

– Klart jeg er smart!
sier Martin

Nå er mamma sinna igjen. Hun er nesten bestandig sinna på meg. I går var hun sinna, og hun kommer sikkert til å bli sinna i morgen også. Det er ikke noe gøy.



I dag er det en dårlig dag. Jeg glemte gymbagen min, enda mamma minnet meg på den flere ganger. Så derfor fikk jeg ikke bli med å spille fotball i gymmen, enda jeg er en av de beste i klassen. Jeg kan løpe hele tiden og blir aldri sliten! I stedet måtte jeg sitte og se på. Det var kjempekjedelig.



I norsktimen skulle vi stave, og jeg jobbet så fort jeg bare kunne. Da jeg var nesten helt ferdig oppdaget frøken at jeg hadde gjort så mange feil at jeg ble nødt til å gjøre alt om igjen fra begynnelsen.

Jeg vil jo at det skal bli riktig. Alle tror at jeg er slurvete. Eller dum. Eller kanskje både slurvete og dum.

Kanskje jeg er slurvete? Jeg sitter urolig på stolen og trommer med blyanten på pulten og stolen. Frøken liker ikke at jeg ikke klarer å sitte stille, og hun liker ikke at jeg trommer.

Hun sier alltid:
"Sitt rolig, Martin! Hold opp! Nå må du konsentrere deg!".

Da ser alle på meg og fniser. Det er skikkelig ekkelt at de andre i klassen ler av meg hele tiden.





Noen ganger, uten at jeg merker det, begynner jeg å vifte med foten eller å gynte på stolen. Jeg tror jeg liker å røre på meg fordi da skjer det noe. Jeg våkner liksom og blir mer interessert.

Det er ikke for å forstyrre. Men det tror jeg ikke at de voksne skjønner. Selv ikke når jeg konsentrerer meg kjempehardt, klarer jeg å sitte stille og høre etter sånn som de andre gjør.



Det er nesten som om halve hjernen sier til meg at jeg skal lytte og følge med, mens den andre halvparten vil ha meg til å sjekke hva som skjer utenfor vinduet eller finne ut hvordan det ser ut under pulten min. På den andre siden av gaten er det en brannstasjon, og noen ganger står brannmennene utenfor og fikser på brannbilene. Klart det er kulere enn matte! Hvem bryr seg vel om hvor mange epler Lisa har, når brannalarmen går og alle brannbilene kommer ut med sirener og blinkene lys? Ikke jeg i hvert fall...

Noen ganger ringer de fra skolen, og da blir mamma lei seg. Jeg tror at alt er min feil hele tiden. Jeg vil ikke at mamma og pappa skal være sinna og lei seg. Sist frøken ringte pratet de om da jeg veltet stolen i matsalen ved et uhell og falt på bordet bak meg. Jeg fikk melk over hele meg, og alle kalte meg melke-Martin resten av dagen når frøken ikke hørte det.

Jeg skulle ønske at jeg kunne si til mamma og pappa at jeg ikke mener å skuffe dem. Og at jeg vil si unnskyld eller noe sånt. Men jeg kan jo ikke si unnskyld hele tiden, og da vet jeg ikke hva jeg skal si i stedet.



Førrige uke skjedde det noe kjempefælt. Pappa oppdaget at fjernkontrollen til den nye DVD-spilleren hadde fått en sprekk og spurte meg om hvem som hadde gjort det. Pappa spør alltid meg først når noe går i stykker, for det er jo som oftest min feil siden jeg ikke er så forsiktig med ting som man skal være. Jeg svarte kjempeført at det ikke var meg, men det var ikke helt sant. Jeg ville bare ikke at han skulle bli sinna på meg igjen. Jeg er så lei av at jeg alltid havner i trøbbel.



Men det var dumt gjort. Jeg skulle ønske jeg hadde tenkt på hva som kom til å skje når pappa skjønnte at jeg ikke snakket helt sant. Hvordan han fikk vite det? Søsteren min, lille frøken Perfekt, sladret selvfølgelig. Om det fantes et stort svart hull der man kunne gjemme småsøsken uten å få kjeft, hadde jeg gjort det for lenge siden!



