

– Jag är visst smart!
säger Patrik

Nu är mamma arg igen. Hon är nästan alltid arg på mig. Igår var hon arg, och hon blir säkert arg imorgon igen. Det är inget roligt.



Idag är ingen bra dag. Imorse glömde jag min
gympapåse, fast mamma sa till mig flera gånger.
Sedan fick jag inte vara med när dom spelade
fotboll på gympan, fast jag är en av dom
bästa. Jag kan springa hela tiden
och blir aldrig trött!
Istället fick jag sitta och titta på.
Det var jättetråkigt.



På svenskan skulle vi stava, och jag
skyndade mig så mycket jag bara kunde. När jag
nästan var klar då kom fröken och såg att jag hade gjort en
massa fel så jag var tvungen att börja om från början.

Jag vill ju så gärna att det ska bli rätt. Alla tror bara att jag är
slarvig. Eller dum. Eller kanske både slarvig och dum.

Kanske är jag slarvig? Jag skruvar på mig
och trummar med pennan på bänken och
stolen. Fröken tycker inte om när jag
inte sitter still, och hon gillar inte
när jag trummar.
Hon säger alltid:
”Patrik, sitt still! Sluta nu!
Försök koncentrera dig!”.

Då tittar alla på mig och fnissar.
Det känns inte alls kul när dom bara
skrattar åt mig hela tiden.



Ibland, utan att jag märker det så händer det att jag börjar vicka på foten eller att jag börjar gunga på stolen. Jag antar att jag gillar att röra på mig så att det händer något. Det gör att jag känner mig mer vaken och intresserad.

Jag vill inte störa. Det tror jag inte att dom vuxna fattar. Inte ens när jag koncentrerar mig jättemycket och jättehårt kan jag sitta still och lyssna lika bra som alla andra.





Det är nästan som att halva min hjärna säger till mig att jag ska vara uppmärksam och lyssna, medan andra halvan försöker få mig att kolla in vad som händer utanför fönstret eller hur min bänk ser ut på undersidan. På andra sidan gatan från skolan finns det en brandstation och ibland så är dom utanför och grejar med brandbilarna. Det är ju klart att det är häftigare än matte! Vem bryr sig om hur många äpplen Lisa har när det går brandlarm och alla brandbilarna kommer ut med sirener och blinkande ljus? Inte jag i alla fall...

Dom ringer från skolan ibland och då blir mamma ledsen. Jag tror att det är mitt fel hela tiden. Jag vill inte att mamma och pappa ska vara arga och ledsna. Sista gången fröken ringde pratade dom om när jag råkade välta stolen i matsalen och ramlade på bordet bakom. Jag fick ärtsoppa på hela mig, och alla kallade mig ärt-Patrik resten av dagen när fröken inte hörde.

Jag önskar att jag kunde tala om för mamma och pappa att jag inte menar att göra dem besvikna på mig. Och att jag vill säga förlåt eller nåt. Fast jag kan ju inte säga förlåt hela tiden, och då vet jag inte vad jag ska säga istället.



Förra veckan hände något jättehemskt. Min pappa upptäckte att fjärrkontrollen till den nya DVD-spelaren hade en spricka i glaset, och frågade mig vem som hade gjort det. Pappa frågar alltid mig först när något går sönder för det är oftast mitt fel när jag inte är så försiktig som man ska vara med saker. Jag svarade jättefort att det inte var mitt fel, men det var inte riktigt sant. Jag ville bara inte att han skulle bli arg på mig igen. Jag är så trött på att alltid hamna i trubbel.



Oj, det var dumt gjort. Jag önskar att jag hade tänkt på vad som skulle hända när pappa kom på att jag inte hade varit riktigt ärlig. Hur han fick veta det? Syrran, lilla fröken Perfekt skvallrade. Om det fanns något stort svart hål där man kunde gömma småsyskon utan att få skäll för det, hade jag gjort det för länge sedan!



Det var jättepinsamt i skolan en gång, för det kom en tant som skulle prata med mig. Fröken sa att hon var skolans psykolog. Jag ville inte gå dit för jag var rädd att alla dom andra barnen skulle retas ännu mer än dom redan gjorde. Dom kallar mig ju redan knäpp och knasig. Och tänk om psykologen också tyckte att jag var knäpp och dum i huvudet?

