



Elisabeth Wahlin föreläser om Adhd ur ett föräldraperspektiv.

Fotograf: Anna Klintasp

"Kändes som att det bara gällde att överleva"

Falun/Leksand

Elisabeth Wahlin började lära sig om Adhd då diagnosen knappt fanns.

Som mamma till en son med Adhd har hon sökt kunskap om vad diagnosen står för och säger att det gjort henne mer ödmjuk och öppnat upp en förståelse för att vi människor har olika förutsättningar och kapacitet.

– Det handlar om att hantera en situation som tar väldigt mycket energi och i dag hoppas jag entusiasmera andra att aldrig ge upp.

Relaterat

Adhd

Adhd är en förkortning av engelskans attention deficit/hyperactivity disorder, som brukar översättas med uppmärksamhetsstörning med överaktivitet. Om man har adhd har man så svårt att koncentrera sig, sitta still eller hejda sina impulser att det skapar problem i vardagen. Svårigheterna finns i olika grad hos olika personer.

Symtom

Om man har adhd har man svårt att:

- hålla kvar uppmärksamheten
- kontrollera sina impulser
- vara lagom aktiv
- Många har också andra symtom, som:
- problem med motoriken
- sen tal- och språkutveckling
- problem med att tolka sinnesintryck
- snabba humörsvägningar
- psykiska problem som stark oro, ångest eller depression

För att få diagnosen adhd ska symtomen ha funnits under en lång tid. Varje symtom ska också vara mycket mer påtagligt än vad man kan vänta sig utifrån ålder, kön och utvecklingsnivå. KÄLLA: 1177.se

Sedan snart tre år föreläser Elisabeth Wahlin i ämnet ur ett föräldraperspektiv. I kväll kommer hon till Folkets hus i Falun.

Elisabeth Wallin förklarar att hon tidigt misstänkte att något var fel med hennes barn, men att det var svårt att få gehör för de tankar hon bar.

– Många personer med Adhd lever här och nu. De har ofta ett begränsat arbetsminne och en svag impulskontroll. Att fokusera på en sak i taget är inte alltid så lätt, då alla stimuli upplevs som lika starka. De ser möjligheter i allt och gör ibland saker utan att tänka på konsekvenserna, vilket kan vara svårt för oss andra att förstå.

Hennes son var stökig i skolan, slog sig ofta och befann sig ständigt i någon form av situation. Han hade svårt att koncentrera sig på bara en sak i taget och kunde falla sömn mitt under lektioner i skolan.

– Det var en utmaning att försöka förklara att han inte var arrogant eller nonchalant då han ibland kunde somna på lektionerna. Det skedde på grund av att hans hjärna blev så trött av att hantera alla intryck. Vi började gå i terapi, men framför allt började jag tala med andra människor.

– Jag fick tag i en mamma som hade kunskap om olika beteendetyper och mycket av det som kännetecknar en person med Adhd stämde precis in på vår son. Sedan tog jag själv initiativ till en utredning.

Hon beskriver känslan av att till slut få en diagnos som förlösande. Att det plötsligt fanns en orsak till sonens beteende.

Då hennes son var 20 år flyttade han hemifrån för att studera vid en folkhögskola. Elisabeth Wahlin berättar att hon då satte sig ned och tänkte över de 15 år som förflutit sedan familjen fått diagnosen.

– Jag fick äntligen tid över för mig själv och kunde fundera över de visioner jag haft. Över sådant som till exempel barnuppfostran. Varje dag var så fylld med olika utmaningar och krävde så mycket energi att det ibland kändes som att det bara gällde att överleva.

– Att i sådana stunder försöka acceptera att man faktiskt gör så gott man kan, utefter den situation man befinner sig i och att vara nöjd med det, kan vara till stor hjälp. Att helt enkelt aldrig ge upp, hur jobbigt det än kan vara.

Genom föreläsningar hoppas hon i dag kunna entusiasmera andra att se möjligheterna och stå kvar i en situation som i stunden kan kännas hopplös. Hon säger att barn med Adhd behöver rutiner och en stabil bas att luta sig mot och menar därför att både föräldraskap och skola är mycket betydelsefulla aktörer.

– En del personer med Adhd väljer ibland vägen mot kriminalitet och droger. Därför är det otroligt viktigt att skolan och föräldrarna arbetar tillsammans. Men det är samtidigt också svårt. Alla vill inte förstå eller ta in att ens barn bär en diagnos. Jag har lärt mig öppna upp med tiden för att kunna möta mina egna fördomar.

– Det är inte så att jag varit stark och insiktsfull alla gånger och jag tror att man behöver lära från andra. Känna att man inte står ensam. Där hoppas jag kunna bidra. Jag vill öka kunskapen. Förmedla känslan av att man aldrig ska ge upp

Mattias Karlsson 023-936 40 mattias.karlsson@dt.se