

Afmælisfréttablað ADHD samtakanna

8. október 2018



30 | ADHD
ára | samtökin
1988 - 2018

adhd.is



ADHD samtökin eru til stuðnings börnum og fullorðnum með athyglisbrest, óvirkni 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
Styrktarreiðingur 0526-26-405077

Formaður: Elin H. Hinriksdóttir
Starfandi framkvæmdastjóri: Ellen Calmon

Stjórn:
Drifa Björk Guðmundsdóttir
Elin H. Hinriksdóttir
Elin Hrefna Garðarsdóttir
Ellen Calmon
Sigurlín H. Kjartansdóttir
Sólveig Ásgrímsdóttir
Vilhjálmur Hjálmarsson
Varamenn:
Drifa Pálin Geirs
Hákon Helgi Leifsson

ADHD fréttabréfið:
Útgefandi – ADHD samtökin
Hönnun og umbrot – Gísli Arnarson
Ljósmyndir – Einar Ólason og Karl Gísli Gíslason
Ábyrgðarmaður – Elin H. Hinriksdóttir
Prentun – Ísafoldarprentsmiðja
Upplag – 84.000 eintök



Formannspistill



Foreldrafélag misþroska barna var stofnað þann 7. apríl 1988. Með aukinni þekkingu og skilningi á ADHD sem taugaþroskaröskun sem hyrfir ekki á fullorðinsárum var nafninu breytt nokkrum árum síðar í ADHD samtökin. Allt frá stofnun samtakanna hafa samtökin barist fyrir auknum úrræðum fyrir einstaklinga með athyglisbrest, og skyldar raskanir.

Lengi vel var lítið á börn með ADHD sem óþekktarorma og erfið hegðun talin stafa af slæmu uppeldi. En forðomar og skilningsleysi þar að lútandi stafa einfaldlega af vanþekkingu. Sem betur fer hefur mikið vatn runnið til sjávar og um leið þekking og skilningur á ADHD aukist til muna.

ADHD samtökin lögðu áherslu á og áttu um leið stóran þátt í vitundarvakningu sem orðið hefur í málefnum einstaklinga með ADHD. Með auknum skilningi og bættri meðferð hefur líf einstaklinga með ADHD batnað til muna. Eitt af helstu markmiðum ADHD samtakanna hefur enda ávallt verið að upplýsa almenning um röskunina og áhrif hennar á líf einstaklinga sem glíma við athyglisbrest.

Októbermánuður er alþjóðlegur ADHD vitundarmánuður. Rétt eins og undanfarin ár hefjum við mánuðinn með sölu endurskinsmerkja með teikningum eftir Hugleik Dagsson. Auk þess að gefa út þetta fréttablað sem dreift er á landsvisu. Í tilefni 30 ára afmælis ADHD samtakanna stöndum við jafnframt fyrir tveggja daga ráðstefnu daganna 18. og 19. október undir heitinu „Allt sem þú ekki vissir um ADHD og konur, systkini ...

Eins og nafnið gefur til kynna beinist athyglin að þessu sinni að málefnum kvenna, barna og systkina einstaklinga með ADHD. Á ráðstefnunni verða fjórir erlendir sérfræðingar í málefnum ADHD sem flytja fjölmörg áhugaverð erindi ásamt því að kynntar verða nýjar íslenskar rannsóknir á málum tengdum ADHD. Nánari upplýsingar um ráðstefnuna má finna á baksíðu fréttablaðsins og hvert ég þig til að kynna þér hana nánar. Skráning fer fram á heimasíðu samtakanna www.adhd.is

SKILNINGUR SKIPTIR MÁLI – STUDNINGUR SKAPAR SIGURVEGARÁ

Kær kveðja,
Elin H. Hinriksdóttir
Formaður ADHD samtakanna

Afmælishátíð ADHD

Í tilefni af 30 ára afmælinu stóðu ADHD samtökin fyrir veglegri afmælishátíð í lóni þann 2. september síðastliðinn. Hátíðin var litrík og fjörug rétt eins og lífið er svo gjarnan meðal einstaklinga með ADHD. Fullt var út úr dyrum og gestir gæddu sér á hefðbundinni afmælistöku með kaffinu. Saga Garðarsdóttir styrði afmælisveislunni með glans, leiddi gesti í afmælisöng, leikhópurinn Lotta skemmti gestum og Sírkus Ísland sló í gegn með stórfenglegum áhættuatriðum.

Tónlistarmenn úr ýmsum áttum stígu á stökk og börnin tóku virkan þátt í skemmtuninni. Boðið var upp á skemmtileg verkefni utandyra þar sem þau fengu m.a. að spreyta sig á sirkusatriðum, gefa öndunum brauð ásamt því að boðið var upp á blóðrudýr. ADHD samtökin eru þakklát öllum þeim sem komu og fognuðu með okkur og eins þeim sem hugsa hlylega til okkar á afmælisárinu og hafa stutt við bakið á samtökunum með ýmsum hætti í 30 ár.