Jag var tvungen att gå dit, och det var inte så farligt. Tanten var snäll och jag fick leka med olika pussel och svara på lite frågor. Sedan skulle man rita något också. Lätt som en plätt! Jag gjorde det jättefort!



Sen fick jag, mamma och pappa åka och träffa en doktor som skulle vara bra på att hjälpa till med uppmärksamhet och sånt. Först ville jag inte för jag var rädd för att få sprutor eller att behöva klä av mig alla kläderna.

Doktorn var en annan sorts doktor så han. En pratdoktor.

Oj, vad han pratade! Han frågade jättemycket, om skolan och kompisar och familj och vad jag tyckte om att göra. Sedan fick jag göra prov, sådana där jag fick koncentrera mig jättelänge, en hel evighet. Fast det var rätt häftigt för provet var på dator, nästan som ett TV-spel!



När alla frågorna var slut och alla proverna var klara, sa praddoktorn att jag hade ett problem som hette ADHD. Det är vad dom kallar det när man inte kan koncentrera sig fast man verkligen försöker jättemycket. Doktor sa att det är jättemånga barn som har det. Och att det inte alls betydde att man var dum eller knäpp. Tvärt om, sa han faktiskt! Han sa att jag var en riktigt smart kille. Jag önskar att han kunde göra en skylt där det stod; "Patrik, smart kille" så kunde jag ha den runt halsen så alla kunde se den!



Pappa berättade att jag inte var den enda som hade ADHD i vår familj. Han sa att farbror Lars hade det jättesvårt när han gick i skolan för han kunde aldrig sitta stilla en sekund. Farmor brukade säga att Lars hade "myror i baken". Pappa sa att alla barnen brukade kalla honom "Studs-Lasse" för att han alltid skulle hoppa runt. Kanske är det därför som jag och Lars kommer så bra överens?



Nu har det blivit annorlunda än innan. Vuxna blir inte arga på mig så fort nu. Pappa säger att det inte är rättvist att bli arg på mig för allt som händer, för jag menar inte att göra dumma grejer. Han säger att det skulle vara som att skrika åt en döv person för att dom inte kan höra!

Fast ibland blir dom ju arga förstås. Ibland gör man ju saker som inte är ADHD:s fel. Pappa säger att bara för att man har ADHD så kan man inte uppföra sig hur som helst.

Fast nu när dom vet att jag har ADHD förstår dom hur svårt det är ibland att göra som man ska.





I början fattade jag inte riktigt hur jag kunde vara smart och ändå ha problem. Och jag gillade inte alls att alla sa att jag hade någon sorts sjukdom. Fast mamma och pappa förklarade att många barn har svårt att vara uppmärksamma och koncentrerade. Dom säger att jag har en toppen-hjärna att tänka med, men den delen som sköter koncentrationen funkar inte lika bra som det andra. Fast om det är grejer som TV-spel och sånt som är ruskigt spännande kan jag koncentrera mig jättelänge!



Bästa grejen är att jag inte känner mig som en hemsk kille längre. Min fröken har gett mig nya sätt att göra saker på. Då kan jag också få lära mig det som dom andra får. Vi har flyttat min bänk till alldeles bredvid hennes, så att hon kan hjälpa mig att göra det jag ska.

Vi har gjort ett speciellt spel som vi kallar Knappspelet.

Varje morgon lägger Fröken 7 knappar i en skål på min bänk. På skålen står det:

1. Inte störa klassen genom att prata eller lämna bänken utan lov.
2. Avsluta det jag ska göra innan jag gör annat
3. Inte slarva



Jag måste säga att först kändes det jättestygt att vara den enda i klassen som lekte knappleken med Fröken. Fast sen kom jag på att det var inte alls lika illa som att få skäll hela tiden. Jag antar att dom andra tycker att dataspel är kul också för nu spelar Malin och Oliver också knappspelet. Dom har också lite svårt att sitta still och koncentrera sig.