En gang opplevde jeg noe kjempeflaut på skolen, for da var det en dame som ville prate med meg. Frøken sa at hun var skolens psykolog. Jeg ville ikke snakke med henne fordi jeg var redd for at de andre skulle erte meg enda mer enn de allerede gjør. De synes jo allerede at jeg er sprø og dum. Og tenk om psykologen også syntes at jeg er gal og dum i hodet?

Men jeg måtte gå dit, og så viste det seg at det ikke var så farlig likevel. Hun var snill, og jeg fikk sitte og leke med noen puslespill og måtte svare på noen spørsmål.

Og så skulle jeg tegne noe også.

Kjempelett! Jeg ble ferdig kjempefort!



Etterpå måtte jeg og mamma og pappa dra til en lege som har greie på sånt som konsentrasjon og oppmerksomhet. Først hadde jeg ikke lyst for jeg var redd for å få sprøyter eller at jeg måtte ta av meg alle klærne.

Legen sa han var en litt annerledes lege. En snakkelege.

Og jeg skal si han snakket mye! Han spurte masse, om skolen og venner og familie og om hva jeg liker å gjøre. Etterpå måtte jeg ta noen tester, sånne som jeg måtte konsentrere meg om kjempelenge, en hel evighet. Men det var ganske kult, for testen var på data, og da ble det nesten som et dataspill!



Da jeg hadde svart på alle spørsmålene og tatt alle testene, sa snakkelegen at jeg har et problem som heter AD/HD. Det er hva det heter når man ikke klarer å konsentrere seg, enda man prøver skikkelig hardt.

Legen sa at det er kjempemange barn som har det. Og at det slett ikke betyr at man er dum eller gal. Heller det motsatte, sa han! Han sa at jeg er skikkelig smart. Jeg skulle ønske han kunne lage et skilt der det står "Martin er en smarting", som jeg kunne ha rundt halsen så alle fikk se det.





Pappa fortalte at jeg ikke er den eneste i familien som har AD/HD. Han sa at onkel Lars hadde det kjempevanskelig da han gikk på skolen, fordi han aldri klarte å sitte stille. Farmor pleide å si at Lars hadde "buksa full av maur". Pappa sa at alle barna pleide å kalle han for "sprett-Lasse" fordi han alltid spratt rundt omkring. Kanskje det er derfor jeg og Lars liker hverandre så godt?

Men nå er alt blitt annerledes enn før. Voksne blir ikke så fort sinna på meg lenger. Pappa sier at det ikke er rettferdig å bli sinna på meg for alt som skjer, siden jeg ikke gjør dumme ting med vilje. Han sier at det er som å kjeffe på en døv person for at han eller hun ikke kan høre!

Men de blir selvfølgelig sinna innimellom nå også. For noen ganger gjør man jo ting som ikke er AD/HD-sykdommens feil. Pappa sier at man kan ikke oppføre seg stygt bare fordi man har AD/HD.

Men nå som de vet at jeg har AD/HD, så forstår de hvor vanskelig det kan være for meg å oppføre meg ordentlig.



I begynnelsen skjønte jeg ikke hvorfor jeg hadde problemer når jeg var så smart. Og jeg likte i hvert fall ikke at alle sa at jeg hadde en slags sykdom. Men mamma og pappa forklarte at mange barn har konsentrasjonsproblemer og ikke klarer å følge med. De sier at jeg har en super hjerne å tenke med, men at den delen som styrer konsentrasjonen, ikke fungerer like bra som de andre delene. Men når det gjelder TV-spill og andre ting som er skikkelig spennende, kan jeg konsentrere meg kjempelenge!





Det beste er at jeg ikke føler meg slem lenger.
Frøken har vist meg nye måter å gjøre ting på.
Så nå kan jeg også lære det de andre lærer. Vi
har satt pulten min ved siden av frøkens, så nå
kan hun hjelpe meg å gjøre det jeg skal.



Vi har funnet på et eget spill som vi kaller Knappespillet.

