

## ADHD

I Norge regner Sosial- og helsedirektoratet med at 3–5 prosent av barn og unge under 18 år har ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder).

I 2005 fikk vel 11.000 barn og unge under 18 år behandling med ADHD-medisiner, ifølge Reseptregisteret. Dette tilsvarer 1,1 prosent av aldersgruppen under 18 år.

Befolkningsundersøkelser viser at dobbelt så mange gutter som jenter har symptomer på ADHD. Blant barn som henvises til spesialist, er det inntil ni gutter for hver jente som får diagnosen ADHD.

Kilde: Folkehelseinstituttet

## Tourettes syndrom (TS)

Tourettes syndrom er en nevrobiologisk tilstand som karakteriseres av ufrivillige, raske, plutselige bevegelser og lyder som gjentar seg. Bevegelserne og lydene kalles tics. De vanligste motoriske symptomene er blunking, hodebevegelser og grimaser.

Det har aldri vært gjennomført noen forekomstundersøkelse i Norge. I andre land har nyere undersøkelser vist at kanskje så mange som 1 prosent har TS. TS forekommer i alle folkegrupper.

Kilde: Norsk Tourettes Forening

# Bokstav- gutten

Skolegang er ikke lett når en har ADHD, Tourettes syndrom og tvangshandlinger (OCD). Det har Rune Hammerstad (25) erfart på kroppen.

– Det krevde til tider enormt mye av meg. Jeg tok meg sammen i løpet av dagen, men kunne ramle helt sammen hjemme. Bokstavelig. Av og til ble jeg liggende på gulvet og sprelle med ben og armer.

Rune Hammerstad vokste opp i Vang i Valdres og beskriver barneårene som fine. Han hadde venner, og skolen fungerte greit. Foreldrene og familien var til stor støtte og hadde forståelse for at ikke alt alltid var like greit.

– Jeg slet med å skjønne lærebøkene i barne- og ungdomsskolen. I tenårene ble jeg utredet, og de fant ut at jeg hadde ADHD. Tourettes ble oppdaget mens jeg gikk på barneskolen. Jeg fikk spesialundervisning og ekstra tid på eksamen.

Det var da han skulle flytte videre for å ta andre året på videregående skole, at det ble tungt, virkelig tungt.

### Selv-mordstanker

Han var så redd for at de andre skulle legge merke til hans ufrivillige bevegelser, tics, at han tvang seg selv til å se rett frem, gå på en bestemt måte og annen tvangsmessig adferd.

– Jeg kunne ikke se opp. Da trodde kanskje folk jeg var overlegen. Og ikke kunne jeg se ned, da ville folk tro at jeg snek meg unna, og rett i øynene til andre kunne jeg i hvert fall ikke se. Det var en mengde ting jeg måtte passe på.

Rune Hammerstad utviklet sosial angst og ble deprimeret.

– Etter hvert klarte jeg ikke å gå på skolen. Jeg sto flere ganger på toppen av høye bygninger og vurderte å hoppe. Jeg skadet meg selv på andre måter også. Til slutt gikk jeg selv inn på sykehuset og sa at jeg måtte ha hjelp. Nå!

– Jeg ble innlagt.

Mens han var innlagt i to måneder grunnet selvmordstankene, skjønte lærerne ved Gjøvik videregående skole at dette ikke kom til å gå.

– De ordnet lærlingkontrakt for meg. Tenk, så fantastisk. Slikt pleier en jo å gjøre selv, men disse

lærerne ordnet det for meg. Det ble min redning, sier Rune Hammerstad.

### ADHD-energi

Fotografen som tok Rune Hammerstad inn som lærling, ga unggutten i oppdrag å gå ut på gata og hente inn personer som han skulle fotografere.

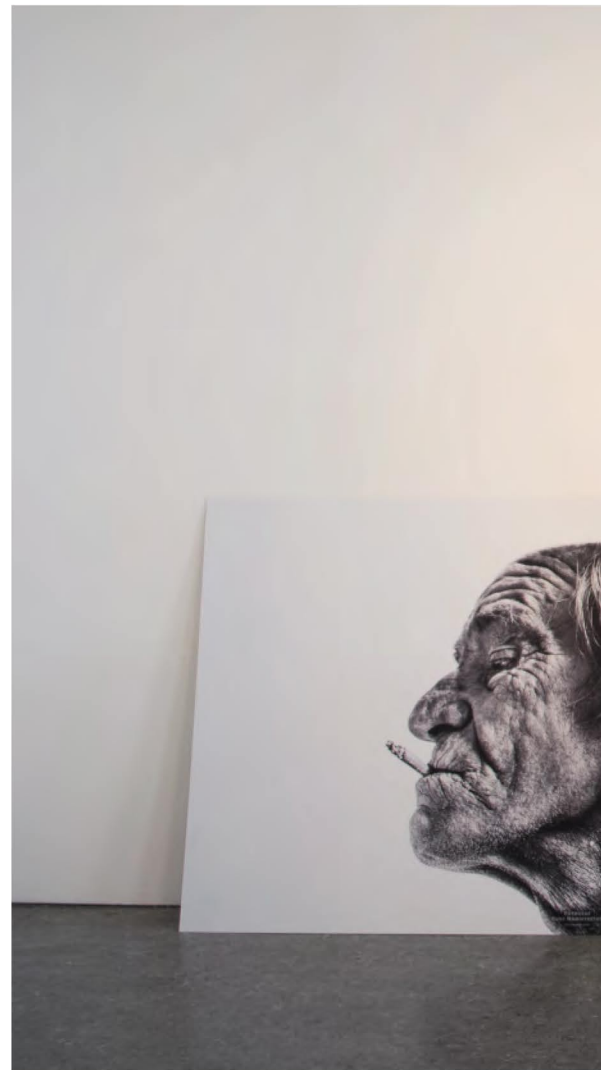
– Jeg som var livredd for avvising og kritikk. Jeg skulle se folk i øynene og spørre om å få ta bilde av dem. Forferdelig tøft, men veldig nyttig for meg. Det var en sånn form for trening jeg trengte. Motivasjonen var at jeg kunne jobbe med fotografering, det jeg likte best i verden.