Om jag inte bryter någon av reglerna får jag behålla alla knapparna.
Om jag bryter mot någon av dem, tar hon en knapp ur skålen.
Det fina är att varje knapp är värd 3 minuters dataspel! Jag försöker verkligen att sköta mig för jag tycker att dataspel är jättekul!
Knappspelet gör det enklare att göra rätt.

Fröken och jag har hittat på en hemlig signal. Om jag börjar kolla på andra grejer eller gör nåt som jag inte ska, kommer hon förbi och lägger handen på min axel. Det påminner mig om att jag ska fortsätta med mina uppgifter. En annan bra sak är att fröken har ändrat hur mycket arbete jag ska göra. Eftersom det är lite svårare för mig ger fröken mig lite färre tal eller lite mindre antal sidor att jobba med jämfört med de andra barnen. Men det betyder inte att jag får slarva med dem, säger hon. Jag måste göra dem noggrant och rätt.



Några av de andra barnen klagar lite för att jag inte behövde göra lika mycket som dem, men då förklarade fröken att vi har alla svårt med olika saker. Vissa har svårt med läsning, andra har svårt att gå upp på morgonen och att vi är olika och det är tur det, säger fröken. Det tycker jag också, för tänk om alla skulle vara som farbror Hans som alltid bara vill spela golf hela tiden!

Nu får jag läxor som inte tar flera timmar att göra, och då känns det inte alls lika hemskt när mamma säger att det är läxdags. Fröken har också sagt att ju mindre andra saker jag gör under tiden, desto snabbare går det att göra klart läxorna, och sedan får jag leka eller spela spel istället, och det är ju toppen!



Fröken har börjat skicka med mig en liten lapp hem till Mamma och Pappa, där hon skriver hur dagen har varit. Jag gillade inte det först, för det var som att fröken skulle skvallra för mamma och pappa om jag hade varit stökig, och då skulle dom bli arga. Fast det var mest för att mamma och pappa skulle få veta hur det går för mig så dom inte ska behöva vara oroliga. En annan bra sak är att fröken också skriver om vad jag har för läxa så mamma och pappa kan hjälpa mig komma ihåg vad jag ska göra. Då kan dom hjälpa mig att komma ihåg vilka böcker jag ska ha med mig, för det är så lätt att glömma bort annars. I skolan hjälper fröken till med att skicka med mig rätt böcker i slutet av varje dag. Det är mycket enklare nu än förut, då glömde jag böcker överallt. Då blev fröken arg hela tiden över att jag inte hade gjort läxan, eller glömt böckerna hemma så jag inte kunde arbeta i skolan utan behövde låna någon annans bok.



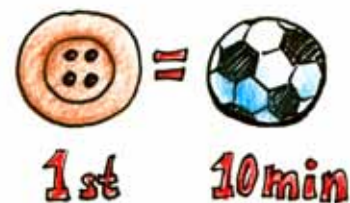
Hemma har vi också en ny lek; jag kan vinna grejer! Jag kan vinna en timmes fotboll med pappa, eller 1 timma med Super Mario på TV-spelet. Innan fick jag bara spela en halvtimma, så nu kan jag tjäna en halvtimma till varje dag! Det är som ett kontrakt som vuxna har, säger pappa, som betyder att om jag gör en sak, så får jag nåt annat tillbaka. Jag försökte få pappa att gå med på två timmars fotboll, men det gick dom inte på. Jag tror att det är för pappa inte orkar då, han brukar stöna efter varje gång vi spelar och säga att han måste börja springa igen, och då skrattar mamma och säger att det måste hon också. Sen kramas dom och skrattar. Vuxna är konstiga. Vad är det för kul med att bara springa om det inte finns någon fotboll?



Hemma-regler hos familjen Lind:

1. Jag ska göra saker med en gång när jag blir ombedd att göra något.
2. Jag ska inte slåss eller skrika högt.
3. Jag ska tala sanning.

