

Når dit barn med AuDHD kollapse efter skole

*En konkret guide til mere ro og færre
konflikter efter skole.*



KAOS 
KOMPASSET

www.Kaoskompasset.dk

Hvorfor har jeg skrevet denne guide?

Jeg er mor til en dreng udredt med AuDHD.

Denne guide er ikke skrevet af en psykolog, forsker eller ekspert.

Den er skrevet af en forælder, der selv har stået med den forkerte yoghurt i hånden, forsøgt at stille velmenende spørgsmål på det helt forkerte tidspunkt og brugt alt for lang tid på at spekulere over, hvorfor eftermiddagen altid blev dagens sværeste tidspunkt.

Gennem årene har jeg læst bunker af bøger, lyttet til eksperter og talt med andre forældre. Men det, der ofte har hjulpet mest, har været de små konkrete erfaringer fra familier, der står i det samme hver eneste dag.

Derfor har jeg lavet Kaos Kompasset.

Mit håb er ikke at give dig den perfekte løsning. For den findes sjældent. Mit håb er, at du føler dig lidt mindre alene, får en bedre forståelse af dit barn og måske finder én eller to ting i denne guide, som gør morgendagen en lille smule lettere.

SPØRGSMÅL?

 hej@kaoskompasset.dk

 www.kaoskompasset.dk

 www.instagram.com/kaos_kompasset/



*Guide: Når dit barn med AuDHD
kollapser efter skole*

DENNE GUIDES INDHOLD

S. 01 - 03

INDLEDNING

Introduktion til denne guide samt et overblik over din 3-trins
eftermiddagsplan

S. 04 - 11

EFTERMIDDAGSPLANEN I 3 TRIN

En enkel, visuel plan, der guider dig gennem tiden efter skole med pause, struktur og små hverdagsgreb, der forebygger konflikter og sammenbrud. Du får konkrete eksempler, skemaer og sætninger, du kan bruge direkte med dit barn med AuDHD i hverdagen.

S. 12 -13

DIN PERSONLIGE KRISEPLAN

En enkel, udfyldningsvenlig plan, der hjælper dig med at bevare roen, støtte dit AuDHD-barn midt i et følelsesudbrud og finde tryk vej ud af konflikten. Du får tre konkrete trin til, hvad du gør, hvad du siger, og hvordan I sammen justerer hverdagen, så næste eftermiddag bliver lidt lettere.



HVORFOR ER EFTERMIDDAGEN EKSTRA SVÆR HOS BØRN MED AUDHD?

Dit barn har brugt hele dagen på at holde sammen på sig selv i skole eller institution. Hjernen har været på overarbejde.

Når barnet kommer hjem, falder "masken", og alle indtryk, krav og overstimulering kan vælte ud som tristhed, vrede, uro eller total kollaps.

Hos børn med AuDHD arbejder både autistiske og ADHD-relaterede træk på samme tid. Det kan være en kombination af sansefølsomhed, social udmattelse, impulsivitet, udfordringer med skift og et højt energiforbrug gennem hele dagen.

Det betyder, at eftermiddagen ikke er "fritid", men en sårbar overgang, hvor struktur, forberedelse og pauser kan gøre en enorm forskel.

Målet med denne guide er at give dig en enkel plan, du kan bruge allerede i morgen, uden at du skal være superpædagog eller perfektionist.

Og husk: Små justeringer kan gøre en stor forskel. Du behøver ikke gøre det perfekt.

OVERBLIK - DIN 3-TRINS EFTERMIDDAGSPLAN

1

PUSTERUM

GIV DIT BARN EN FAST, ROLIG
PAUSE LIGE EFTER SKOLE, SÅ
HJERNEN KAN LANDE, FØR DER
STILLES NYE KRAV.

VISUEL EFTERMIDDAGSSTRUKTUR

2

VIS MED EN ENKEL PLAN, HVAD DER
SKAL SKE I LØBET AF
EFTERMIDDAGEN, SÅ DIT BARN KAN SE
DAGEN I STEDET FOR AT GÆTTE.

