

unes redning

Rune Hammerstad (24) har levd med ADHD og Tourettes så lenge han kan huske. Det holdt på å ta livet av ham.

I dag er Rune Hammerstad en ivrig profesjonell fotograf, som har flyttet fra Vang og etablert seg med eget fotostudio i Oslo. Foto er blitt både levebrød og hans store lidenskap. Han dyrker portrettfotografering som sitt eget uttrykk. Og som født i Vang måtte han bare lære seg å formidle naturen gjennom fotolinsa.

OA møter 24-åringen hjemme i Vang. Han kommer fra det mange mener er det vakreste vakre i Valdres. Fra dørhella og stuevinduet kan han se ut over Vangsmjøsa med fjellene rundt. Grindafjellet ruver over bygda, og gir Vang et vestlandspreg.

Hammerstad viser oss bilder han har printet ut nylig, de skal på en utstilling på Gjøvik videregående skole seinere i vår. Denne utstillingen vil ta ham tilbake til det som ble det store vendepunktet i livet hans. Den åpner 19. mai, og blir hengende i biblioteket en måneds tid.

- JEG HAR VOKST OPP med mange diagnoser. Jeg har levd med ADHD, Tourettes, tvangstanker, angst og depresjoner. I tenåra var det virkelig ille. Mange ganger hadde jeg lyst til å ta livet av meg, forteller han.

Han bodde på Gjøvik da han gikk media og kommunikasjon på Gjøvik videregående. Det var på den tida han hadde det aller mest vanskelig.

Hammerstad beskriver et fortvilet liv, der veien fra normal tilstand til å eksplodere i raseri kunne være veldig kort. Og raseriet kunne være direkte farlig for ham selv. En pc med virus, en treg mobiltelefon kunne være nok til at tastaturet ble knust og enda en mobiltelefon ble knust. Han kunne ødelegge et tastatur i uka, og haugen med defekte mobiltelefoner vokste.

- For meg ble kognitiv terapi løsningen. Det handler om å omprogrammere hjernen. For eksempel, når jeg ble sint, startet det alltid med et banneord. Da bygger det seg opp, og hvis jeg drøydde det mer enn et par sekund, så kom neste ord, og jeg kunne skade meg selv, slik at smerten skulle overvinne sinnet. Det jeg gjorde, var at hver gang første banneordet kom, gikk jeg bort til vasken og drakk et glass vann. Dermed koplet jeg sinnet vekk. I dag er dette blitt en vane, og jeg mestrer sinnet mitt mer eller mindre automatisk.

ADHD OG KONSENTRASJONSVANSKER, har jeg lært å mestre ved å se på en kjedelig TV-serie hver dag. Slik lærte jeg å følge med i timene på skolen, og holde fokus på det jeg syntes var kjedelig. Med Tourettes følger ticks og ukontrollerte bevegelser. Men dette lærte jeg også å kontrollere gjennom kognitiv terapi. En periode hadde jeg veldig mange negative tanker om meg sjøl. Så det jeg gjorde, var å skrive ned ei liste over disse negative tankene. Deretter delte jeg arket i to, og skrev en positiv versjon av den samme tanken. Deretter strøk jeg den negative og leste den positive ti ganger. Jeg pleide å meg selv i speilet og si: «Jeg er stygg». Deretter sa jeg at «jeg er kjekk», selv om jeg ikke alltid mente det. Men det siste jeg sa ble alltid slengt tilbake på meg, så etter hvert sa jeg automatisk at jeg er kjekk hver gang jeg så meg i speilet. Slik hjelper veldig på selvtiliten.

- DET FØRSTE VENDEPUNKTET kom da skolen på Gjøvik fant en lære plass til meg hos fotografen Øistein Lind på Lillehammer. Der lærte jeg to ting, som jeg har hatt utrolig nytte av. For det første sendte han meg ut på gata og ba meg ta kontakt med fremmede og ta de med tilbake og fotografere dem. I starten var det helt forferdelig. Men etter

hvert gikk det bedre, og jeg ble til og med flink til å finne mennesker jeg skulle fotografere i studioet hans. Så jeg mistet alle sperrer jeg har hatt i slike situasjoner. Slik jobber jeg fortsatt i dag i Oslo. Så jeg oppsøker folk på gata, går fra dør til dør til bedrifter og spør om de trenger portretter. Det fungerer veldig bra, forteller Hammerstad.

