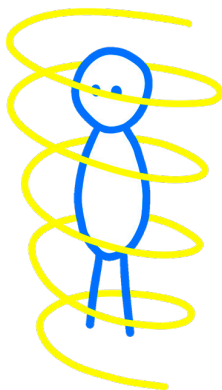


Betra líf með ADHD

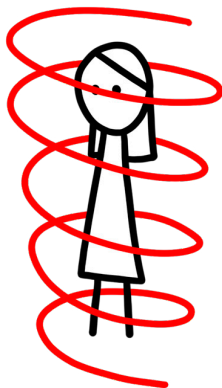
35 ára afmælisrit ADHD samtakanna



ATLI MÁR
FJÖLMIÐLAMADUR SKILDI
LOKSINS SJÁLFAN SIG
ÞEGAR HANN VAR
GREINDUR



**MÆJA
LISTAKONA**
HVATVÍSIN JÁKVÆÐUR
FYLGIFISKUR SEM NÝTIST
Í LISTUM OG LÍFI



**TOBBA
MARÍNÓS**
SEGIR **ADHD** VERA DREKA
SEM ÞURFI AÐ TEMJA



**HLAÐVARPSDRAUGARNIR
BALDUR OG FLOSI**
tala opinskátt um **eigið**
ADHD og þunglyndi



**NÁMSRÁÐGGJAFINN
BRYNDÍS HARALDSÓTTIR**
GEFUR GÓÐ RÁÐ FYRIR
UNGLINGA

BETRA
LÍF MEÐ
ADHD

ADHD
í 35 ár

Betra líf með ADHD - í 35 ár

Vilhjálmur Hjálmarsson, formaður



BETRA LÍF MEÐ ADHD í 35 ár

ADHD samtökin eru til stuðnings börnum og fullorðnum með athyglisbrest, ofvirkni og skyldar raskanir, sem og fjölskyldum þeirra.

ADHD SAMTÖKIN

Háaleitisbraut 13, 108 Reykjavík

Sími 581 1110

Netfang adhd@adhd.is

Vefsíða www.adhd.is

Kt: 590588-1059

Styrktarveitingur

0526-26-405077

Framkvæmdastjóri: Hrannar B. Arnarsson

STARFEMENN

Elín H. Hinriksdóttir sérfræðingur
Guðni Rúnar Jónasson verkefnastjóri
Paula Newman verkefnastjóri

Formaður: Vilhjálmur Hjálmarsson

STJÓRN

Gyða Sigurlaug Haraldsdóttir
Elín Hrefna Garðarsdóttir
Tryggvi Axelsson
Sigrún Jónsdóttir
Bóas Valdórsson
Ása Ingibergsdóttir

VARAMENN

Björn Sigríðarson Traustason
Bergþór Heimir Þórðarson

Facebook: ADHD samtökin

Hlaðvarp: Lífið með ADHD

Instagram: @adhd samtökin

ADHD AFMÆLISRIT

Útgefandi: ADHD samtökin

Hönnun og umbrot: BI

Bláðamaður: Hanna Ingibjörg Arnarsdóttir

Ábyrgðarmaður: Elín H. Hinriksdóttir

Prentun: Ísafoldarprentsmiðja

Dreifing: Póstdreifing

Upplag: 70.000 eintök

Listamaður, forsiða: Hugleikur Dagsson

Listamaður, baksíða: Hjalti Parelíus



Prentingaráttir
1001 0100

Ha! Á formaðurinn eftir að skila afmælisgrein? Er kannski ADHD-ísk frestunarárættu eitthvað að plaga mig, nú í upphafi 35 ára afmælisárs ADHD samtakanna?

Á vordögum 1987, eftir ráðstefnu í Borgarleikhúsinu um hjálpartæki fatlaðra, fengu hjónin Heidi og Matthías Kristiansen hugljómun og vildu vekja athygli á röskuninni. Um haustið hittu þau fleiri foreldra sem voru með börn sín í sjúkráþjálfun hjá Styrktarfélagi lamaðra og fatlaðra. Þetta leiddi til að hóað var til fundar á Hótel Sögu, þar sem 130 manns mættu. Í framhaldinu var boðað til formlegs stofnfundar Foreldrafélags misþroska barna á sal Kennaraháskólans þann 7. apríl 1988. Stofnfélagar voru 90 talsins. Um 1990 var stofnaður þverfaglegur ofvirknihópur á BUGL þar sem unnið var að því að skipuleggja samræmda greiningu og meðferð. Undir aldamót vék hugtakið „misþroski“ fyrir hinni alþjóðlegu skammstöfun ADHD og eins var orðið ljóst að ADHD fylgir mörgum inn í fullorðinsárin. Í dag telja félagsmenn ADHD samtakanna yfir fjögur þúsund, einstaklingar og/eða fjölskyldur eftir atvikum.

Frá upphafi hefur áhersla verið á fræðslu af ýmsu tagi, fyrst í formi fræðslufunda fyrir foreldra og aðstandendur. Með tíð og tíma bættust við fundir og námskeið fyrir fullorðna og börn með ADHD ásamt fræðslu fyrir ýmsar fagstéttir. Samhliða því starfi sinna samtökin hagsmunagæslu á margvíslegum vettvangi, með umfjöllun í fjölmiðlum, beinu samtali við stjórnvöld og gegnum aðild að Öryrkjabandalagi Íslands svo fátt eitt sé nefnt.

Fyrir hálfum öðrum áratug var mörkuð sú stefna að breyta orðræðunni og um leið halda uppi þeim jákvæðu þáttum sem í ADHD felast. Margt hefur áunnist á síðastliðnum árum m.a. fyrir tilstuðlan aukinnar umfjöllunar í formi hlaðvarpa og annarra samfélagsmiðla og sá neikvæði stimpill er löngum hefur loðað við röskunina á undanhaldi. ADHD og skyldar raskanir eru einfaldlega hluti af mannlegri flóru sem ber að fagna og umvefja, fremur en ala á fordómum sem engu skila nema neikvæðni og niðurrifi. Höfum það hugfast og aðlögum frekar samfélagið og skólakerfið að ólíkum þörfum, fögnum fjölbreytileikanum og tökum tillit til þess að einstaklingar með ADHD passa ekki í einhverja kassa.

Sjálfur fékk ég mína greiningu um aldamótin, þá 33 ára og hef upplifað á eigin skinni hvernig hlutirnir hafa breyst. Fyrir mig var sem ákveðin frelsun að fá loks skilið og eins geta útskýrt fyrir öðrum ýmslegt sem flækst hafði fyrir mér. Í dag segi ég hiklaust að ég sé með ADHD og öðruvísi vil ég ekki vera, minn heili er bara víraður svona en ekki hinsegin.

Í 35 ár hefur fræðsla og aukinn skilningur verið lykillinn að betra lífi með ADHD. Sumt hefur þó lítið breyst í árunna rás og ber líklega hæst löngu fyrirséður skortur á geðlæknum og einhverja lengstu biðlista eftir greiningu og meðferð fyrir börn og fullorðna sem sést hafa innan heilbrigðiskerfisins. Með nýrri Geðheilsumiðstöð barna og ADHD teymi Heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins stefnir þó vonandi til betri vegar. Eins hillir loks undir að áratugarbarátta fyrir niðurgreiðslu á sálfræðipjónustu verði að veruleika. Hér veltur þó allt á að Alþingi og ríkistjórn láti fjármagn fylgja máli. Gangi það eftir geta ADHD samtökin horft björtum augum til framtíðarinnar.

Á afmælisárinu munu ADHD samtökin brydda upp á ýmsu og þetta afmælisblað er bara upphafið. Njótið vel.

Vilhjálmur Hjálmarsson

Efnisyfirlit

2. Formannspistill
4. Katrín Davíðsdóttir barnalæknir
6. Tobba Marínós rithöfundur og frumkvöðull
8. Hlaðvarp ADHD samtakanna
9. Námskeið ADHD samtakanna
10. Mæja listmálarí
12. Bryndís Haraldsdóttir námsráðgjafi í Réttarholtsskóla
14. Spurt og svarað - Ungt fólk með ADHD
16. Atli Már fjölmiðlamaður
18. Betra líf með ADHD - afmælisráðstefna
20. Baldur Ragnarsson og Flosi Þorgeirsson í Draugum fortíðar
22. Útibú samtakanna
23. Styrktarlínur

Vertu Snillingur!

Snillingar ADHD samtakanna eru einstaklingar, fyrirtæki og stofnanir sem leggja samtökunum lið, með mánaðarlegu framlagi. Vöxtur, velgengni og árangur ADHD samtakanna byggir ekki síst á frjálsum framlögum og án ADHD Snillinga væri kröftug starfsemi ekki möguleg.

ADHD samtökin eru skráð sem félag til almannaheilla (fta) og styrktaraðilar fá framlag sitt metið frádráttarbært frá tekju-skatti í samræmi við lög þar um. Skattaafslátturinn gildir fyrir einstaklinga og lögaðila.

Í tilefni af 35 ára afmæli samtakanna fá allir nýjir Snillingar stuttermabol að gjöf með mynd sem hönnuð er af Hjalta Parelíus myndlistarmanni fyrir ADHD samtökin.



Vertu ADHD snillingur og fáðu bol



Skannaðu QR kóðann til að verða ADHD snillingur

BETRA LÍF MEÐ ADHD

ADHD í 35 ár

ADHD samtökin — vertu með!

ADHD samtökin fta. (félag til almannaheilla) eru landssamtök sem vinna að því að börn og fullorðnir með ADHD mæti skilningi alls staðar í samfélaginu og hafi gott aðgengi að viðeigandi þjónustu.

Öll 18 ára og eldri geta orðið meðlimir í ADHD samtökunum, foreldrar, aðstandendur, fólk með og án ADHD greininga og annað áhugafólk. Hver félagsskráning gildir fyrir öll á sama heimili og meðfylgjandi fríðindi eru afslættir í vefverslun, lægri þátttökugjöld á námskeiðum og málþingum, aðgengi að ADHD í beinni og bókasafni samtakanna svo fátt eitt sé nefnt.

Taktu þátt í öflugum starfi og skráðu þig í ADHD samtökin á adhd.is eða með því að nota QR kóðann.

BETRA LÍF MEÐ ADHD

ADHD samtökin fta

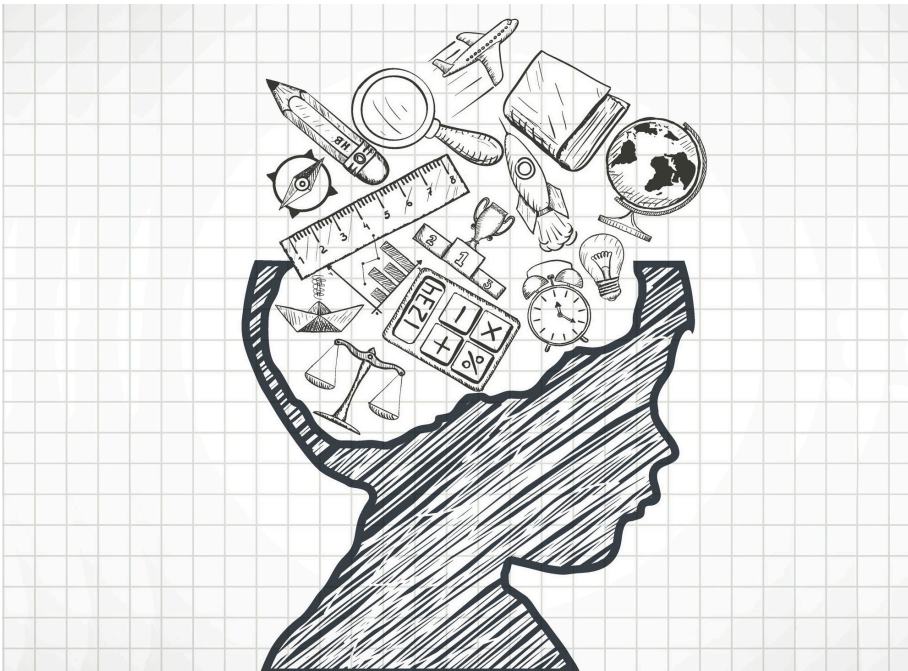
Skannaðu QR kóðann til að ganga í ADHD samtökin



Til að börn nái að blómstra þarf að mæta þeim á réttan hátt

Katrín Davíðsdóttir, fagstjóri lækninga hjá Geðheilsumiðstöð barna, hefur áralanga reynslu og þekkingu þegar kemur að greiningu og meðferð barna með ADHD og annan vanda sem tengist hegðun og líðan barna. Katrín segir mikilvægt að grípa börn sem þurfa á aðstoð að halda fljótt og vel. Mikil aukning hefur orðið á tilvísunum á Geðheilsumiðstöð barna og er biðtími eftir greiningu á ADHD í dag allt að eitt ár. Enn lengri bið er eftir nánari greiningu á einkennum á einhverfurófi.

Texti/ Ragna Gestsdóttir Myndir/ Aðsendar



Ég er að vona að biðtíminn styttest því á biðtímanum hefur vandinn tillhneigingu til að vinda upp á sig. Með nýjum farsældarlögum standa vonir til að þjónusta verði betri á fyrri stigum, það er að börn fái viðeigandi aðstoð um leið og þau fara að sýna einkenni um vanlíðan, einbeitingarvanda, hvatvísi, kvíða eða erfða hegðun. Einnig að samþætting á þjónustu verði meiri. Ég horfi björtum augum fram á veginn og vona að lögin verði börnum og ungmennum til góða sem og fjölskyldum þeirra,” segir Katrín. „Skólinn er vinnustaður barnanna, þeim verður að líða vel þar og til þess að svo verði þarf að taka vel utan um þau og hjálpa þeim. Það er aukinn vandi að birtast hjá börnum og ungmennum, en ef á að vera hægt að sinna þeim vel án langrar biðar, þarf að efla þjónustuna innan skóla og í nærumhverfinu. Það þarf fleira fagfólk inn í skólana sem geta verið kennurum innan handar svo sem sálfræðinga, iðjuþjálfara, þroskaþjálfara og félagsráðgjafa.”

Fjörtíu prósentu aukning síðustu tvö ár

Fjöldi þeirra barna sem vísað er til Geðheilsumiðstöðvar barna hefur aukist ár frá ári og síðasta ár varð fjörtíu prósentu aukning á tilvísunum milli ára. Katrín segir erfitt að finna eina skýringu á aukningunni en alls staðar í kerfinu sé aukin þörf á þjónustu við börn með einhvers konar frávik eða vanda sem snýr að hegðun og líðan.

„Skýringar eru örugglega margar. Í COVID fundum við fyrir aukinni þörf, það var aukin vanlíðan, aukin skólaforðun og annað sem varð þess valdandi að börnum leið bara ekki vel. Það eru ýmsar breytingar í þjóðfélaginu sem hafa örugglega sitt að segja, til dæmis mikil skjánotkun sem hefur víðtæk áhrif. Óhófleg skjánotkun og það að vera mikið á samfélagsmiðlum getur verið skaðlegt og haft neikvæð áhrif á einbeitingu, líðan, sjálfsmynd og félagsfærni. Það hefur líka áhrif á svefn. Börn sem eru mikið í símanum eða á

samfélagsmiðlum missa tækifæri til að eiga í félagslegum samskiptum við jafnaldra, að hreyfa sig, vera í íþróttum, sofa og borða. Fleiri breytur eru líka áhrifavaldar. Foreldrar eru oft mjög uppteknir, það eru minni skil milli vinnu og heimilislífs, núna er fólk í vinnunni jafnvel allan sólarhringinn meðal annars vegna fjarvinnu. Foreldrar eru líka mikið í snjalltækjum, alltaf að fylgjast með tölvupóstum og því sem er að gerast á samfélagsmiðlum. Mikill hraði og lífsgeðakapphlaup veldur streitu hjá foreldrum sem síðan smitast yfir á börnin. Það þarf aðeins að staldra við. Ég tel afar mikilvægt að efla forvarnir, jafnvel strax á meðgöngu og hjálpa foreldrum í foreldrahlutverkinu. Þjóðfélagið þarf að spá í hvað er barnvænlegt og hvað ekki. Það má örugglega telja fleira upp sem getur skýrt aukna vanlíðan hjá börnum. Því miður heyrast æ oftar sögur af ofbeldi meðal barna og unglínga, sem er að færast neðar í aldri. Það er eitthvað sem er ekki að ganga upp í okkar þjóðfélagi,” segir Katrín.

Mikilvægt að hitta börn og foreldra

Geðheilsumiðstöð barna var stofnuð í apríl 2022 og eftir töluverðan undirbúning var ákveðið að setja þroska- og hegðunarstöð, Geðheilsuteymi fjölskylduverndar og nýtt Ráðgjafa- og meðferðarteymi undir einn hatt og segir Katrín starfsemina enn í mótun. „Með sameiningu þessara eininga opnast möguleiki á meiri og víðtækari meðferð. Áhersla er lögð á þverfaglega og fjölskyldumiðaða nálgun þar sem margir mismunandi fagaðilar koma að málum.”

Geðheilsumiðstöð barna sinnir öllu landinu og segir Katrín að í sumum tilvikum sé unnt að klára greiningar barna í heimabyggð. „Á stöðum þar sem eru barnalæknar eða barna-geðlæknar sem koma að greiningarvinnunni er hægt að klára hana í heimabyggð. Þjónusta við landsbyggðina hefur ekki breyst hvað þetta varðar, en æskilegt væri að geta farið í ferðir út á land. COVID kenndi okkur margt jákvætt meðal annars að nýta fjarfundbúnað í viðtölum. Þessa tækni nýtum við okkur áfram, sérstaklega með einstaklingum úti á landi. En það er samt mikilvægt að hitta líka börnin og foreldrana, því þó hægt sé að nýta tæknina getur ekkert komið í staðinn fyrir maður á mann. Fólk utan af landi telur ekki eftir sér að ferðast milli landshluta. Það er jú miklu styttra til Reykjavíkur utan af landi en frá Reykjavík út á land!”

