



Er glad for at han har ADHD

Ta kontakt: Denne herren i slottparken vekket fotograf Rune Hammerstads interesse.

Anne Kjønniksen
anne@avisa-valdres.no



Rune Hammerstad (24) fra Vang takker fotografiet for at han i dag ser på diagnosene sine, ADHD og Tourettes Syndrom, som små ubetydelige utfordringer.

OSLO: Vi ankommer Litteraturhuset nesten samtidig. Rune Hammerstad går målbevisst opp trappa – forbi alle de små, rosa refleksklede. Han ser seg om i rommet og blikkene våre møtes. Han skjønner med det samme at dette må være lokalavisas utsendte, smiler og strekker ut hånda. Det er rolig og romslig borte ved sofaene. Vi bestiller varm drikke og finner fokus.

Skallet hode gjennom ei dør
Rune forteller at han alltid følt seg annerledes, og før tenårene fikk han diagnosene, ADHD, Tourettes Syndrom. Etter å ha holdt seg på skolen, kom utbruddene hjemme, sinne og såkalte tics. Det klør og ufrivillige bevegelser presser på. Hele kroppen verker etter handling, et trykk som bare må ut. Som 14-åring blei Rune så sint på pc-en som hadde fått virus, at han skallet hode gjennom ei dør

så blodet rant og tresplintene sto ut av hodebunnen. Da skjønte Rune alvorret. Diagnosene han led av var både dyre og farlige. At han var villig til å skade seg sjøl så intenst, bare for å nå en følelse (smerte) som var enda sterkere enn sinne. Det skremte vettet av vangseldingen. Han lovet seg sjøl å gå til bunns i problemet og være bønn ærlig. Heldigvis hadde aldri sinnet gått ut over mennesker. Det var alltid rettet mot ting, særlig virus på pc-en og at ting gikk for sakte. Rune Hammerstad er og har alltid vært en empatisk person, med et sterkt ønske om å hjelpe andre. I dag mener han at diagnosene har gjort ham til et bedre menneske.

Ville gjøre det slutt

Rune Hammerstad hadde god støtte i lærerne og elever på skolen. Han hadde mye god energi og var en morsom person å være

sammen med. ADHD-diagnosen gjorde at han lett blei oppslukt av en aktivitet, og han fant sin store lidenskap i foto, etter at han kjøpte seg et speilreflekskamera. Rune har alltid likt å løse problemer. Nå kastet han seg over alt det tekniske knyttet til foto. I matte-timene på skolen løste han svært avanserte oppgaver, som logaritmer i base to, fordi det var knyttet til lysmåling og foto.

Men da han flyttet til Gjøvik og tok videregående med medielinja, så kom depresjonen veltende. Rune mistet gleden og etter hvert også livsmotet. Flere ganger var han nær ved å hoppe ut fra høye bygg, og han satt flere ganger med kniven over pulsåra. Men håpet holdt ham tilbake. Håpet om at han en dag kunne bli en god fotograf.

Nye strategier

– Jeg sa hele tiden til meg sjøl at

jeg var stygg og fortjente å dø, flere hundre ganger hver dag. Takket være hjelp fra gode psykologer som holdt tak i meg og som lærte meg noen grunnleggende strategier, så endret jeg sakte, men sikkert tankemønster. Jeg fikk beskjed om at for hver gang jeg sa, for eksempel «jeg er stygg», så skulle jeg finne et ark, dele det i to og skrive «jeg er kjekk» ved siden av. Så skulle jeg stryke; Jeg er stygg. Deretter skulle jeg si ti ganger til meg sjøl «jeg er kjekk». Dette hjalp mot alle andre negative tanker også. Tro meg, det har virket. Sakte, men sikkert har jeg omprogrammert hjernen min. Nå tror jeg på det jeg sier. Jeg har ikke lenger så mange tanker i hode, og jeg synes faktisk at jeg er ganske bra. Jeg har og blitt mye bedre til å konsentrere meg. Etter at jeg smadret hode i veggen, lovet jeg meg sjøl å løse problemet ved roten. Det løfte har jeg holdt. Når



Takker diagnosene for at han er en ettertraktet fotograf

FOTO: ANNE KJØNNIKSEN

jeg først bestemmer meg for noe, så gir jeg aldri opp.