I DAG HAR HAN EGET fotostudio på Alexander Kiellands plass. han har holdt mange utstillinger, og har mer enn nok å gjøre.

Akkurat nå printer og rammer han inn bilder som skal til utstillingen på Gjøvik.

- Jeg er blitt invitert av skolen for å komme tilbake og vise hva jeg jobber med nå. Og jeg skal møte skolen og elevene og fortelle om hvordan det har gått med meg, forteller han og viser fram bilder han skal ha på utstillingen. I tillegg er han på hjemmebesøk i Vang for å printe bilder som skal være med på å pryde Valdres Lokalmedisinske senter.

Han har så langt holdt 15-utstillinger. Den ene gikk til inntekt for magasinet «Oslo». For dette fikk han mye oppmerksomhet, samtidig som han selv syntes det var flott å kunne være med og hjelpe de som sliter aller mest.

- Det vet jeg nokså mye om, sier Hammerstad.

- Hvordan er livet ditt akkurat nå?

- Hva skal jeg si ... Det er jo helt perfekt. Jeg trives veldig godt i Oslo, og kan jobbe med det jeg liker aller best. For meg er fotografering en lidenskap. Jeg legger all energien min inn i jobben. Og for en med ADHD betyr det masse energi. Jeg tror kanskje det er en av grunnene til at jeg har lyktes så godt som jeg har.

- Hvordan jobber du, for eksempel når du skal ta et portrett?

- Jeg starter med å se med øynene, og planlegger hvordan jeg vil at bildet skal bli. Hvor bør jeg plassere kamera i forhold til lyset og bakgrunnen, hvordan skal jeg posere modellen, komponere bildet og så videre.

- Hvordan finner du personligheten til dem du portretterer?

- Hvis jeg skal portrettere et interessant ansikt, bruker jeg ofte veldig lang tid. Jeg kan se en mann på andre sida av gata, og går deretter en tur for å finne et sted som kan passe til personen. Så sjekker jeg lysforhold og andre omgivelser, før jeg går tilbake og overtaler vedkommende til å bli med. Så prøver jeg å bli kjent med han. I mange tilfeller blir vi godt kjent, og jeg tar flere bilder av personen seinere.

- Vil du si at fotografering ble redningen for deg?

- ABSOLUTT. Hadde det ikke vært for fotograferinga, så hadde jeg ikke hatt denne motivasjonen til å gjøre noe med meg sjøl. Jeg har alltid trodd at jeg har potensial til mye, og jeg veit jeg kan klare foto bra, fordi jeg er så enormt dedikert og liker så godt å jobbe med det. Jeg kan trygt si at jeg aldri har hatt det bedre enn nå. Jeg har ikke trodd det gikk an å ha det så bra. Bedriften min ruller og går på en bra måte, jeg har mine utstillinger og kan jobbe med det jeg har aller mest lyst til.

REPORTASJE



Tekst og foto:
Ingvar Skattebu



FOTO: INGVAR SKATTEBU



Hammerstad ble fotografering redningen, det som flere krevende diagnoser.

Fotografering ble R



VOKST OPP I ET BILDE: Rune Hammerstad ute på et jorde like ved stedet han ha vokst opp. Naturen i Vang preger mange av bildene hans.



ØYNENE: «Smil med øynene» er et bilde som er framkalt på tradisjonelt vi i mørkerom.



HELGE: Portrettet av tegneserieforfatteren har noe eventyrlig over seg. Du finner flere av bildene hans på fotorune.com.



BLE LEVEBRØDET: For Rune motiverte ham til å mestre et liv med

FOTO: RUNE HAMMERSTAD