Rangur misskilningur: ADHD er ekki veikleiki

Það er algengur misskilningur að ADHD fyrir fólki flækist út í eitt. Í athyglisbresti felast nefnilega ýmsir styrkleikar, þó dags daglega reynist mörgum erfitt að koma auga á þá.

Athyglisbrestur, hvatvisi og óvirkni eru þrjár helstu birtingarmyndir ADHD. Þar undir leynast svo undirflokkar af ýmsu tagi. Við sem þekkjum ADHD af eigin raun vitum full vel að á slæmum degi getur verið þreytandi að geta ekki haldið sig til dæmis við eitt verkefni eða umræðuefni. Hugmyndirnar eru óþrjótandi, hvatvisin sendir mann út og suður, oft og iðulega í aðra átt en þá sem æskileg er og stundum er maður búinn að framkvæma eitthvað án þess að ihuga afleiðingarnar.

Hversu undarlega sem það kann að hljóma geta sömu eiginleikar á góðum degi nýst til góðra verka. Að minnu mati liggur hér hundurinn grafinn. Þessar óteljandi birtingarmyndir eru í raun eiginleikar. Verkfæri sem gerir okkur hæf til að hugsa og horfa óðrúvisi á hlutina en margur annar. Kúnstin liggur svo í að finna okkur styrkleika og fjölga þeim stundum er þeir nýstast til fulls.

STYRKLEIKAR OG VEIKLEIKAR

Tökum örfá dæmi um eiginleika sem hæglega geta talist bæði styrkleiki og veikleiki

Fókus (e. hyperfocus): Að halda hundraðogtiþrúsent fókusi í miklu áreiti er eiginleiki sem margir athyglisbrestir kannast við. Sjálfan tók það mig mörg ár að átta mig á hvers vegna og þá um leið að skilja hvers vegna og undir hvaða kringumstæðum. Ef ég þekki áreitið og veit hvað er að gerast í kringum mig þá þarf ég hreinlega ekkert að velja því fyrir mér. Fyrir suma virkar tónlist vel. Aðrir sækja í hæfilegt skvaldur, s.s. á kaffihúsi þar sem þó lítil hætta er á beinu áreiti. Um leið verður að passa að tynast ekki í óþarfa smáatriðum.

Hugvittsöm og hugmyndarík: Í öllu hugmyndafluginu horfir einstaklingur með ADHD gjarnan á aðra þætti og finnur lausnir sem öðrum kæmi ekki til hugar. Einmitt þess vegna má finna fjöldan allan af listamönnum, frumkvöðlum og hönnuðum sem blómstra í sínu starfi. Allt einstaklinga sem hugsa út fyrir kassann. Alla vegu svo lengi sem góðu hugmyndirnar tynast ekki meðal allra hinna sem óhjákvæmilega detta inn og út.

Hvatvis, fyndin og tókum áhættu: Auðvitað getur hlutur á borð við hvatvisi komið manni í koll, maður missir eitthvað út úr sér eða vanmetur áhættuna. En um leið getum við verið meinfyndin, komið hlutum í verk og undir réttum kringumstæðum metið aðstæður rétt og gert ákvörðun áhættunar virði.

Seigla: Er þetta þrautseigja eða þvermóðska? Eflaust er undirritaður oft sekur um hið síðarnefnda. Ekki alltaf þó og þetta er eiginleiki sem nýst hefur vel. Að gefast ekki upp. Finna svar sem enginn annar sér. Það er kúnst.

Örlát og hjálpsöm: Fólk með athyglisbrest má sjaldan aumt sjá og vill hjálpa öllum. Auðvitað þarf allt að vera innan skynsamlegra marka, en um leið gefum við mikið af okkur.

Samskipti: Fólk með athyglisbrest á oft auðvelt með samskipti við ólíka hópa og einstaklinga. Við erum fljót að átta okkur á aðstæðum og tengjum fólk saman.

Koma auga á stóru myndina og skipulag flókinna verkefna: Vegna þess að við festumst síður í því sem virðist augljóst þá getum við verið fljót að átta okkur á stóra samhenginu. Að sama skapi getum við haldið utan um flókna framkvæmdu. Bara svo lengi sem við festumst ekki í einhverjum smáatriðum og missum heildarsýnina.

Fljót að læra: Ef áhuginn á efninu er til staðar getum við gleppt upplýsingar á ógnarhraða. Þetta tengist að sjálfsögðu getunni til að einbeita sér algerlega að einum hlut og um leið að kunna að koma sér í ákveðnar aðstæður.