Rétt greining er undirstaða rétrar meðferðar

Katrín segir greiningu á ADHD og skyldum röskunum byggða á klínísku mati, sérstökum

greiningarviðtölum, matslistum, upplýsinga-söfnun og fleira. Til að fá tilvísun til Geðheilsu-miðstöðvar barna þarf að liggja fyrir frum-greining frá skólasálfræðingi þar sem búið er að meta þroska barns með séstöku vitmuna-þroskaprófi. „Síðan þurfa að liggja fyrir ákveðnar matslistar sem benda til að barnið sé með ADHD, einhverfu eða annan vanda sem þarfnast nánari athugunar við. Frumgreining felur einnig í sér að safna saman upplýsingum um hegðun, líðan og námsframvindu barnsins. Farið er yfir allar tilvísanir og þeim raðað á biðlista. Leitast er við að setja þau börn í forgang sem glíma við mestan vanda. Biðtími getur verið ansi langur, í dag er bið eftir nánari athugun með tilliti til ADHD kringum eitt ár en getur farið upp í 2-3 ár ef óskað er eftir nánari greiningu á einkennum einhverfu. Börn sem eru að nálgast 18 ára aldur þurfa einnig ákveðinn forgang til að ná þeim inn fyrir 18 ára aldurinn. Fólk er ekki endilega alltaf að leita

skipta einstaklinginn miklu máli og til þeirra þarf að vanda mjög vel, bæði til að ofgreina ekki og vangreina ekki heldur.”

Lyf viðbót en ekki alltaf nauðsyn

Aðspurð segir Katrín lyf ekki alltaf nauðsynleg og vega þurfi og meta í hverju tilviki hvort þörf sé á þeim. „Ég tala gjarnan fyrst um grunn-þarfirnar, mataræði, svefn, hreyfingu og skjánotkun í hófi, sem eru grundvallaratriði þess að okkur líði vel hvort sem við erum með ADHD eða ekki. Og ef er misbrestur á þá þarf að byrja á að laga grunnþarfirnar.”

„Síðan er mikilvægt að byrja á að aðlaga umhverfið og mæta börnum með viðurkenndum aðferðum sem henta börnum með ADHD, eins og til dæmis að brjóta niður námsefnið, nota tímavaka, hafa sjónrænt skipulag, minnka áreiði í umhverfinu, leyfa börnum að standa upp og hreyfa sig. Að taka þátt í íþróttastarfi og/

minnka með auknum aldri en þá situr oft eftir mikill einbeitingarvandi sem veldur meiri hömlun þegar koma meiri kröfur í námi og við daglega iðju. Gjarnan er mælt með að gera pásu á lyfjameðferð einu sinni á ári til að sjá hver þörfin er áfram og einnig til að hvíla barnið á lyfjunum. Sum börn þurfa að vera á lyfjum í mörg ár, en önnur skemur, það er mjög einstaklingsbundið. Börn eru sífellt að bæta við sig í færni og þjálfá með sér aukin bjargráð. Heilinn er jú að þroskast langt fram yfir títugt.”

Er ekki mikilvægt að grípa börn strax? „Jú svo sannarlega. Leikskólar eru almennt með öflugt kerfi í kringum sig, sálfræðinga, þroskaþjálfara, sérkennara og fleiri fagaðila. Yfirleitt fá börn góða þjónustu í leikskóla og það er einnig mjög góð þjónusta í mörgum skólum. Það skiptir miklu máli að grípa börn um leið og vandi birtist, ekki bíða eftir að komi greining með stóru G. Með farsældarlögunum er lögð áhersla á að nærumhverfi barnsins grípi fljótt inn í,” bætir Katrín við og segir kosti þess að greina börn snemma sé að þau fái þá viðeigandi þjónustu.

„Ef þú ert með barn með slakan málþroska þá þarf það allt aðra aðstoð en barn með ADHD sem dæmi. Það er mikilvægt að átta sig á hvort einbeitingarvandi eða erfið hegðun stafar af því að barnið skilur ekki það sem fer fram í skólanum eða hvort erfið hegðun stafar af kvíða. Þarna skiptir máli að skoða á hvaða grunni vandinn er svo nálgunin sé rétt. Það þarf að mæta barni með skilningi og aðferðum sem henta því þó endanleg greining liggja ekki fyrir. Ef barn fær ekki viðeigandi þjónustu þá eykst bara vandinn. Til að börn nái að blómstra þá þarf að mæta þeim á réttan hátt, annars er hætt á að sjálfsmýndin brotni, þeim finnst þau heimsk og vitlaus, allt ómögulegt og allir vondir við þau. Staðfesting á greiningu skiptir líka máli fyrir foreldrana, sem hafa lagt sig mikið fram við að aðstoða barnið sitt, en fá gjarnan að heyra að barnið sé illa uppalíð og þau ómögulegir foreldrar.”



Skólinn er vinnustaður barnanna, þeim verður að líða vel þar og til þess að svo verði þarf að taka vel utan um þau og hjálpa þeim.”

Katrín Davíðsdóttir, fagstjóri lækninga hjá Geðheilsumiðstöð barna

eftir greiningu fyrst og fremst heldur vill fá aðstoð. En til að geta beitt réttum aðferðum og veitt rétta meðferð þarf að liggja fyrir nákvæm greining.”

Katrín segir margar vinnustundir við hverja greiningu, þær einföldustu taki allt að tíu vinnustundir, en mismunagreinig getur verið flókin og tímafrek. „Það er viðtal við barnið, viðtal við foreldra/forráðamenn sem geta verið löng viðtöl, svo er haft samband við skólann og ef ástæða þykir þá er haft samband við félagsþjónustu eða barnavernd. Í flóknari tilvikum eru mörg greiningarviðtöl, til dæmis ef barnið er með einkenni á mörgum sviðum. Ef grunur er um einhverfu þá þarf til viðbótar sérstaka athugun á barninu sjálfu. Greiningar

eða vera í tómskjóttum skiptir miklu máli. Ef viðurkennd úrræði skila ekki nægilegum árangri og barnið nær ekki að blómstra, er farið að dragast aftur úr í námi eða farið að þróa með sér kvíða, skólaforðun eða sjálfsmýndin að brotna, þá eru lyf mikilvægur þáttur í meðferðinni. Og þá tölum við um að bæta lyfjum við, það er ekki annaðhvort eða,” segir Katrín.

„Lyfin eru góð viðbót við annað og mjög mikilvæg í sumum tilvikum og gjörbreyta oft lífi barnsins. Bara eins og ef þú sérð illa og þarft gleraugu þá færðu þau, þau lækna ekki sjónina en hjálpa þér. Sama er með lyf við ADHD, þau hjálpa en lækna ekki. En það þurfa ekki öll börn lyf og sum þurfa lyf eingöngu tímabundið. Ofvirkni og hvatvísi hefur tilhneigingu til að

MÆTUM ÖLL OG HÖFUM
ÞAÐ GAMAN SAMAN.

Í TILFNI 35 ÁRA AFMÆLISÁRS ADHD SAMTAKANNA
BLÁSUM VIÐ TIL SUMARHÁTÍÐAR ÞANN 7. JÚNÍ
KL. 16 - 20 SEM HALDIN VERÐUR Í FJÖLSKYLDU-
OG HÚSDÝRAGARÐINUM.

Boðið verður upp á stórskemmtilega dagskrá fyrir börn á öllum aldri og ekki skemmir fyrir að geta skellt sér í leiktækin og heilsað upp á dýrin. Fáum til okkar töframann, málum andlit í ýmsum litum, tókum lagið í karóki, búum til ódaudleg listaverk og eigum góðan dag. Til að enginn fari svangur heim verður boðið upp á pylsur og djús. Ókeypis aðgangur fyrir félagsmenn og fjölskyldur þeirra.

Sumarhátíð
7. júní
kl. 16 - 20



ADHD eins og dreki sem þarf að temja

Tobba Marínós greindist með ADHD fyrir um það bil tveim árum. Hún hefur alltaf verið með mörg járn í eldinum og sjaldan lognmolla í kringum Tobbu. Hún titlar sig sem rithöfund og frumkvöðul en hefur sinnt fjölbreyttum störfum í gegnum tíðina. Tobba ritstýrði til að mynda DV um hríð, auk þess að reka eigin framleiðslufyrirtæki og vinna á Granólabarnum sem hún stofnaði. Tobba nam fjölmiðlafræði í Bretlandi, verkefnastjórnun í Háskólanum í Reykjavík og hefur skrifað átta bækur. Síðar nefnda námið segist hún hafa stundað til að fá staðfest að hún ráði við eigið líf.

Texti/ Hanna Ingibjörg Arnarsdóttir
Myndir/ Ásta Kristjáns

Hvað hana sjálfa varðar segir Tobba að ADHD hafi aldrei borið á góma þegar hún var lítil, hafi enda talist auðveld í samanburði við bróður sinn sem var mjög ofvirkur. „Miðað við bróður minn var ég bara slök og stelpur eru líka öðruvísi en strákar, það var bara litið á mig sem duglega og hugmyndaþekki. Ég var mjög hvatvís og lét t.d. skutla mér 13 ára á Selfoss því ég hafði svarað smáauglýsingu í DV og ráðið mig í sveit, hjá Búnaðarsambandinu um sumarið, án þess að tala við foreldra mína. Ég var líka yngsti skiptinemi sem hafði farið til Brasilíu, aðeins 15 ára gömul. Mamma og pabbi voru ekkert mjög hrifin. En engan grunaði að þetta væri ofvirkni eða ADHD því bróðir minn var á þessum tíma ekki kominn með greiningu og mamma gekk með hann á milli lækna sem sögðu hann bara óþekkan. Það er sárt að hugsa til þess að hann hafi ekki fengið meiri hjálp sem barn, það hefði breytt lífi hans mikið. Maðurinn minn, sem er mjög rólegur, spurði mig svo fyrir 6-7 árum hvort ég vildi ekki fara í greiningu en á þessum tíma var hann að vinna mikið með Jóni Gnarr sem sagði honum að ADHD væri bara eins og að vera með annað stýrikerfi.

Fór í vörn þegar maðurinn hennar stakk upp á að hún færi í greiningu

Tobba segist hafa brugðist heldur illa við tillögu mannsins síns, hafi upplifað eins og hann væri að gefa í skyn að það væri eitthvað að sér og hún væri ekki nógu góð. „Ég brást heldur illa við og benti honum á að ég væri ekki að fara fram á að hann sætti svefnrannsókn þótt hann svæfi lengi út á morgnana,“ segir hún og

hlær. „Ég var búin að heyra það alla ævi að ég ætti ekki að hafa svona hátt eða vera svona mikið eitthvað og mér fannst sárt þegar minn nánasti fór að ýja að því að það væri eitthvað að mér. Ég benti honum á að þetta virkaði fyrir mig og ég hefði ekki náð að áorka öllu í lífinu nema af því að ég væri eins og ég væri, ég þyrfti ekki að láta laga mig. Hann benti mér á að þetta snerist ekki um að laga heldur að vita hvar maður stæði,“ bætir hún við og segist núna sjá að hún hafi ekki alltaf verið auðveld í sambúð. „Hlutirnir eru gjarnan á vitlausum stað og ég er út um allt og oft ópolinmóð og rosalega hvatvís. Hann er rólegur og á erfiðara með að stökkva til dæmis út að borða eða til útlanda með engum fyrirvara en við höfum lært betur hvort á annað.“

Prófaði lyf og fann strax mikinn mun

Fyrir um það bil tveim árum fór

”

Hlutirnir eru gjarnan á vitlausum stað og ég er út um allt og oft ópolinmóð og rosalega hvatvís.“

Tobba í greiningu en ástæðuna segir hún hafa verið að tveir nánir vinir hennar hafi verið að tala um hvað ADHD lyfin gerðu sér gott. „Ég fór að spyrja nánar út í lyfin en ég hafði áhyggjur af því að ég myndi tapa hugmyndafluginu mínu og lyfin myndu deyfa mig. Vinkona mín sagði að þau hefðu alls ekki þau áhrif á sig heldur væri hún bara minna hvatvís, hún fengi hugmyndirnar en næði að stoppa og hugsa þær áður en hún framkvæmdi. Mér fannst það heillandi því stundum var ég búin að panta borðstofuset á netinu og baka köku þó ég ætti að vera mætt einhverstaðar. Ég ákvað þá, þótt maður eigi ekki að gera það, að fá lánaðar nokkrar töflur og prófa hvort lyfin gerðu eitthvað fyrir mig. Ég vildi ekki fara að kosta pening og tíma í eitthvað greiningarferli nema vera viss um að þetta myndi virka. Ég prófaði að taka lyf í nokkra daga og fann mikinn mun, heilapokan fór og ég þyrfti ekki að vera alltaf að hreyfa mig eða gera eitthvað, hugsunin mín varð skýrari. Þetta er samt ekki þannig að maður verði eitthvað alveg rólegur. Ég lýsi þessu oft þannig að áður en ég fór á lyfin gat ég ekki tekið út úr uppvottavélinni nema í svona sjö bútum en eftir lyfin þá geri ég það í tveimur bútum,“ segir hún.



Greiningarferlið hjálpaði Tobbu að skilja margt í eigin fari

Í kjölfarið ákvað hún að fara í formlega greiningu hjá sálfræðingi. „Ég var greind með ADHD en greiningarferlið hjálpaði mér að varpa ljósi á ýmislegt í mínu fari allt frá því ég var lítil. Til dæmis hafði ég oft verið með ákveðna þráhyggjuhugsun. Ef ég til dæmis las eitthvað hræðilegt í fréttum þá gat ég ekki hugsað um annað í tvo mánuði eða af og til í fimm ár. Skólaganga mín var fin nema í raungreinum þar sem þurfti mikla einbeitingu, ég poldi til dæmis ekki bókfærslu í Versló en fannst mjög skritið þegar ég var orðin fullorðin og komin í stjórn hjá stóru fyrirtæki, þá gat ég haldið utan um áætlanir fyrir mörg hundruð milljónir. En þá var ég að gera eitthvað sem ég hafði áhuga á og á mínum forsendum. Það er einmitt eitt af einkennum ADHD að eiga erfitt með að sinna hlutum sem maður hefur ekki áhuga á.“

Virkar stundum dónaleg

Tobba bætir við að hún eigi oft erfitt með að hlusta á fólk tala um hluti sem hún hafi lítinn áhuga á og það geti birst sem ókurteisi. „Ég á oft mjög erfitt með að hlusta á fólk sem talar hægt og hvað þá um hluti sem ég hef ekki áhuga á. Ég hef stundum hugsað eftir á að ég hafi verið dónaleg í fjölskylduböðunum að standa upp kannski átta sinnum á meðan einhver var að segja frá háskólanámi sínu í Sheffield á Englandi. Maðurinn minn segir stundum að ég sé dóni af því að ég grip stundum fram í fyrir honum og bið hann um stuttu útgáfuna þegar hann talar. Mig langar stundum að biðja einhvern að glósa svona hægt og löng samtöl fyrir mig og segja mér svo bara hvernig þetta endar af því ég bara nenni þessu ekki,“ segir Tobba kímín og bætir við að þessi dónaskapur hafi kannski saxað á einhverja vini. „En þeir standa með manni sem eiga að gera það.“

Fannst óþægilegt að hafa útvarpsrásirnar á oddatölu

Í greiningarferlinu skoðaði Tobba sjálfa sig og æskuna frá nýju sjónarhorni. „Ég var alltaf trúðurinn í bekknum sérstaklega þegar við áttum að læra margföldunartöfluna. Ég las mikið sem barn en skrifaði alltaf vitlaust, ruglaði stöfum sem dæmi, og það var afgangur sem lesblinda en svo fannst mér svo furðulegt að ég hafi skrifað allar þessar bækur og ritstýrt blöðum og áttaði mig þá á því

að þetta var ADHD en ekki lesblinda. Sálfræðingurinn sem ég var hjá fræddi mig líka um áráttuna sem fylgir ADHD og þá skildi ég betur ákveðna hluti í mínu fari eins og að mér finnst óþægilegt að hafa útvarpsrásirnar á oddatölu í bílnum, með þessu var ég að reyna að hafa stjórn á einhverju af því að ég hafði ekki stjórn alltaf á hausnum á mér. Ég gæti til dæmis aldrei horft á sjónvarpið ef það væri sokkur á gólfinu, þá finnst mér bara eins og það sé hjartsláttur á gólfinu. Þetta er af því að þegar það er svona mikil óreiða í höfðinu þá er svo erfitt ef hún er líka í umhverfinu, þá missi ég alla stjórn. Það hjálpaði mér að hafa mikið að gera og sofna líkamlega þreytt, hreyfa mig mikið, það minnkaði óreiðuna í höfðinu og svo hjálpaði ADHD-inu mínu líka að halda dagbækur og gera lista.“

Sefur betur á lyfjunum

Tobba segist hafa rætt niðurstöðurnar við lækinn sinn, Óttar Guðmundsson. „Hann sagði mér að í dag væru ekkert fleiri með ADHD heldur en í gegnum tíðina. En ástæðan fyrir því að margir kjósi að fara á lyf núna væri að lífið er að mörgu leyti erfiðara og hraðara, áreitit er mikið með tilkomu nets og síma svo að gömlu kerfin eins og listar og dagbækur duga ekki lengur. Við ákváðum að ég myndi prófa lyf enda búin að eignast tvö börn og lífið aðeins flóknara. Óttar varaði mig við því að lyfin ein og sér gera ekkert endilega nein undur og virka ekki fyrir alla. Ég byrjaði á því að fara á Concerta og fannst það virka ágætlega, sérstaklega fyrst. Mér fannst eitthvað óþægilegt að vera alltaf á lyfjum og hætti inn í milli en svo fann ég alltaf að ef ég slepti lyfjunum í einhverja daga varð óreiðan meiri. Ég svaf til dæmis miklu betur þegar ég var á lyfjunum því hausinn á mér var ekki á milljón, ég var ekki að vakna upp á miðjum nóttum með einhverjar hugmyndir,“ segir Tobba. Hún tekur fram að hún hafi síðar hætt á Concerta og farið á annað lyf sem heitir Elvanse þar sem einhverjir vinir hennar sögðu það hafa virkað betur fyrir sig.