3

FOREBYG KONFLIKTER OG OVERBELASTNING

BRUG SMÅ, GENTAGNE GREB I LØBET AF
EFTERMIDDAGEN - FX FORBEREDELSE,
MINI-PAUSER OG ROS - DER MINDSKER
KONFLIKTER OG OVERLOAD.

Læs videre for at gå
i dybden med de
tre trin

TRIN 1 - PUSTERUM EFTER SKOLE



Når dit barn kommer hjem, har hjernen ofte brugt al sin energi på at holde sammen i skolen.

For et barn med AuDHD kan det betyde sanse-overload, social udmattelse og kæmpe anstrengelse for at "passe ind". Derfor er det urealistisk, at barnet kan gå direkte fra skoletaske til krav, praktiske opgaver eller social hygge. Der er brug for et Pusterum.

Pusterum er en pause, der er det samme hver dag (så vidt muligt), uden krav om at snakke, præstere eller "være sød". Pausen skal være tidsbegrænset og aftalt på forhånd. Alt efter barn og alder kan det typisk vare 15-30 minutter. Det vigtigste er forudsigelighed.

Et fast Pusterum gør tre ting:

- Sænker presset i barnets nervesystem
- Forebygger konflikter og sammenbrud senere på eftermiddagen
- Giver dig som forælder et klart "første skridt", når I kommer hjem

Mulige former for Pusterum:

- Stille-pause: ligge i sofaen med tæppe, høretelefoner, musik eller lydbog.
- Sansende-pause: dimse med fidgets, tegne, bygge LEGO eller andet med hænderne.
- Skærm-pause: se en aftalt serie eller spille et bestemt spil, med fast slut-tid, aftalt på forhånd.
- Bevægelses-pause: hoppe på trampolin, gynge, gå en kort tur eller grovmotorisk leg.

Vælg 2-4 muligheder sammen med dit barn, og lav en lille "menu", barnet kan vælge fra, så det ikke skal tage stilling til alt muligt nyt hver dag.

Eller brug kortene
på næste side

Du kan bruge disse piktogram kort til at planlægge pausen og du kan finde flere på www.kaoskompasset.dk/piktogrammer



Print, klip og
laminer



Gør det konkret derhjemme

Brug f.eks. disse sætninger, når I laver en aftale om Pusterummet:

- "Når vi kommer hjem, har du altid 20 minutters pause, før vi skal noget som helst andet."
- "I pausen bestemmer du mellem de her ting: ..."
- "Når pausen er slut, siger jeg det roligt til dig og fortæller, hvad der sker bagefter."



Du kan skrive aftalen ned og hænge den op. F.eks. hos os ser Pusterummet sådan ud:

- Hvor:
- Hvor længe:
- Hvad må du lave:
- Hvad sker der bagefter:

Tip: Har dit barn glæde af visuel støtte, kan du samle aktiviteterne i en lille "vælg-kasse" med kort eller piktogrammer. Når I kommer hjem, vælger barnet én aktivitet til pusterummet. Det giver ro, overblik og en følelse af medbestemmelse.

Din rolle i Pusterummet

Du behøver ikke underholde. Din vigtigste opgave er at:

- Holde rammen: samme start, samme længde, samme "bagefter".
- Undgå nye krav (spørgsmål, løsninger, skældud) mens barnet lander.
- Signalisere ro: roligt toneleje, få ord, ingen diskussioner om dagen, før barnet har fået pusten igen.

Det vigtigste er ikke, hvad barnet vælger, men at Pusterummet bliver en fast del af dagen.

Hvis du selv er presset, så giv også dig selv en mini-pause: lav en kop te/kaffe, træk vejret dybt, og lad den første del af eftermiddagen køre på jeres faste ritual.