Hreinskilni og hispursleysi: Einstaklingar með ADHD koma til dyranna eins og þeir eru klæddir. Það getur bæði verið kostur og ókostur. Ókosturinn er sá að þeir geta stuðað aðra með framkomu sinni en það er ótvíræður kostur að þeir sem umgangast einstaklinga með ADHD vita alltaf hvar þeir hafa þá. Við erum sjaldan óheildarleg og látum vita ef okkur mislíkar.

Hress og skemmtileg: Það er sjaldan lognmolla í kringum einstaklinga með ADHD og þeir eiga auðvelt með að hrifa aðra með sér. Við sjáum gjarnan spaugilegu hlíðarnar og getum iðulega gert grin að mistökum okkar.

AUKUM LÍKURNAR Á VELGENGI RÆKTUM STYRKLEIKANA HVERNIG GETUR VEIKLEIKI ORÐIÐ AD STYRKLEIKA HVERT ER TRIKKIÐ ...

Til að snúa eiginleika upp í styrkleika þarf hreinlega að vinna í eigin málum. Hér skiptir litlu hvort þú liggur í sófanum með allar heimsins fjarstýringar og lætur þig dreyma um álíka velgengi og athyglisbresta á borð við Richard Branson, Emmu Watson og Justin Timberlake eða ert þegar í góðum máli og vilt gera betur. Lykilinn er ávallt að finna í eigin ranni.

Fyrsta skrefið er ávallt að skilgreina og skilja hvaða eiginleikar í eigin fari geta orðið manns helsti styrkleiki. Spyrðu sjálfan þig stóru spurninganna. Í hverju ertu góð/ur? Hvað myndirðu helst vilja gera í lífinu ef þú þyrftir ekki að hafa áhyggjur af peningum? Hvar viltu vera eftir fimmu, tíu eða fimmtán ár? Hverju viltu breyta í heiminum?

Næsta skref er svo að auka líkur á velgengi og um leið lágmarka líkur á mistökum.

Ekki sækja í störf sem henta þér illa. Það er afar líklegt að einhæf vinnubrögð og færibandaafgreiðsla drepi hjá þér allt frumkvæði. Þú veist alveg hvar það endar.

Hvað sem þú tekur þér fyrir hendur legðu þá áherslu á að búa þér til umhverfi sem eykur líkur á góðri útkomu. Ef þér hentar til dæmis að líma gula minnismiða út um alla vegg og hylja gluggann fram á gang með A4 blöðum þá máttu gera það. Ef einhverjum finnst það skrítið útskýrðu þá hvers vegna þú gerir þetta.

Velgengi er lykillinn og þar skiptir öllu að þú fái að blómstra. Sjálfur telst ég seint fullnuma hvað þetta varðar. Suma daga flækist minn bévítans athyglisbrestur fyrir mér út í eitt. Aðra daga er hann klárlega styrkleiki sem gerir mig hæfan til að sinna flóknum verkefnum. Mitt helsta verkefni er að fækka vondu dögnum og fjölga þeim góðu.

Vittu til: Ef þú skilur hvar þinn styrkleiki liggur, ef þú útskýrir fyrir fjölskyldu, vinum og nánustu samstarfsmönnum hvers vegna þetta vinnulag hentar þér ... þá munu ótrúlegustu dyr ljúkast upp.

