

Þau Eir Pjetursdóttir, Guðný Elísa Guðgeirsdóttir og Guðjón Freyr Gunnarsson eiga það sameiginlegt að vera ungt fólk sem hefur verið greint með ADHD og voru fánleg til þess að deila reynslu sinni með lesendum blaðsins. Eir er þrjátíu og tveggja ára gömul, með BA í félagsfræði og starfar nú sem leikskólakennari á leikskólanum Sólbrekku, Seltjarnarnesi, auk þess að vinna við kannanir hjá Hagstofunni. Guðný starfar líka í leikskóla og stefnir á leikskólakennaranám í haust. Guðjón Freyr er þrjátíu og fjögurra ára málaranemi. Þau settust niður, ásamt blaðamanni, á litlum notanlegum kaffistað í miðbænum og byrjuðu að segja frá hvernig ADHD kom fram í uppvextinum.

Guðjón: Hjá mér kom það fram í erfiðum samskiptum við fjölskylduna og þá sem áttu að heita vinir í barnaskóla. Þannig man ég eftir mér og þannig hafa aðrir lýst því.

Guðný: Ég var mjög hvatvís. Það eru miklu fleiri óþekktarsögur af mér heldur en systkinum mínum. Ég fékk þó góðar einkunnir í skólanum þótt

skólann og þótt foreldrana hafi grun- að eitthvað, þá ákváðu þau að gera ekkert því það var meiri skaði af því. Einn drengur fékk viðurnefnið „Klikk“ af því að hann var ofvirkur. Það voru bara geðsjúklingar sem voru mis- þroska.

Eir: Ég lenti ekki í neinu svoleiðis, þegar ég var að alast upp var ofvirkni

þekk og hún endaði hjá sálfræðingi. Ég átti ekki í neinum vandræðum með að læra fram að því, en svo kom þessi kona og hún réði ekki neitt við neitt. Svo í sjötta, áttunda og níunda bekk, sem eru áttundi, níundi og tí- undi í dag, fór ég að reyna að vera einhver annar en ég var. Byrjaði að reykja og drekka snemma og hanga með liði sem ég átti ekkert að hanga

Maður þarf að læra upp á nýtt á sjálfan sig

ég væri ekkert rosalega dugleg að læra.

Eir: Samskiptin voru mjög erfið, ég var mikið í slagsmálum og að púk- ast; skjóta á fólk með baunabyssum og vatnsblöðrum, fleygja ávöxt- um í hús nágrenns. Það var mik- ill gauragangur í manni. Eftir á að hyggja, þá var ég í nokkuð „brútal“ skóla, sem Austurbæjarskóli var, eftir að ég varð 10 ára. Þar var mikið af vandræðagemlingum og spurningin að lemja eða vera lamin. Við vorum alltaf að slást eða í einhverjum vand- ræðagangi. Skólastjórinn gerði ekk- ert í því.

Guðný: Á þessum tíma hét þetta ekki ADH, maður var misþroska og litinn hornauga af bæði kennurum og börnum. Ég fékk ekki greiningu fyrr en eftir að ég var búin með barna-

ekki til. Var á þeim tíma bara kölluð óþekk, löt, utan við mig og svo fram- vegis. Ég man hvað það var erfitt með athyglisbrestinn að það var kannski verið að útskýra eitthvað fyrir bekk- um og maður náði því ekki. Og svo átti maður að segja eitthvað og gerði sig að algjöru fífla af því að maður skildi ekki hvað var verið að segja við mann. Þá fannst mér ég vera heimsk af því að ég var ekki að fatta eitthvað sem allir hinir voru búnir að fatta. En þá var ég bara að horfa eitthvað annað eða að hugsa um eitthvað annað þegar verið var að segja mér hvað ég átti að gera.

Guðjón: Þegar ég var átta ára fór mamma með mig í viðtal á BUGL. Úrskurðurinn var að ég væri bara óþekkur. Annars var ég finn alveg fram að fimmta bekk í gamla kerfinu. Við fengum nýjan kennara í sjötta

með. Var ekki alveg að passa inn í hinn hópinn. Ég ólst upp úti á landi og þar voru bara þessir tveir hópar. Ég var bara ruglaður – óalandi og óferjandi frekjuhundur. Nítíu prósent af þessu liði af ruglárunum fór í meðferð, en ekki ég þótt ég hefði öll þessi týpísku einkenni sem hefðu átt að leiða til að ég yrði fyrstur inn.

Hverju breytti greiningin hjá ykkur?

Guðjón: Ég er tiltölulega nýbúinn að fara í greiningu, þrátt fyrir að vera kominn á þennan aldur. Þegar ég kynntist fyrrverandi konunni minni þá átti hún barn sem kom í ljós að var ofvirk. Það sáu það allir í nágrenninu, vinir okkar, að pabbinn og fóstur- barnið voru nákvæmlega eins. En ég dró alltaf að fara í greiningu. Það var þó eitthvað sem ég hafði vitað lengi en fékk þá staðfestingu á því sem

fólk hafði verið búið að gruna lengi, undanfarandi tólf ár.