Góðir kennarar áhrifavaldir í lífi Tobbu

Hún minnst þess að það hafi stundum verið erfitt að vera barn með ADHD og hún hafi oft verið skömmuð fyrir að vera of hávær. „Ég var samt ótrúlega heppin með kennara í grunnskóla, þeir veittu mér svigrúm og sýndu mér skilning,

sérstaklega var einn kennari sem var mikill áhrifavaldur í mínu lífi en það var Kristín Einarsdóttir. Hún fór með okkur krakkana í allskonar ferðir og göngur til að skapa góða einingu í hópnum og ég gekk til dæmis með henni Laugavegin aðeins 12 ára. Í þessum ferðum lærði ég á endorfinin mín og að hafa meiri stjórn á höfðinu, þarna leið mér vel og heilapokan minnkaði. Ég hef farið í margar göngur eftir þetta til að mynda upp á Hvannadalshnjúk. Ég viðurkenni alveg að það er ekkert alltaf skemmtilegt að vera háværi krakkinn sem er alltaf verið að skamma og það hafði alveg einhver áhrif á sjálfsmyndina en það vann með mér að vera skemmtileg og lífleg. Eiginlega varð ég mest vör við að passa illa inn í umhverfið þegar ég var í hinu kaþólska umhverfi í Brasilíu. Þar var ekki alveg sama umburðarlyndið gagnvart því hvernig ég var; hávær, talaði mikið, með ljóst hár í litríkum fötum.“

Áráttukenndur dugnaður ekki alltaf val

Tobba talar um að hún hafi alltaf verið með mörg járn í eldinum. „Andrúmsloftið í Þjóðfélaginu er dálítið þannig að allir þurfi að vera duglegir, dugnaður er dyggð, svolítið eins og hjá Bjarti í Sumarhúsum. Ég fell vel inn í þetta mynstur og fæ gjarnan hrós fyrir en er oft næstum búin að drepa mig á einhverju brjálæði eins og að taka mér bás í Barnaloppunni í miðjum skilum á DV. Málið er nefnilega að hjá mér er þessi dugnaður oft meiri árátta, ég bara ræð ekki við hlutina og æði áfram í einhverju brjálæði. Einu sinni sat ég út í garði með vinkonum mínum og datt í hug að setja upp útiseríu sem ég átti og rauk bara til. Þær fóru að skamma mig fyrir að vera að þessu á meðan þær væru í heimsókn. Þá fauk í mig og ég benti á að þetta væri ekki alltaf val, ég bara yrði að klára og framkvæma hugmyndina.“ Þessi þráhyggjuhegðun hefur minnkað eftir að Tobba fór á lyf og í dag myndi hún hafa hengt seríuna upp daginn eftir. „Ég mun alltaf verða eins og ég er en kannski bara aðeins minna eftir að ég fór á lyfin. Ég get til dæmis ekki horft á heila bíómynd nema standa nokkrum sinnum upp og gera eitthvað annað í leiðinni, maðurinn minn er ótrúlega þolinmóður og setur bara á pásu á meðan ég stekki að ná í sokka til að brjóta saman,“ bætir hún við.



Ég var greind með ADHD en greiningarferlið hjálpaði mér að varpa ljósi á ýmislegt í mínu fari allt frá því ég var lítil. Til dæmis hafði ég oft verið með ákveðna þráhyggjuhugsun.

Texti betur á við erfiðar aðstæður á lyfjunum

Tobba tekur fram að lyfin hafi gert meira fyrir sig en hún hafi áttaði sig á. Eitt af því er að vera betur í stakk búin til að takst á við áreiti og erfiðar aðstæður. Þetta hafi komið greinilega í ljós þegar hún var stödd með stórfjölskyldunni á Tenerife fyrir nokkru. „Ég lenti í því að það kom allt fyrir í þessu fríi sem gat komið fyrir, pabbi varð lífshættulega veikur og þurfti að komast undir læknishendur hratt, bróðir minn fótbraut sig og önnur dóttir mín fékk ælupest og hin sýkingu í lungun ásamt ýmsu öðru. Ég fattaði ekki fyrr en eftir á að ég var einkar róleg í þessum stressandi aðstæðum og það skýri ég með lyfjunum, þau hjálpuðu

mér klárlega að bregðast yfirvegað við neyðarástandinu sem skapaðist. Hugurinn var kaldur og skýr á mjög erfiðu og lífshættulegu augnabliki.”

Lítur á ADHD sem gjöf

Tobba segist hafa haft áhyggjur af því að missa sköpunarkraft sinn og frjóa hugsun ef hún færir á lyf. En hún vissi um slík dæmi meðal nokkurra einstaklinga í kringum sig. Hún áttaði sig síðan á því í gegnum vin sinn sem er með ADHD og ekki á lyfjum að hann hljóp á eftir öllum hugmyndum en hún gat valið sínar eftir að hún fór að taka lyf. „Lyfin stýra manni frekar í það að halda tryggð við eina hugmynd, skrifa hana hjá sér og velta henni aðeins fyrir sér.”

Eitt af því sem Tobba hafði áhyggjur af í greiningarferlinu voru fordómar fólksins í kringum hana. „Mörgum finnst erfitt að einhver fjölskyldumeðlimur greinist með ADHD og að það þýði að lífið verði síðra. Ég óttaðist að niðurstaðan myndi valda eiginmanni mínum áhyggjum og svo í ofanálag er yngri dóttir mín líklega með ADHD en ég er búin að koma honum í skilning um að ADHD er í raun gjöf, alla vegu fyrir mig. Venjulegt fólk væri eflaust ekki búin að gera það sem ég er búin

að gera; búa í Brasilíu og Bretlandi, vera með tvær háskólagráður, skrifa átta bækur og stofna fyrirtæki, en kannski hefur venjulegt fólk sofð betur en ég,” bætir hún glettin við.

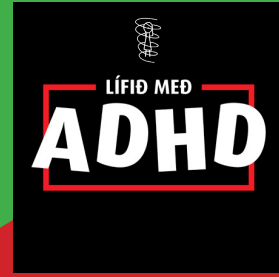
ADHD er eins og dreki sem þarf að temja

Tobba segist ræða við dætur sínar um ADHD. „Þegar ég hef reynt að útskýra þetta fyrir dætrum mínum fjögurra og átta ára, þá nota ég dreka sem samlíkingu. Ég segi þeim að drekin sé gjöf sem ekki allir hafi en við þurfum að læra að lifa með honum og temja, hann hendir okkur af baki og lætur stundum illa en ef við náum tökum á honum þá flýgur hann með okkur hærra en venjulegt fólk getur. Ef við lærum ekki á drekan þá er hann að kveikja elda og hlutir sem eiga ekki að vera erfiðir verða erfiðir. Ég hugsa stundum hvað ég er í raun heppin að vera svona, geri allt hratt og er með mjög frjóa hugsun. Bróðir minn og ég vorum um daginn að vinna saman á Granólubarnum og það var einhver sendill að bera inn kassa og okkur fannst hann agalega hægur og svifaseinn og fórum að þæla í því hvað það væri gott að vera eins og við sem gerum allt hratt,” bætir Tobba hlægjandi við.

Veit að ADHD er ekki jákvætt fyrir alla

En hvaða ráð skyldi Tobba gefa þeim sem eru nýgreindir eða grunar að þeir séu með ADHD? „Ég myndi ráðleggja þeim sem telja sig mögulega vera með ADHD að skoða tékklista, þá er að finna víða á netinu. Mikil hreyfing hefur líka hjálpað mér að róa hugann og hún er öllum holl. Auk þess finnst mér mikilvægt að fólk nýti það sem það er gott í og yfirfæri á annað í lífinu. Eitt í viðbót sem ég hef lært og það er að umgangast fólk sem sýnir manni skilning og tekur manni eins og maður er, biður mann ekki að breyta sér því það er ekki alltaf valmöguleiki fyrir okkur sem erum með ADHD.”

Að lokum segist Tobba vilja koma því á framfæri að þótt henni hafi gengið vel að nýta jákvæða eiginleika ADHD og lyfin hafi gert mikið fyrir hana þá þekki hún til margra annarra sem hafi ekki sömu sögu að segja. „ADHD er allskonar og getur komið fram í vanvirkni, kvíða og depurð sem skaðar sjálfsmyndina og fólk fer að líta á sig sem síðri manneskjur sem mér finnst ömurlegt. Og þó minn dreki sé almennt æði þá verð ég stundum alveg uppgefin á sjálfri mér,” segir Tobba hlægjandi að lokum.



HLAÐVARP ADHD SAMTAKANNA

Lífið með ADHD er hlaðvarp ADHD samtakanna sem birtist reglulega á öllum helstu hlaðvarpsveitunum. Hlaðvarpið er í umsjón Bóasar Valdórsóssonar, sálfræðings og fær hann til sín góða gesti sem miðla af reynslu sinni og þekkingu, ekki síst af lífinu með ADHD. Gleði, sorgir, sigrar og óborganlegar lífsreynslusögur í bland við fróðleik um ADHD. Allt sem þú hélt að þú vissir um ADHD, en vissir í raun ekki ...

Meðal viðmælenda hlaðvarpsins má nefna Jón Gnarr, Glowie, Katrínu Júlíusdóttur, Jóhönnu Birnu Bjartmarsdóttur, Björgvin Pál Gústafsson, Önnu Töru Andrésdóttur, Gunnar Helgason, Björn Þorfinnsson, Hildi Öder Einarsdóttur, Sólveigu Ásgrímsdóttur, Karitas Hörpu Davíðsdóttur, Hildi Kristínu Stefánsdóttur, Vilhjálm Hjálmarsson ofl.

Alla þættina má nálgast á adhd.is eða í gegnum QR kóðann



Námskeið ADHD samtakanna

Fjlbreytt og vönduð fjar- og staðnámskeið fyrir börn og fullorðna með ADHD, aðstandendur barna með ADHD, kennara, starfsfólk skóla, tómstunda- og íþróttamiðstöðva ofl.

Nánari upplýsingar má finna á heimasíðu ADHD samtakanna þar sem skráning á námskeiðin fer fram — adhd.is

Félagsfólk ADHD samtakanna fær veglegan afslátt af námskeiðsgjöldum.



Fjármál og ADHD

Stutt fjarnámskeið með aðferðum sem virka fyrir fólk með ADHD.



ADHD og ég — stelpur

Fræðslu- og sjálfstyrkingarnámskeið fyrir 10-12 ára stelpur með ADHD.



Fræðslunámskeið

Fjar- og staðnámskeið fyrir aðstandendur barna með ADHD. Þabbar, mömmur, afar og ömmur... öll velkomin!



Áfram veginn!

Fjarnámskeið fyrir fullorðna með ADHD. Á netnámskeiðinu ætlum við að fræðast um ADHD með styrkleika að leiðarljósi.



Rafíþróttir

Stutt kynningarnámskeið í samstarfi við rafíþróttadeild Fylkis fyrir 12-17 ára stelpur og 12-17 ára stráka með ADHD.



Grunnskólinn og ADHD

Fjarnámskeið fyrir kennara og leiðbeinendur um birtingarmyndir ADHD og úrræði sem virka í kennslu, samskiptum og starfi.



Understanding ADHD

A Two-Part webinar for English-speaking adults with ADHD and parents of children with ADHD.



Taktu stjórnina

Fræðslu- og sjálfstyrkingarnámskeið fyrir fullorðna með ADHD.



Áfram stelpur

Fræðslu- og sjálfstyrkingarnámskeið fyrir konur með ADHD.



Skólaumhverfið og ADHD

Fjarnámskeið fyrir annað starfsfólk skóla um birtingarmyndir ADHD og úrræði sem virka í samskiptum og samstarfi.



Leikskólinn og ADHD

Fjarnámskeið fyrir kennara og annað starfsfólk leikskóla um birtingarmyndir ADHD og úrræði sem virka í kennslu, samskiptum og starfi.



ADHD og ég — strákar

Fræðslu- og sjálfstyrkingarnámskeið fyrir 10-12 ára stráka með ADHD.

„Frábært námskeið sem breytti lífi okkar.“

— Faðir 9 ára drengs.

„Nú þekki ég mig sjálfa og skil hvað var í gangi.“

— 33 ára kona með ADHD.

„Allir kennarar ættu að fá þessa fræðslu.“

— 54 ára íþróttabjálfi.

Aðlagaði sig að ADHD-inu í stað þess að fara á lyf

– Listmálarinn Mæja nýtir hvatvísina í listinni

Eflaust kannast mörg okkar við listakonuna **Maríu Sif Daníelsdóttur**, betur þekktu undir listamannanafninu Mæja en hún á langan og farsælan feril að baki. Mæja segist hafa byrjað ferilinn á því að selja verk sín í Gallerí List fyrir um það bil 16 árum. Hún er þekktust fyrir málverkin sín en er margt fleira til lista lagt. Mæja er einnig náttúruvinsérfræðingur og hefur unnið við eldamennsku á veitingastöðum í gegnum árin. Um þessar mundir vinnur hún á Skál á Hlemmi samhliða listsköpuninni. Mæja hefur ekki farið leynt með að hún sé með ADHD en bætir við að hún hafi aldrei farið í formlega greiningu. „Ég var í stjórn ADHD samtakanna og þar var gert dálítið grín að mér þar sem ég gleymdi oft að mæta á fundina,“ segir hún og hlær.

Mynd og texti/ Hanna Ingibjörg Arnarsdóttir
Myndir/ Elle Phoenix

Mæja segist ekki muna öðruvísi eftir sér en að hún hafi verið að teikna og búa eitthvað til. Hún kláraði myndlistabraut í FB en bætir við að hún hafi ekki verið mjög dugleg í skóla. „Þegar ég var búin með skólann þá vissi ég ekkert hvað ég átti að gera og fór að læra margmiðlun og þrívíddargrafík sem hentaði mér engan veginn þar sem ég get ekki setið kyrr. Ég fór svo á allskonar myndlistanámskeið og „masterclass“. Mæja segist alltaf hafa átt erfitt með bóknám. „Það fyrsta sem ég man eftir og get tengt við ADHD er í kringum 15 ára aldurinn, eitt atvik er mér sérstaklega minnisstætt en þá átti ég að læra undir próf og ég bara gat ekki einbeitt mér og lesið. Ég ákvað þá að bíða eftir að gulur bíll keyrði fram hjá, þá myndi ég byrja, svo kom gulur strætó og ég ákvað að það myndi ekki flokkast sem bíll. Þarna fattaði ég að ég bara gat ekki lesið og notaði allar leiðir til að fresta því. Einhvern veginn klöngraðist ég samt í gegnum námið og allt sem ég gerði var rosalega fallegt, ég skrifaði rosa vel og skreytti fallega. Ég skrúpaði aftur á móti oft í stærðfræði og eðlisfræði. En ég var samt nógu klók til að komast í gegnum þetta.“

Greindi sig í gegnum son sinn og ADHD samtökin

Mæja vissi að eitthvað var ekki eins og það átti að vera og í leit sinni að skýringum hélt hún að hún væri lesblind en svo var ekki. Það var ekki fyrr en sonur hennar byrjaði í skóla og greindist með ADHD að hún áttaði sig á að hún væri með það sama. „Ég tengdi við svo margt í hans fari og skildi hann svo vel,



til dæmis þegar hann átti að lesa þá það hann mig frekar um að lesa fyrir sig því hann sagðist skilja miklu betur það sem hann heyrði.“ Í kjölfarið af greiningu sonarins var Mæja beðin um að koma í stjórn ADHD samtakanna sem talsmaður þess að fræða frekar en að setja strax á lyf, sjálf hefur hún aldrei verið á lyfjum en það hefur sonur hennar aftur á móti verið. „Í raun má segja að ég hafi endanlega verið greind í samtökunum því þegar ég var að

lýsa mér og tala við þau þá voru þau algerlega sannfærð um að ég væri með ADHD,“ bætir hún við spök á svip.