Hver morgen legger frøken 7 knapper i en skål på pulten min. På skålen står det:

1. Ikke forstyrre klassen ved å prate eller gå fra pulten uten lov.
2. Avslutte det jeg skal gjøre før jeg gjør noe annet.
3. Ikke slurve.

I begynnelsen var det kjempeflaut å være den eneste i klassen som lekte knappeleken med frøken, men jeg fant snart ut at det var mye bedre enn å få kjeft hele tiden. Det virker som om de andre også liker å spille data-spill, for nå er Malin og Oliver også med på knappeleken. De synes også det er litt vanskelig å sitte stille og konsentrere seg.





Om jeg ikke bryter noen av reglene, får jeg beholde alle knappene.

Om jeg bryter en regel, tar frøken en knapp fra skålen.

Det fine er at hver knapp er verdt 3 minutter med dataspill! Jeg prøver virkelig å skjerpe meg for jeg synes dataspill er noe av det kuleste som finnes! Knappespillet gjør det lettere å få til ting.

Frøken og jeg har funnet på et hemmelig signal. Om jeg begynner å kikke på andre ting eller gjør noe jeg ikke skal, går hun forbi og legger hånden på skulderen min. Da blir jeg minnet på at jeg skal fortsette med oppgaven min. En annen ting som er bra, er at frøken har forandret på hvor mye jeg skal gjøre. Siden det er litt vanskeligere for meg, gir frøken meg litt færre tall eller boksider å jobbe med enn de andre i klassen. Men det betyr ikke at jeg får lov til å slurve, sier hun. Jeg må være nøye og gjøre jobben ordentlig.



Noen av de andre barna klager fordi jeg ikke trenger å gjøre like mye som dem, men da sier bare frøken at alle sammen har noe de synes er vanskelig å få til. Noen synes det er vanskelig å lese, andre synes det er vanskelig å stå opp om morgenen. Og det er fint at vi alle er forskjellige, sier frøken. Det synes jeg også, for tenk om alle var som onkel Hans som bare vil spille golf hele tiden!



Nå får jeg lekser som det ikke tar hundre timer å gjøre, og da er det ikke like fælt når mamma sier at det er leksetid. Frøken har også sagt at jo færre andre ting jeg gjør samtidig jo forttere går leksene, og siden jeg får lov til å leke eller spille spill etterpå er jo det et kjempesmart tips!

Frøken har begynt å sende med meg en lapp til mamma og pappa, der hun skriver hvordan dagen har vært. Først så likte jeg det ikke, for det føltes som om frøken skulle sladre til mamma og pappa om at jeg hadde vært bråkete, og da ville de bli sinna. Men det var mest for at mamma og pappa skulle få vite hvordan det går med meg, sånn at de ikke trenger å bekymre seg. En annen bra ting er at frøken også skriver ned hvilke lekser jeg har, sånn at mamma og pappa kan hjelpe meg å huske på hva jeg skal gjøre. Da kan de hjelpe meg å huske hvilke bøker jeg skal ha med meg, for det glemmer jeg fort ellers. På skolen hjelper frøken meg å plukke ut bøkene jeg skal ha med meg hjem hver dag. Det er mye enklere enn sånn det var før, for da glemte jeg bøker overalt. Og da ble frøken alltid sinna for at jeg ikke hadde gjort leksene eller hadde glemt bøkene hjemme så jeg ikke kunne jobbe på skolen uten å låne andres bøker.





Hjemme har vi også en ny lek der jeg kan vinne ting! Jeg kan for eksempel vinne en time med fotball med pappa eller en time med Super Mario TV-spill. Før fikk jeg bare spille en halv time, så nå kan jeg vinne en halv time ekstra hver dag! Pappa sier at det er en slags kontrakt, sånn som voksne har, og det betyr at om jeg gjør noe så får jeg noe annet i belønning. Jeg forsøkte å få pappa til å gå med på to timer med fotball, men det gikk ikke. Jeg tror det er fordi at pappa ikke orker. Han pleier å stønne hver gang vi er ferdige med å spille og sier at han må begynne å jogge igjen. Da ler mamma og sier at det burde hun også. Så klemmer de hverandre og ler.

