

– Du er klog  
som en bog, Sofie!

Denne bog handler om, hvordan det er at have problemer med opmærksomhed og med at koncentrere sig. Man kan godt have problemer med begge dele, men på forskellig måde. Bogen handler om Sofie, der altid har haft problemer med disse ting. Særlig slemt har det været i skoleårene.

Bogen henvender sig til dig, der er 7–12 år, og til andre, der kan have glæde af at læse om Sofie, for eksempel familie, søskende, venner og lærere.

Hej! Jeg hedder Sofie, og jeg er ti år. Jeg går i fjerde klasse. Jeg har noget, der hedder ADHD. For mig betyder det, at jeg har problemer med opmærksomhed og med at koncentrere mig. Nu skal du høre min historie!





En helt almindelig dag.

Mor vækker mig. Det er skoledag igen. Jeg håber, det bliver en god dag – bedre end i går. Jeg forstår ikke, hvorfor mor altid bliver så vred på mig. Hun herser altid med mig... og det gør alle andre for resten også. Nu råber hun igen – ”Sofie, stå så op! Ellers kommer du for sent i skole!”

Ved morgenbordet bliver mor irriteret, fordi jeg ikke spiser min morgenmad op, og fordi jeg ikke skynder mig nok. Hun siger, at jeg hele tiden sidder og tænker på noget andet. Da hun ikke kan finde mine vanter, bliver hun sur på mig igen. Men så kommer jeg i tanker om, at vanterne nok hænger på min krog i skolen... I sidste uge mistede jeg et par helt nye fingervanter...

Det er ikke særlig sjovt at gå i skole, når mor er vred, men jeg må jo bare prøve at tage mig sammen, så det ikke sker igen. Jeg mister tit mine ting. Derhjemme synes de, jeg er en rigtig "Sjuske-Sofie".



I skolen har jeg det okay, men nogle af mine klassekammerater er meget støjende. Og somme tider orker jeg ikke at lave så meget. Det er værst om eftermiddagen, når jeg bliver træt. Jeg synes, det er svært at høre, hvad læreren siger, og jeg forstår ikke altid, hvad hun mener. Så sidder jeg bare og tænker på noget andet, som jeg synes er sjovt.



Mette fra klassen er den, der forstyrrer mig allermest – hun snakker altid. Hun rækker aldrig hånden op, og hun løber tit omkring i klasseværelset. Det, synes jeg, er lidt træls. Når nogen spidser blyanter, hoster eller hvisper, bliver jeg også let forstyrret. Det gør det svært for mig at koncentrere mig om de ting, jeg skal.



Jeg har svært ved at koncentrere mig om skolearbejdet og høre efter, hvad læreren siger, i ret lang tid ad gangen. Allerhelst ville jeg have høretelefoner på, men det er jo pinligt at sidde med høretelefoner på, når ingen andre gør det! Det mærkelige ved det hele er, at jeg nogle gange godt kan høre efter og koncentrere mig længe, mens jeg andre gange slet ikke kan. Men det er selvfølgelig, når vi laver noget sjovt. Det, jeg allerbedst kan lide, er, når vi selv skal digte historier, og når vi får lov til at tegne. Det er jeg rigtig god til – faktisk den bedste i klassen, siger vores lærer.



I skolens kantine larmer det meget, når alle skal spise samtidig. Somme tider når jeg ikke at spise op, før alle mine klassekammerater er gået. Så går jeg også, selv om jeg ikke er færdig med at spise.





Jeg kan huske en gang, hvor klassen skulle på udflugt. Jeg havde glemt at få rygsæk og madpakke med. Det var ikke mors skyld, for hun vidste slet ikke, at vi skulle på udflugt. Jeg havde glemt at tage sedlen med hjem, som læreren havde givet os om udflugten. Den lå stadig på min hylde. Jeg havde mest lyst til at sige, at jeg havde ondt i maven, og gå hjem...

I frikvartererne har jeg en ven, jeg leger med,  
men når hun leger med de andre piger,  
trisser jeg bare alene rundt  
i skolegården. Det kan både  
være kedeligt og dejligt  
at være alene. Men somme  
tider bliver jeg ked af det,  
fordi jeg ikke har  
ret mange venner.



Når jeg kommer hjem fra skole, er jeg sulten, træt og tit lidt gnaven.  
Så kommer mor og jeg ofte op at skændes om et eller andet. Jeg bliver rigtig gal på hende og råber grimme ting.





