



Viðtal við Vilhjálm Hjálmarsson

Áhugi minn á Vilhjálmi kviknaði þegar hann skýrði frá því á fyrirlestri fyrir fullorðna með ADHD að hann væri undir leiðsögn "business coach" sem hjálpaði honum að breyta um stefnu í lífinu og sættast við sjálfan sig.

Vilhjálmur kemur frá góðu heimili. Honum gæti kannski hafa verið lýst sem fljótfærum eða klunnalegum, en ekkert sem vakti grunsemdir foreldranna um nokkuð óeðlilegt.

Í skóla gerði hann stundum fljótfærnisvillur. Hoppaði yfir smáatriði sem urðu til þess að hann skilaði af sér lakari verkefnum eða prófum. Samt var hann alltaf í hærri kantinum í einkunnum svo engan grunaði neitt. Í gagnfræðiskóla gerði vart við sig þunglyndi hjá Vilhjálmi, sem síðar ágerðist. Engum datt í hug að það plagaði strákinn, þó þunglyndis gætti í ættinni hans.

Í raun var það fátt sem benti til athyglisbrests á þessum árum og námið

gekk í raun furðuvel. Smá yfirkeyrsla á þriðja ári í menntaskóla hristi þó upp í honum en Vilhjálmur komst aftur á sporð.

Á árunum 1988-92 stundaði Vilhjálmur nám í leiklistaskóla í Bretlandi. Eftir heimkomuna var hann í góðu jafnvægi og ef eitthvað var nýttust birtingarmyndir athyglisbrestsins honum í leik og starfi frekar en að hefta för. Hjólin fóru að snúast – leyfum Vilhjálmi að eiga orðið:

Ég fór mjög langt niður í þunglyndi árið 1997-98 og þar er kannski einhverskonar vendipunktur í lífi mínu. Ég setti upp leiksýningu þar sem ég sá um markaðssetningu, framleiddi og fjármagnaði, framkvæmdastýrði, lék annað hlutverkið ásamt öllu hinu sem til féll. Ofan á þetta bættust sambúðarslit með tilheyrandi álagi, íbúðarkaup og sala svo ekki sé minnst á sálartetrið. Ég fór í endurmenntun í Háskóla Íslands þar sem ég tók á einu ári 13 eininga nám. Ekki má gleyma litlum aukaverkum í tölvumálum og auglýsingalestri sem alltaf hafa fylgt mér ásamt því að hjálpa

kunningja að setja upp og gefa út bók. Undir jól 1998 þurfti ég svo að fá laun einhversstaðar og réði mig í markaðs- og sölustörf hjá Japis sem var 100% staða. Sama dag og ég mætti var tækniáðurinn rekinn og gekk ég sjálfkrafa í hans starf einnig. Í stuttu máli má segja að ég hafi í 12 mánuði unnið 16 tíma á dag 7 daga vikunnar. Leiksýningin fór á hausinn og haustið 1999 var ég búinn að vera. Ég hafði enga stjórn á lífi mínu.

Á þeim tímamarki fór ég til Grétars Sigurbergssonar geðlæknis sem svo vísaði mér áfram á Sigríði Benediktsdóttur sálfræðing. Í framhaldi af því greindist ég með athyglisbrest og vott af ofvirkni.

Með þessa vitneskju upp á vasann vann ég áfram með Grétari. En í fyrsta skipti ekki aðeins með þunglyndið heldur líka með ADHD. Og það breytti miklu. Ég tók Rítalín í ein 2 ár ásamt Serótínvirkum lyfjum, hitti Grétar reglulega og fræddist um hinar ólíklegustu hliðar ADHD. Mesta hjálpin fannst mér vera í bókinni "Driven to Distraction" (eftir Hallowell og Ratey) og svo Internetinu. Það var svo mín ákvörðun að hætta á lyfjunum og taka á mínum málum frá öðrum hliðum. Það sem kannski var mikilvægast var að í stað þess að vinna fyrst á þunglyndinu þá snéri ég mér að ADHD hlutanum. Reyndi að ná tökum á slæmu hlutunum og nýta mér kostina, því hafi maður stjórn á hlutunum þá getur athyglisbrestur og jafnvel ofvirkni nýst manni á ólíklegustu stöðum. Mér fannst allavega frábært að geta lesið bókina, fylgst með tíu fréttum og svarað kærustunni á sama tíma – þó hún væri kannski ekki jafn sátt við mig!!! Að öllu gamni slepptu þá gerði þetta það að verkum að þunglyndið fór þverrandi. Eins og Grétar grunaði hefur ADHD verið undirliggjandi þáttur alla tíð og í hvert skipti sem ég vann á þunglyndinu var ég aðeins að fást við afleiðingarnar en ekki orsökina.

Árið 2003 og þremur rekstraraðilum seinna var svo fyrirtækið sem ég vann hjá keypt af stóru fyrirtæki. Hlutir fóru í í fastari skorður. Starf mitt þróaðist hægt og rólega

Í það að verða tæknimanns-staða en það var ekki starfið sem ég upphaflega réði mig í og hentaði mér engan veginn. Mér fór að leiðast og ef andlegt ástand er slappt þá koma ADHD einkennin sterkar fram. Ég var orðinn þreyttur og fólk sá það. Ég var greinilega ekki að vinna úr vandanum sjálfur og þunglyndið skaut aftur upp kollinum.