Voksne er rare. Hva er poenget med å løpe rundt uten en fotball da?

Husregler hos familien Lind:

1. Jeg skal gjøre ting med en gang jeg blir bedt om det.
2. Jeg skal ikke slåss eller rope høyt.
3. Jeg skal snakke sant.

Knappeleken fungerer hjemme også. Jeg har 6 knapper, og for hver knapp får jeg spille TV-spill eller fotball med pappa i 10 minutter. Om jeg ikke bryter noen regler, får jeg beholde alle knappene. Om jeg bryter en regel, mister jeg en knapp. Vi er også blitt enige om at hvis jeg begynner å krangle når jeg mister en knapp, så mister jeg en til.



Jeg har lært at noen dager er lette, mens andre er vanskelige. Noen ganger er det slitsomt å passe på seg selv hele tiden. Før så mamma og pappa litt bekymret ut når jeg hadde en vanskelig dag, for da trodde de at jeg kom til å bli sånn som jeg var før, men de har begynt å slappe av mer nå. De har også skjønnet at enkelte dager er bedre enn andre, men nå vet de at jeg ønsker å være snill, og at det er vanskeligere for meg enn for andre barn.



Forresten, jeg har jo glemt å fortelle om tablettene mine! Først syntes jeg det virket helsprøtt å spise en tablett for å kunne konsentrere meg. Tabletter er jo noe man spiser fordi det gjør vondt et sted, og jeg har jo ikke vondt!

Mamma og pappa var kjemperedde for det med tabletter i begynnelsen. De pratet med legen flere ganger og leste masse om det på Internett og i bøker. Men så bestemte de seg for at jeg skulle få prøve det, for å se om det hjalp. Legen fortalte meg masse om medisinen, og jeg kunne spørre om alt jeg lurte på. Jeg lurte på om det var en stor tablett som ville gjøre vondt å svelge, men han sa at den var ganske liten.



Så spurte jeg om man ble narkoman av tablettene, men da svarte han at det var en medisin som skulle hjelpe meg og gjøre meg bedre. Så sa han at han og jeg og foreldrene mine skulle samarbeide som et lag, og at jeg måtte passe på å fortelle hvordan jeg følte meg. Han ville at jeg skulle si fra om jeg fikk vondt i hodet eller magen eller om jeg følte meg rar. Og så skulle jeg fortelle om jeg syntes at medisinen hjalp eller ikke. Da jeg spurte om det fantes tabletter med jordbærsmak, svarte han at det gjør det dessverre ikke, men at jeg selvfølgelig kunne svelge den med litt jordbærsyltetøy på! Da lo mamma og sa at det skulle hun nok fikse!



Det eneste som hendte da jeg begynte med tablettene, var at jeg ikke alltid ble så sulten til lunsj. Men da forklarte legen at det var helt vanlig, og at det likevel er viktig å spise ordentlig. Mamma og pappa snakket med frøken, sånn at hun kan minne meg på det på skolen også. Nå er det lettere for meg å beholde alle knappene, både på skolen og hjemme, og det føles som om alle andre er blitt snillere.

Jeg har fått en kamerat som bor like ved meg, og som jeg leker med når jeg har fri, og han skal komme på besøk denne helgen for å spille dataspill.

En gang jeg glemte gymklærne på skolen sa jeg til mamma at det var fordi jeg ikke fikk nok medisin. Men da sa mamma at det ikke spiller noen rolle om jeg får medisin eller ikke, jeg har uansett ansvaret for hva jeg gjør og ikke gjør. Ja ja, det er jo lov å prøve seg...

Nå skal jeg forsøke å få med pappa på fotball. Siden jeg har så mange knapper igjen hver eneste kveld, så spiller vi ganske ofte. Mamma sier at medisinen og all hjelpen vi har fått er det beste som har skjedd, både for min AD/HD og for pappas kondis!



Tekstforfatter: Micky M Cothron, USA, 2005.
Illustratør: Tobias Flygar
© Alle rettigheter tilhører Janssen-Cilag AS