Lærlingplass som fotograf

Rune Hammerstad fikk lære-plass hos en fotograf på Lillehammer som straks forsto hva Rune Hammerstad trengte. Hver dag fikk valdrisen i oppgave: gå ut på gata og spørre fem mennesker om han kunne få ta bilder av dem. I begynnelsen var det skummelt. Men redselen ga seg raskt. Rune skjønte at dette måtte til, dersom han skulle bli en god fotograf. Fra før hadde han lært seg alt det tekniske. Rune er av den klare oppfatning, at skal du ta et godt bilde, så må det tekniske være på plass, lysmønster, bakgrunn, komposisjon. Det hele må være gjennomtenkt, og det er sett av regler du må følge.

Etter halvannet år hos sin læremester, fotograf Øistein Lind og med svennebrev i hånda, kjente

Rune Hammerstad at tiden var inne for å prøve seg på egen hånd. Han hadde lært seg å tåle kritikk. Nysgjerrigheta på alt som kunne gjøre ham til en enda bedre fotograf, overgikk alt annet. Han hadde funnet tryggheta i den gode følelsen av å mestre. Nå ville han videre, prøve seg på egen hånd, teste ut livet som sjølstendig fotograf, og han hadde en idé. Han ville fotografere alle de menneskene vi bare går forbi, uteliggerne, tiggerne, de narkomane. Fotoprojektet kalte han; Levd liv.

Levd liv

– Det er noe skjellsettende ved et ansikt som du ser har levd, rynkene, furene i ansiktet, øynene, hele menneskets karakter viser seg i ansiktet.

24-åringen lener seg tilbake i sofaen. Tross sin unge alder kjenner han et slags slektskap med disse menneskene som har levd

så hardt, som utfordrer ham slik som fotograf.

– Går jeg forbi et ansikt som taler til meg, så må jeg bare spør om jeg kan ta et bilde av vedkommende. Det er den store fordelene ved å ha en ADHD-diagnose. Man har masse energi som og kan brukes positivt.

Rune forteller om den gangen han gikk forbi Helge med sin karakteristiske hatt, skjegg og hår. Valdrisen bare visse at denne mannen måtte fotograferes. Rune fant en «location» der han ville ta bilde, og planla i detalj bakgrunn, lys og alt det tekniske. Så ba han pent om å få ta et bilde av Helge. Fotografiet er det Rune Hammerstad er mest fornøyd med, så langt i karrieren.

I februar i år stilte Rune Hammerstad ut ti av bildene sine i Kulturhuset i Oslo og alle bildene ble solgt. Inntektene gikk uavkortet til en god sak =Oslo. Utstillinga



Blinksqudd: Dette bilde av Helge er et av portrettene som Rune Hammerstad er aller mest fornøyd med.

FOTO: RUNE HAMMERSTAD



Bestemor: Portrett av bestemora.

FOTO: RUNE HAMMERSTAD

fikk svært gode omtaler og i forkant blei valdrisen intervjuet i God morgen-Norge. Etter dette har det nærmest tatt av for fotografen, som nå må si nei til en rekke oppdrag.

Han har også holdt en utstilling med noen av bildene fra «Levd liv». Samt naturbilder fra Vang, for tidligere lærere og studenter på Gjøvik VGS. Utstillinga ble filmet og omtalt av NRK.

Foto er livet

– Det gir meg mye glede å fotografere og en god følelse av mestring. Jeg har funnet min glød. Du kan på mange måter si at foto har blitt min terapi, min medisin. Jeg kan bli helt oppslukt, og jeg glemmer tid og sted. Men det er bare gøy og gir masse gode impulser til hjernen min. Til alle som sliter med en diagnose, vil jeg si; Finn noe som dere brenner for. Kjenn etter hva som gir dere glede og kast

dere ut i et liv sammen med dette. Ingenting er bedre enn å kjenne den gode følelsen av å skape, være kreativ og mestrende. Jeg har hatt opp-, og nedturer i mitt 24-årige liv. Jeg har lært meg å sette pris på kontrastene. De setter ting i perspektiv. Hver dag skriver jeg taknemlighetslister, og jeg har en dårlig dag, så skriver jeg en ekstra lang liste. Det hjelper. Jeg har utviklet mye empati gjennom min måte å løse problemene på. I dag ser jeg på diagnosene kun som små ubetydelige utfordringer og faktisk også en gave.

Rune Hammerstad har en lang liste over personer som ønsker å være hans fotoassistenter, han har gode venner, en familie som stiller opp, og han er godt etablert med egen bedrift og fotostudie på Grünerløkka.

– Jeg synes livet er spennende, og jeg gleder meg til hver dag, sier 24-åringen fra Vang.