

FOTO SOM LIDENSKAP OG TERAPI

Rune (24) er lykkelig som kan leve av sin store lidenskap. Han mener han kan takke ADHD-diagnosen for at han i dag er en ettertraktet fotograf.

Tekst: Berith Eva Lamøy



ANERKJENT: Rune Hammerstad (24) fra Valdres er blitt en anerkjent fotograf. Det mener han er takket være ADHD-diagnosen. FOTO: Berith Eva Lamøy

Rune Hammerstad fra Vang i Valdres var på slutten av tenårene og sto og så seg i speilet. Blodet rant nedover ansiktet og tre splinter sto ut av hodet hans. Det var da han ga seg selv et løfte: «Dette må ta slutt! Dette må du ordne opp i.»

Tidlig i tenårene kom symptomene på at noe ikke var som det skulle. Rune hadde tics (ufrivillige bevegelser), var ukonsentrert på skolen og hadde altfor mye energi. Han kunne få plutselige raserianfall.

– Jeg kunne bli sint hvis det var noe jeg ikke fikk til på pc-en og smadre den, eller jeg kunne slå i vegger. Raseriet gikk aldri ut over mennesker, bare ting, men det gjorde likevel vondt. Sykt vondt. Han fikk diagnosen ADHD og Tourettes syndrom. Likevel beskriver han oppveksten som god.

– Åpenhet og forståelse i familien og det å kunne prate om problemene har vært veldig viktig. Familien min har alltid stilt opp og brydd seg når det har vært behov for det, sier han. Rune hadde venner og gode lærere på barneskolen, men torde ikke fortelle noen om diagnosene.



KJØPTE KAMERA

Først da han deltok på et møte i Tourettesforeningen, så han at han ikke var alene, men også at han ikke var like hardt rammet som mange andre. Først da torde han fortelle omgivelsene om det han slet med. Rune følte seg ikke mobbet eller uthengt på skolen. Men å bruke medisiner var ikke problemfritt.

– Jeg fikk Ritalin, men opplevde at det ga meg for mye energi. Jeg løp bokstavelig talt på veggene, sier han. Senere fant han ut at kaffe fungerte som en erstatning. På den måten kunne han porsjonere ut riktige mengder energi.

Da en kamerat viste ham et fotoapparat, ble interessen for foto vekket. Rune kjøpte seg et kamera for pengene han fikk til konfirmasjonen.

Fra da av ble foto hans store lidenskap. Han

leste og studerte alt han kom over om foto: Historie, teknikker og matematiske formler.

– Etter hvert ble jeg inspirert av Rembrandt, en kjent maler fra 1600-tallet, og studerte lys-mønster oppkalt etter ham. I begynnelsen tok jeg mye actionbilder av kamerater som drev med bmx-sykling.

I mattetimen løste han bare formler som hadde med foto å gjøre.

– Konsentrasjonen var ikke noe problem så lenge jeg drev med noe jeg interesserte meg for. Rune brukte all energien på foto og oppdaget at fotograferingen ble terapi for ham.

TVANGSTANKER OG ANGST

Det gikk bra helt til han begynte på videregående og vennene ble spredt på forskjellige skoler. Rune begynte på fotolinja i Gjøvik etter et år på videregående i Valdres.

Han klarte ikke tilpasse seg det nye miljøet og utviklet sosial angst.

– På den tiden slet jeg med tvangstanker og depresjon. Jeg ble full av negative tanker og selvtilliten var på bunn.

PROBLEMENE VOKSTE

Redselen for at noen skulle se at han hadde tics, utviklet seg til tvangstanker. Tanker som tok over hverdagen.

– Hele dagen gikk jeg og konsentrerte meg om at ticsene ikke skulle slippe ut. Først da jeg

kom hjem, slapp jeg ut alt, men da ble det også mye verre, sier han og forklarer:

– Hver gang jeg bannet, måtte jeg be høyt til Gud. Jeg hadde mye raseri i meg som førte til mye banning. Det ble ganske slitsomt å løpe inn på toalettet hver gang for at ingen skulle høre meg be. Det var ikke det at jeg var kristen, men tvangstanken overbeviste meg om at det var nødvendig.

Rune var redd for at omgivelsene skulle oppdage at han hadde sosial angst. Han fikk det for seg at han måtte feste blikket i en rett linje hver eneste dag for å unngå det.

– Jeg brukte så mye energi på å prøve å gå normalt at jeg ofte snublet på fortauskanten.

Hele tiden engstet jeg meg for at noen skulle se det på meg. Om kvelden kunne jeg sovne på gulvet av utmattelse.

Runes problemer ble så ille at han fikk tanker om å avslutte livet. Han forsto at han trengte hjelp. En dag gikk han inn på sykehuset og sa at han hadde store problemer. Han fikk fast psykolog på dagen. Etter hvert toppet det seg. I russetiden, mens alle festet og hadde det moro, var Rune innlagt på psykiatrisk avdeling i to måneder på grunn av selvmordstanker.

TERAPI

I samarbeid med psykologene utviklet han strategier innen kognitiv psykologi for å løse problemene sine.

– Jeg startet med ett og ett problem og utviklet strategier for å mestre de utfordringene jeg slet med.

