

När kläder känns obehagliga

Att uppleva sinnesintryck annorlunda är vanligt vid adhd och det finns olika teorier om varför. Det kan hänga ihop med hur personer med adhd hanterar, filtrerar och sorterar dessa intryck. När kläder och skor skapar obehag är det känselintryck som är påverkat.

Kläder kan upplevas som för hårda/för mjuka eller för lösa/för tajta. Barnet kanske är extra känsligt för nya kläder eller besväras av vissa sömmar och lappar. Det kan också vara så att barnet upplever värme och kyla annorlunda, vilket kan ställa till det ytterligare när det gäller val av kläder. Det är vanligt att barn med adhd har svårt att byta kläder för säsong, till exempel att börja ha varmare kläder efter sommaren eller börja ha tunnare kläder inför vintern. Även beröring från andra människor kan upplevas obehaglig, vilket kan försvåra om barnet behöver hjälp att klä på sig.



Här är några tips för att hjälpa barnet:

1. Börja kartlägga situationen

Undersök om obehaget är kopplat till en viss eller vissa typer av plagg eller till någon viss typ av material. Skapa en testpanel med det klädesplagg som känns mest prioriterat. Till exempel gäller det tröjor: ta fram de tröjor som barnet har, låt hen prova och beskriva hur klädesplagget känns. Beroende på barnets ålder kan bilder och text användas.

2. Utvärdera

Hur känns de olika kläderna? Finns det något mönster i vad barnet gillar eller inte gillar? Ett tips är att använda någon form av skala för hur bra/dåligt/skönt/oskönt plaggen känns, eller en känslotermometer för att underlätta utvärdering.

3. Hur gör man med plagg som inte går att undvika?

Efter utvärdering kan ni tillsammans fundera på om klädesplagget går att undvika? Om det inte går att undvika, kanske det går att anpassa? Förslag på anpassningar kan vara att ta bort lappar, se över om sömmar kan sys om eller ta bort muddar som upplevs tajta. Kanske funkar det med klädesplagget men i en storlek mindre eller större? Att tvätta klädesplagget en eller flera gånger innan användning kan minska upplevelsen av hårdhet och strävhet.

4. Köpa flera av det som passar

En annan anpassning är att köpa flera av ett klädesplagg som barnet trivs i. Det kan i sin tur underlätta morgonens klädval genom att man har färre valmöjligheter.

Exempel på hur en utvärdering kan se ut:

Testa kläder/skor:

Mjukt?

Hårt?

Tight?

Löst?

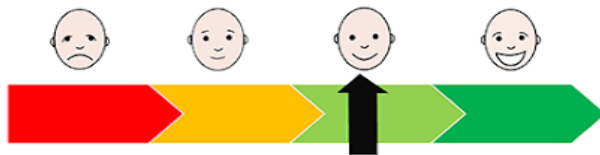
Strävt?

Svårt att röra sig?

Lappar?

Sömmar?

Muddar?



Författare: Marie Johansson, leg. arbetsterapeut

Adhd-centers föräldratips riktar sig till föräldrar till barn med Adhd. Texterna är författade av medarbetare på Adhd-center och bygger på litteratur och erfarenheter av vad som fungerar för barn med adhd.