



2-RETTE

NORSK TOURETTE
FORENING NR. 1. 2015



Fotograf Rune Hammerstad (22)

– Foto har rett og
slett redda livet mitt

Les på side 8

Fotograf Rune Hammerstad (22): – Foto har rett og slett redda livet mitt

Jeg fikk diagnosen Tourettes syndrom da jeg gikk på barneskolen. I tillegg har jeg diagnosene ADD, OCD, sosial angst og depresjon. Det har vært en tung og vanskelig vei å gå, men i dag har jeg det bra, forteller Rune Hammerstad, som i dag har svennebrev i foto og egen fotobedrift i Oslo.

Han har hatt hjelp fra psykologer, men han mener selv at hans innstilling til sine egne problemer har vært hans største hjelp.

Jeg er reflektert over min egen situasjon. Det er viktig å innse sine egne utfordringer og å være motivert til å løse dem, sier han.

Rune hadde veldig mye tics i barne- og ungdomsårene. Han prøvde ut ulike medisiner med både ulemper og fordeler. Da han ble eldre, skjønte han at kognitiv terapi var løsningen for ham.

Jeg hadde et enormt sinne. Ikke overfor personer, men ting.

Kjenne signalene

Her fikk jeg hjelp av psykolog. Det er viktig å kjenne signalene som forteller at sinnet kommer. Da har en mulighet til å komme



vekk fra situasjonen. Dette fungerer knallbra for meg, forteller Rune.

Men samtidig sier han at dette ikke er noen enkel oppskrift. Han brukte år med hard trening på å få til dette.

Rune har alltid slitt med å konsentrere seg. For å bedre konsentrasjonen, var en av oppgavene hans å se på et tv-program som han i utgangspunktet ikke var interessert i, i en halv time.



Foto: Rune Hammerstad

Det var ei tøff oppgave, men jeg lærte mye av den. Jeg klarte til slutt å konsentrere meg i den halvtimen. Noe som har gjort at konsentrasjonen min stadig ble bedre.

Leste gateskilt

Rune forteller at det er den sosiale angsten han har slitt aller mest med. Og at han på det verste rett og slett levde et skuespill.

-Jeg hadde tusenvis av tanker i hodet samtidig. Når jeg var ute, var jeg nervøs hele tiden. Jeg kunne ikke se for høgt opp, da kunne folk tro jeg var overlegen. Jeg kunne ikke se for langt ned, da kunne folk tro jeg sneik meg unna. Jeg kunne ikke se rett på dem, for da kunne jeg få øyekontakt. Det var ei veldig vanskelig tid.

En av løsningene for Rune var å lese gateskilt og å lage en tankevirksomhet ut av dem. Da

fikk han tankene litt vekk fra angsten. Til slutt turde han å se folk i øynene, og da fant han ut at de aller fleste han møtte hadde mer enn nok med seg selv og sine tanker. Om det var noen som møtte blikket hans, så var det plutselig ikke så farlig likevel.

Rune er født i Vang i Valdres. Da han begynte på videregående skole, flyttet han til Gjøvik. Det ble ikke noen god løsning. Han slet med sine problemer og klarte ikke skolehverdagen. Tankene ble stadig tyngre og til slutt visste han ikke om han orket å leve lenger.

Men så fikk han tilbud om å få læreplass hos en fotograf på Lillehammer. Der var han fire dager i uka. Etter ett og et halvt år tok han svennebrev som fotograf.



Foto: Rune Hammerstad

Fikk hjelp

Jeg har mye å takke fotograf Øistein Lind på Lillehammer for. Da jeg kom dit, hadde jeg dårlig selvtillit og turde ikke å snakke med folk. Men Lind pressa meg til å gå ut på gata og hente en person, eller ei gruppe med mennesker. Dem skulle jeg ta med inn og ta bilde av. Det var forferdelig i begynnelsen. Men etterhvert gikk det bra. Dette var ei oppgave jeg hadde hver dag. Det fjerna til slutt frykten min for å snakke med mennesker. Nå har jeg ingen grenser når det gjeld å ta kontakt med folk, forteller Rune.

Egen fotobedrift

I dag har Rune egen fotobedrift i Oslo. Snart åpner han sin tredje fotoutstilling i Oslo av totalt 14, om en inkluderer utstillingene han har hatt i Trondheim, Gjøvik, Valdres og Fagernes.

Han jobber på oppdrag og har mye å gjøre.

Foto er det beste som har skjedd meg. Det har faktisk redda livet mitt. Og jeg har lært meg å takle kritikk. Før fikk jeg piggene ut om noen sa noe negativt, men nå tar jeg lærdom av



det. Og ikke bare av fagfolk, men av vanlige mennesker som ikke er fotografer. Det er jo dem som stort sett er mine kunder.

Rune forteller at hans store styrke er å SE. Han ser for seg ting i svart/kvitt, han ser formater og skyggevirksomheter. Det er mye som kan gjøres i etterkant av at du har tatt et bilde, men komposisjonen gjør du likevel i hodet, før du trykker på utløseren.

Et godt liv

I dag er Rune 22 år og må medgi at livet flyter veldig bra.

Jeg har fremdeles mine utfordringer, men åpenhet om mine problemer hjelper meg veldig, sier Rune.

Om du har lyst til å se de flotte bildene til Rune, kan du gå inn på hjemmesida hans: fotorune.com