Rune hadde også gode lærere som støttet ham. De ordnet det sånn at han fikk lærlingplass hos en fotograf på Lillehammer.

– Jeg fikk en fantastisk læremester. Han forsto at jeg kunne mye teknikk og så hva jeg trengte å lære.

Nesten hver dag måtte Rune gå ut og hente inn fire-fem personer som han skulle ta med inn i studio og plassere foran kamera. Fotografen mente at Rune trengte å lære seg å ta kontakt med folk.



ATELIER: Rune har eget atelier midt i Oslo sentrum, hvor han også bor.

FOTO: Berith Eva Lamøy

– Å gå bort til vilt fremmede på gata og be om å få fotografere dem var kjempeskummelt til å begynne med, men etter hvert ble jeg sikrere og brukte stadig mindre tid på oppgaven. Snart tok det ham bare noen få minutter før han var tilbake i studio.

– Jeg sprengete mange av mine egne grenser og mener jeg lærte noe av det viktigste jeg noen gang har lært som fotograf på den tiden. Frykten for å ta kontakt med fremmede ble borte.

SUKSESS

Da lærlingtiden var over, flyttet Rune til Oslo. Han ville være der det skjedde, der oppdragene var. Men å komme til hovedstaden uten noe nettverk var tøft i seg selv. Det var ingen som banket på døren og tilbød ham jobb. Rune måtte ut og banke på dører selv.

– Jeg oppsøkte forskjellige bedrifter og fortalte dem om hvilke tjenester jeg kunne tilby, delte ut visittkort.

Det gjorde godt for selvfølelsen og var medisin mot den sosiale angsten. Nye grenser ble sprenget. Rune fikk stadig flere oppdrag som fotograf for ulike bedrifter. På denne tiden var han blitt mer interessert i portrettfotografering.

– Jeg så mange spennende ansikter i Oslos gater, folk som man kunne se hadde levd litt. Snart ba han om å få fotografere dem. Det skulle føre til fotoutstillingen til inntekt for =OSLO i 2016. Alle bildene ble solgt og utstillingen var en stor suksess.

– Det føles godt å hjelpe andre som har det vanskelig. Det er jo noe jeg kan kjenne meg igjen i, sier Rune i dag der han sitter i studioet sitt i Oslo. Rune har hatt en rekke andre utstillinger og begynner å bli en anerkjent fotograf. Det mener han at han kan takke diagnosen for.

– Jeg mener at ADHD har gjort meg til en bedre fotograf fordi det hjelper meg å bruke alt overskuddet jeg har på foto. På mange måter er jeg glad for at jeg har ADHD, sier Rune Hammerstad.



FJES: Rune finner mange interessante fjes på gata i Oslo. **FOTO:** Rune Hammerstad

RUNES STRATEGIER

Gjennom terapien har Rune lært seg å dempe symptomene på både ADHD, Tourettes, OCD, depresjon, sosial angst, raserianfall, selvskading og selvmordstanker.

- Dette har ikke gjort meg diagnosefri, men det har dempet symptomene veldig. Det betyr ikke at kognitiv terapi passer for alle. Men for meg har det betydd alt, sier han.

BEDRE KONSENTRASJON:

- Se en kjedelig TV-serie: 30 min. hver dag, med hundre prosent konsentrasjon for å trene seg opp til å holde fokuset på noe uinteressant.

FORBEDRE SOSIALE ANTENNER:

- Pass på at du lytter like mye som du snakker i en samtale, finn en balanse så begge sier like mye.
- Hver gang du detter ut av en samtale: Tren på å styre fokuset tilbake til samtalen.
- Følg med på uinteressante samtaler.
- Prøv å unngå å si noe selvsagt om for eksempel været.
- Lær deg å komme med korte og presise svar. For eksempel: Hva har du gjort i dag? Jeg har vært på jobb. I stedet for å beskrive hele dagen detaljert så den andre til slutt blir sliten og uinteressert. Pass på at du ikke avbryter andres setninger.

NEGATIVE TANKER:

Noter negative tanker, del arket i to og lag en positiv versjon av de negative tankene. Stryk over den negative og les den positive høyt 10 ganger. Jeg er stygg = jeg er kjekk (les «jeg er kjekk» 10 ganger).

NÅR DU ER I DÅRLIG HUMØR:

Skriv en liste med ting som er positivt i livet ditt for tiden. Dette kan gjerne gjøres daglig. Ikke sammenlign med eldre lister før du har fullført dagens. Se gjerne etter om det er punkter som gjentar seg, og se om du kan gjøre mer av dette i livet ditt.

BEDRE SELVTILLIT:

Skriv ned 10 positive ting om deg selv. Det kan lønne seg å skrive dem ned så man ser det svart på hvitt og kan se gjennom disse listene senere.

SINNE:

- Med en gang det kommer signaler (banning, klamhet o.l.) må du gå vekk fra situasjonen og ta et glass vann og deretter komme tilbake igjen. Gjør dette til rutine, evt. minn deg selv på det med gule lapper klistra på Laptop'-en / aktuelle steder. Tren til det kommer automatisk for deg å ta pause allerede når første banneordet/signalet er kommet. Venter man for lenge med å gå vekk, er det ofte for sent.