Vilhjálmur Hjálmarsson

30 ára afmælskveðja

Alark arkitektar	Fjöliðjan Akranesi
Alþýðusamband Íslands	Fjöruborðið veitingahús
Apótek Reykjavíkur	Fjörúhúsið
Apótek Vesturlands	Fjótisdalshérað
Arkis	Flúðasveppir
Á Óskarsson	Foldaskóli
Ágúst Guðvarðsson	Framhaldsskólinn
Áróra Gistihús	í Vestmannaeyjum
Árskóli	Framhaldsskólinn Laugum
Ártúnsskóli	Gaflaraleikhúsið
Bakarameistarinn	Gaflarar ehf
Bakarinn	Garðabær
Baldur Jónsson	Garðasókn
Ben Media	Garðsapótek
Bergur ehf	Gármaþjónusta
BHS	Norðurlands
Bilaklæðning	GE Vinnuvélar
Bilaleiga Húsavíkur	Gefnaborg
Bilamálun Alberts	Gerðaskóli
Bilaverkstæði Jóns	Gildi lífeyrissjóður
Bilaverkstæði	Gistihús Hestaferðir
Kjartans & Þorgeirs	Gjögur ehf
Bilaverkstæði KS	Glertækni
Bilaverkstæðið Klettur	Grandaskóli
Bilgerið	Grenivikurskóli
Bilver	Grindavíkurbær
Bilverk ehf	Gróðrastöðin Mörk
Bj og co ehf	Gróðravn
Bjarg endurhæfing	Gróðargil ehf
Bjarkarblóm	Grunnskóli Bolungarvíkur
Björn Harðarsson	Grunnskóli
Björnabakari	Húnáþings vestra
Bláðamannafélag Íslands	Grunnskóli Reyðarfjarðar
Blikkrás	Grunnskóli Sandgerðis
Blikksmiðja Guðmundar	Grunnskóli Snæfellsbæjar
Blikksmiðjan Vik	Grunnskóli Súðavíkur
Blómáburður Glæðir	Grunnskóli Þorlákshafnar
Blönduósskóli	Grunnskólinn í Borgarnesi
Bolungarvíkurkaupstaður	Grunnskólinn í Hveragerði
Borgarbyggð	Grunnskólinn
Borgarhöfn ferðaþjónusta	í Stykkishólmi
Bortækni	Grýtubakkahreppur
Bókasafn Garðabæjar	Guesthouse B&G
Bókautgáfan Hólar	Gullberg leikskóli
Bókhald og ráðgjöf	Gullfosskaffi
Bókhaldsstofa Þórhalls	Gullkistan
Bókhaldsþjónustan KOM	Gunnar Gunnarsson
Bóksafn Ölfus	Gunnar og Trausti Merkismenn
Bragginn bilaverkstæði	Gunnarstofnun
Breiðagerðisskóli	Gæðasmíði ehf
Brekkuskiði Akureyri	H Berg ehf
Brodí Jónsson	H Jacobsen ehf
Brunavarnir Suðurnesja	Hagblíkk
Brúárskóli	Hagstál
Brúin ehf	Hagtak
BSRB	Happdrætti Háskóla Íslans
Burgerinn veitingastaður	Haraldur Jónsson
Búsetusvið Akureyrar	Harka ehf
Bygg Gylfi og Gunnar	Háteigsskóli
Byggðþjónustan	Heiðarskóli
Dalvíkurskóli	Heilsustofnun NLFÍ
Dansrækt JSB	Heydalur
DK Hugbúnaður	Héróðasdómur Suðurlands
DMM Lausnir	Hlaðhamrar leikskóli
Egilsstaðaskóli	Hlíðarskóli
Eignamiðlun	Hofsstaðaskóli
Eskifjarðarskóli	Hóþferða og
Ferðaþjónusta bænda	Sérleyfissíðar
Stóru Mörk	Hótel Dyrhóley
Félag hjúkrunarfræðinga	Hótel Flókalundur
Félag skipstjórnarmanna	Hótel Leifs Eiríkssonar
Félagsþjónusta	Hótel Óðinsvé
Seltjarnarnesbæ	Hreinittækni
Fisk Seafood	Hvaleyrarskóli
Fjallabyggð	Hvalur
Fjarðarveitingar	Hófðaskóli
Fjarðarþrið	Hörðuvallaskóli
Fjölbrautarskóli	IAV
Fjölbrautarskóli	ITR
Fjölbrautarskóli	Íslandsspil
Snæfellsness	

ADHD – ástríða, kraftur og sköpunargleði

Feðgarnir Gísli Rúnar Jónsson og Björgvin Franz Gíslason eru báðir með ADHD. Hér ræða þeir kosti þess og galla og hvernig þeim hefur tekist að finna orkunni jákvæðan farveg í leiklist, sköpunargleði og húmor.

Gísli Rúnar Jónsson og Björgvin Franz Gíslason eru báðir með ADHD.

„**VAR SVO ROSALEGA UTAN VIÐ MIG“**
Gísli Rúnar hefur alla tíð glímt við ADHD, tourette og áráttu- og þráhyggjuröskun. Hann segir foreldra sína hafi staðið ráðalausa frammi fyrir atferli sonarins. Hvað var það eiginlega með þennan dreng?
Birtingarmynd ADHD hjá honum sem barni var sú að hann var mjög viðutan. Á þeim tíma voru brandarar um prófessora algengir og þeir voru alltaf svo utan við sig. „Þeir gleymdu, þú veist, alltaf að taka herðatré úr jakkanum sínum, eða fóru út á jakkanum en gleymdu að fara í buxurnar. Þeir voru prófessorar; þeir voru svo utan við sig. Ég var alltaf kallaður prófessorinn, ég var svo rosalega utan við mig“. Gísli Rúnar tekur dæmi: „Ég fór iðulega út í búð fyrir mómmu með stuttan innkaupalista sem ég hafði lagt á minnið, en þegar í búðina var komið, var svo gaman að spjalla við kaupmanninn og afgreiðslufólkið, að ég keypti yfirleitt eitthvað allt annað en ég átti að kaupa. Móðir mín var orðin þessu vön.“

KOMST EKKI YFIR GÖTUNA
Um áráttu- og þráhyggjuröskun sína í æsku segir Gísli Rúnar: „Þegar ég þurfti að fara yfir götu til að fara þessar búðarferðir fyrir mómmu þá komst ég ekki yfir götuna, jafnvel svo stundarfjórðungum skipti, af því að ég þurfti að framkvæma ákveðna athófn með fótunum áður en ég komst aftur yfir. Það var tímaspursmál hversu oft ég þurfti að koma þessum kæk í kring og húsmæður í nærliggjandi eldhúsgluggum fylgdust með þessu ótæglega skrýtna barni.“

