



Sagan af Jane

Jane hefur verið gift í 15 ár. Fyrir fjórum árum greindist 8 ára sonur hennar með ADHD. Það var búið að vera erfitt hjá Kyle í skólanum. Hann var greindur strákur en var alltaf á jaðrinum að falla. Kennurunum fannst hann mætti leggja meira á sig en hann gerði. Kvöldin fóru í heimalærdóm. Eftir að hann fékk greiningu varði Jane miklum tíma í að lesa bækur um ADHD og reyndi að grafa upp eins miklar upplýsingar af netinu og hún gat. Hún vissi að því meira sem hún kynni því meira gæti hún orðið Kyle að liði. Jane notaði tímamann og spjallaði við aðra foreldra og fullorðna á spjallrásum sem tengdust ADHD. Því gat hún komið á skipulagi heima við.

Kyle var umbunað fyrir að standa sig vel við heimalærdóminn. Kennararnir kenndu honum að taka ábyrgð á gjörðum sínum. Svo byrjaði hann á lyfjum. Allt þetta lagðist á eitt tilþessaðkomaájakvæðumbreytingum. Kyle varð á meðal þeirra efstu á einni önninni. Hann lagði harðar að sér og þó að honum færi aðeins afturábak, var það ekkert í líkingu við það sem áður var. Á heildina litið batnaði hegðun hans og einkunnir. Þetta var erfiðisvinna og fór mikið af tíma Jane í að stýra framgöngu hans í skólagöngu jafnt sem heima við.

Eiginmaður Jane, Steve, sagði ekki mikið um málið. Hann hafði það á orði að Kyle myndi spjara sig, hann minnti sig á hann sjálfan þegar hann var barn. Hann trúði ekki á að ADHD væri til, en hélt því fyrir sjálfan sig og skipti sér ekki yfirleitt ekki af því. Hann lét öll afskipti af skólanum og heimanámi í hendur Jane. Álag í

vinnunni plagaði hann og átti það mestallan huga hans, og var ekki mikið eftir hjá honum til að „passa barn“ sem ætti að geta klárað heimalærdóminn. Hann var oft pirraður þegar hann þurfti að vinna með Kyle og stóð sig stundum að því að öskra á son sinn, og fá síðan sektarkennd eftir. Hann lét það því vera. Jane bar ein ábyrgðina, var oft útkeyrð en hafði að miklu leyti vanist því. Steve varð oft fjarlægur og lét daglegan rekstur á heimilinu yfirleitt lenda á henni. Jane gerði það sem hún þurfti að gera til að halda fjölskyldunni gangandi. Hún elskaði mann sinn og son og fékk sektarkennd ef hún var að sligast undan því að hugsa um þá.

En nýir hlutir fóru að gerast þegar Jane fór að verja meiri tíma í að spjalla við aðra á netinu og í gegnum stuðningsgrúppu fyrir foreldra barna með ADHD. Hún lærði að ADHD gæti verið ættgengt og hún fræddist um fullorðna með ADHD. Því meira sem hún lærði því meira sá hún manninn sinn. Steve hafði verið í nokkrum vinnum eftir að þau giftu sig. Eftir nokkur ár var hann búinn að missa vinnuna eða orðinn svo áhugalaus að honum stóð alveg á sama. Síðasta starfið sem hann var í stóð hann sig vel í og átti möguleika á að fá stöðuhækkun. Eftir að hann stóðst ekki tímasetningar tvisvar sinnum var horft framhjá honum með stöðuhækkunina og hann varð mjög gramur og kenndi yfirmanni sínum um, sagði að honum líkaði ekki við sig. Þó voru viss verkefni sem Steve tók ábyrgð á heimavið eins og að laga til í bílskúrnum, viðhald á bílun-

um og slá grasið. Í bílskúrnum voru háir kassastaflar með dóti sem hann hafði skilið eftir óklárað síðast þegar hann var að vinna þar. Grasið var alltaf slegið þegar það var orðið of langt og einnig varði hann miklum tíma í að leita að skráningarskírteini bílanna, tryggingablöðum og fleira þegar hann var að fara að láta gera við þá eða halda þeim við. Hann var mislyndur; stundum hafði hann óstöðvandi orku en enga einbeitingu. En aðrar stundir hafði hann fulla einbeitingu en hélt fjölskyldu sinni frá sér til að klára verkefni. Stundum sat hann í sófanum heilu dagana án þess að ætla að gera nokkurn skapaðan hlut.

Jane varð staðfastari í því að maðurinn hennar væri með ADD. Uppgötvunin var að vissu leyti léttir fyrir hana vitandi að það var ástæða fyrir óreiðunni í lífi hans. Það var léttir fyrir hana að vita að það var hægt að ná stórkostlegum árangri á ADD með lyfjagjöf. Léttirinn stafaði fyrst og fremst af því að hún var orðin yfirkeyrð af þreytu eftir að sjá um heimilið ein. Það var líka léttir því að með rétttri meðhöndlun gætu þau farið að njóta lífsins saman aftur eins og þau gerðu í byrjun. Álagið hafði valdið því að þau voru hætt að gleðjast saman og æ oftast stóð hún sig að því að vera að rífast við Steve yfir hlutum sem átti að vera búið að gera.