TRIN 2 - VISUEL EFTERMIDDAGSSTRUKTUR

Når Pusterummet er på plads, er næste skridt at gøre resten af eftermiddagen forudsigelig. For et barn med AuDHD er det svært at holde styr på tid, skift og krav inde i hovedet. Det skal ud af hovedet og ud på papir eller skærm. Jo mindre barnet skal huske på inde i hovedet, desto mere energi er der tilbage til resten af eftermiddagen.

En simpel, visuel eftermiddagsplan hjælper dit barn med at:

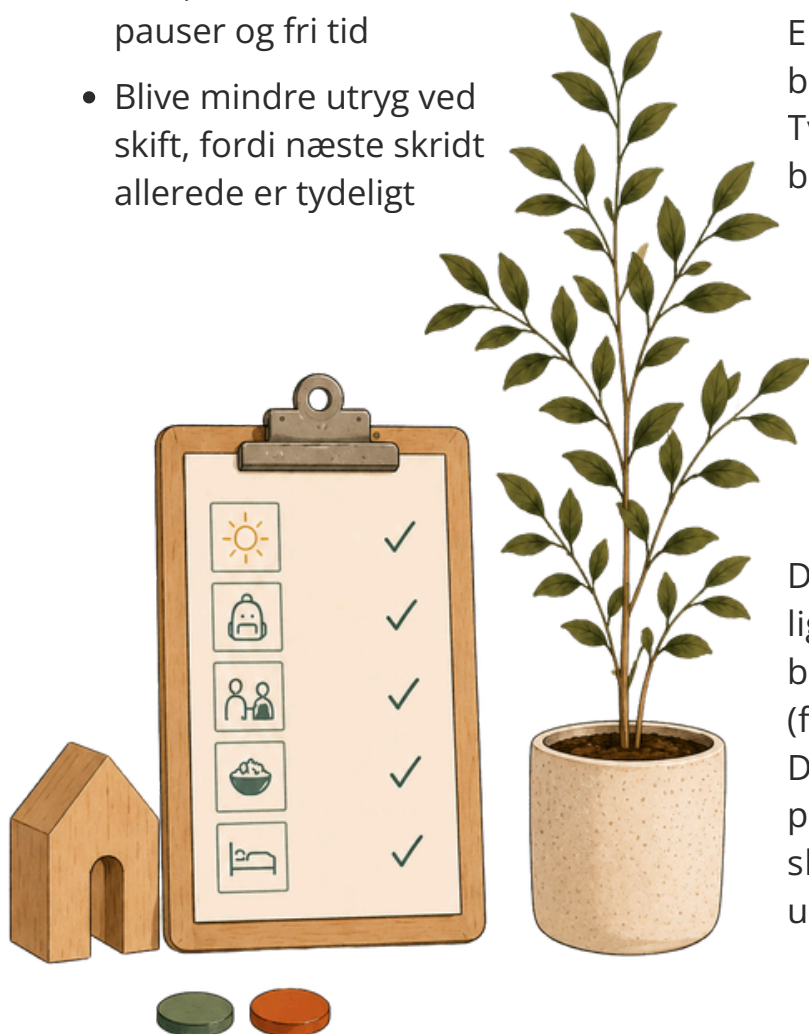
- Se, hvad der skal ske og i hvilken rækkefølge
- Vide, hvornår der er pauser og fri tid
- Blive mindre utryg ved skift, fordi næste skridt allerede er tydeligt

Hold planen kort og genkendelig

En god eftermiddagsstruktur behøver ikke være avanceret. Tværtimod virker det ofte bedst at bruge få, gentagne trin, fx:

1. Pusterum efter skole
2. Snack og rolig stund
3. Praktiske opgaver (i små bidder)
4. Fri leg eller skærm
5. Aftensmad

Det vigtigste er, at rækkefølgen ligner sig selv de fleste dage og barnet kan SE planen et fast sted (fx på køleskabet eller på værelset). Det er også vigtigt at I kun ændrer på få ting ad gangen, så barnet ikke skal lære en helt ny struktur hver uge.