– Noe av det viktigste jeg lærte da, var å takle kritikk og lære av den.

Han hadde tidlig vært interessert i fotografering og kjøpt seg kamera for konfirmasjonspengene.

Når Rune Hammerstad jobber med fotografering, er konsentrasjonen på topp.

– Planleggingen er det morsomste. Jeg bruker mye tid på å planlegge, velge riktig sted og se hvilket lys som passer den enkelte. Blant annet har jeg lest og studert gamle fototeknikker for å bli best mulig.





**Aller best liker** Rune Hammerstad å ta bilder av mennesker med spor av levd liv. Her med noen av bildene fra den siste utstillingen hans.

FOTO RUNE HAMMERSTAD

Når Rune snakker om foto, viser han ingen tegn til å ha ADHD.

– Jeg tar medisiner for Tourettes, men ADHD-en holder jeg i sjakk med en passe dose kaffe. Ikke for mye og ikke for lite: Jeg trenger den energien ADHD gir meg. Jeg ble medisinerert for den før, men det ga meg for mye energi jeg løp nesten på veggene av den.

### **Kjedsomhetstrening**

For å komme dit han er i dag, har Rune Hammerstad hatt god hjelp av å bruke kognitiv terapi.

– Jeg har også øvd opp konsentrasjonen ved å se på kjedelige TV-programmer en halv time hver dag. Det har hjulpet meg til å holde fokus lenger om gangen.

Depresjon og mørke tanker har vært verst for ham.

– Jeg pleier å skrive takknemlighetslister, lister med ting jeg er takknemlig for. I tillegg prøver jeg å snu negative tanker. Før sa jeg ofte til meg selv at jeg var stygg, nå sier jeg til speilbildet mitt at jeg er kjekk. Jeg tror ikke alltid på det, men det hjelper likevel.

Ved å ta ett problem av gangen, klarer Rune Hammerstad å mestre dagene sine stadig bedre.

### **Sinnemestring**

Til og med det plutselige sinnet han tidligere kunne føle, er i dag under større kontroll.

– Jeg reiser meg og tar et glass vann når jeg kjenner at det kommer. Tidligere kunne jeg bli så sint at jeg knuste mobilen eller tastaturet. Det gikk alltid ut over ting, aldri mennesker. Det har vært en tung vei å gå, men det har også gjort meg til den jeg er i dag.

I dag bor og jobber Rune Hammerstad i Oslo. Da han kom til Oslo, måtte han selv bygge opp sin kundegruppe.

– Det var en ny erfaring. Jeg gikk rundt til ulike bedrifter og tilbød mine tjenester. Fotografering for bedrifter er hovedinntektskilden min i dag. Da jeg var yngre, hadde jeg aldri trodd at jeg skulle tørre å gjøre noe sånt, sier fotografen. Få dager etter intervjuet med Utdanning, skal han ha sin attende utstilling.

### **Pro bono**

Han har flere ganger stilt ut bilder og solgt dem, men fortjenesten går ofte til en organisasjon. Denne gangen gikk inntektene til Frelsesarmeen.

– Jeg har selv hatt det vanskelig og ønsker å gi noe tilbake til organisasjoner jeg synes fortjener det, sier fotografen, som mener at han kan takke ADHD for at han i dag er en ettertraktet fotograf.

– Meningen med livet er å spre glede, men først må man selv føle glede for å kunne gi den videre. En trenger ikke være lykkelig for å være glad.

Til denne utstillingen har Rune Hammerstad tatt bilder av mennesker med særegne ansikter fulle av levd liv.

– Det at jeg selv har hatt det tungt, har gjort at jeg ser dem jeg fotograferer på en annen måte.

«Jeg trenger den energien ADHD gir meg.»

Rune Hammerstad

>