Þó var hún ekki búin að vinna baráttuna. Steve neitaði því að hann hefði ADD. Hann staðhæfði að hann væri ekki sturlaður eða brjáláður. Hann sagði að hún vildi að sonur þeirra færi á lyf til að hún gæti stjórn-

að honum betur. Honum fannst að það þyrfti að vera meiri agi heima fyrir. Hann sagði henni að hætta með hann á lyfjum. Hann hafði náð þetta langt sjálfur og þess vegna væri ekkert að honum. Hún skildi eftir upplýsingar um ADD út um allt hús en Steve henti þeim. Hann var ákveðinn í því að hafna möguleikanum á að hann væri með ADD.

Fullviss um að Steve væri með ADD og væri ekkert að gera í því, olli því að Jane varð pirruð út í allt það sem hann gerði vitlaust. Í hvert skipti sem hlutur var háflkláraður byrjaði hún að kvarta, í hvert skipti sem hann kom heim og kvartaði yfir vinnunni sinni sýndi hún honum ekki samúð. Í hvert skipti sem hann týndi lyklum eða skjölum fann hún sér eitthvað annað að gera og hlustaði á hann ásaka aðra um að hafa fært hlutina sína til.

Litlir hlutir sem pirruðu hana lítilega áður fyrr gerðu hana ofsareiða. Jane lét Kyle vera áfram á lyfjum án þess að láta Steve vita og leitaði áfram til læknis með hann. Hún vildi ekki sjá Kyle þjást vegna blindu Steves. Samband þeirra fór niður á við. Stundum vildi hún að hún hefði aldrei heyrt um ADD, óskaði sér að hún lifði í sama óminni og áður, takandi ábyrgð á næstum öllu, en án hinna daglegu deilna. Hún var viss um að annað hvort myndi hún fara frá Steve ef hann gerði ekki eitthvað í málunum, hún sá engan tilgang í því að vera áfram, eða að þau myndu vinna úr málunum. 15 ár er langur tími og maður gengur ekki svo auðveldlega í burtu. Hún elsk-

aði Steve og margt af því sem hann sagði var rétt. Hann hafði alltaf getað séð um fjölskylduna, vann tvær vinnur þegar hann þurfti, þau voru góðir vinir, áttu mörg sameiginleg áhugamál og nutu oft samvista við hvort annað. Steve gat verið fyndinn og skapandi, hann gat séð húnor þar sem hún sá hann ekki, hann sagði skemmtilega frá og gat skemmt henni klukkutímum saman. Þetta var einu sinni. Nú þurfti hún að finna leið fyrir þau til að halda áfram. Líf þeirra var orðið stjórnlaut.

Kvöld eitt hlustaði Jane á konu tala á vikulegum stuðningsfundum. Konan sagði henni sögu og það var sagan hennar. Hún kvartaði yfir sömu hlutunum, upplifði sömu ánægjuna og sömu óreiðuna og Jane. En einhvern veginn hafði hjónaband þeirra enst og fjölskyldan var í lagi. Eftir fundinn fór Jane til hennar og spurði hana hvað hún hefði gert og hvað hún sjálf gæti gert til að hjálpa hjónabandi sínu. Þótt hún væri ekki sérmenntuð eða sérfræðingur gat hún sagt henni skref fyrir skref hvernig henni hafði reitt af. Næstu mánuði hittust Jane og nýja vinkonan hennar vikulega til að tala saman og bjó Jane til vikuplan yfir aðgerðir til að bjarga hjónabandi sínu.

Sérfræðingar komu hvergi nærri á þessu stigi. Þetta var ekki kraftaverkalækning og dugir ekki fyrir alla. Hægt er að aðlaga þetta að þínum aðstæðum eins og þér hentar í þeirri röð sem þú vilt. Þessi áætlun er ekki byggð á læknisfræðilegum lögmálum eða kenningum; hún er byggð á ást tveggja kvenna sem vildu

bjarga hjónaböndum sínum. Taktu það sem þér geðjast að og hentu restinni. Þessar konur eru báðar ennþá giftar. Báðar eru á mismunandi stað í áætluninni og báðar hafa þær aftur eignast von um langa framtíð með eiginmönnum sínum. Þær hafa verið svo örlátar að deila þessu með mér í von um að það megi hjálpa öðrum.

1. Skildu afneitunina, hvaðan hún kemur og af hverju hún er þar.
2. Viðurkenndu sjálfan þig og maka þinn. Horfstu í augu við það hvar samband þitt er statt í augnablikinu.
3. Viðurkenndu ábyrgð þína í aðstæðunum.
4. Finndu þér hjálp í gegnum stuðningshópa, ráðgjöf eða vini.
5. Skildu fullorðna með ADD, bæði slæmu og góðu hliðarnar, og hvernig er best að eiga samskipti við þá.
6. Talaðu opið við maka þinn, láttu hann/hana vita að þú vilt ofar öllu halda í hjónabandið, að þú elskir hann/ hana og að þér sé annt um framtíð ykkar saman.
7. Ákveddu nákvæmlega hvað þú vilt frá sjálfum þér, lífi þínu og hjónabandi.
8. Ákveddu hvað þú vilt og hvað þú vilt ekki frá þessum tímamarki.
9. Settu nákvæm markmið og taktu eitt fyrir í einu.



Þökkum eftirtöldum aðilum stuðninginn

Lögmenn Höfðabakka, Höfðabakka 9, 112 Reykjavík

Sparisjóður Mýrdalshrepps, 310 Borgarnesi

Tónastöðin, Skipholt 50d, 105 Reykjavík

Össur Stoðtækni, Grjóthálsi 5, 110 Reykjavík