ÁSTRÍÐA FYRIR LEIKLIST
Björgvin Franz sýndi merki um ADHD strax á leikskólaaldri. Þá kom í ljós að hann gat orðið heltekinn af sumum verkefnum og þá sérstaklega leiklist, en hann hefur haft mikla ástríðu fyrir henni allt frá tveggja ára aldri. Hann átti það til að bregða sér í hlutverk með svo miklum tilþrifum að starfsfólk leikskólans vissi ekki hvaðan á sig stóð veðrið. Grunnskólanámið var alltaf kvöl og pina fyrir Björgvin Franz. Einu tímarnir sem honum fannst skemmtilegir voru danstímar, leikfimi og það sem tengdist leiklist. Hann hugsar samt alltaf hlýlega til þessara ára. „Mér þykir vænt um alla kennarana, ég hugsa hlýlega til skólans, vinanna, mér þykir vænt um allt – nema námsfernið. Það bara hentaði mér ekki.“

VAR STRÍTT Á GLENNUNUM
Í barnaskóla varð Gísli Rúnar fyrir stríðni en náði að snúa vörn í sókn. „Stríðni já, maður varð fyrir barðinu á henni. Þá varð maður að vinna með touretteið, sem ég vissi ekki þá að hėti tourette, áráttuhegðunina, ofvirknina og athyglisbrestinn. Einhvern veginn tókst manni, ekki alltaf meðvitað, að færa sér þetta í nyt. Ég fann t.d. að þegar mér var strítt á gleennunum þá allt í einu fann ég að ég hafði hæfileika til að koma fólkri til þess að hlæja og það gerði ég. Ég gat allt í einu komið kvólurum mínum til að hlæja með mér, en ekki að mér. Það var mikill styrkur. Svo hafði ég líka til að bera, kannski ómeðvitað, að geta gert grín að sjálfum mér. Ég gat gert grín að þessum gleinum. Ég held að ég hafi gert mér þessa skafanka að einhverjum styrk mjög snemma. Þannig að það var frekar eftirsóknarvert að vera með gaurnum með kækina heldur en að vera ekki með honum; af því að hann var fyndinn.“

OFUREINBEITING OG FULLKOMNUNARÁRÁTTA
Báðir tala feðgarnir um ofureinbeitingu og fullkomnunaráráttu. Þeir sökkva sér ofan í verkefni á þann hátt að ekkert annað kemst að svo það jaðrar við að vera sjúklegt. Gísli Rúnar segir að þar spili vanmáttarkennd inn í: „Að maður sé ekki nógu góður og muni ekki gera nógu vel og þess vegna þurfi maður að vinna sex tímum lengur en allir aðrir.“
Björgvin Franz hefur markvisst unnið með þessa fullkomnunaráráttu, sem hann segir pottþétt tengda ADHD. Hann leitaði m.a. til terapistu til að ná tókum á henni. Það gerði hann í Bandaríkjunum, þar sem hann og fjölskylda hans bjuggu í fjögur ár meðan eiginkona hans var í námi. Hann fór einnig í tveggja ára þverfaglegt háskólanám þar en var haldinn slíkri fullkomnunaráráttu að hann lá yfir hverju verkefni eins og hann ætti að skila því inn til forsetans. Hjá meðferðaraðilanum fékk hann leiðsögn í að slaka á kröfunum á sjálfan sig og upplífdi mikla gleði þegar honum tókst að fá einkunnina B fyrir verkefni, í stað A, í fyrsta- og síðasta sinn.



„**ÞÚ ERT MEÐ SVO MIKINN ATHYGLISBRESTI!“**
Fyrir sjö árum byrjaði hann að stunda jóga. Það hefur hjálpað honum að ná ró og einbeita sér. Björgvin Franz finnur fyrir kvíða en veit ekki hvort hann er orsök eða afleiðing þess að vera með ADHD, þ.e. hvort kom á undan, hænan eða eggjið. Þegar hann er undir álagi, þreyttur eða stressaður, eykst kvíðinn og athyglisbresturinn til muna „Þá rata ég til dæmis ekki neitt. Veit ekkert hvar ég er. Konan mín segir þá: „Nei, nú verð ég að fá að taka yfir“, og leiðbeinir mér.“
Samstarfsfélagarnir verða ekki mikið varir við einkenni ADHD hjá honum en annað er upp á teningnum þegar hann kemur heim á kvöldin eftir að hafa einbeitt sér í vinnunni allan daginn. „Dóttir mín segir stundum við mig: „Ahh, þú ert með svo mikinn athyglisbrest!“ þannig að greinilega fá samstarfsmenn mínir bestu útgáfuna af mér og fjölskyldan verstu.“