Knappleken funkar hemma också; jag har 6 knappar och för varje knapp får jag spela TV-spel eller fotboll med pappa i 10 minuter. Om jag inte bryter mot någon regel får jag behålla alla mina knappar. Om jag bryter mot en regel så förlorar jag en knapp. Vi har också kommit överens om att om jag börjar bråka om att jag har förlorat en knapp så förlorar jag en till.



Jag har fått lära mig att jag har lätta dagar och svåra dagar. Ibland är det jobbigt att sköta sig hela tiden. Innan blev mamma och pappa jättestirriga när jag hade en svår dag, för dom trodde att jag skulle bli som jag var innan, men dom har börjat lugna ner sig nu. Dom har också lärt sig att vissa dagar är bättre än andra, men nu vet dom att jag vill vara duktig, men att det bara är svårare för mig än för andra barn.



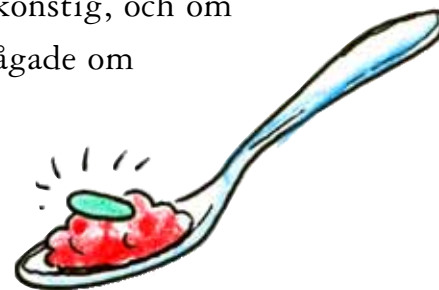
Förresten, jag har ju glömt att berätta om min tablett! Först tyckte jag det verkade knäppt att äta en tablett som skulle hjälpa mig att koncentrera mig. Tabletter äter man ju om man har ont någonstans, och jag har ju inte ont!

Fast nu har jag fått lära mig att man kan äta tabletter för många olika saker. I början var jag lite nervös för jag ville inte bli retad av dom andra barnen för att jag åt medicin, men jag behöver bara ta en tablett om dagen. Jag ska äta den på morgonen innan jag går till skolan, och då ser ju inga andra barn det!

Mamma och pappa var jätteskraja för det här med piller i början, dom pratade med doktorn flera gånger och läste en massa på internet och i böcker. Sedan bestämde dom att jag skulle få prova för att se om det hjälpte. Doktorn berättade en massa för mig om medicinen och lät mig ställa frågor. Jag undrade om tabletten var stor och gjorde ont att svälja, men den var ganska liten sa han.



Sedan frågade jag om det var sånt man blev knarkare av, men då sa han att det var en medicin som skulle hjälpa mig och som skulle göra mig bättre. Sedan sa han att han och jag och mina föräldrar skulle vara som ett lag, och som skulle jobba ihop, och att jag skulle vara noga med att berätta hur jag kände mig. Han ville att jag skulle berätta om jag fick huvudvärk eller magont eller om jag kände mig konstig, och om jag tyckte att medicinen hjälpte eller inte. När jag frågade om tabletten fanns med jordgubbssmak svarade han att det gjorde den tyvärr inte, men om jag ville kunde jag ju alltid svälja den med sylt på! Då skrattade mamma och sa att det skulle hon nog kunna fixa!



Det enda som hände när jag fick börja äta medicinen var att jag inte kände mig så hungrig ibland på lunch, men då förklarade doktorn att så kan det vara ibland, men det är viktigt att äta ordentligt. Mamma och pappa pratade med fröken så hon kunde påminna mig i skolan också. Det är enklare att behålla mina knappar både i skolan och hemma och det känns

som om alla andra har blivit snällare. Jag har fått en kompis som jag ska leka med på loven som bor alldeles nära mig, och han ska komma till mig denna helgen och spela data-spel.

En gång när jag hade glömt mina gympakläder i skolan sa jag till mamma att det var för att jag inte hade fått tillräckligt med medicin. Då sa mamma att det inte spelade någon roll om jag fick medicin eller inte, jag var fortfarande ansvarig för vad jag gör och inte gör. Jaja, man kan ju försöka i alla fall...

Nu ska jag gå och försöka få pappa att spela fotboll. Eftersom jag har så många knappar kvar nu varje kväll, så spelar vi ganska ofta. Mamma säger att den här medicinen och all hjälp vi fått är det bästa som har hänt, både för min ADHD och för pappas kondition!



Författare: Micky M Cothron, USA 2005
Illustrationer: Tobias Flygar
© Alla rättigheter tillhör Janssen-Cilag AB
www.levamedadhd.se