

Flottur strákur með ADHD



Flottur strákur með ADHD

Ég hitti nýlega ungan og efnilegan 14 ára strák að nafni Magnús Freyr, sem hefur verið greindur með ADHD. Magnús Freyr er ákveðinn, óhræddur við að tjá skoðanir sínar og standa með sjálfum sér. Hann leggur sig sjálfur fram um að reyna að bæta sig. Mér fannst áhugavert að heyra hvað hann hefur til málanna að leggja. Reynsla mín sem ADHD coach (leiðbeinandi) hefur kennt mér, að einstaklingar með ADHD verða að finna áhugasvið sín og styrkleika og vinna með þá. Hugmyndir streyma fram, frammistaða batnar, áhugi vex og það sem meira er að sjálfstraustið styrkist.

Magnús býr í Þorlákshöfn með móður sinni og systur sem báðar eru með ADHD. Hann gengur í grunnskóla Þorlákshafnar.

Hvernig gekk þér í íþróttum?

"Ég vildi vera í fótbolta, en vegna athyglisbrestsins var ég svo upptekinn af því sem var að gerast í kringum mig og átti erfitt með að einbeita mér að

boltanum. Ef ég klúðraði einhverju var ég skammaður af liðsmönnum. Á þessum tíma var ég í badminton og körfubolta sem hvorugt gekk vel!"

Hvað varð til þess að þú breyttir til?

"Ég ákvað að hætta í fótbolta þegar ég byrjaði á Aurorix (lyf) því að ég fór að sjá hlutina í skýrara ljósi. Þetta var ekki fyrir mig. Ég var þó eitthvað

áfram í hinum íþróttunum. Að lokum hætti ég í öllu nema skólaíþróttum og var þannig í dágóðan tíma. Svo datt mér í hug að prófa fimleika en á þeim tíma hætti ég á Aurorix. Mér fannst fimleikarnir mjög spennandi. Mér datt í hug að það gæti hentað mér betur því í fimleikum þurfti ég bara að einbeita mér að því að vinna með sjálfan mig. Ég bað því vini mína um að koma með mér í fimleikana".

Hvernig líkaði þér og hvaða árangri hefur þú náð í fimleikunum?

"Í dag eru vinir mínir hættir en ég ákvað að vera áfram. Þrátt fyrir gagnrýnisráddir um að þetta væri stelpuþrótt þá ákvað ég að halda áfram og stríðnin minnkaði. Fimleikar hentuðu mér vel. Ég fór ekki fyrst í grunnþrep heldur í 1. þrep sem ég náði á fyrstu sýningu. Það reyndist vera ágætis árangur. Á þessum tímamarki byrjaði ég á lyfi sem heitir Concerta. Lyfið virkaði mjög vel og árangurinn var eftir því. Á innanfélagsmóti sem haldið var eftir það keppti ég í 2. þrepi. Ég fékk bikar sem besti fimleikamaður ársins og viðurkenningu fyrir að vera hvatning fyrir yngri krakkana. Ég er að taka sömu þrep og stelpur sem eru búnar að vera í fimleikum í fjögur ár."

Þú fannst þína leið til að halda einbeitingu þegar þú ert að horfa á kvikmyndir. Segðu mér frá því.

"Já, ég átti erfitt með að fylgjast með söguþræði í kvikmyndum. Ég nefndi þetta við læknirinn minn hana Steingerði sem benti mér á leið. Ég skyldi prófa næst þegar ég færi í bíó að segja manneskjunnri við hliðina á mér hvað var að gerast í myndinni. Mamma átti líka erfitt með einbeitingu svo að við reyndum þessa aðferð saman og hún hentaði mjög vel".

Þú hefur verið að læra handavinnu í skólanum þínum. Hún hefur ekki alltaf legið vel fyrir þér?

"Mér gekk ekki vel að þrjóna vegna þess að ég lenti í vandræðum með að telja lykknurnar. Þegar ég var kominn

Flottur strákur með ADHD

upp að tug byrjaði ég að rugla saman tugum. Ég gat orðið pirraður og gramur yfir þessu og rakti gjarnan upp það sem ég var að þrjóna, henti því frá mér eða labbaði jafnvel út úr stofunni og fór í fýlu. Ég sá ekki fram á að þetta myndi ganga hjá mér”.

Hvað gerðist næst?

“Ég hélt að ég fengi að ráða hvaða verkefni ég gerði í handavinnu þegar ég var kominn í eldri bekk. En svo var ekki. Ég prófaði smíðina en líkaði hún ekki. Því fór ég yfir í handavinnuna aftur. Það vildi þannig til að nýr handavinnukennari kom í skólann. Boðið var upp á ullarþæfingu sem mér fannst spennandi. Það kveikti áhugann hjá mér. Ég valdi handavinnu næsta ár. Þegar ég hafði lokið fyrsta verkefninu sem var þrjónaverkefni mátti ég velja mér verkefni. Ég valdi að gera anorak handa sjálfum mér. Ég fékk að velja efnið og sniðið sjálfur. Ég get hugsað mér að

taka þátt í hönnunarsamkeppnum því að mér þykir þetta svo skemmtilegt”.