NAUDSYNLEGT AÐ VERA SKIPULAGÐUR
Feðgarnir eru sammála um að til þess að fá allt til að ganga upp í daglegu lífi þeirra þurfi mikið skipulag. Um það segir Gísli Rúnar: „Ég tamdi mér ungur skipulag. Alveg rosalega einbeitt og vel skilgreint skipulag í sambandi við mína vinnu; og þegar ég hef haft annað fólk í vinnu. Ég hef ekkert fyrir því að fá hugmyndir en þegar kemur að skipulagi þá þarf ég að hafa fyrir því. Ég hef stundum meira fyrir því að skipuleggja vinnuna heldur en að vinna hana. Þannig að ég legg mig ofboðslega mikið fram við það en finn alveg að það er mér ekki í blóð borði.“ Þegar Gísli og Björgvin eru spurðir hvernig tímaskyn þeirra sé, þá svara þeir samtímis: „Mjög slæmt!“ Báðir eru þó sammála um að þeir hafi bætt sig í stundvisi með árunum.

OPINN FYRIR ÞVI AÐ FARA Á LYF
Um lyf við ADHD segir Björgvin Franz: „Þetta hefur verið svona ferli að láta lífið funkera með þér en ég er alltaf opin fyrir því að ef ég hætti að funkera þá bara fer ég á lyf. Ég hef ekkert á móti því. Það hefur bara ekki ennþá komið til þess hjá mér, þannig að ég tel mig vera lánsaman. Því ég veit að það eru ekkert allir sem að geta fúnkerað nema fara á lyf.“
Eins og svo margir með ADHD tala þeir báðir hátt og mikið og eru mikið skammaðir fyrir það. Athugasemdir á við: „Viltu nota inniróddina“ eða „Viltu tala aðeins lægra“ eru algengar. Þó öllum fjölskyldumeðlimum liggi hátt rómur þá segja þau þetta samt við hvert annað. Björgvin Franz útskýrir: „Af því það er svo mikil spenna, það er svo mikið að gerast, það þarf að koma svo miklu til skila á skömmum tíma.“ Gísli Rúnar bætir við: Ég held að Röbert, yngri sonur minn, tali mest um það. „Geturðu talað aðeins lægra pabbi? Svo talar hann alveg rosalega hátt sjálfur!“

ADHD er snilld!

Við erum öll svo vön því að heyra það neikvæða um ADHD. Fréttir litaðar um meinsemdir svifa inn í vit hins almenna borgara og hefur áhrif til hins verra. En hvað um hið góða, fallega, fyndna og hið ótrúlega skemmtilega sem alltaf er áberandi í hug okkar, gjörðum og hjörtum?

Til þess að komast nær fullyrðingu titilsins verð ég að snerta á hinu samtímis. En það er eiginlega ADHD í hnotskurn. ADHD er heilkenni jaðranna, getur verið eins svart og desembernótt á miðhálandinu eða hvítt eins og nyfallinn snjór á aðfangadags-morgni.

HID SVARTA
Innbyggð í okkur öll er frestunarárátan ægilega. Andhverfa hins áhugaverða er okkur hrein vitiskvöl. Að fá ADHD-snilling til þess að útfæra hið ómerkilega eða venjulegt, reynist mörgum okkar um megn. Sem dæmi þá var á minu heimili í æsku útdéilt til skiptis uppvaski eftir kvöldmat. Ef þú ekki sinntir verkefninu samdægurs bættist næsti dagur leirtaus við. Eftir nokkra daga var stærðargráðan „haugur uppvæks“ eingöngu fjarlæg og draumkennd minning. Himalajafjallagarður leir-tausins blákaldur raunveruleikinn. Í minningunni storkuðu staflarnir náttúrulögmalum á meðan ég grét klifin með visku-stykki og bursta í hendi. Fjallgöngumenn Everest hófðu þó Serpa sér til aðstoðar, ekki ég! Þetta einkennir okkur mörg og gerir erfitt fyrir. En getur stundum verið til góðs. Hæfni að vinna vel undir álagi er oft kostur og til að gefa ykkur gott dæmi um það þú eru þessi orð rituð á síðasta augnablikinu!