Upp á við

Ég lenti í fjórhjólalysi árið 2004 og tók hælbein úr lið. Þannig varð slysið til að það hægðist á öllu lífi mínu. Ég varð að fara að plana hlutina betur með tillit til hækjanna og endurhæfingarinnar. Um leið gaf ég mér tíma til að líta í eiginn barm.

Ég fékk augastað á framkvæmdastjóra-stöðu og sótti um en fékk ekki. Hins vegar fór boltinn að rúlla og mér sjálfum sem og öðrum á vinnustaðnum var orðið ljóst að hugurinn stefndi annað.

Eins og öðrum í fjölskyldunni leist bróður mínum ekki á hvert stefndi hjá mér. Hann hafði sjálfur notast við “business coach” í sínum störfum erlendis og skipaði mér að leita til samskonar einkaþjálfara hér heima síðasta haust sem ég og gerði. Einkaþjálfunin kom til mín á hárréttum tíma. Í samvinnu við minn einkaþjálfara hjá IMG tók ég saman ógrynni af hugmyndum og mótaði nýja stefnu fyrir sjálfan mig í starfi sem leik. Í byrjun átti sér stað 3ja mánaða samfelld vinna. Þú hittir þjálfann einu sinni í viku, tekur allskyns áhugasviðs- og persónuleikapróf, færð heimaverkefni og skoðar í kjölinn hvað það er sem virkilega skiptir þig máli. Þjálfinn heldur þér stíft við efnið, fylgir því eftir að maður haldi markmið sín og staðan svo sífellt endurmetin.

Þessi markmið geta verið allt frá vinnu-málum, yfir í heilsuna og sjálfsræktina, niður í það að kaupa loksins nýja rúmið sem alltaf hafði verið látið sitja á hakanum.

Einkaþjálfinn hjálpaði mér að finna mína styrkleika og forma hugmyndir. Nú er það mitt verk að nýta þetta til verka á nýjum

vettvangi. Við veltum upp verkefnum sem ég hafði fyrir löngu svæft. Í lokin átti ég pott af hugmyndum frá sjálfum mér til að vinna úr.

Þú átt að hafa gaman af vinnunni þinni. Ég er leikhúsmenntaður og vil vera á þeim vettvangi - en það er ekki þar með sagt að ég þurfi að vinna í leikhúsi. Ég gæti alveg eins fengið útrás fyrir sköpunargáfuna við að setja upp fyrirtæki eða við kennslu. Nú spyr ég bara: Hvað vil ég vinna? Hvað get ég gert? Hvað hentar mér? Þaðan tek ég svo kúrsinn áfram”.

Staðan í dag:

Ég veit hvert ég er að stefna í dag. Ég hugsu um heilsuna og stunda líkamsrækt af krafti. Í samvinnu við Grétar ákvað ég að prófa Concerta (Rítalín forðatafla) í 12 mánuði og taka svo stöðuna þegar þar að kemur. Vissulega væri gott að vera í vel launuðu starfi en ég kys frekar að vera í vinnu sem ég hef gaman af þó launin séu lægri.

Mest um vert kannski er að litli kallinn á öxlinni sem alla tíð hefur minnt mig á að ég geti gert betur, að ég sé klaufi og þar fram eftir götunum – hann er horfinn. Ég er hættur að rífa sjálfan mig niður þegar illa gengur. Ég kann leið upp og ég kann leið til að vera góður við sjálfan mig. Ég klappa mér á bakið og segi við sjálfan mig að þetta sé bara ADHD, glotti út í annað og held áfram.

Sjálfsvinnu minni er ekki lokið. Ég hitti einkaþjálfann reglulega og fer yfir stöðuna. Rifja upp markmiðin og endurmet forsendumar.

Það er lyklatríði að skilja hvað ADHD er. Við erum öll ólík og við verðum að finna leiðir sem virka fyrir okkur. Munum að þegar vel tekst til breytast einkenni ADHD í eiginleika sem fáir aðrir hafa.

Viðtal við Vilhjálm Hjálmarsson unnið af Sigríði Jónsdóttur.

Fullorðnir með ADHD athugið!

Fundirnir á miðvikudögum kl. 20 – 21 sem hafa verið síðan í apríl halda áfram í vetur á sama tíma og sama stað þ.e. á Háaleitisbraut 13, fundarherbergi 4. hæð. Allir fullorðnir með ADHD velkomnir.

Auk þess er sérstaklega boðað til tveggja stærri funda þar sem allir fullorðnir félagsmenn með ADHD eru hvattir til að mæta og tjá sig um hvaða áherslur þeir vilja sjá í starfi samtakanna í málefnum fullorðinna. Tilgangurinn er að starfsemi samtakanna taki sem mest mið af brýnustu hagsmunamálunum hverju sinni að mati félagsmanna.

Fundirnir verða tvo laugardaga þ.e. 15. okt. og 22. okt. kl. 11 – 13. Staðsetning er stóri fundarsalurinn á 4. hæð Háaleitisbraut 13.

Fundarstjórar verða Bergljót Guðmundsdóttir og Svava Hólmarsdóttir fulltrúar í stjórn ADHD samtakanna.



Við viljum minna á að hægt er að panta tíma á skrifstofu ADHD samtakanna í greiningu fyrir fullorðna sem vilja fá úr því skorið hvort þeir greinist með athyglisbrest og ofvirkni.

Ágústa Gunnarsdóttir sálfræðingur hefur verið ráðin áfram hjá samtökunum til að sinna eingöngu greiningum fullorðinna. Sjá nánar í síðasta fréttabréfi.