Alltaf valið sér vinnu sem hentar ADHD-inu

Ástæðuna fyrir því að hún hafi aldrei viljað fara á lyf segir hún vera þá að henni hafi í raun ekki þótt ástæða til. „Mér fannst ég ekki endilega þurfa þess, ég hef bara alltaf valið mér vinnu og verkefni sem henta mér og ég ræð vel við. Veitingabransinn er tilvalinn fyrir mig, þar er fullt af fólki, mikið fjör og vinnan er skapandi,“ segir hún og bætir við að listmálunin sé eflaust tengd ADHD-inu. „Ég held að listin henti mér mjög vel, ég gæti ekki lifað án þess að mála, ég man ekki eftir mér öðruvísi. Listsköpunin er ákveðin hugleiðsla og ég fann strax að ég var mjög góð í að teikna og mála, þarna fann ég minn styrkleika. Mér finnst mikil tenging á milli listsköpunar og ADHD. Ég þekki marga sem segja að lyfin deyfi ímyndunaraflíð og sköpunina en tek fram að það sé vissulega misjafnt og persónubundið.“

Listsköpunin hjálpar ADHD-inu og ADHD-ið hjálpar listsköpuninni

Þegar Mæja er spurð um tengslin milli ADHD og listarinnar stendur ekki á svörum og hún segist stundum finna það að hún þurfi að fá útrás við að mála. „Þegar ég finn að ég er að missa stjórn og það er mikið að gera í einhverju sem ég er ekki góð í eins og að borga reikninga eða sjá um bókhald þá kallar listmálunin á mig og ég bara verð að komast til að mála, stundum mála ég samfelldt í 8 tíma eftir miklar vinnutarnir í veitingageiranum og þá er eins og ég núllstilli ADHD-ið. Þannig nýtist ADHD-ið mér í listsköpuninni og öfugt.“

Hvatvísi jákvæður fylgifiskur sem nýtist í list og lífi

Þegar Mæja er spurð um jákvæðu hliðarnar á ADHD þá er hún ekki lengi að svara. „Eitt af því sem mér finnst vera jákvætt við ADHD-ið hjá mér er hvatvísinn, mér finnst hún vera góð. Ég er aldrei hrædd við ný tækifæri, ég hoppa oft út í djúpu og er ekkert að velta fyrir mér einhverjum smáatriðum. Gott dæmi um þetta er að ég ætlaði einu sinni að vera eina helgi á Siglufirði og hitti konu sem vantaði einhvern í 14 daga graff-verkefni (veggjakrot) á Grundarfirði og ég sagði strax já án þess að hugsa. Ég endaði svo á því að vera á Grundarfirði í 7 mánuði.



Peningar og skipulag er það fyrsta sem Mæja segir þegar hún er spurð að hvað leyti ADHD-ið sé hamlandi.

Stundum hefur fólk spurt mig hvort ég þurfið ekki að fara að setjast niður og vera bara í einni góðri vinnu en ég hugsa ekki þannig, mér finnst flint að vera frjálst og sjá hvað alheimurinn býður mér upp á. Ég þarf ekki að vera í einhverju boxi, hvorki í lífinu né listinni. Kannski er það ókostur þegar ég er beðin um að mála eitthvað ákveðið, ég er ekki alltaf til í það en aftur á móti þá er hvatvísinn hluti af því að ég er að mála allskonar stíla og staðna því ekki.“ Þegar Mæja er spurð við hvaða aðstæður hún máli helst þá nefnir hún strax tónlist. „Ég gæti ekki málað án tónlistar, hún er algerlega órjúfanlegur hluti af mér og listinni minni, það er kannski gaman að geta þess að ég hélt einu sinni sýningu þar sem hvert verk var málað við ákveðið lag.“

Hefur húmor fyrir neikvæðu ADHD hlíðunum sínum

Peningar og skipulag er það fyrsta sem Mæja segir þegar hún er spurð að mig, leyti ADHD-ið sé hamlandi. „Frestunarárátta og að stinga hausnum í sandinn er líka eitthvað sem ég þarf að kljást við en ég á góða fjölskyldu og vini sem hjálpa mér stundum, segja mér hvað ég þarf að gera og ýta mér áfram. Þau hreinlega segja mér að hringja og borga og það þýðir ekkert fyrir mig að ljúga því ég er mjög lélegur lygari,“ segir hún og augljóst að hún hefur mikinn húmor fyrir sjálfri sér og er meðvitund um eigin bresti. „Ég er búin að læra mikið um ADHD með því að hlusta til dæmis á hlaðvörp og þegar ég var í stjórn ADHD samtakanna þá var ég líka dugleg að nýta það og fá upplýsingar. Ég hef auk þess talað töluvert við fólk með ADHD og forvitnast um hvernig það lífi með þessu, ég ræddi til dæmis oft við Jón Gnarr þegar hann var borgarstjóri en þá sá ég um kaффhúsið í Ráðhúsinu, hann gleymdi til dæmis oft að mæta á fundi sem ég tengdi vel við,“ bætir Mæja við.

Prófa allskonar og finna það sem veitir hamingju

Þegar Mæja er spurð hvaða ráð hún gefi þeim sem glíma við ADHD segir hún brýnt að fólk prófi allskonar hluti og festi sig ekki í einhverju sem það finnur sig ekki í og reyni líka að skapa. „Þegar ég var yngri þá fór ég að vinna á rannsóknarstofu við að taka blóðsýni úr kjúklingum til að athuga hvort þeir væru með kampýlóbakteríu. Ég hélt bara að nú væri ég orðin fullorðin, komin með tvö börn, og þá þyrfti maður bara að fá

”

Eitt af því sem mér finnst vera jákvætt við ADHD-ið hjá mér er hvatvísinn, mér finnst hún vera góð. Ég er aldrei hrædd við ný tækifæri, ég hoppa oft út í djúpu og er ekkert að velta fyrir mér einhverjum smáatriðum.“



Verk Mæju fást í Gallerí List og einnig má hafa samband beint við hana í gegnum Instagram-síðuna hennar, Mayasif og á Facebook undir Mæja – Málverk.

sér alvöru vinnu. Ég átti alls ekki heima barna og tengdi ekki við neitt. Ég fékk svo boð um að fara að vinna á veitingastað og ég þurfti ekki að hugsa mig um eitt augnablik. Það hentar mér svo miklu betur, þar er fullt af fólki, tónlist og allskonar mál sem þarf að leysa. Þannig að reynið að finna ykkar hillu og gera það sem veitir ykkur ánægju og hamingju og verið óhrædd. Þegar ég rek mig á eitthvað sem ég á erfitt með þá segi ég oft við sjálfa mig, ég er ekki endilega góð í þessu en ég er góð í mörgu öðru og þannig tala ég sjálfa mig upp. Reynið að finna styrkleika ykkar í ADHD-inu og passið að hugsa ekki að það sé eitthvað að ykkur.“

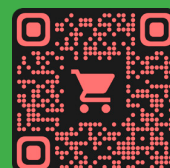
Við snúum okkur aftur að listinni og því sem Mæja er að fást við. „Ég er mest að mála með olíu- og akrillitum og svo nota ég mikið sprej. Mér finnst mjög gaman að „graffa“ og hef gert nokkrar stórar veggjakrotmyndir í Reykjavík, Hafnarfirði og úti á landi. Ég sækji mér innblástur í tónlist og fólk, ég fer oft í göngutúra og horfi á mannlífið. Einu sinni kom til dæmis maður inn á Hlemm með hatt með fjöður í og ég fór mikið að velta fyrir mér af hverju hann væri með þessa fjöður og málaði mynd út frá því. Ég er með svo mikið ímyndunarafl og það fylgir mörgum sem eru með ADHD. Ég er með eina reglu og það er að ég verð að teikna að minnsta kosti í 1-3 klst. á dag alveg sama hvað það er, hringir, nafnið mitt eða bara eitthvað. Ég er með skissubækur út um allt, hér heima og í vinnunni. Þetta er fyrir mér eins og aðrir fara í ræktina,“ segir Mæja brosandí að lokum.

VEFVERSLUN

ADHD samtökin starfrækja vefverslun og þar er hægt að nálgast ýmsar vörur sem gagnast einstaklingum með ADHD. Meðal söluvarnings eru slökunarflækjur, tímavakar, fikt teningar og útrásarteyggjur fyrir borð og stóla svo eitthvað sé nefnt. Einnig gott úrval af bókum.

Hægt er að nálgast vörurnar á skrifstofu samtakanna eða fá þær sendar.

Nánari upplýsingar er að finna á adhd.is



QR KÓÐI FYRIR
VEFVERSLUN

Margt hægt að gera en sterk sjálfsmynd ofar öllu

Bryndís Haraldsdóttir er grunnskólakennari með meistaraþróf í náms- og starfsráðgjöf. Hún hefur starfað í Réttarholtsskóla allt frá því hún útskrifaðist úr kennaranáminu árið 2004 en skólinn er næst stærsti unglíngaskóli landsins. Bryndís segist alltaf hafa haft áhuga á að vinna með börnum og þegar hún var í náminu vann hún í félagsmiðstöð og fann þá að unglíngarnir heilluðu. Bætur svo við að sér hafi þótt gaman að miðla einhverju vitrænu til þeirra. „Þegar ég fór að vinna eftir námið fann ég fljótt að styrkleikar mínir voru góð tengsl við nemendur og það kveikti áhuga minn á að fara í náms- og starfsráðgjöfina.“

Mynd og Texti/ Hanna Ingibjörg Arnarsdóttir

Það þak vekur athygli að Bryndís hefur starfað á sama vinnustað allt frá því að hún útskrifaðist. „Ástæðan fyrir því er fyrst og fremst að Réttó er ótrúlega góður vinnustaður, hér er gott skólasamfélag. Lögð er áhersla á góð tengsl við nemendur og hér eru góðir stjórnendur. Nemendahópurinn er mjög fjölbreyttur, hingað koma nemendur með einhver frávik eins og ADHD og ýmislegt fleira.“

Námskeið á vegum ADHD samtakanna nýst vel

Bryndís segir að margir nemendur séu með ADHD og því brýnt fyrir hana að þekkja vel einkenni og þjargir. „Í mastersnáminu mínu var fag sem hét persónulegir og félagslegir erfiðleikar nemenda og þar var farið vel í nemendur með ADHD. Það námskeið hefur komið sér vel en einna best hefur mér nýst málþing sem ég sótti á vegum ADHD-samtakanna um börn með ADHD í skólastofunni. Ég bendi gjarnan á samtökin og efnið sem þeir gefa út en það er mjög vandað og vel gert. Auk þess skoða ég oft vefsíðuna með unglíngunum og fer í bókina, Ferðalag í flughálfu, hún er mjög góð fyrir þennan aldur þar sem hún er ekki barnaleg. Ég nota líka bókina, ADHD og farsæl skólaganga, sem einnig er gefin út af samtökunum.“

Greiningin getur tekið tíma

Hvaða breytingar hefur hún orðið vör við á ferlinum þegar kemur að nemendum með ADHD. „Nú koma fleiri með greiningar þegar þeir byrja hér. Áður fyrr voru einhverjir nemendur með ADHD og sérstaklega drengir en í þau 6 ár sem ég hef starfað sem námsráðgjafi hef ég orðið meira vör við að stúlkur séu að greinast. Það á sér kannski þær skýringar að við erum unglíngaskóli og þær greinast yfirleitt seinna en drengir. Undanfarin ár hefur

„Ég held að snjallsímarnir trufli þennan hóp meira en hjálpi.“

umræðan í samfélaginu verið meiri og opnari og ég hef í kjölfarið orðið vör við að fleiri foreldrar hafi samband með grun um að barnið þeirra gæti verið með ADHD. Það kemur líka oft í ljós á unglíngastiginu því námið fer að þyngjast og sú krafa er gerð á nemendur að þeir haldi sjálfir utan um námið. Þetta reynist þeim sem eru með ADHD oft erfitt. Stundum sjá kennarnir merki um ADHD og þá lendir málið hjá mér. Ég heyri þá í nemandanum og foreldrum um hvers vegna grunurinn vaknar og síðan ber ég það undir sálfræðingana



hjá þjónustumiðstöðinni. Í framhaldi af því er send tilvísun um greiningarferli. Ég og kennarnir hjálpumst svo við að svara ákveðnum listum og koma öllum gögnum til þjónustumiðstöðvarinnar.“

Margir hafa talað um að greiningarferlið taki langan tíma er það rétt? „Já það getur tekið tíma, oft meira en eitt ár. Ef jákvæð niðurstaða fæst hjá þjónustumiðstöðinni og sterkur grunur er um ADHD þá er málinu vísað til Geðmiðstöðvarinnar og þá tekur aftur við biðlisti en allir sem vilja fá staðfesta og viðurkennda greiningu þurfa að fara þar í gegn. Margir kjósa líka að fara á einkastofur og fá þá greiningu fyrr, við fáum svo afrit af niðurstöðunum. Ef þessi leið er farin þurfa foreldrar eða aðstandendur að borga fyrir greininguna sjálfir,“ segir hún.

Ekki endilega samasemmerki á milli ADHD og slaks námsárangurs

Þegar Bryndís er spurð hvort unglíngar með ADHD leiti mikið til hennar til að fá aðstoð segir hún fæsta koma til hennar af fúsum og frjálsum vilja. Oftar eru það aðstandendur sem kalli eftir stuðningi hennar þegar allt er komið í óefni. „Í raun má segja að ég sinni mest þeim hópi sem gengur mjög illa í námi en það eru alls ekki allir. Mörgum nemendum með greiningar gengur ágætlega en ég er þá búin að upplýsa kennarana um nemandann og hér í skólanum eru kennarnir mjög klárir að ná góðum tengslum við nemendur og reyna að koma til móts við þá. Þeir nemendur sem eiga erfiðara uppdráttar koma reglulega til mín og ég hjálpa þeim að fara yfir hvað er á dagskrá í vikunni og kenni þeim að forgangsraða. Ég bý líka oft til sjónrænt skipulag með þeim sem hjálpar mörgum.“

Sjálfsmyndin gríðarlega mikilvæg

Hverjar skyldu vera mestu áskoranir unglinga með ADHD? „Ég held að ADHD geti haft mikil áhrif á sjálfsmyndina, nemendum gengur stundum illa að fóta sig í náminu sem þyngist töluvert á þessu skólastigi. Jafnvel þeir sem eru ágætlega sterkir geta lent á vegg með ákveðna hluti eins og að gera ritunarverkefni. Þeir eru kannski með fullt af hugmyndum en koma þeim ekki skipulega frá sér og upplifa þá að þeir geti ekkert og kunni ekkert. Þá þarf að grípa inn í til að efla sjálfstraustið og vera með verkefni við hæfi. Veita meiri hjálp eins og að fá jafnvel einhvern sem getur skrifað fyrir þau þannig að hugsanir þeirra komist á blað. Stundum er líka hægt að stytta daginn eða gera aðrar ráðstafanir sem henta en auðvitað er ekkert eitt sem gengur fyrir alla. Þess vegna er lögð rík áhersla á að mæta nemendum þar sem þeir eru staddir. Hér í skólanum reynum við auk þess að finna styrkleika nemenda með ADHD en margir þeirra eru með mikla hæfileika í tónlist, leiklist, myndlist og íþróttum svo dæmi sé tekið. Nemendur eru ekkert endilega að trana þessum hæfileikum fram. En þegar þeim gefst kostur á að sýna hvað þeir geta á þessu sviði lifnar oft yfir þeim og allt í einu er bara mætt einhver önnur manneskja.“

Réttur stuðningur og skilningur á ADHD getur eft og styrkt nemandann

Bryndís hjálpar nemendum og leiðbeinir þeim með skipulagið og námið sem er orðið mikið rafrænt. „Ég sýni þeim hvernig Classroom kennsluforritið virkar en fyrir þá sem ekki vita er það rafrænt kennsluferfi sem margir grunnskólar nota. Ég ráðlegg nemendum að taka stuttar vinnulotur heldur en til dæmis að læra allan daginn þegar kemur að prófum. Þetta er reyndar góð regla fyrir aðstandendur og kennara að hafa í huga, það auðveldar að búta vinnuna niður. Sjónrænt skipulag hjálpar en það þarf ekki að vera flókið hjá unglingum. Bara hvítt A4 blað þar sem skýrt er hvað þau eigi að gera hvern dag, t.d. að leysa 3 dæmi og lesa 2 blaðsíður á mánudögum o.s.frv. Auk þess er brýnt að huga að prófaaðstæðum því stundum eiga nemendur erfitt með að koma þekkingunni frá sér á skriflegan hátt, munnleg próf eða að einhver skrifi hreinlega fyrir nemandann væri þá hentugt. Í dag eru flestar bækur til rafrænar á netinu sem auðveldar aðgang,“ segir Bryndís.