Gør planen visuel – ikke bare mundtlig

Mange børn med AuDHD, ADHD og autisme kan hurtigt glemme mundtlige beskeder og bliver utrygge, når ting "kommer bag på dem". Derfor er det en stor hjælp at gøre planen konkret og synlig.

Du kan fx:

- Tegne små ikoner eller piktogrammer for hver aktivitet.
- Bruge farver til at markere forskellige typer tid, fx grøn = fri leg, gul = opgaver, blå = ro/pause.
- Bruge en simpel tabel med 4–6 felter, hvor I skriver eller tegner, hvad der skal ske.

Invitér gerne barnet med i det visuelle. Lad barnet vælge farver, tegne små symboler eller sætte klistermærker på planen. Det øger ejerskab og gør det mere motiverende at følge den.

Brug farver til at markere forskellige typer tid:

Grøn = fri leg
Gul = opgaver
Blå = ro/pause



Du kan bruge formuleringer som:

- "Lad os lave en eftermiddagsplan, så din hjerne ved, hvad der skal ske."
- "Vi beholder de samme ting de fleste dage, så du slipper for at gætte."
- "Når vi har gjort noget nyt i en uge, kan vi sammen beslutte, om det skal blive en fast del af planen."

TRIN 3 - SMÅ GREB, DER GØR EN STOR FORSKEL

Selv med pause og plan kan eftermiddagen tippe, hvis kravene bliver for mange, eller skiftene kommer for hurtigt.

Her er små, gentagne greb, du kan bruge i løbet af eftermiddagen til at dæmpe konflikter og mindske risikoen for sammenbrud.

1. Vær et skridt foran

Børn med AuDHD bliver ofte utrygge, når ting "kommer bag på dem".

- Giv varsler før skift: "Om 10 minutter slutter skærmtiden, så går vi i gang med...".
- Gentag roligt lige før skiftet: "Nu er pausen slut, nu gør vi...".
- Brug gerne visuel støtte (timer, piktogram, farvekort) til at vise, at noget snart ændrer sig.



2. Skru ned for indtryk

Overstimulering (lyd, lys, roderi, mange mennesker) gør det meget nemmere at eksplodere.

- Sluk for tv/radio i baggrunden, når der i forvejen er meget at forholde sig til.
- Giv barnet én ting ad gangen – én opgave, ét stykke legetøj, én besked.
- Lav en lille "hygge-krog" med færre indtryk, hvor barnet kan trække sig, hvis det bliver for meget.



3. Brug mini-pauser mellem aktiviteter

Et barn med AuDHD har brug for små pusterum til at omstille sig, ellers kan energien knække midt i eftermiddagen.

- Læg 3–5 minutters “ingenting” ind mellem fx lektier og aftensmad.
- Sig tydeligt, hvad der sker efter pausen: “Nu holder du 5 minutters pause, bagefter dækker vi bord sammen.”
- Lad pausen være enkel: lidt bevægelse, et glas vand, kigge ud ad vinduet, et kort fidget-øjeblik.



4. Fang det, der virker før konflikten fylder

Mange børn med AuDHD profiterer meget af, at de bliver set, når de prøver, ikke kun når noget går galt.

- Ros små skridt: “Tak fordi du slukkede, da jeg sagde til”, “Jeg kan se, du prøver, selvom du er træt.”
- Flyt fokus fra fejl til forsøg – det styrker både samarbejde og barnets selvværd.
- Hold din stemme rolig og kortfattet, også når du giver beskeder – lange forklaringer taber barnet halvvejs.



5. Når du mærker, at det er ved at tippe

Konflikter og sammenbrud kan ofte nedtrappes, hvis du reagerer tidligt og enkelt.