Nogle gange har jeg lektier for. Så hjælper mor og far mig, for ellers orker jeg ikke at lave dem færdig. Det kan vare flere timer, og somme tider når jeg alligevel ikke at lave alle mine lektier. Det føles, som om skolen sluger al min energi, så jeg ikke har kræfter til andet.

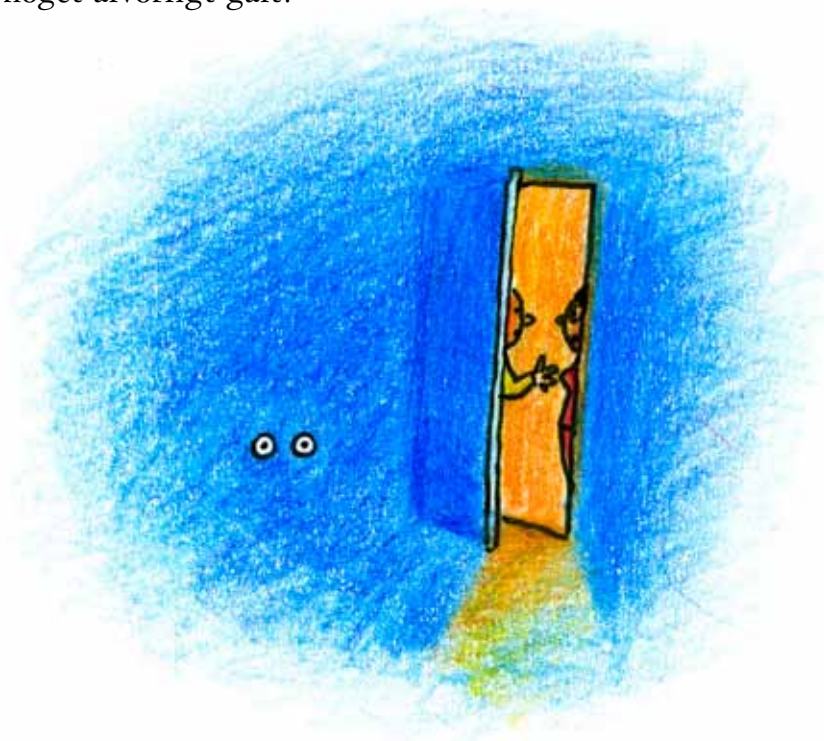


Når hele familien spiser aftensmad sammen, ender det ofte i ballade. Det er som regel min lillebror, der driller mig, men jeg får altid skylden. Far siger, at jeg er den store og burde være den klogeste, men så bliver jeg rigtig gal og går fra bordet. Så har jeg lyst til at løbe ind på mit værelse og gemme mig. Det føles, som om jeg gør alting forkert, og det gør mig rigtig ked af det.

Om aftenen, når jeg skal i seng, har jeg tit svært ved at falde i søvn.  
Jeg ligger længe og tænker på alt det, der er sket i løbet af dagen.  
Hvorfor er alle hele tiden sure på mig, selv om jeg prøver at gøre  
mit bedste? Jeg har heller ikke lyst til selv at være sur,  
men det sker bare. Når jeg skuffer  
andre, er det ikke med vilje,  
og jeg siger altid undskyld  
til mor bagefter ...  
men dagen efter  
starter det hele  
forfra igen.



Somme tider hører jeg min mor og far snakke om mig, når de tror, jeg sover. De snakker om, hvad der dog kan være i vejen med mig? Om der mon er noget alvorligt galt?





Når vi er til forældresamtale, siger læreren altid, at jeg er så stille. Hun tror, jeg er genert. Jeg rækker aldrig hånden op. Når læreren spørger mig om noget, svarer jeg tit forkert, og det er rigtig pinligt. Ofte drømmer jeg mig væk og tænker på helt andre ting. Efter forældresamtalen plejer mor at sige, at det da ikke kan være mig, læreren taler om, for derhjemme er jeg næsten altid hidsig som en hveps.



Nu skal du høre, hvad der skete hos psykologen og lægen.

For et stykke tid siden fik skolen ordnet det sådan, at jeg kunne besøge skolens psykolog – mærkeligt navn, for resten! Han ville gerne møde mig for at se, om jeg kunne koncentrere mig, og for at stille mig nogle spørgsmål. Det var sjovt at gå dér, for der var roligt og rart. Og han syntes, jeg var en klog pige.