Hvað viltu verða þegar þú ert orðinn stór?

“Fatahönnuður, íþróttakennari eða leikari”.

Þannig að þú ert með margt á þrjónunum?

“Já og mamma var að segja um daginn að ég ætti að sækja um hjá Microsoft því ég kann svo mikið á tölvur”.

Fólk með ADHD greiningu getur fengið umönnunarkort. Það fæst hjá Tryggingastofnun ríkisins. Með þeim er t.d. hægt að fá ódýrara í sund og bíó. Mamma hans Magnúsar hvatti hann til að vera ekki feiminn að nota kortið þegar hún uppgötvaði að hann var ekki sáttur við að nota það. Hún útskýrði fyrir honum að það myndu allir vera fegnir að vita þetta. Hún hafði hringt í Selfossbíó og

fékk leyfi hjá framkvæmdastjóranum þar. Hann sýndi þessu máli mikinn skilning og sagðist vera tilbúinn til að gefa öllum börnum með þessi kort afslátt.

Þú fórst með þitt kort í bíó um daginn?

“Já einn strákur sem var með mér vildi vita hvaða kort þetta var. Þegar ég útskýrði það fyrir honum viðurkenndi hann fyrir mér að hann ætti svona líka. Þegar hinir sem voru með okkur heyrðu þetta þá drógu þeir sem áttu kort sín upp líka”.

Að vera með ADHD þýðir ekki að eitthvað sé að okkur. Það þýðir einfaldlega að heilinn okkar virkar á sérstakan hátt og við þurfum að læra að þekkja áskoranir okkar og hvernig við getum unnið með þær.

Viðtal unnið af Sigríði Jónsdóttur fulltrúa í stjórn samtakana

Tilkynningar

- **Upplýsinga - og fræðsluþjónusta:** Að Háaleitisbraut 13, 3. hæð er opin alla virka daga frá kl: 10 – 15 mánud. – fimmtud. og kl. 10 – 12 föstud. sími 581 1110, ADHD@adhd.is Lokað er vegna sumarfría frá 1. júlí til 15. ágúst.
- **Breyting á heimilishögum:** Félagar tilkynnið um breytta hagi s.s. heimilisfang – símanúmer – gsm númer og netföng. Það auðveldar okkur alla vinnu og að koma réttum upplýsingum til ykkar.
- **Senda inn netföng:** Þeir félagar sem ekki hafa sent inn netföng sín og utanfélagsmenn sem óska eftir að komast á póstlista félagsins eru vinsamlegast beðnir um að senda póst á adhd@adhd.is með upplýsingum um nafn og félagsmenn kennitölu svo tryggt sé að sem flestir félagar fái upplýsingar um það sem er að gerast hjá félaginu sent á netpósti.
- **Árgjald:** Þeir félagar sem enn eiga eftir að greiða árgjald síðasta árs eru

eindregið hvattir til að gera skil hið fyrsta, því það skiptir okkur hjá samtökunum miklu máli að fá þessar tekjur svo við getum notað þær í ykkar þágu. Ef greiðsluseðill hefur tapast má leggja inn á reikning félagsins sem er: 0526 – 26 – 405077, kt. 590588-1059. Munið eftir að láta kennitölu félagsmanns fylgja með og greina frá fyrir hvaða ár verið er að greiða.

- **Eldri árgjöld:** Sú tillaga var samþykkt á aðalfundi ADHD samtakanna þann 9. mars 2004, að gera þá félagsmenn ÓVIRKA sem áttu ógreidd 3 eldri árgjöld til félagsins. Þeim verður ekki tilkynnt sérstaklega að þeir séu farnir af skrá. Þeir munu ekki fá send gögn, upplýsingar á netpósti né njóta sérkjara fyrr en staðan skýrist. Hafa má samband við skrifstofuna og fá upplýsingar um ógreidd félagsgjöld.

Munið að skuldlausir félagar njóta sérkjara hjá félaginu þegar námskeið og

önnur tilboð eru í gangi.

- **Bóksala:** Hjá félaginu eru til sölu eftirfarandi bækur: Ofvirknibókin og Þroski og hegðunarvandi. Þetta eru prýðis góðar bækur um athyglisbrest með eða án ofvirkni og skyldar raskanir. Einnig er til sölu barnabók um ofvirkan dreng *Fyrsta bókin um Sævar* ætluð til að skapa skilning hjá öllum börnum á athyglisbresti og ofvirkni. Skuldlausir félagar njóta sérkjara.

• Helstu styrktaraðilar ADHD samtakanna

Meðal helstu styrktaraðila eru ÖBÍ, fjárlaganefnd ríkisins, Visa - Ísland, Forvarnasjóður, Pokasjóður, félagsmálaráðuneytið, heilbrigðis- og tryggingamálaráðuneytið, menntamálaráðuneytið og fleiri aðilar hafa styrkt verkefni samtakanna í gegnum árin s.s. Velferðarsjóður barna, Reykjavíkurborg, Caritas á Íslandi, Barnavinafélagið Sumargjöf, Kvenfélagið Borghildur og SÍF.