„Ég gef foreldrum ráð um hvernig þeir geti veitt unglingnum stuðning, kenni þeim líka á tölvuumhverfið sem nemandinn vinnur í. Auk þess bendi ég foreldrum á að vera búnir að kynna sér námsefnið sem á að hjálpa með og gera það ekki of seint á kvöldin. Ég bið um að búið sé að ákveða klukkan hvað eigi að læra, til dæmis að á milli 18-19 sé farið yfir stærðfræðina, þá kemur það ekki á óvart. Nemendur með ADHD geta átt það til að vera uppstökkir og lesa ekki alltaf í aðstæður og margir túlka hlutina svolítið öðruvísi. Stundum sjáum við þessar sveiflur ekkert hérna í skólanum, sérstaklega ekki hjá stelpum, en svo heyrum við að þær springi stundum þegar þær komi heim. Þá eru þær kannski búnar að vera að einbeita sér mikið allan daginn.“

Ekki beðið eftir niðurstöðum úr greiningum til að fá viðeigandi aðstoð

En hún vill taka fram að til þess að fá aðstoð frá henni þurfi ekki að biða eftir greiningu því mörg ráð og úrræði geti í raun átt við alla. „Þegar leitað er til mín með ADHD grun þá byrja ég að hitta nemandann og foreldrana. Ég reyni strax að veita aðstoð og leiðbeini líka foreldrum um hvernig þeir geti hjálpað. Ég bendi á hvar hægt sé að nálgast upplýsingar og gögn. Ef greiningarferli er sett í gang vinnum við með nemandanum á meðan og reynum að koma til móts við hann. Þegar greining kemur er misjafn hversu miklu er breytt, stundum er allt í góðum farveg og lítið sem þarf að gera en stundum þarf að grípa meira inn í. Það þarf til dæmis að hafa gilda greiningu til að fá aðgang að hljóðbókafafinu en það getur hjálpað mörgum.“

Snjallsímarnir verulega truflandi

Þegar Bryndís er spurð hvort snjallsímarnir séu af hinu góða, dæsir hún aðeins. „Ég held að snjallsímarnir trufla þennan hóp meira en hjálpi. Nemendur fá nokkra tugi tilkynninga í símann sinn á dag og jafnvel þótt hann gefi ekki frá sér hljóð þá eru þau alltaf að kíkja á hann sem truflar einbeitingu. Annað sem símanotkun getur haft áhrif á og það er svefn en hann er gríðarlega mikilvægur. Lítil svefn getur haft mjög neikvæðar afleiðingar á einstaklinga með ADHD og einbeitingin verður enn verri. Ég ráðlegg foreldrum og nemendum að fjarlægja símann úr rýminu sem unnið er í, því það

”

Þegar leitað er til mín með ADHD grun þá byrja ég að hitta nemandann og foreldrana. Ég reyni strax að veita aðstoð og leiðbeini líka foreldrum um hvernig þeir geti hjálpað.“

getur verið truflandi að vita af honum í vasanum.“

Aukin vakning á stúlkum með ADHD

Hvernig finnst þér skilningur og þekking kennara á nemendum með ADHD? „Mér finnst kennarar almennt frekar upplýstir enda umræðan svo mikil í samfélaginu, sérstaklega síðustu 3-4 árin. Undanfarið hafa bæði kennarar og foreldrar verið að taka meira eftir stelpum með ADHD og það vil ég rekja til þess að margar þekktar konur hafa verið að fara í greiningar á fullorðinsárum. Auðvitað er alltaf hægt að gera betur og kennarar jafnt sem aðrir hafa gott af frekari fræðslu. Fyrir nokkrum árum fengum við til dæmis fyrirlestur um einhverfu sem var mjög gagnlegur og alveg kominn tími á að skerpa á ADHD þekkingu.“

List og verkgreinar hjálpa til við að efla og styrkja nemendur með ADHD

Spjall okkar Bryndísar leiðir aftur að því hvað sjálfsmyndin er mikilvæg. „Að lokum langar mig að itreka þetta með að hlúa að áhugasviðinu og styrkleikum. Í því samhengi er vert að nefna hversu brýnt er að unglingadeildir bjóði upp á fjölbreytt val námsgreina. Við hér í Réttó erum stór unglingskóli sem gefur okkur tækifæri til að bjóða upp á ýmislegt spennandi sem hentar ólíkum einstaklingum. Og svo erum við með ákveðið hópakerfi sem gerir okkur kleift að koma til móts við þarfir nemandanna í kjarnagreininum. Einnig erum við með mikið af list- og verkgreinum en nemendur með ADHD sækja meira í fög sem eru ekki bókleg. Í þessum valfögum blómstra margir og finna styrkleika sinn hvort sem það er í hljómsveit, matreiðslu, textíl, stuttmyndagerð eða badminton svo fátt eitt sé nefnt.“



Góð ráð sem henta unglingum með ADHD

- Búa til einfalt sjónrænt skipulag fyrir mánuðinn og fyrir hverja viku.
- Búta námsefnið niður.
- Vinna í stuttum lotum.
- Hafa skipulag á því hvað á að læra á hverjum degi.
- Fjarlægja snjallsímann úr umhverfinu sem lært er í.
- Fara snemma að sofa, a.m.k. 8 tíma svefn er æskilegur.
- Hlúa að styrkleikum og áhugamálum.
- Aðstoða við námið og skipulagið hjá skóla og foreldrum.
- Nota fjölbreyttar leiðir í námsmati.
- Efla góð samskipti og tengsl.

Ekki nota ADHD sem afsökun



Sigurjón Guðjónsson er 29 ára og búsettur í Reykjavík. Hann útskrifaðist með BSc í sálfræði frá Háskólanum í Reykjavík ásamt MSc í meginlegri sálfræði frá Háskóla Íslands. Um þessar mundir vinnur hann við rannsóknir hjá Rannsóknir & Greining (ICSRA). Meðal helstu áhugamála Sigurjóns eru lyftingar og lestur, en hann fær þó oft dellur fyrir ýmsu öðru. Á einum tímamarki stundaði hann póker en það sem á hug hans allan um þessar mundir eru fiskabúr og hugleiðsla.

Hvenær varstu greindur með ADHD? „Mig minnir að ég hafi verið 6 ára.“ **Hvers vegna fórstu í greiningu?** „Tveir eldri frændur mínir voru með ADHD, en annars var það eflaust bara hegðunin mín. Læti og vesen í æsku.“ **Hvaða leið ferðu til að ná utan um ADHD-ið þitt?** „Ég er á lyfjum, en reyni að reida mig ekki of mikið á þau. Lyftingar og daglegir göngutúrar hafa hjálpað mér mikið varðandi óróleikann sem fylgir ADHD-inu og lestur og hugleiðsla hafa hjálpað mér að æfa fókus. Ann-

ars hefur það hjálpað mér mikið að finna rútinu sem virkar fyrir mig. Ég mæli auðvitað ekki með þessu fyrir alla, en í háskólanum fann ég að ég náði aldrei að einbeita mér í tímum snemma morguns og það hafði áhrif á svefnið. Þegar ég byrjaði að sofa lengur og læra frekar seinni part dags þá hækkuðu einkunnirnar mínar.“ **Hver er ávinningurinn af lyfjunum?** „Lyfin hafa áhrif á taugaboðefni í heilunum, sem auðvitað hjálpa við hugsun og einbeitingu.“ **Hverjir eru gallarnir?** „Stundum finn ég fyrir

Notaðu ADHD-ið sem styrkleika, ekki veikleika!



Viktoría Kjartans er 23 ára tónlistarnemi sem um þessar mundir býr í París þar sem hún nemur söng við Imep Paris Collage of music. Hún hefur áorkað miklu um ævina þrátt fyrir ungan aldur. Viktoría hefur meðal annars tekið þátt í uppsetningum Íslensku Óperunnar, leikið og stíliserað auglýsingar svo fátt eitt sé nefnt. Ásamt tónlistaráhuganum er hún með ljósmyndadellu og ferðamáni. Henni þykir sérlega gaman að börnum og starfaði í 5 ár í leikskólanum Austurborg.

Hvenær varstu greind með ADHD? „Ég fór í greiningu þegar ég var 13 ára.“ **Hvers vegna fórstu í greiningu?** „Það vissu svo sem allir að ég væri með ADHD frá því ég var barn. Ég átti erfitt með bóklegt nám en mamma vildi ekki láta mig á lyf þegar ég var lítil vegna þess að ég var svo hress og mikill karakter. Hún hafði áhyggjur af því að ég myndi missa það niður. Þegar einkunnirnar mínar voru farnar að hafa áhrif á hvaða menntaskóla ég kæmist inn í þá fór mamma með mig í greiningu, ég prófaði lyf og einkunnirnar mínar hækkuðu og

ég komst inn í MH.“ **Hvað leið ferðu til að ná utan um ADHD-ið þitt?** „Þegar ég var 13 ára var ég sett á Concerta og við það breyttist margt. Það hjálpaði mér að skrifa dagbók og gera lista, hef gert það í 10 ár. Mér finnst betra að skrifa hluti niður á blað heldur en í tölvu eða síma.“ **Hver er ávinningurinn af lyfjunum?** „Mér gengur miklu betur að halda utan um lífið mitt og skipuleggja mig og læra.“ **Hverjir eru gallarnir?** „Gallarnir eru að ég verð svo lítið dauf og félagsfælin á lyfjunum og svo er það líka minnkuð matarlyst sem gerði það að verkum

ADHD er ofurkraftur



Hlöðver Smári er 24 ára tónlistarmaður sem stundar söngnám í Tónlistarskóla FÍH. Auk þess er hann lærður matreiðslumaður, elskar góðan mat og hefur starfað á nokkrum góðum veitingastöðum. Hlöðver er söngvari og lagahöfundur í hljómsveitinni HYLUR. Þar að auki starfar hann í leikskólanum Austurborg á daginn.

Hvenær varstu greindur með ADHD? „Ég fór fyrst í greiningu þegar ég var 7 ára, þá var mikill grunur um athyglisbrest en ekki formleg greining. Ég fékk svo formlega greiningu nokkrum árum seinna, og fór loksins á lyf í 10. bekk.“ **Hvers vegna fórstu í greiningu?** „Vegna þess að ég var mjög sveimhuga, utan við mig, tók ekki eftir og mundi illa fyrir mæli. Mér fannst erfitt að gera ákveðin verkefni og miklaði hluti fyrir mér. Ég frestaði mikið verkefnum og náði því ekki að skila á tilsettum tíma. Á móti kom að ég hafði ofur einbeitingu á ótrúlegustu hlutum, gat til dæmis nefnt allar bílategundir ef að

ég rölti niður Laugavegin, þegar ég var lítið eldri en 5 ára. Ég ólst upp í litlu þorpi og ég gat sagt hver var að keyra fram hjá húsinu bara með því að heyra hljóðið sem kom frá bílnum.“

Hvaða leið ferðu til að ná utan um ADHD-ið þitt? „Til að byrja með var ég á lyfjum og það gerði mér mjög gott. Í dag er ég hættur á lyfjum og þarf að hafa fyrir því að halda utan um ADHD-ið mitt. Ég reyni að skipuleggja mig vel og nota dagbók til þess, það hjálpar mér mjög mikið. Ég reyni að skrifa niður hvað ég gerði í dag og hvað ég ætla að gera

ákveðnu „krassi“ á kvöldin þegar lyfin eru hætt að virka þar sem ég finn drifkraftinn sem þau gefa mér hverfa. Lyfin geta haft slæm áhrif á svefn ef ég tek þau of seint. Einnig minnka lyfin matarlystina mikið, sem hafði slæm áhrif á mig á unglingsárunum þegar ég þurfti að borða mikið. Núna er þetta vesen í lyftingunum þar sem ég þarf einnig að borða mikið.“ **Hvað þírrar þig mest við ADHD-ið þitt?** „Ætli það sé ekki þetta klassíska, að eiga erfitt með að einbeita mér og vera einhvern veginn alltaf að þæla í hvaða hlut ég ætla að gera næst frekar en að lifa í núinu.“ **Hverjir eru kostirnir við að vera með ADHD?** „Ég er líka greindur með OCD og Tourette, svo það er erfitt að vita hvað er að

valda hverju. En ég finn að einhvern veginn vegur eitt einkenni gegn öðru, OCD-ið virðist hafa ýtt mér í að vera duglegur að læra. Ég er alls ekki feiminn, ég veit ekki hvort það sé út af ADHD-inu eða bara karaktereinkennum, svo það er gott.“ **Hvernig finnst þér viðmót almennings vera gagnvart ADHD-inu þínu?** „Mér finnst flestir sýna því skilning ef ég fæ tækifæri á að útskýra. Annars hugsa ég að þeir sem vita ekki að ég er með ADHD getur fundist ákveðin hegðun, sem ADHD ýtir undir, dónaleg eins og til dæmis það að grípa fram í.“ **Áttu eitt gott heilræði fyrir þá sem eru nýgreindir eða hafa grun um að þeir glími við ADHD?** „Ég er með nokkur sem virkuðu fyrir mig. Númer eitt, ekki nota ADHD sem

afsökun. ADHD ýtir til dæmis undir það að vera sóðalegur, ég sé oft ekki drasl í kringum mig. Það getur líka birst sem dónaskapur, ég á það til í að grípa fram í. Þetta eru hlutir sem ég get alveg minnkað, þó að ég sé með ADHD. Samt hugsa ég að það verði alltaf til staðar að einhverju leyti. Í öðru lagi, reynið að búa til rúttínu sem virkar fyrir ykkur. Í þriðja lagi, kynnið ykkur hvaða aukaverkanir lyfin hafa og athugið hvort þið getið gert eitthvað til þess að minnka þær. Í fjórða lagi þá er það þetta klassíska að hreyfa sig en það hjálpar mikið varðandi ókyrrðina. Hugleiðsla og lestur hafa hjálpað mér að æfa fókus og ég finn hvernig ADHD einkennin mín minnka ef ég næ góðum svefni og borða hollt.“

að ég varð mjög grönn á tímabili. Ég fæ líka mígreni fyrstu dagana sem ég tek Concerta eftir pásu. Ég hef líka prófað Elvanse en það fór mjög illa í mig, var þreytt og með hausverk á hverjum degi.“ **Hvað þírrar þig mest við ADHD-ið þitt?** „Hvað ég tyni öllu, gleymi hlutum og get verið hvatvís. Mér finnst líka mjög þírrandi að ég gleymi mjög oft hvað ég ætla að segja. Ég þarf stundum að grípa fram í fyrir fólki og segja „ég verð að segja eitt annars gleymi ég því“ en mitt nánasta fólk er mjög skilningsríkt. Ég þoli aftur á móti ekki þegar fólk sem gleymir einhverju einstöku sinnum segist vera með svo mikið ADHD, það sýnir svo glögg að fólk hefur engan skilning á hversu flókið og erfitt það getur verið að vera í alvörunni með ADHD.“ **Hverjir eru kostirnir**

við að vera með ADHD? „Hyperfókus“. Einu sinni fannst mér það galli en hef nýlega fattað að þessi fylgifyskur er búinn að gefa mér mörg tækifæri. Hyperfókus, sem maetti kannski líka segja að sé ákveðin þráhyggja, er þegar ég fæ æði fyrir ákveðnum hlutum. Þegar ég var lítil þá fékk ég æði fyrir Sound of Music og horfði ekki á neitt annað í marga mánuði. Ég hef fengið æði fyrir fullt af hlutum og í dag er ég í raun þakklát fyrir öll æðin mín og sérkunnáttu á ákveðnum sviðum. Ég fékk t.d. æði fyrir Beyoncé og ef ég hefði ekki fengið það æði hefði ég aldrei farið á þrenna tónleika með henni. Ég elska skapandi hlutann við ADHD og mér er sagt að ég sé skemmtileg og fyndin, ég sel það ekki dýrara...“ **Hvernig finnst**

þér viðmót almennings vera gagnvart ADHD-inu þínu? „Mér finnst viðmótið alltaf vera upp á við. Ég man þegar ég var lítil var ekki eins viðurkennt að vera með ADHD, að þetta væru nú bara krakkar sem kunna ekki að haga sér. Í dag er miklu meiri vitundarvakning. Fólk hefur skiptar skoðanir á ADHD lyfjum, sumir líta á lyf og segja að þau eigi að lækna sjúkdóma en ADHD lyf halda í raun bara einkennunum niðri. Ég væri að mörgu leyti frekar til í að samfélagið myndi aðlagast og viðurkenna okkur sem erum með ADHD þannig að við þyrftum ekki lyfin.“ **Áttu eitt gott heilræði fyrir þá sem eru nýgreindir eða hafa grun um að þeir glími við ADHD?** „Notaðu ADHD-ið þitt sem styrkleika ekki veikleika!“

á morgun, þannig hef ég yfirsýn og það róar mig.“ **Hver er ávinningurinn af lyfjunum?** „Ég fékk ákveðið logn í hausinn á mér og átti miklu auðveldara með einbeitingu í skólanum, var skipulagðari og leið betur.“ **Hverjir eru gallarnir?** „Eftir nokkur ár þá fór matarlystin mín að minnka og ég upplifði það að verða daufur af lyfjunum þegar þau hættu að virka á kvöldin og varð þá afskaplega þreyttur. Ég var að vinna langar vaktir og lyfin hentuðu mér ekki jafn vel í vinnu og þau gerðu þegar ég sat á skólabekk.“ **Hvað þírrar þig mest við ADHD-ið þitt?** „Það er þírrandi þegar ég gleymi að sinna mér og allt í kringum mig getur stundum farið í óreiðu. Suma daga

upplifi ég mikinn kvíða og sum verkefni vaxa mér í augum. Ég á oft erfitt með að koma mér af stað og veit ekki alltaf hvar ég á að byrja á ákveðnum hlutum. Mér finnst stundum þírrandi að fólki finnst það geta sett minna traust á mig út af því að ég er með ADHD. Það gefur sér að ég geti ekki tekið ábyrgð á einhverju mikilvægu.“ **Hverjir eru kostirnir við að vera með ADHD?** „Ég er með ofurfókus á það sem ég hef áhuga á, sem er í mínu tilfelli tónlist. Mér finnst ADHD hjálpa mér í tónlistinni, ég á auðvelt með að skapa. Ég elska ADHD-ið mitt, það er hluti af mér. Það getur bæði verið mjög fyndið og ófyrirsjáanlegt. Ég lendi stundum í því að vera að keyra og allt í einu hef ég

ekki hugmynd um það hvert ég er að fara eða hvers vegna ég fór út í bíl. En það getur líka verið ótrúlega hentugt, þetta er mín náðargáfa.“ **Hvernig finnst þér viðmót almennings vera gagnvart ADHD-inu þínu?** „Ég upplifi það alveg að fólk tekur mér bara eins og ég er og fólk virðist hafa gaman að því þegar ég tek einhver ADHD augnablik. Kærastan mín og fólkið sem stendur mér næst er yndislegt, mjög skilningsríkt og sýnir mér mikla þolinmæði.“ **Áttu eitt gott heilræði fyrir þá sem eru nýgreindir eða hafa grun um að þeir glími við ADHD?** „Notaðu það til góðs og lærðu inn á þitt ADHD. Finndu styrkleikana, þetta er nefnilega ofurkraftur!“



Fannst alltaf eitthvað hafa verið að sér en vissi ekki hvað

ADHD greiningin skýrði svo margo

Texti og myndir/ Hanna Ingibjörg Arnarsdóttir

Atli Már Steinarsson hefur starfað á RÚV í u.þ.b. 12 ár og er einna helst þekktur fyrir útvarpsþætti og hlaðvörp. Hann fékk ADHD greiningu fyrir rúmum þremur árum og hefur talað opinskátt um glímuna sem fylgir því að lifa með ADHD. Atli Már tók vel í að segja sögu sína sem hann vonar að geti hjálpað öðrum hvort sem þeir eru greindir eða grunar að þeir glími við ADHD. Það gústar einhver jákvæðni og útgeislun af Atla þegar við setjumst niður yfir kaffibolla í Kringlunni til að ræða saman. Þegar hann er spurður hvaða titil hann beri hlær hann og segist eiginlega vera með marga hatta. „Ég er einhverskonar framleiðslustjóri á RÚV, kannski er best að titla mig bara sem fjölmiðlamann, ég veit ekki alveg hvað ég er.“ Atli byrjaði á RÚV eftir að hann kom heim úr námi árið 2011 en hann lærði hljóðtækni í þrjú ár við LIPA listaháskólann í Liverpool í Bretlandi.