Senere skulle jeg besøge en læge, der også stillede mig spørgsmål og ville vide alt om mig. Hun spurgte til skolen, familien, vennerne, og hvad jeg godt kunne lide at lave. Da jeg var færdig, og lægen havde fået svar på alle sine spørgsmål, sagde hun, at jeg har noget, der hedder ADHD.





Det betyder, at jeg har svært ved at bevare opmærksomheden og koncentrere mig, selv om jeg prøver. Lægen sagde, at jeg somme tider har for lidt energi, og så har jeg ikke overskud til at høre efter og arbejde godt. Det er næsten som at køre bil uden benzin, sagde hun.



For mig er alting blevet meget bedre, efter at jeg har fået at vide, at jeg har ADHD. De fleste ved, at jeg har problemer med opmærksomhed og koncentration. Så vi prøver hele tiden at udtænke smarte løsninger, der kan hjælpe mig. For eksempel sidder jeg nu helt oppe foran i klassen, og når min lærer mener, at jeg sidder og dagdrømmer, banker hun mig let på skulderen.

Min lærer og jeg laver en liste over mine opgaver, så jeg kan strege dem ud, efterhånden som jeg får dem færdig. Før i tiden blev min lærer vred, hvis jeg ikke havde lavet mine lektier, men nu ved hun, at nogle dage fungerer bedre end andre. Og det ved mor og far også. De ved, at jeg gerne vil være dygtig, men at det ikke altid lykkes for mig. Det bedste er, at jeg oftere får at vide, at jeg arbejder godt og er dygtig – og at det går fremad med mig.





I nogle timer får jeg lov til at arbejde i en lille gruppe. Mette fra klassen er også med i gruppen. Hun har – ligesom jeg – svært ved at koncentrere sig, men hun er alligevel meget anderledes end mig. Hun snakker hele tiden og kan ikke vente, til det bliver hendes tur. Somme tider bliver hun rigtig hidsig og slås med de andre børn. Hun arbejder hurtigt, men vores lærer siger, at hun er lidt for hurtig og ikke gør tingene ordentligt færdig. Mette har også ADHD, men på en anden måde. Hun har også problemer med at koncentrere sig og gør ikke sine opgaver færdig – og hun handler tit, før hun tænker. Desuden har hun svært ved at sidde stille – det er, som om hun har ”myrer i bukserne”.

I vores lille gruppe arbejder både hun og jeg bedre, for her bliver vi ikke hele tiden forstyrret, og vi har en lærer, der husker os på, hvad vi er i gang med.

Det går meget bedre i skolen og derhjemme nu, hvor alle ved, at jeg har ADHD. Men det fungerer ikke altid lige godt, og derfor vil lægen gerne have, at jeg skal prøve en medicin, der kan hjælpe mig, så jeg bedre kan koncentrere mig.



Jeg vidste slet ikke, at der fandtes sådan en medicin. Mor og far havde masser af spørgsmål til lægen. Hun besvarede vores spørgsmål om medicinen og fortalte, hvordan jeg skulle tage den. Vi besluttede i fællesskab, at jeg skulle prøve medicinen. Og jeg skulle huske at fortælle, hvis jeg ikke havde det godt, og hvis medicinen ikke hjalp.

Nu har jeg taget medicinen i nogle uger. I klassen fungerer alting meget bedre, og jeg er næsten aldrig med i den lille gruppe mere. Derhjemme går det bedre med lektierne, og jeg er ikke længere så træt og sur.

Vi skændes heller ikke så meget derhjemme mere – mor bliver ikke så tit vred, og det er skønt.





Min klassekammerat Mette er også begyndt at få medicin. Og det har virkelig hjulpet! Nu sidder hun stille i klassen og rækker hånden op, når hun vil sige noget. Hun er blevet min bedste ven, og vi leger tit sammen. Nu ligner vi ligesom hinanden mere, end vi gjorde før.

Jeg har fået lidt mere energi, og Mette lidt mindre. Man kan godt sige, at jeg fungerer lidt anderledes end andre!

Heldigvis er skolen ikke længere så kedelig og træls – nu er det faktisk sjovt at gå i skole. Min mor, far og lillebror er også blevet meget sødere. Det er, som om de har forandret sig – eller er det mon mig, der har forandret mig...?



Oplæg til manuskript: Børnelæge Nils-Åke Nilsson og  
børnesygeplejerske Gunilla Ström-Karlsson, Børnemodtagelsen Baltazar, Motala  
Illustrationer: Tobias Flygar  
© Alle rettigheder tilhører Janssen-Cilag A/S  
[www.levemedadhd.dk](http://www.levemedadhd.dk)