

Kvennaverkefnið „Óreiða í eldhúsinu“
Úr fyrirlestri Berit Langlete, cand. polit./meðferðaruppeldisfræðingur

Óreiða í eldhúsinu – Verkefni á vegum ADHD-samtakanna í Noregi á árunum 2001 til 2004

Verkefnið „Óreiða í eldhúsinu“ spratt af ósk um þjónustu við fullorðnar konur með ADHD. Miðað var við 3 ára tímabil og sótt var um fjármagn til stofnunarinnar Helse og Rehabilitering (Heilbrigði og endurhæfing). Markmiðið var að aðstoða þátttakendur við að ná tökum á verkefnum daglegs lífs með hjálp hagnýtra aðferða og hugmynda. Starfið byggðist á því að nýta sér fremur reynslu þátttakenda en að kalla til utanaðkomandi fyrirlesara og fræðsluafnema. Stefnnt var að því að koma á nógu miklum gagnkvæmum trúnaði til þess að geta rætt persónulegar aðstæður og að þróa verkefnið smám saman með aðstoð þátttakenda. Ekki er vitað um annað sambærilegt verkefni í heiminum.

Verkefnið var auglýst í *Stá på*, fréttabréfi ADHD-samtakanna í Noregi, og vakti vitaskuld mikla athygli. Þátttaka var af ýmsum ástæðum takmörkuð við Austur-Noreg en hugmyndin var sú að standa síðar fyrir sambærilegum námskeiðum víða um landið eftir því sem reynslan jókst.

Haldin voru alls þrjú helgarnámskeið í Ósló á tímabilinu auk 6-8 kvöldfunda á ári, frá kl. 18-21. Þátttakendur skuldbundu sig til þess að mæta á alla fundi og námskeið og konurnar urðu sjálfar að skipuleggja ferðir sínar á fundi og standa straum af kostnaði. Helgarnámskeiðin voru kostuð af styrkfénu en þeim var ekki bara ætlað að miðla þekkingu og styrkja félagslega þáttinn, þau áttu líka að vera sæludagar í annars erfiðri lífsbaráttu.



Þátttakendur

Alls komu 24 konur á aldrinum 25 til 55 ára á fyrsta fundinn og 18 þeirra höfðu áhuga á að taka þátt í áætluninni sem kynnt var. Margt getur þó gerst á þremur árum og alls urðu fastir þátttakendur 16 talsins. Af þeim voru átta á aldrinum 31 til 39 ára, þrjár á aldrinum 40 til 46 ára og fimm á aldrinum 50 til 56 ára.

Af þessum 16 kvenna hópi hafði aðeins ein fengið ADHD-greiningu í æsku. Tvær voru til athugunar þegar verkefnið hófst en aðeins önnur þeirra fékk greininguna. (Hin þótti vera „of gáfuð“ en það er til lítils fyrir konu sem ekki nær tangarhaldi á hæfileikum sínum.) Hinar 13 höfðu fengið greiningu síðustu fimm árin áður en námskeiðið hófst.

Skólaganga þeirra var mjög misjafnlega mikil. Fjórtán höfðu lokið grunnskólaprófi, níu voru með stúdentspróf, þrjár höfðu lokið námi á háskólastigi og tvær voru í þannig námi. Ein hafði lokið embættisprófi. Átta þeirra voru á örorkubótum, tvær

í endurhæfingu, fjórar í föstu starfi og tvær voru í námi á háskólastigi. Rúmlega helmingur þeirra 24 sem mættu á kynningarfundinn voru fráskildar og rúmur helmingur þeirra hafði fleiri en eitt hjónaband að baki. Langlete sagði frá ýmsu um forsögu og núverandi aðstæður þátttakenda sem birtast mun síðar í ítarlegri skýrslu. Hún var þakklát fyrir að hafa fengið að vinna að þessu verkefni og lýsti mikilli virðingu sinni fyrir þátttakendum sem hún sagði vera stórkostlegar konur.

Dagskrá helgarnámskeiðanna þriggja

- Almenn fræðsla um ADHD og sértæk fræðsla um stúlkur og konur. Slökun.
- Félagsleg færni. Hvernig á að koma á góðu skipulagi á heimilinu. Streitustjórnun.
- Fylgiraskanir í ljósi taugasálfræðinnar. Hvernig nýta má sterkar hliðar sínar.

Um margt var fjallað á helgarnámskeiðunum, t.d. upplýsingar um ADHD

og fylgiraskanir, hvernig maður verður sér meðvitaður um sterkar og veikar hliðar sínar og hvernig daglegt líf gengur heima og í vinnunni. Unnið var með streitu og félagslegt samhengi og hvernig hægt er að halda utan um sjálfa sig í öllu því sem lífið einkennist af. Konurnar sögðu sögu sína og þær urðu kveikjan að miklum samræðum um skömm og sektarkennd, einmana-leikann, byrjunarörðugleika, tímaskyn og skapsveiflur auk margs annars. Langlete tók viðtöl við allar konurnar og hinar fengu svo að koma með athugasemdir sem sýndu að þær áttu mjög margt sameiginlegt.