Stundum segist Atli Már hafa velt fyrir sér hvers vegna leið hans hafi legið inn á vettvang hljóðsins, hann bendir á að hann hafi alltaf verið í hljómsveitum á yngri árum og aldrei stefnt á bóklegt nám. „Eftir menntaskóla fór ég í tvö ár í Tónlistarskóla Kópavogs til að læra tölvutónlist og hljóð. Ég ætlaði að verða næsti Rick Rubin eða Dr. Dre“ segir hann og hlær. „Það var svo eiginlega bara fyrir tilviljun að ég rakst á þennan skóla í Liverpool, ég skellti mér bara í inntökupróf og komst inn. Skólinn hentaði mér sérlega vel enda byggðist námið að miklu leyti upp á verkefnum, samvinnu og verklegri kennslu en á þessum árum var ég ógreindur með ADHD. Mér fannst skólaganga mín aldrei hafa verið eitthvað óeðlileg þannig séð, ég var hávær og fjörugur og oft sendur til skólastjórans í grunnskóla. Þabbi sagði að ég hafi verið kallaður tenórinn á fæðingardeildinni og kannski ekki að ástæðulausu. Hann sagði að ég hefði

alltaf verið stríðinn en góður og bætur við að hann hafi í raun komist í gegnum MH með því að velja fög út frá sínum styrkleikum.. „Ég tók tíu enskuáfganga en ég og bróðir minn lærðum ensku af því að horfa á Simpsons þegar við vorum litlir og ég var mjög góður í henni, svo var ég í MORFís-ræðukeppninni og kór. Þetta fleytti mér áfram í gegnum menntaskólann. Þegar ég var í greiningarferlinu hjá sálfræðingnum mínum fyrir rúmum þremur árum þá leiðrétti hann ýmislegt hjá mér sem ég hélt að væri bara fullkomlega eðlilegt hjá öllum. Eins og að þykja leiðinlegt í stærðfræði og eðlisfræði. Mér fannst mjög skrítíð að hugsa til þess að einhverjum unglingi þætti gaman í þessum fögum og ég varð hreinlega hissa. Annars man ég ekkert mikið eftir þessum árum einhverra hluta vegna, jú nema félagslega þættinum enda hef ég alltaf verið sterkur þar.“

Sjálfsmyndin byggð á að vera fyndni heimski náunginn

Þegar Atli er spurður hvort hann telji

”

Ég verð svolítið æstur og stríðinn, auk þess á ég það til að tala ógeðslega mikið. Kærasta mín spyr mig stundum þegar það veður á mér hvort ég sé búinn að taka lyfin mín í dag.“

ógreint ADHD hafa haft áhrif á meira en skólagönguna þá er hann ekki lengi að svara og nefnir strax sjálfsmyndina. „Ég þandi kassann dálítið út með strákastælum og byggði sjálfsmyndina á því að vera fyndni heimski náunginn, þannig bjó ég til mína týpu. Ég var rosalega viðkvæmur fyrir því ef einhver ýjaði að því að ég væri vitlaus. Mörgum árum áður en ég fékk greininguna var ég oft að hugsa að það væri eitthvað að mér. Ég höndlaði tilfinningar mínar illa, lenti til dæmis á vegg þegar ég hætti með fyrstu kærustunni minni og skildi ekki hvernig fólk sem hefur elskað hvort annað geti bara hætt því, þetta fór alveg með mig. Þá endaði ég hjá sálfræðingi. Ég sagði honum líka frá ákveðinni þráhyggju sem ég var með eins og að þurfa að gera ákveðna hluti eftir föstum reglum eins og að fara alltaf með ákveðna bæn áður en ég fór að sofa og banka í eitthvað. Þessi sálfræðingur greindi mig bara með einhverja jesúkomplexa og það var plástur í einhvern tíma og ég spáði ekki meira í þetta þá.“

Fann innri frið í gegnum grasreykingar

Þegar Atli Már kom heim eftir námið í Liverpool í kringum 25 ára segist hann hafa byrjað að reykja gras. „Ég var í sambandi með stelpu á þessum tíma sem ég átti erfitt með þar sem ég fékk svo mikla þráhyggju og var svo tilfinningalega ýktur. Upp úr því sambandi slitnaði og ég átti eiginlega jafn erfitt með það og fór þá að reykja enn meira gras, þar fann ég ákveðna lausn og fékk ró í sálina, ég gat slakað almennilega á, svona gekk þetta í nokkurn tíma. Ég var einhleypur, í finni vinnu, djammaði mikið og bjó með vinum mínum, lífið bara hinu ljúfa lífi eða þannig,” segir Atli Már og hlær en bætir við að hann hafi svo eignast nýja kærustu sem var ekki hrifin af þessu lífni og þá tók hann ákvörðun um að hætta. „Það var í sjálfu sér auðvelt að hætta reykingunum en ég fór aftur á móti að taka eftir ákveðinni hegðun hjá mér. Ég var í raun búinn að missa mína leið til að flýja raunveruleikann. Í framhaldinu fór ég að finna allskonar aðrar lausnir eins og kanabisdropa og fleira, í raun þurfi ég bara eitthvað „fix“ til að láta mér líða betur.“

Fannst ADHD vera eins og afsökun fyrir því að takast ekki á við hlutina

Á þessum tíma segist Atli Már hafa verið kominn með sjálfan sig í algert öngstræti og leitaði á náðir fíknisálfræðings til að fá aðstoð við að hætta á hugbreytandi efnum. „Í meðferðinni sagði ég honum frá því að ég væri aftur farinn að þrifa hendurnar mínar rosalega oft og ákveðinir kækir væru farnir að segja til sín sem varð til þess að hann vísaði mér til annars sálfræðings sem var sérhæfður í árátta- og þráhyggju sem ég greindist með. Mér finnst mikilvægt að taka fram að árátta- og þráhyggja er mjög íþyngjandi og óþægileg og eitthvað sem erfitt er að stjórna. Það er svolítið eins og þú sért með óskynsamlega rödd í heilanum á þér sem spyrji allra óþægilegustu spurninga sem hægt er, röddin hendir upp myndum eða hugsunum og lætur þér í raun líða eins og þetta sé frá sjálfum þér komið, þetta sért þú. Röddin hendir fram hugmyndum til dæmis um að þú þurfir að þvo þér oft um hendurnar svo þú verðir ekki veikur, þú þurfir að banka í eitthvað þrisvar eða segja ákveðna hluti annars gerist eitthvað hræðilegt. Ég og sálfræðingurinn minn

„Í meðferðinni sagði ég honum frá því að ég væri aftur farinn að þrifa hendurnar mínar rosalega oft og ákveðinir kækir væru farnir að segja til sín sem varð til þess að hann vísaði mér til annars sálfræðings sem var sérhæfður í árátta- og þráhyggju sem ég greindist með.“

kölluðum þessa rödd Pétur,“ bætir Atli við og brosir. Hann segir að sálfræðimeðferðin hafi hjálpað sér eitthvað en bara á meðan hann hafi verið inn á stofunni hjá sálfræðingnum og þá vaknaði grunur um að eitthvað meira væri að. „Í framhaldinu kemur svo upp þessi hugmynd um að ég gæti verð með ADHD á þeim tíma var ég með dálitla fordóma gagnvart því. Mér fannst ADHD bara vera afsökun fyrir því að takast ekki á við hlutina. Sálfræðingurinn sendi mig í kjölfarið til geðlæknis sem var frábær og fyrsti aðilinn í lífi mínu sem útskýrir fyrir mér hvað ADHD er í raun og veru. Eftir samtál okkar sagðist hann vera 95% viss um að ég væri með ADHD en vildi samt senda mig í formlega greiningu sem ég samþykkti. Greiningaferlið tók heldur stuttan tíma eða tvo mánuði og niðurstaðan var ótvíráð. Ég var með ADHD.“

Atli Már segir það hafa verið léttu að fá einhverja niðurstöðu í sín mál en orðið að kljást við eigin fordóma. „Ég velti því fyrir mér hvað tæki nú við. Eins þurfti ég að segja fjölskyldunni minni frá þessu og útskýra hvernig ADHD lýsti sér. Þau voru ekki alveg að tengja í fyrstu og bentu mér á að ég hefði alltaf verið þessi karakter. Þá þurfti ég að koma þeim í skilning um að margt í mínu fari væri ekki alveg eðlilegt og ég hefði verið að ströggla með sjálfan mig og lífið lengi. Í fyrstu átti ég heldur erfitt með að tala um þetta út á við og skammaðist mín dálítið en á sama tíma var þetta líka mikill léttir. Ég áttaði mig á því að ég væri hvorki skritinn né heimskur, ADHD greiningin útskýrði svo margt í mínu fari. Mér fannst líka ákveðin huggun fólgin í því að vita að ég gæti ekkert gert að því hvernig heilinn í mér er,“ segir hann ákveðinn.

Upplifði í fyrsta sinn á ævinni ró í höfðinu

Þegar greiningin lá fyrir stóð Atli Már frammi fyrir spurningunni hvað hann ætlaði að gera með niðurstöðurnar. Honum og læknum hafi komið saman um að prófa lyf og meta síðan framhaldið en á þessum tíma segist hann hafa verið til í hvað sem er. „Ég var kominn alveg út í horn og til í hvað sem er og lækurinn setti mig á lyf sem heitir Concerta. Ég man mjög vel eftir því hvernig mér leið fyrst þegar ég tók það, það var magnað. Ég tók lyfin og fór akandi í vinnuna og allt í einu, á miðri leið, þá var bara eins og það hægðist á öllu og heilinn á mér þagnaði, ég fór bara að hlæja. Í fyrsta sinn á ævinni fann ég einhverskonar ró og gat einbeitt mér. Ég lýsi þessu stundum eins og það sé verið að skrúfa mig niður úr 110% yfirsnúningi niður í 90%. Seinna um daginn leið mér ömurlega, maginn á mér fór í hnút og mér varð óglatt, og þá hvarflaði að mér að hætta lyfjatökunni. Lækurinn minn var búinn að segja mér að skrá niður upplifunina mína af Concerta og

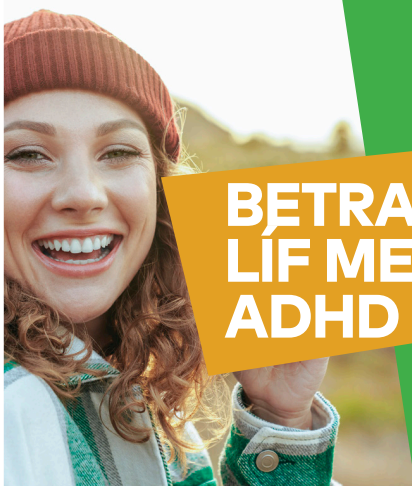
minn þráhyggjukarakter varð náttúrulega að fara eftir því en það hjálpaði mér við að halda áfram. Niðurstaðan með læknum var svo að það myndi henta mér að taka 36 mg af Concerta en það er skammturinn sem ég er enn á í dag. Ég held góða hlutanum af persónueinkennum mínum en fær ró og fókus í kollinn. Auk þess hjálpuðu lyfin áráttaþráhyggjunni minni, hún fór úr 100% niður í 30% á einu bretti,“ segir Atli Már og bætir við að lyfin hafi hjálpað sér við að flokka tilfinningar sínar og hugsanir sem höfðu alla tíð verið út um allt.

Gæti ekki verið í nánu sambandi nema á ADHD lyfjum

Atli Már hefur verið á lyfjunum í rúm þrjú ár og segist stundum hvíla sig aðeins á þeim. „Þegar ég er búinn að vera lengi samfelld á lyfjunum þá get ég orðið svolítið ör og fengið mjög einbeitta maníu fyrir einhverju,“ segir hann og hlær. „Núna er ég til dæmis að hvíla mig aðeins á lyfjunum þegar ég er í fríum en gallinn við það er að ég fæ alltaf aukaverkanir þegar ég byrja að taka þau aftur svo þetta er ekki alltaf einfalt. Ég gæti til dæmis ekki verið í sambandi nema vera á lyfjunum því annars færi allt í rugl tilfinningalega. Ég verð svolítið æstur og stríðinn, auk þess á ég það til að tala ógeðslega mikið. Kærasta mín spyr mig stundum þegar það veður á mér hvort ég sé búinn að taka lyfin mín í dag,“ segir hann kíminn á svip.

ADHD lyf eru eins og gleraugu

En hvaða ráð skyldi Atli Már gefa þeim sem eru með greint ADHD eða grunar að þeir séu með það? „Mér finnst að allir ættu að fara til sálfræðings, hvort sem þeir eru með einhver vandamál eða ekki, því það að vera mannvera er flókið út af fyrir sig. Treystið líka á innsæi ykkar og innri rödd, ef ykkur grunar að eitthvað geti verið að látið þá tékka á því, sálfræðingur getur alltaf hjálpað. Fyrir mér er þetta bara eins og ef maður sér illa þá þarf maður gleraugu til að sjá betur, ef maður er fötbrotinn þá þarf maður hækjur. Lyf eða einhverskonar hjálp við ADHD er ekkert öðruvísi. Mögulega þarftu lyf til að heilinn á þér virki vel og þér líði betur.“ Atli Már segir að þessi hugsun hafi hjálpað honum að bæggja skömminni frá. Eitt er þó víst og það er að Atli Már hefur síður en svo sungið sitt síðasta þegar kemur að hljóði og öllum hans verkefnum í þeim geira.



**BETRA
LÍF MEÐ
ADHD**

35 ára afmælisráðstefna ADHD samtakanna

Grand Hótel dagana 26. og 27. október 2023

ADHD
í 35 ár



ADHD samtökin standa fyrir tveggja daga alþjóðlegri afmælisráðstefnu um ADHD sem nefnist „Betra líf með ADHD“. Ráðstefnan fram fer á Grand Hótel Reykjavík dagana 26. og 27. október 2023.

Markmið ráðstefnunnar er að vekja athygli á áskorunum sem einstaklingar með ADHD glíma við ásamt því að kynna ýmsar lausnir til að takast á við afleiðingar hennar. Kunnir erlendir og íslenskir fyrirlesarar halda erindi og umfjöllunarefni snerta málefni barna, ungmenna og fullorðinna einstaklinga. Jafnframt verða kynntar til sögunnar nýjar íslenskar rannsóknir um ADHD.

Ráðstefnan gagnast bæði fullorðnum, kennurum og öðru fagfólki.

Veitingar í boði.

Rauntímatúlkun frá ensku yfir á íslensku og öfugt.

Skráning fer fram á vefsíðu ADHD samtakanna www.adhd.is

Boðið verður upp á streymi fyrir þátttakendur sem ekki eiga heimangengt.



QR KÓÐI
FYRIR RÁÐSTEFNUNA

ALMENNT VERÐ KR. 24.900 | FÉLAGSMENN KR. 19.900 | OPNAÐ HEFUR VERIÐ FYRIR SKRÁNINGAR



Ari Tuckman

Ari Tuckman er sálfræðingur og kynlífsmeðferðarfræðingur. Hann hefur haldið yfir 600 fyrirlestra víða um heim, komið fram í sjónvarpi og útvarpi m.a. á CNN, The New York

Times, The Washington Post og USA Today, svo eitthvað sé nefnt, ásamt því að gefa út fjórar bækur. Hann er vel þekktur fyrir gagnlega og skýra framsetningu á flóknu efni um ADHD sem gerir hann að eftirsóttum fyrirlesara. Ari rekur eigin stofu í West Chester, PA og situr einnig sem varaformaður CHADD ráðstefnufndar. ADHD samtökin hafa þýtt og gefið út bók hans „Leynardómar heilans - láttu verkin tala“.

Ari Tuckman er með tvo fyrirlestra. Sá fyrri fjallar um ADHD og nán sambönd og sá síðari um hvernig hægt er að koma hugsun yfir í framkvæmd.



Kathleen Nadeau

Kathleen Nadeau er klínískur sálfræðingur og sérfræðingur á sviði ADHD. Hún hefur helgað sig því að auka skilning á ADHD í fræðasamfélaginu og

meðal almennings, til að þeir sem glíma við ADHD fái nauðsynlega meðferð og geti búið sér betra líf. Hún er stofnandi og klínískur stjórnandi stærstu ADHD meðferðarstofu í Bandaríkjunum, The Chesapeake Center for ADHD, þar sem starfar þverfaglegt teymi sérfræðinga. Kathleen hefur haldið fjölda fyrirlestra á alþjóðavettvangi og er höfundur 15 bóka. Nýjasta verkefni hennar er þróun ChAATI, sem er miðstöð fyrir fagfólk á heilbrigðissviði sem vill sérhæfa sig í meðferð við ADHD (The Chesapeake Advanced ADHD Training Institute). Þrjár bækur eftir hana hafa verið gefnar út á íslensku.

Kathleen Nadeau er með tvo fyrirlestra. Sá fyrri fjallar um hvernig hægt er að takast á við ADHD á miðjum aldri. Í þeim síðari fer hún yfir hvernig hægt er að kenna börnum með ADHD færni sem nýtist í daglegu lífi.



