



Viðtal við Svövu Hólmarsdóttur stjórnarmann í ADHD samtökunum

Segðu mér aðeins frá sjálfri þér t.d. hvernig tengist þú málefningu – áhugamál – fjölskylduhagir - menntun/starfsreynsla?

Ég er 30 ára og er í sambúð. Ég á mörg áhugamál og eitt það helsta er ADHD. Ég greindist með athyglisbrest og ofvirkni fyrir um 3 árum síðan. Um leið og ég fékk greiningu þá opnaðist fyrir mér alveg nýr heimur. Ég fór þá fyrst að átta mig eitthvað á sjálfri mér.

Finnst þér það að vera með ADHD hamla þér á einhvern hátt?

Kannski ekki í dag. En áður en ég vissi hvað var að mér þá hamlaði það mér í öllu. Ég hugsaði allt of ört, en gleymdi því jafn hratt aftur. Ég réð reyndar ekkert við hugann. Ég átti erfitt með að læra og gekk þar af leiðandi mjög illa í skóla. Það eitt og sér er mjög slæmt fyrir sjálfsmyndina hjá öllum. Hún var nú ekkert mjög góð heldur á yngri árum. En ég neitaði samt alltaf að trúna því að ég væri svona illa gefin, að ég gæti ekki lært. Það hefur bjargað mér eflaust. Þó svo að það benti nú allt til þess þegar ég var í skóla því ég fékk ekkert of góðar einkunnir í grunnskóla. En mér gengur

mjög vel í dag. Ég fékk loksins skilning á þessari röskun sem ég er með og kann núna að lifa með henni.

Telur þú að það að hafa ADHD hafi einhverjar jákvæðar/skondnar hliðar?

EKKI spurning. Við erum bráðgáfað og skemmtilegt fólk. Ekki allt of jarðbundin, við getum það ekki, og kannski náum að taka lífið ekki eins alvarlega og metum það líka jafnvel betur því við erum að berjast fyrir því að vera til og vera sýndur skilningur. En svo er hin dökka hliðin á þessu og það eru þeir einstaklingar sem leita í vímugjafa til að gleyma sér og vandamálunum sem þeir skilja ekki.

Hvað telur þú mikilvægast að leggja áherslu á í starfi samtakanna?

Það er mjög mikilvægt að auka fræðslu um þetta málefni, það er svo mikið af fordómum í gangi. Því fordómar eru ekkert annað en þekkingarleysi. Upplýsa þarf heilbrigðis-kerfið og skólana um þessa röskun.

Það tók mig mörg ár að fá þá hjálp sem ég þurfti. Eftir að hafa gengið í gegnum þetta heilbrigðiskerfi og fá engin svör, sem er alveg fátíðlegt að upplifa. Ég gekk svo langt að ég lét leggja mig inn og skoða á mér heilann. En það dugði samt ekki til. Þetta sást ekki í skanna. Allavega ekki á þeim sem ég lenti á. Ég talaði við alla þá lækna sem mér datt í hug. Það virtist enginn hafa hugmynd um hvað ég var að tala um.

Er eitthvað sem hefur komið þér á óvart við að starfa í ADHD samtökunum?

Já, hvað það er lítil fræðsla um þetta og hvað við erum ótrúlega á eftir í þessum málum. Ég var mjög heppin að það var ein kona sem vann með mér sem benti mér á að ég væri sennilega með ADHD. Ég hafði ekki hugmynd um að ADHD væri til. Og ekki að fullorðnir væru með þetta. En hefði ég náð að lesa einhverstaðar um þessi einkenni þá hefði ég áttað mig á þessu. Enda er ég í þessum samtökum til að upplýsa fólk um hvernig ég upplifi að vera með ADHD og hvað kerfið er í raun allt of blint gagnvart þessari röskun. Núna erum við að berjast innan heilbrigðis-kerfisins til að fá að komast í greiningu. Mér finnst það alveg út í hött. Að berjast við sjálfan sig og líka kerfið. Aðeins of mikið fyrir einstaklinga með ADHD.

Hvaða ráð átt þú til þeirra sem eru að hugsa um að leita sér hjálpar vegna ADHD einkenna eða hafa nýlega verið greindir með ADHD?

Að hafa samband við ADHD samtökin. Við erum að fara af stað með stuðningshópa. Á meðan kerfið býður ekki upp á annað þá verðum við að treysta á hvort annað.

Viðtalið tók Ása Ásgeirsdóttir