Vandamál einkenndu mjög líf þeirra allra og þeim varð tíðrætt um erfiðleika sína. Þetta var erfið umræða en nauðsynleg. Þær kunnu allar vel að meta það að geta rætt þessa hluti opinskátt við fólk sem skildi um hvað þær voru að tala. Margar voru að upplifa þetta í fyrsta sinn á námskeiðinu.

Aukinn skilningur á sterkum hliðum sínum og möguleikum leiddi svo til þess að hópurinn sneri sér að því að takast á við vandamálin. Fundirnir fóru að einkennast af sjálfstrausti, kjarki og bjartsýni og skipulagið batnaði líka eftir því sem frá leið. Áður höfðu væntingar annarra verið þungbærar en konurnar fóru smám saman að

gera raunhæfari væntingar til sjálfra sín en áður.

Mat og niðurstöður

Matsblöð þátttakenda sanna að verkefnið var einmitt það sem þurfti:

- Nær allar konurnar sögðu námskeiðið hafa haft almennt séð jákvæð áhrif, rúmlega helmingur svaraði „mjög mikil“ (þann fyrsta af fjórum kostum).
- Enn fleiri sögðu það hafa haft mjög mikil áhrif á sig að hafa verið í hópi með öðrum konum með ADHD. Mörgum þótti það alveg ný upplifun að tilheyra hópi.
- Öllum konunum fannst þær hafa öðlast meiri eða miklu meiri almennan skilning á ADHD.
- Fjórar konur sögðust hafa öðlast nokkuð meira, fimm meira og þrjár miklu meira sjálfstraust en áður. Þær skildu sjálfar sig og þekktu betur en áður og þær gátu einnig fyrirgefið sér.

Í fyrrnefndri skýrslu verður að finna ítarlegri upplýsingar úr matsblöðum þátttakenda en niðurstaðan er í stuttu máli sú að stúlkur/konur með ADHD þarfnast annars konar meðferðar en piltar/karlar. Þetta ætti þó að liggja í augum uppi þegar vitað er að karlar glíma við annars konar vanda en konurnar og vitað er að lyfjameðferð

er aldrei nóg ein og sér. Konur virðast hafa meiri þörf fyrir samtalsmeðferð en karlar og hún gagnast þeim betur en þeim. Þær vilja tileinka sér tækni og leiðir til að koma skipulagi á daglegt líf sitt, þær vilja forðast óreiðuna í eldhúsinu. Líklegt er að handleiðsla og þjálfun (coaching) geti reynst konum mjög gagnleg og reynsla bandarískra kvenna staðfestir reyndar það.

Þegar spurt var um hvaða næstu skref myndu koma sér vel lögðu allar konurnar aðaláherslu á það að safna þekkingu um stúlkur og konur með ADHD. Það á ekki að bera þær saman við piltana heldur á fagfólk að einbeita sér að því að kortleggja stúlkurnar eins og þær eru. Stórt skref verður tekið þegar bók um þetta verkefni verður gefin út. Konurnar tóku virkan þátt í því að móta verkefnið og fylgja því eftir og þessi hugmynd verður örugglega nýtt áfram.

Langlete lauk máli sínu með því að þakka öllum þátttakendum innilega fyrir viðkyrninguna og fyrir allt það sem konurnar höfðu kennt henni.

Þýdd grein úr fréttabréfinu Stá Pá des. 2004 sem gefið er út í Noregi af ADHD-foreningen, þýðandi Matthías Kristiansen

Fullorðnir með ADHD

Í tilefni þess að ADHD samtökin láta málefni fullorðinna með ADHD til sín taka viljum við benda fólki eldra en 18 ára sem hefur fengið greininguna ADHD (athyglisbrest og ofvirkni) á að hægt er að skrá sig í samtökin í gegnum vefsíðu samtakanna www.adhd.is eða með því að hafa samband við starfsmann á skrifstofu samtakanna sem er opin alla virka daga kl. 13 – 15 í síma 581 1110.

Einnig er hægt að senda skráningu í gegnum netpóst á adhd@adhd.is.

Þeir sem eru með netföng fá þá sendar upplýsingar um tilboð og starfsemi samtakanna. Félagsgjaldið er aðeins kr. 2.300 á ári og njóta skuldlausir félagar sérkjara hjá félaginu þegar námskeið og önnur tilboð eru í gangi.