Saaskia van der Oord

Saaskia van der Oord starfar sem prófessor í klínískri sálfræði við Barnasálfræði- og Menntavísindadeild í KU Leuven háskólans í Belgíu.

Hún er menntaður klínískur sálfræðingur og atferlisþjálfari og tengist starf hennar börnum og unglingum með ADHD og fjölskyldum þeirra. Rannsóknir hennar beinast að þroskasálfræðilegum inngripum fyrir börn og unglinga með ADHD og könnun á árangri þeirra inngripa. Að auki beinast rannsóknir hennar að því að leiða í ljós af hverju aðferðirnar virka og fyrir hverja. Þá

hefur hún einnig stundað rannsóknir á hvað hefur áhrif á áhugahvöt fólks með ADHD og að auki beinist rannsóknarsvið hennar að fordómum gagnvart ADHD.

Saaskia van der Oord er með tvo fyrirlestra. Sá fyrri fjallar um birtingarmynd og áhrif fordóma gagnvart ADHD, á börn, ungmenni og fjölskyldur þeirra ásamt því að veita ráðleggingar um hvernig unnt er að takast á við þá. Síðari fyrirlesturinn fjallar um hvernig áhrifaríkast er að efla virkni barna og unglunga með ADHD.



Amori Yee Mikami

Amori Yee Mikami er menntaður sálfræðingur og prófessor. Hún starfar sem aðstoðardeildarstjóri við sálfræðideild háskólans í Bresku Kólumbíu í

Kanada og sinnir þar verkefnum sem snúa að jafnrétti, fjölbreytileika og inngildingu. Í vinnu sinni styðst hún bæði við grunnvísindi og áhrif íhlutunar til að skilja og meðhöndla flókin félagsleg samskipti og jafningjávanda hjá ungmennum með ADHD. Rannsóknarteymi hennar stofnaði Parental Friendship Coaching forrit í þeim tilgangi að styðja foreldra við að þjálfra börn með ADHD og hjálpa þeim að eignast og halda vinum.

Amori Mikami fjallar um félagsfærni barna og ungmenna ásamt nýju verkefni sem hún hefur þróað og miðast að félagsfærni-kennslu fyrir foreldra og kennara.



Lachenmeier

Heiner Lachenmeier er svissneskur geðlæknir og þerapisti. Hann rekur læknastofu í Zurich, sem sinnir fólki með ADHD, rannsóknum á ADHD og fræðslu. Hann hefur frá

árinu 2000 lagt áherslu á að sinna fullorðnum með ADHD og hefur í samræmi við þróun nýrra meðferðaleiða stundað hagnýtar rannsóknir á virkni ADHD og reynslu fólks með ADHD. Lachenmeier hefur haldið fyrirlestra um ADHD og verið með fræðslu á samfélagsmiðlum. Bók hans „Mit ADHS erfolgreich im Beruf“ kom út 2021. Ensk útgáfa er væntanleg í apríl 2023 undir heitinu: ADHD and Success at Work: How to turn supposed shortcomings into strengths. Báðar gefnar út hjá Springer Verlag.

Heiner Lachenmeier ræðir um áhrif ADHD á vinnu og einkalíf. Þá verður bent á hvernig nýta megi kosti ADHD á uppbyggilegan hátt og draga úr neikvæðum áhrifum röskunarinnar.



Sandra Kooij

Dr. Sandra Kooij er geðlæknir með doktorsgráðu í ADHD fullorðinna. Hún starfar sem prófessor við geðlæknisfræðideild Amsterdam háskóla og hefur í áráraðir unnið

að rannsóknum tengdum greiningu og meðferð fullorðinna með ADHD. Frá árinu 2002 hefur Sandra leitt Hollensku sérfræðimiðstöðina fyrir ADHD hjá fullorðnum þar sem hún hefur sinnt meðferð, fræðslu, þróunarstarfi, útgáfu, rannsóknum og öðru vísindastarfi. Hún hefur birt yfir 100 ritrýndar fræðigreinar og á kafla í yfir 20 bókum um ADHD hjá fullorðnum. Sandra situr í fjölda ráða og stjórna sem gjast sérgrein hennar og er m.a. formaður í undirdeild um taugaraskanir hjá Evrópsku geðlæknasamtökunum. Að auki er Sandra formaður DIVA Foundation sem þróaði og innleiddi greiningarlista fyrir fullorðna er nefnist DIVA-5.

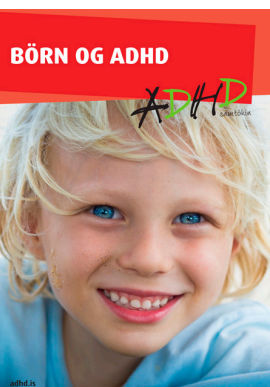
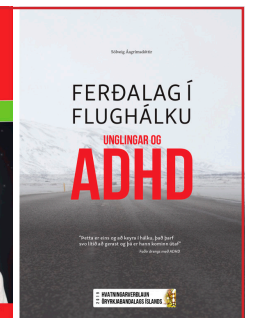
Sandra Kooij fjallar um áhrif hormóna á líðan kvenna með ADHD.

ADHD
í 35 ár

**BÆKUR
TIL SÖLU
HJÁ ADHD
SAMTÖKUNUM.**



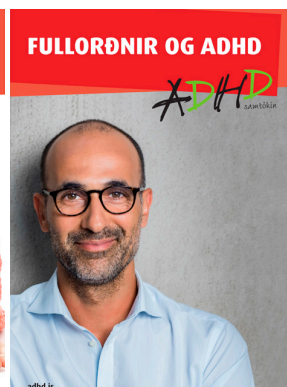
QR KÓDI FYRIR
VEFVERSLUN



BÖRN OG ADHD



UNGLINGAR OG ADHD



FULLORÐNIR OG ADHD



QR KÓDI FYRIR
FRÆDSLUBÆKLINGANA

**ÚRVAL FRÆDSLUBÆKLINGA Á
ÍSLENSKU, ENSKU OG PÓLSKU.**



Hlaðvarpið sennilega ekki til nema vegna ADHD lyfjanna

Tilbúinn að taka slaginn við manneskju sem segir ADHD vera aumingjaskap

„Draugar fortíðar“ er án efa eitt vinsælasta hlaðvarp landsins en það eru þeir **Baldur Ragnarsson** og **Flosi Þorgeirsson** sem standa vikulega á bak við hljóðnemann. Þeir velta fyrir sér fjölbreyttum liðnum atburðum og fólki sem markað hefur spor í mannskynssöguna. En það er ekki síður hið hispurslausa og lifandi samtal þeirra félaga sem átt hefur sinn þátt í vinsældum hlaðvarpsins. Þeir fara gjarnan út af sporinu þegar kemur að efni þáttanna og sjá bæði spaugilegu og erfiðu hliðarnar á ýmsum málefnum. Vakið hefur töluverða athygli að þeir tala einkar opinskátt og fordómalaust um eigin bresti en Baldur glímir við ADHD og Flosi er þunglyndur kvíðasjúklingur, eins og hann kynnir sig gjarnan sjálfur. Þeir eiga einnig sameiginlegt að vera báðir tónlistarmenn, Flosi er í hljómsveitinni Ham og Baldur er í Skálmöld og Ljótu hálfvitunum. Hann er þar að auki meðlimur leikhópsins Lottu og sér um alla hljóðmynd og vinnslu þáttanna.

Texti/ Hanna Ingibjörg Arnarsdóttir

Að sögn Flosa var eitt af markmiðum hlaðvarpsins að setja sagnfræði fram á skemmtilegan hátt sem myndi höfða til breiðs hóps af fólki og hann segist alls ekki vilja taka sig of hátiðlega. Hlaðvarpið talar til dæmis vel til einstaklinga með ADHD þar sem efnið er bútað niður og skoðað í gegnum samtal þeirra félaga. Baldur segist hafa

haft sjálfan sig, án lyfja, sem viðmið við gerð þáttanna sem gerir efnið bæði aðgengilegt og auðskiljanlegt. „Ég græddi á því að vita hvernig fólk eins og ég meðtekur hlutina, sjálfur hlustaði ég mikið á hlaðvörp og varð oft eftir. Datt hreinlega út. Þá þurfti ég að spóla til baka og byrja aftur. Ég spyr Flosa því oft spurninga sem enginn myndi þora að spyrja og tek gjarnan saman það sem hann var að fjalla um,“ segir Baldur.

Lét ekkert stoppa sig þó kvíðinn léki Baldur grátt

Baldur var greindur með ADHD rúmlega þrítugur. Hann hafði um langt skeið haft grun um að eitthvað væri að, en vissi ekki hvað væri að hrjá sig. „Ég var mjög fjörukt barn, skíðaði, spilaði tölvuleiki og æfði mig á hljóðfæri þess á milli. Ég átti það til að æfa sama stefnið í marga klukkutíma sem var gott fyrir hljóðfæra færne mína en ég varð hörmuleg manneskja fyrir þá sem voru í kringum mig. Barnaskólagangan gekk bara vel þang- að til ég fór í unglingsdeild, þá fóru hlutirnir að flækjast og ég átti erfitt með einbeitingu og hætti að geta lesið. Á þessum tíma gerðust aðrir hlutir í mínu lífi, pabbi veikist alvarlega af Parkinson og ýmislegt annað kom upp á. Það var því svolítið horft til þessara erfiðleika sem mögulegs orsakavalds á vanlíðan minni og einbeitingarleysi.“ Baldur bætir við að hann hafi aldrei látið neitt stoppa sig en segir aftur á móti kvíðann oft hafa leikið sig grátt. Hann hafi kvíðið því að framkvæma hluti sem hann var mjög

”

Ég gat ekki keypt inn í Bónus af því að upplýsingarnar sem ég fékk voru bara of miklar fyrir mig.“

fær í eins og að vinna í tónlist. „Ég var til dæmis kvíðinn fyrir því að tónlistastýra í Þjóðleikhúsinu því dagsformið á mér var svo misjafnt og það var svo mikið í gangi í hausnum á mér. Ég gerði samt allt en naut þess í raun ekki. Einu vinnu-aðstæðurnar sem mér leið vel í var í stúdíóinu þegar ég var að taka upp, þar hafði ég algera stjórn á hlutunum. Ég prófaði bæði þunglyndis- og kvíðalyf sem gerðu lítið fyrir mig.“

Bylting að komast á lyf

Það var hjá sálfræðingi sem hið rétta kom í ljós. „Ég vissi að það var augljóslega eitthvað að hjá mér og vildi bara finna út úr því og reyna að sjá hvort ekki væri hægt að hjálpa mér. Þarna var ég farinn að leiða hugann að því að þetta gæti verið athyglisbrestur en þá var þetta svo mikil tískubylgja, bara ein tafla og öllum átti að líða betur, þess vegna vildi ég ekki minnast á þetta af fyrra bragði. Ég var búinn að vera hjá svo mörgum sálfræðingum að þessi hélt að það væri búið að ganga úr skugga um að ég væri ekki með ADHD en þegar kom í ljós að svo var ekki, sendi hann mig í greiningu.“ Baldur „rústaði“ ADHD greiningunni eins og hann orðar það en bætir jafnframt við að fram að þessu hafi verið einblínt á kvíðann sem hafði alla tíð þjáð hann. Flosi og Baldur eiga kvíðann sameiginlegan þótt hann lýsi sér ekki á sama máta hjá þeim. „Þegar ég fór á lyfin breyttist lífið ofboðslega til hins betra. Allt í einu varð svo mikil ró í kollinum á mér en þrátt fyrir það hélt ég í skapandi hliðina mína sem sumir virðast missa á lyfjunum. Allt í einu gat ég bara unnið á skipulagðan hátt og var ekki með hjartað í buxunum, nú naut ég miklu betur þess sem ég var að gera og allt varð miklu léttara. Það eru alveg einhverjar aukaverkanir, ég þarf til dæmis að passa mig að borða og drekka, en kostirnir eru miklu fleiri.“

Gat ekki verslað í Bónus

Baldur segist oft hafa gert grín að því hvernig hann var áður en hann fór að taka ADHD lyf. „Ég gat ekki keypt inn í Bónus af því að upplýsingarnar sem ég fékk voru bara of miklar fyrir mig. Ég labbaði bara inn, snerist í nokkra hringi og heyrði banana tala, ofhugsaði í fimm mínútur og fór út. Ég þurfti alltaf að fylgjast með öllu og kortleggja allt. Ég græddi samt ekkert á því að vita að það væru níttján manns í búðinni.“ Baldur bætir við að hann hafi auk þess fundið

”

Ég fór að lokum til sálfræðings en hann greindi mig með frekar alvarlegt þunglyndi, ég vissi ekkert hvað það var. Þess má geta að ég missti pabba minn þegar ég var 8 ára í slysi sem hafði gríðarlega mikil áhrif á mig og margir horfðu til þess þegar verið var að finna út úr því hvað væri að mér.“

fleiri leiðir til að hreinsa hugann áður en hann byrjaði á lyfjunum og nefnir hreyfingu í því samhengi. „Ég var að hreyfa mig mjög mikið og var í allt of góðu formi miðað við hvað er gott fyrir líkamann. Þetta gerði ég bara til að fá nokkra klukkutíma af ró í hugann. Ég er mjög feginn að vera ekki í þessu lengur, ég meina það er fínt að vera í góðu formi en í svona góðu er fullkominn óþarfi.“

Skólagangan erfið

Flosi og Baldur hafa verið vinir í um tuttugu ár en þeir kynntust í tónlistarbransanum í gegnum bróður Baldurs. Báðir spila þeir á bæði gítar og bassa. Hvorugur þeirra er með formlega tónlistarmentun þó þeir hafi notið einhvern leiðsagnar, eins og Flosi orðar það, en Baldur var í tónlistarskóla á Húsavík þegar hann var yngri. „Ég er með einhver stig á kornet og æfði líka á blokkflautu í mörg ár, svo prófaði ég kongatrommur. Um miðja grunn-skólagöngu þá var ekkert svigrúm fyrir mig að spila eitthvað sem mér þótti skemmtilegt, þá átti ég bara að spila leiðinleg lög eftir nótum sem ég var ekki til í og þá hætti ég. Á þessum tíma var ekkert verið að vinna með eyrað“ segir Baldur og Flosi bætir við að hann hafi aldrei séð eftir að hafa ekki hlotið formlega tónlistarmentun en hafi alltaf séð eftir að hafa hætt í mennskóla.

Baldur reyndi að fara í menntaskóla en segir að það hafi í raun verið ógerningur fyrir sig. „Ég fór í menntaskóla vegna þrýstings frá öðrum og var í svona eitt og hálf ár. Ætli ég eigi ekki einingar upp á eina önn,“ segir hann og hlær. „Ég svaf bara fram á göngunum og allir afsökuðu þetta hjá mér með því að mér liði svo illa út af pabba en það var ekki aðal ástæðan fyrir þessari hegðun, heldur var þetta bara ógreint ADHD, þótt hitt hafi vissulega spilað eitthvað inn í. Segja má að þessi röskun mín hafi ekki hentað þeim kennsluáferðum sem voru í gangi á þessum tíma en ég hef aldrei getað lesið mikið, hlustunin er mín lærdómsáferð.“ Baldur bætir við að þetta hafi haft áhrif á sjálfsmyndina þrátt fyrir að hann upplifði sig aldrei heimskan heldur meira eins og að hann passaði ekki inn í samfélagið.

„Ég áttaði mig á því að annað hvort þyrfti ég að aðlaga mig að samfélaginu eða bara enda sem listaspirá í einhverjum skúr. Ég vildi frekar fara á lyf og breyta mér þannig að ég myndi fúnkera í okkar manngerða samfélagi, sérstaklega eftir að ég eignaðist börn. ADHD-ið hefur mikil áhrif á skynjun mína á heiminum en ef ég væri ekki með það þá væri ég líklega ekki að gera það sem ég er að gera í dag. Kannski væri ég samt sem áður á öðrum og betri stað af því mér væri búið að líða betur öll þessi ár, hver veit? Ég hugsa ekki um ADHD sem galla né kost, heldur bara eitthvað annað, eitthvað frávik,“ bætir Baldur sannfærandi við.

Eins og að vera stungið í sjö innstungur

Þeir sem hlusta reglulega á Drauga fortíðar kannast eflaust við Baldur í ofurhressa og hvatvísa girnunum þjarmandi að þunglynda Flosa sem á það til að spyrja, á góðlátlegan pirrandi máta, hvort Baldur hafi gleymt að taka lyfin sín. En skyldi Flosi hafa upplifað mikinn mun á Baldri þegar hann byrjaði á lyfjum? „Þetta er góð spurning, ég er oft lélegur í að taka eftir svona breytingum og tek fólki bara dálítið eins og það er,“ svarar Flosi ofurrólega eftir svolitla umhugsun og greinilegt að það er ekki alveg sami asi á honum og Baldri. „Reyndar fannst mér báðir bræðurnir alltaf dálítið órir, ég man eftir því fyrir um tíu árum síðan þegar við vorum að gera plötuna saman, þá var Baldur algerlega á útopnu í stúdíóinu. Svólítið eins og hann væri búinn að stinga sér í sjö innstungur, hljóp á milli og óð úr einu í annað en var samt aldrei brjálæðislega pirrandi. Ég hef alltaf skynjað tíðni í fólki sumir eru hægir á meðan aðrir eru örur, þannig er það bara,“ segir Flosi og Baldur bætir við að honum finnist hann alltaf hafa verið mjög góður í að fela ADHD einkennin. „Félagar mínir í Skálmöld einkennin. „Félagar mínir í Skálmöld ségjast ekki hafa tekið eftir neinni sérstakri breytingu þegar ég fór á lyfin en núna sjá þeir ef ég er ekki á þeim. Í dag gengur mér miklu verr en áður að takast á við lífið án lyfja. Ég var í svo góðri æfingu við að þykjast en ég er ekki til í það lengur, það er bara allt of mikil vinna,“ tekur Baldur fram.