- Sænk dit eget tempo: tal langsommere, færre ord, bliv fysisk tæt på barnet.
- Spejl barnets følelse: “Det her er også virkelig svært lige nu, jeg hjælper dig igennem det.”
- Afled venligt, før det eksploderer: “Skal vi lige gå ud i køkkenet og...?”, “Vil du hjælpe mig med at...?”

KRISEPLAN – NÅR SAMMENBRUDDET ALLIGEVEL KOMMER

Selv med pusterummet, plan og mikrostrategier vil der være dage, hvor det hele vælter.

For et AuDHD-barn kan små ting føles enorme, og nervesystemet kan gå i “alarmtilstand” på få sekunder. Det er ikke et tegn på, at du gør det forkert. Det er et tegn på, at barnet er overbelastet.

I de øjeblikke hjælper det at have en simpel kriseplan, så du ikke skal opfinde løsninger midt i kaos.

Tænk på planen som en lille “manual” til tre ting:

- Hvad du gør med din krop og energi
- Hvad du siger med få, trygge ord
- Hvordan I sammen lærer af situationen, når alle er faldet til ro



På næste side kan du udfylde din egen kriseplan, så den passer til netop dit barn og jeres hverdag.



KRISEPLAN

Denne plan kan hjælpe os med at handle roligt og trygt, når det hele bliver for meget.



Trin 1 Det gør jeg

Når mit barn bryder sammen, er min opgave at skabe ro, ikke at vinde en diskussion.

INSPIRATION

- Jeg bliver tæt på barnet, men uden ord
- Jeg fjerner ekstra indtryk (lyd, lys) og hjælper barnet til et mere roligt sted

DET GØR JEG:

.....

.....

.....

.....

Trin 2 Det siger jeg

Når mit barn er i affekt, skal ordene være få, forudsigelige og trygge. Max 2-3 sætninger.

INSPIRATION

- "Jeg kan se, det er svært lige nu."
- "Vi løser det her lidt ad gangen. Du behøver ikke klare det hele på én gang."

DET SIGER JEG:

.....

.....

.....

.....

Trin 3 Det ændrer vi til næste gang

Når alle er faldet til ro, kigger vi kort på, hvad der skete. Uden skyld, men med fokus på læring. Først hvad triggede sammenbruddet, dernæst hvad vi kan justere til næste gang.

INSPIRATION

- Trigger: Planen ændrede sig uden varsel og vi fik fortalt det med for mange ord/for hurtigt
- Justering: Vi varsler ændringer tidligere og viser dem visuelt

DET TRIGGEDE SAMMENBRUDET:

.....

.....

JUSTERING TIL NÆSTE GANG:

.....

.....

TAK FORDI DU LÆSTE MED



Hvis du er nået hertil, håber jeg, at guiden har givet dig lidt mere ro, forståelse og måske én eller to idéer, du har lyst til at prøve allerede i morgen.

Der findes desværre ingen opskrift, der virker for alle børn. Men der findes masser af små justeringer, som kan gøre en stor forskel.

KAOS KOMPASSET VOKSER SAMMEN MED JER

Kaos Kompasset er stadig et nyt univers og dine erfaringer betyder mere end du måske tror.

Har du lyst til at hjælpe?

- ♥ Hvad virkede godt i guiden?
- ♥ Hvad savnede du?
- ♥ Er der et emne, du ønsker, vi skriver om?
- ♥ Har du en hverdagssituation, andre forældre kunne lære af?



Send en mail til os på hej@kaoskompasset.dk

DER ER MERE HJÆLP AT HENTE

På Kaos Kompasset finder du løbende:

- ♥ Nye artikler om hverdagens udfordringer
- ♥ Gratis guider og værktøjer
- ♥ Små hverdagsgreb, du kan bruge med det samme



Besøg Kaos Kompasset →



hej@kaoskompasset.com



www.kaoskompasset.com



www.instagram.com/kaos_kompasset/



KAOS 
KOMPASSET