HID GÓÐA OG FALLEGA
Stórt hlutfall okkar skortir hæfileikann að smella inn í ferkant hins viðtekna. Við eigum oft erfitt með að lesa í tilfinningar annarra og skilningur okkar á hinni „réttu“ nálgun félagslega er iðulega ágiskun frekar en eðlislæg hæfni. Þetta hefur oft miklar afleiðingar fyrir okkur inn í framtíðina. Eins merkilegt og það kann að hljóma, þá geta vandamál æskunnar fylgt kostir til lengri tíma lítið. Reynsla okkar margra getur gefið aukna samkennd, skilning og kærleik. Það grundvallast á því að við viljum ekki að aðrir upplífi okkar raunir og sjáum við fólk í vanda eða neyð leggjum við okkur fram við að hjálpa. Min kenning er sú að fáir þjóðfélagsþópar eru gæddir meiri gæsku en við, takist okkur að vinna úr á réttan hátt. Þótt við getum verið hér og þar, sagt einhverja tóma vitleysu eða farið með bjánalega brandara á vandræðalegum tímum þá get ég fullyrt að fáir vinir eru eins traustir, skilnings- og kærleiksrikir og við með ADHD.

HID SKONDNA
Við erum stöðugt að gera eitthvað. Aðgerðirnar eru þó misjafnar eins og þær eru margar. Ég hef eytt árum af lífinu að leita af lyklunum. Ígræðsla örflagna sem inniheldur alla lykla hljómar eins og eitthvað úr dystyrípu Orwells fyrir venjulegt fólk en himnasending fyrir mörg okkar. Fjarstyringar í ísskápnum, hvaða rugl er það? Meðaltal mitt við að ná

Þú ert með svo mikinn athyglisbrest!

Endurskinsmerki

ADHD samtökin fagna 30 ára afmæli í ár og af því tilefni gefa þau út tvenns konar endurskinsmerki sem seld verða til styrktar samtökunum 5.-20. október næstkomandi.

Elin H. Hinriksdóttir formáður samtakanna afhenti Vilborgu Oddsdóttur félagsráðgjafa og fulltrúa Systkinasmiðjunnar fyrstu merkin og kynnti um leið aðra viðburði afmælisársins.

Kynning og sala merkjanna marka upphaf vitundarmánaðar en október er alþjóðlegur ADHD vitundamánuður. Líkt og fyrri ár bera endurskinsmerkin bráðfyndnar teikningar eftir Hugleik Dagsson sem reynir að fanga þann vanda sem fólk með ADHD stendur oft frammi fyrir „Hvað ætlaði ég aftur að segja?“ og „Hvað var ég aftur að fara að gera?“.

Með hverju merki fylgir örþæklingur sem inniheldur helstu upplýsingar um ADHD eða athyglisbrest með ofvirkni.

Munum að stuðningur skapar sigurvegara og skilningur skiptir máli!

Elin H. Hinriksdóttir formáður samtakanna afhenti Vilborgu Oddsdóttur félagsráðgjafa og fulltrúa Systkinasmiðjunnar fyrstu merkin og kynnti um leið aðra viðburði afmælisársins.

Með hverju merki fylgir örþæklingur sem inniheldur helstu upplýsingar um ADHD eða athyglisbrest með ofvirkni.

ATHYGLI JÁ TAKK!

Endurskinsmerkin eru hönnuð af Hugleiki Dagssyni og seld á 1.000 kr. til styrktar ADHD samtökunum.

30 ára ADHD samtökin

aftur í leiðbeiningar af pakka í matargerð til staðfestingar, úr ruslinu... eru sírka fimm skipti. Frestun á námskeiðið um frestunaráráttu er goðsagnakennt. Samtalið óvænta úti á götu við Jón um æskuárin eru mér minnistæð. Sérstaklega þar sem maðurinn heitir alls ekkert Jón, heldur Guðmundur og hefur auk þess aldrei hitt mig, eru regluleg og skemmtileg. Bilferðin heim í Kópavoginn úr miðbænum með viðkomu í álverinu í Straumsvík sökum dagdrauma er hressandi. Hver elskar ekki að keyra í gegnum Hafnarfjörðinn? Eitt sinn fór ég í úlpuna mína um leið og ég vaknaði, það var heldur kalt. Þegar í vinnuna var komið renndi ég úlpunni niður og tók eftir að ég hafði gleymt því að fara í peysu. Renndi henni umsvifalaust upp aftur og tjáði yfirmanni að mér væri svo kalt. Hann hækkar hitann. Ég myndi skrifa bók um ævintýrin öll, væri það ekki fyrir frestunaráráttuna. En það er eitt sem ég hef tekið eftir hjá okkur með ADHD. Það er hæfnin að sjá vitleysuna okkar og hlæja að ruglinu. Við erum fáránlega fyndin oft á tíðum, það virðist innbyggt í okkur og þá sér í lagi á okkar eigin misgáfulegu athafnir.

FRAMTÍÐIN
Framtíðin er björt að mínu mati. Með frekari vitundarvakningu og skilningi þjóðfélagsins á ADHD er ég viss um það. Draumar mínir eru þeir að í stað þess að við þurfum að móta okkur að samfélaginu, mun samfélagið sjá þá miklu krafta sem leynast í hæfileikum okkar og nýta til fulls. Í hinu dagsdaglega forritaða handriti lífsins þrífumst við ekkert sérstaklega. En ef þið gefið okkur tækifæri að vinna með innbyggðum styrkleikum, sköpum við virði á við tíu venjulega. Það er loforð. Bara eitt að lokum.