Ólíkir brestir þeirra félaga koma vel í ljós í samtölum þáttanna

Hin opinskáa umræða um persónulega bresti er í raun orðin órjúfanlegur hluti af vörumerkinu Draugar fortíðar og sérlega skemmtilegt hversu ólíkir einstaklingar Baldur og Flosi eru. En skyldi þessi vinkill, að draga persónuleg og andleg frávik þeirra félaga fram í dagsljósið, hafa verið meðvitunð ákvörðun áður en hlaðvarpið hófst? „Ég vissi alltaf að þetta myndi bera á góma því eitt það skemmtilegasta sem ég geri er að tala um þunglyndið hans Flosa, mér finnst það svo steikt,“ segir Baldur heldur kíminn á svip og Flosi bætir við að hann hafi komið út úr þunglyndisskápnum áramótin 2016-2017. „Ég vaknaði við einhvern djöfulsins hávaða og læti og leit út um gluggann og skildi ekkert hvað var í gangi, svo fattaði ég að það var komið gamlárskvöld. Ég var búinn að vera svo þunglyndur að

ég hafði sofði nánast allan desembermánuð. Þá setti ég færslu á Facebook sem fékk dálitla athygli og í kjölfarið fór ég í útvarpsviðtöl sem vöktu umtal og ég fékk í kjölfarið allskonar skilaboð frá fólki,“ bætir Flosi við.

Tilbúinn að taka slaginn við þann sem segir að ADHD sé ekki til

Baldur segir að þeir hafi alltaf talað um hluti sem ekki megi tala um og hafi vitað að þetta yrði einhver hluti af hlaðvarpinu. „Það kom fljótlega í ljós hversu mikilvægt það var að maður á aldur við Flosa væri að lýsa eigin glímu við þunglyndi og kvíða. Þessi frávik okkar skipuðu því óvart stærri sess en við höfðum gert ráð fyrir.“ Baldur nefnir að honum finnist of algengt að þeir sem glími við eitthvað, annað hvort tali of mikið um það eða sópi öllu undir teppi. Því hafi þeir viljað fara einhvern milliveg en opin umræða sporni gegn fordómum. „Samkvæmt könnun sem ég las um daginn er almenningur enn með einhverja fordóma gagnvart geðsjúkdómum en það hefur þó lagast mikið og sérstaklega gagnvart þunglyndi, það er orðið viðurkenndara,“ segir Flosi og Baldur bætir við að hann hafi ekki enn hitt neinn sem segir að ADHD sé ekki til. „Ég væri samt mjög til í að hitta manneskju sem finnst þetta bara vera aumingjaskapur og taka slaginn. Já ætli ég auglýsi ekki bara eftir henni hér með,“ segir hann og hlær.

Væri óþolandi „besserwisser“ án þunglyndis

Draugar fortíðar fá gríðarlega mikið af skilaboðum og þökkum frá hlustendum bæði vegna sagnfræðilegs innihalds hlaðvarpsins en ekki síður vegna umræðunnar um þunglyndið, kvíðann og ADHD-ið. Flosi segir þetta vera ánægjulegt. „Bestu skilaboðin sem ég hef fengið var frá konu sem þjáist af þunglyndi og eiginmaður hennar hafði aldrei skilið sjúkdóminn fyrr en hann hlustaði á okkur. Mér finnst líka mikilvægt að hafa húmor fyrir þessu, ég er til dæmis búinn að lýsa því hvernig ég tala við kvíðann minn og kalla hann náninn frænda sem ég losna ekkert við. En ég gæti ekki ímyndað mér mig án þessara brestra, þeir eru svo mikill hluti af mínum karakter. Án þeirra yrði ég örugglega alger „besserwisser“ og allt of ánægður með mig, þunglyndið heldur mér á jörðinni,“ segir Flosi með smávegis kaldhæðni. Baldur gripur fram í og segir að Flosi yrði óþolandi ef hann

væri hress, lífsglaður og ánægður með sig. Þess má geta að þunglyndi er flokkað sem geðsjúkdómur á meðan ADHD er skilgreint sem röskun.

Getur verið varasamt að greina alla í mannkynsögunni

Flosi sér um sagnfræðipáttinn í hlaðvarpinu og þarf því að kynna sér vel ýmsa menn og málefni eins og Gengis Khan, Nostradamus, Egil Skallagrímsson og Katrínu miklu svo örfáir séu nefndir. Skyldi hann hafa velt fyrir sér hvort einhverjir af þeim einstaklingum sem hann hefur fjallað um hafi verið með einhvers konar andleg frávik eins og ADHD? „Já ég hef oft þælt í þessu og til dæmis grunar marga að Nicolas Tesla, sem var á dagskrá um daginn, hafi verið á einhverfurófinu. Það sama á við um Hitler, það er alveg gaman að velta því fyrir sér hvort hann hafi verið með eitthvað en ég held samt að maður þurfi að passa sig á þessu. Ég þekki til dæmis ADHD ekki nægilega vel til að geta greint það.“

Þunglyndi ruglað saman við ADHD

Flosi segist, á tímabili, hafa haldið að hann væri með ADHD. Bróðir hans, sem er kennari, hafi hringt og skýrt Flosa frá að hann vissi hvað væri að hrjá hann og benti á ADHD. Í kjölfarið skoðaði Flosi ADHD einkennalista, sá þar einhverja samsvörun en það náði ekki lengra. Baldur segir að það hafi alltaf legið í augum uppi að eitthvað hrjáði Flosa. „Við drukkum mikið saman og það fór ekki vel í Flosa, hans þyngslí daginn eftir voru á einhverju öðru plani.“ Flosi bætir við að hann hafi haldið að hann væri alkóhólisti og ákvað því að hætta að drekka. Hann var edrú í 7-8 ár en það lagaði samt ekki ástandið að fullu. „Ég fór að lokum til sálfræðings en hann greindi mig með frekar alvarlegt þunglyndi, ég vissi ekkert hvað það var. Þess má geta að ég missti pabba minn þegar ég var 8 ára í slysi sem hafði gríðarlega mikil áhrif á mig og margir horfðu til þess þegar verið var að finna út úr því hvað væri að mér,“ segir Flosi.

Er með ADHD þrátt fyrir lyfin

Baldur segist þakklátur fyrir lyfin en án þeirra og konunnar sinnar, Veru, væri Hljóðkirkjan sennilega ekki til. Undir hennar hatti eru ásamt Draugum fortíðar fleiri vinsæl hlaðvörp sem hann sér um. „Mín upplifun af lyfjunum er jákvæð, þau hjálpa mér mikið, en auðvitað langar mig ekkert að vera á



”

Samkvæmt könnun sem ég las um daginn er almenningur enn með einhverja fordóma gagnvart geðsjúkdómum en það hefur þó lagast mikið og sérstaklega gagnvart þunglyndi, það er orðið viðurkenndara.“

þeim ef ég þarf þess ekki.“ Baldur bætir við að þó hann taki lyf þá sé hann enn með ADHD.

Draugar fortíðar hófu göngu sína í lok maí árið 2020 en síðan þá hafa þeir félagar gert hátt í 200 hlaðvarpsþætti ásamt ýmsu öðru aukaeafni. Nýr þáttur fer í loftið í hverri viku inn á Patreon.com fyrir áskrifendur en yfir 100 þætti er að finna endurgjaldslaust inn á öllum helstu veitum. Þess má geta að einn þáttur í mánuði er opin öllum. Baldur og Flosi segjast hafa sérlega gaman að hlaðvarpsgerðinni og sjá fyrir sér að halda áfram að framleiða sagnfræðilegt hlaðvarp með skvettu af þunglyndi og athyglisbrest. „Við gerum þetta á meðan við höfum enn gaman af. Við vissum að Flosi þyrfti svigrúm inn á milli og það hefur alveg gerst. Hlustendur vita líka hvernig við erum og að allt er ekki fullkomið hjá okkur. Ég verð stundum alveg brjálaður á Flosa en hann er aldrei að reyna að gera ekki sitt besta,“ segir Baldur. Þess má líka geta að Draugar fortíðar halda úti skemmtilegum umræðuhópi um hlaðvarpið á Facebook.

ADHD samtökin hafa á síðastliðnum árum stofnað útibú víðsvegar um landið. Markmið þeirra er að þjónusta landsbyggðina meðal annars með reglulegum fræðslu- og spjallfundum.

Fundirnir eru öllum opnir og endurgjaldslausir.

Nánari upplýsingar er að finna á adhd.is

Útibú samtakanna eru eftirfarandi:



115 Security ehf
A Margeirsson
A1 arkitektar
AB Varahlutir
ABS fjölmiðlahús
Aðalbjörg Jónasdóttir
Aðalblíkk ehf
Aðalverkstæðið ehf
Aðalvík ehf
Aflhlutir ehf
Akra Guesthouse
Akureyrarbær
Alark arkitektar
Alþýðusamband Íslands
Apótek Vesturlands
Appollon bókhald
Arkform
Argos arkitektar
ASK arkitektar
Axis húsgögn
Álftamýrarskóli
Álnabær
Árni Helgason ehf
Árni Valdimarsson
Árskóli
Ártúnsskóli
Ás fasteignasala
Ásverk hf vélsmiðja
Baldur Rafnsson
Baugsbót ehf
Belladonna
Ben Media
Berserkir ehf
Betra Brauð
Bífreiðastöð Þórðar
Bífreiðaverkstæði Kópavogs
Birtingur ehf
Bílamálun Alberts
Bílamálun Sigursveins
Bílasmiðjan SGB
Bílasmiðurinn
Bílaaver
Bílaaverkstæði Jóns T
Bílaaverkstæði KS
Bílaaverkstæði Sveins
Bílaaverkstæðið Klettur
Bílstál ehf
Bj og Co ehf
Bjarnar ehf
Bjarni Arnason
Björn Harðarson
Bláhornið
Bliki bílamálun
Blikkrás ehf
Blíkksmiðjan Vík
Blómaáburður Glæðir
Bolungarvíkurkaupstaður
Bortækni ehf
Bókasafn Reykjanesbæjar
Bókhaldsstofan Stemma
Bókráð bókhald og ráðgjöf
Bragginn bílaaverkstæði

Breiðagerðisskóli
Brúárskóli
BSRB
Burgerinn
Búhnykkur
Byggingafélag Gylfi og Gunnars
BYKO
Dalvíkurskóli
Dansrækt JSB
DK Hugbúnaður
DMM Lausnir
Duggan slf
Dýralæknir
Dögun ehf
Eðalbyggingar ehf
Effect ehf
Egersund á Íslandi
Eggja og kjúklingabúið
Egilsstaðaskóli
Eining lóða
Einingarverksmiðjan
Einsi Kaldi ehf
Eiríkur og Einar Valur
Eldhestar
Eldhús Sælkerans
Endurskoðun Vestfjarða
Energia veitingahús
Enor ehf
Eskja ehf
Eurostál ehf
Eyjablíkk ehf
Faghreinsun
Fashion Group
Ferðabjónustan Hellishólum
Ferðabjónustan Húsafelli
Ferðabjónusta Bænda Stóru Mörk 3
Ficus ehf
Fimir ehf
Finnur ehf
Fisk Seafood
Fiskbúð Hólmgeirs
Fiskbúð Kópavogs
Fjallabyggð
Fjarðargrjót
Fjarðarmót ehf
Fjarðarveitingar
Fjarðarþrif
Fjölbrautarskóli Norðurlands
Fjölíðjan Akranesi
Fljótsdalshérað
Fljóbautarskóli Snæfellinga
Flúðasveppir
Fossvogsskóli
Fótaaðgerðastofa Kristínar
Framhaldsskólinn á Laugum
Frár ehf
Frimann Sturluson

Fræðslusetrið Löngumýru
Gaflarar ehf
Garðabær
Garðræktarfélag Reykhverfinga
Garðtækni
GB tjónaviðgerðir
Gefnaborg
Geitey ehf
Geo Travel ehf
Gjögur ehf
Glermann ehf
Glerstækni ehf
Goddi ehf
Góa Linda
Góð Stemming
GÓK húsasmiði ehf
Grastec ehf
Gróðrastöðin Kjarr
Grófargil ehf
Grunnskóli Dalvíkur
Grunnskóli Húnaþings vestra
Grunnskóli Reyðarfjarðar
Grunnskóli Sandgerðis
Grunnskóli Snæfellsbæjar
Grunnskóli Stykkishólms
Grunnskóli Súðavíkur
Grunnskóli Þorlákshafnar
Guðmundur Arason ehf
Gullsmiðurinn í Mjódd
Gunnarsstofnun
Hafgæði
Hafnarfjarðarhöfn
Hafsteinn Guðmundsson
Hagtak
Hamborgarabúlla Tómasar
Handverkstæðið Ásgarður
Happdrætti háskóla Íslands
Haraldur Jónsson
Harðbakur ehf
Harka ehf
Haukur Sigurðsson
Háskólabíó
Háteigsskóli
Heiðarskóli
Heimsbílar
Hellur og garðar
Héðinn Schindler
Hitastýring Flúða og nágrennis
Hitastýring hf
Híbýlamálun ehf
Hlaðbær Colas
Hofstaðarskóli
Horn í horn ehf
Hótel Árnanes
Hótel Dyrolaey
Hótel Flókalundur
Hótel Leifs Eiríkssonar
Hreinsitækni ehf
Hringdu ehf

HS Veitur
HSH verktakar ehf
Húnaskóli
Húnavatnshreppur
Húsanes verktakar
Hvaleyarskóli
Hvalur hf
Höfðakaffi
Höfðaskóli
Hörðuvallaskóli
Ice Group
Iðnaðarfélag Skagafjarðar
Iðnaðarlausnir ehf
Ísfell
Ísfélag Vestmanneyja
Ísfrost
Ísfugl
Íslensk erfðagreining
Íspan
Íþróttahús Dalvíkur
Íþróttalækningar ehf
Íþróttamiðstöðin Salalaug
Jarðböðin
Jarðefnaiðnaður
Jarðvegur
JMS
Jón Haraldsson
K Valberg
Kasko ehf
KFC
KHG þjónustan ehf
Kjörís
Klausturkaffi
Klébergsskóli
KOM almannatengsl
Kópavogsskóli
Krikaskóli
Kæling ehf
Lagnalist
Landatangi ehf
Launafl ehf
Lausnaverker
Lindarskóli
Lífeyrissjóður Vestmannaeyja
Loðnuvinnslan
Loft og Raftæki
Loftorka
Lundarskóli
Lykill
Malbikunarstöðin Höfði
Mannás ehf
Málarameistarinn
Menntaskólinn Hamrahlíð
Menntaskólinn í Kópavogi
Menntaskólinn við Sund
Micro ryðfrí smíði
Multivac
Múlalundur vinnustofa
Mælivelir
Naustaskóli
Nesskóli
Nethamrar bílaaverkstæði

Nonni litli ehf
Norðurlagnir
Nýþrif
Orka ehf
Orkubú Vestfjarðar
ÓV Jarðvegur ehf
Ólafur Þorsteinsson ehf
Ósal ehf
Passion bakarí
Pétursey
Pixel
Pizzavagninn ehf
Pípulagnaverktakar
Pípulagnir Suðurlands
PJ byggingar
Plastiðjan Bjarg
Pottagaldrar
Raflex ehf
Rafmiðlun
Rafsvið sf
Rafverk Alberts
Raförninn
Ragnar Guðjónsson
Rarík
Rádhús ehf
Renniverkstæði Björns
Rexinn
Reykholahreppur
Réttarhóltsskóli
RH Gröfur
Ríkki Chan ehf
Rimaskóli
Rúnar Óskarsson hf
Salaskóli
Samhentir
Samtök sveitafélaganna
Samvinnufélag útgerðamanna
Samvirkni ehf
Set ehf
Siggaferðir
Sigurgeir G Jóhannson
Sigurjón Óskarsson
SÍBS
Sjóvá
Skólamatur
Skúlason og Jónsson
Sóley Organics
Sólrun ehf
Sprinkler pípulagnir
SSF
Stansverk ehf
Stálvélar ehf
Stefna ehf
Stilling
Stólpi gámar
Suðurtak
Suðurverk hf
Sundlaug Akureyrar
Súðavíkurhreppur
Sveinn hf vélsmiðja
Sveitafélagið Ölfus
Sæplast
Tannlæknastofa Árna Páls

Tannlæknastofa Helga
THG arkitektar
Thorship
Tónastöðin
Tvisturinn
Tærgesen ehf
Umbúðamiðlun ehf
Útfarastofa Rúnars
Úti og Inni arkitektar
Vagnar og Þjónusta
Varmahlíðarskóli
Vatnspípa
Vaxa ehf
Verkalýðsfélagið Hlíf
Verslunartækni og Geiri
Verslunin Bjarg
Vélaþjónusta Ingvars
Við og Við sf
Vignir G Jónsson
Víðistaðaskóli
Vísir félag skipstjórnarmanna
Þjónustustofan ehf
Þrastarhóll ehf
Þörungarverksmiðjan
Ölduselsskóli
Öldutúnsskóli



REYKJAVÍKURBORG



HEILBRIGÐIS-
RÁÐUNEYTIÐ



FÉLAGS- OG
VINNUMARKAÐS-
RÁÐUNEYTIÐ

ADHD
samtökin þakka
stuðninginn!



SORRY...
ÉG SPEISADI
AÐEINS LIT...

APRIL

SNILLINGAR

SIDAN 1988