Sérту með ADHD þá ertu snillingur! (stundum misskilinn reyndar en snillingur engu að síður!)

Hákon Helgi Leifsson ADHD snillingur

Elin H. Hinriksdóttir formáður samtakanna afhenti Vilborgu Oddsdóttur félagsráðgjafa og fulltrúa Systkinasmiðjunnar fyrstu merkin og kynnti um leið aðra viðburði afmælisársins.



Elin H. Hinriksdóttir formáður samtakanna afhenti Vilborgu Oddsdóttur félagsráðgjafa og fulltrúa Systkinasmiðjunnar fyrstu merkin og kynnti um leið aðra viðburði afmælisársins.

Með hverju merki fylgir örþæklingur sem inniheldur helstu upplýsingar um ADHD eða athyglisbrest með ofvirkni.



Allt sem þú ekki vissir um ADHD og konur, systkini ...

30 ára afmælisráðstefna
ADHD samtakanna, Grand hótel

Félagsmenn — 19.900 kr.
Almennt verð — 24.900 kr.

Skráning á adhd.is



Fimmtudagur 18. október

8:00-8:30	Afhending gagna
8:30-8:35	Ávarp formanns
8:35-8:45	Guðni Th. Jóhannesson forseti Íslands setur ráðstefnuna
8:45 – 9:15	Lífið á eyjunni – stuttmynd um kraft tónlistar og vináttu <i>Viktor Sigurjónsson og Atli Óskar Fjalarrson kvikmyndargerðamenn</i>
9:15-10:45	A Happy Relationship is More than a Clean Kitchen <i>Dr. Ari Tuckman sálfræðingur</i>
10:45-11:00	Kaffihlé
11:00-12:30	Understanding the Inner World of Women with ADHD <i>Sari Solden psychotherapist og rithöfundur</i>
12:30-13:00	Hádegishlé

A salur

13:00-13:40	KIK verkefni <i>Camilla Lydixsen framkvæmdastjóri ADHD samtakanna í Danmörku</i>
13:40-14:20	Sjálfstjórnun, stýrifærni og ADHD: þrjár hliðar á sama peningi? <i>Steinunn Gestsdóttir prófessor í þroskasálfræði við HÍ og Jóhanna Cortes Andrésdóttir, MSc í sálfræði, cand.psych og doktorsnemi í þroskasálfræði</i>
14:20-14:40	Kaffihlé
14:40-16:00	Mikilvægi sjónrænna áminninga fyrir, í og eftir skóla <i>Jóna Kristín Gunnarsdóttir kennari Borgarhólsskóla á Húsavík</i>

B salur

13:00-13:40	Rannsókn á hvatvísi í kauphegðun og frestun á umbun <i>Sverrir Björn Einarsson kliniskur sálfræðingur</i>
13:40-14:20	ADHD markþjálfun – Er ég nóg? <i>Sigrún Jónsdóttir ADHD markþjálfari</i>
14:20-14:40	Kaffihlé
14:40-15:20	ADHD, einhverfa og börn í offituflokki <i>Sigrún Þorsteinsdóttir cand.psych. Sálfræðingur við Heilsuskóla Barnaspítala Hringins og doktorsnemi</i>
15:20-16:00	Rútinur í daglegu lífi og áhrif þeirra á hegðun barna <i>Arnar Baldvinsson meistaranemi í klínískri sálfræði og Dr. Urður Njarðvík, dósent við Sálfræðideild Háskóla Íslands</i>

Föstudagur 19. október

9:00-10:30	Óþekkt eða flótti? Samspil kvíða og hegðunarvanda hjá börnum með ADHD <i>Dr. Urður Njarðvík, dósent við Sálfræðideild Háskóla Íslands</i>
10:30-10:45	Kaffihlé
10:45-12:00	ADHD-Siblings and Family Life <i>Anne Mette Rosendahl Rasmussen, geðhjúkrunarfræðingur</i>
12:00-12:30	Hádegishlé
12:30-13:30	Interactive discussion about holistic approach to helping women with ADHD overcome shame and stigma <i>Sari Solden psychotherapist og rithöfundur</i>
13:30-14:30	ADHD hjá fullorðnum. Klinísk reynsla í sérhæfðu teymi fyrir fullorðna með ADHD. <i>Eric Pedersen geðlæknir, ADHD teymi Herning</i>
14:30-14:45	Kaffihlé
14:45-15:30	Mourn the Past, Create the Future: Adjusting to the Diagnosis <i>Dr. Ari Tuckman sálfræðingur</i>
15:30 -16:00	ADHD í blíðu og stríðu <i>Grétar Sigurbergsson geðlæknir</i>

Ráðstefnuslit