Guðný: Ég var greind í fyrsta skipti þegar ég var átján ára, mamma sendi mig þá. Ég var ekkert að fíla það, fannst þetta algjört rugl og þegar við fluttum út notaði ég tækifærið til að gleyma þessu og lifa mínu lífi. Það gekk upp og niður og stundum var drama en það var ekki fyrr en ég var búin með stúdentinn og fór í háskólann að í ljós kom að það var kannski ekki allt í lagi og ég fékk svona nett sjökk. Þá rifjaði ég upp að einhver hafði einhvern tímann viljað halda þessu fram. Ég fór þá aftur að eigin frumkvæði og uppgötvaði að þetta var málið og þurfti að takast á við það. Enda er þetta allt annað núna. Þetta er ferli. Maður þarf að læra upp á nýtt á sjálfan sig. Maður hættir ekki

fljótlega eftir að Ágústa (sálfræðingur hjá ADHD samtökunum) fór að starfa. Þetta varð rosalegur léttir fyrir mig. Að geta útskýrt taugakippina svona en ekki MS eða Parkinson og geta útskýrt hluti sem hafa valdið því að ég hef rakkað sjálfa mig niður alla ævi og fá svör. Að fólk eins og ég er svona eða hinsegin og þess vegna sé það í lagi að ég segi þetta og geri þetta. Ég þarf ekkert að láta mér líða illa yfir því.

Guðný: Já, einmitt. Það hjálpar að maður sé ekki alltaf með þetta neikvæða: „Ég er ómöguleg, eða hreinlega slæm manneskja, metnaðarlaus með sjálfseyðingarhvöt.“

Eir: Já, maður gerir hluti sem maður skammast sín fyrir, eins og að þurfa segja eitthvað þegar maður er á fyrir-



Guðný Elísa Guðgeirsdóttir

að stórum hluta með athyglisbrest! Þetta er hrikalegt fyrir mig – ég er að fara í skóla í haust og ég var farinn að svitna strax í fyrra þegar ég fór að

**þegar ég var að
alast upp var
ofvirkni ekki til**

**Hvatvísi getur
verið jákvæð**

að gera kröfur til sjálfs síns en maður aðlagar aðferðirnar sem maður notar til að ná markmiðunum.

Eir: Ég hafði ekki hugmynd um að ég væri með ADHD. Vissi samt að ég var öðruvísi og ég var ekki alveg að virka. Hélt það væri bara uppeldið eða eitthvað þannig. Svo hef ég alltaf verið með taugakippi í skrokknunum. Það voru kenningar um að þetta gæti verið MS eða Parkinson eða einhverjar taugaskemmdir í heilanum. Það var sem sagt ýmislegt sem ég skildi ekki við sjálfa mig og var búin að fara í hundrað prófanir á netinu. Svo var ég í vinnunni og var að lesa ADHD blaðið og þar var lýst einkennum ofvirkni hjá unglingsstúlkum og ég hugsaði: „Hei, hver tók viðtal við mig?“ (Hlær) Fór í kjölfarið á því í ADHD samtökin og fór að fara á fyrirlestra. Svo fékk ég greiningu

lestrum eða fundum og svo þegar hann er búinn hugsar maður: „Af hverju var ég nú að þessu?“ (Hlæja báðar) Svona algjörlega tilgangslaust. Maður verður spenntur og þá ræður maður bara ekki við sig. Og þegar maður hittir fólk sem lendir í því nákvæmlega sama, út af þessu, þá getur maður bara sagt; ókei! Og svo þegar maður fer á fundi, námskeið í vinnunni eða annað, þá getur maður bara verið meðvitaður og settið á höndunum á sér.

Guðjón: Gallinn við þetta ADHD er að það er svo mikið af fyrirlestrum og maður getur ekki einbeitt sér stöðugt. (Hlæja öll). Maður bara situr þarna og er farinn að labba um eftir korter, tuttugu mínútur. Stundum eru þessir fyrirlestrar svo þungir og eru ekki settir fram þannig að þeir haldi athygli fólks, og áheyrendur eru

hugsa um að ég ætti að fara að læra. ADHD fólk, sem er með athyglisbrest, þarf annað hvort að vera á góðum lyfjum til að halda athyglinni, eða þá að námsefnið þarf að vera sett fram á áhugaverðan hátt þannig að þú getir haldið athyglinni í tvo tíma.

Guðný: Það skiptir ekki máli þótt manni finnist þetta áhugavert ef framsetningin er ekki í lagi. Það kemur eirðarleysi og maður þarf helst að vera með stressbolta eða eitthvað í höndunum.

Eir: Ég nota mikið að teikna. Öll glósublöðin mín eru með svona litlum krúsidúllum.

Guðjón: Ég byrja að berja eitthvað (trommar á borðið), svo fer ég að stappa og svo fer ég að iða.

Guðný: Já, ég fékk alltaf athugasemdir í grunnskólanum um hvað bækurnar mínar væru ósnyrtiligar – ég var alltaf að gera einhverjar krúsi-dúllur.

Eir: Mér finnst betra að einbeita mér þegar ég er að horfa á sjónvarpið, gera sudoku, borða eða lesa blöðin, allt á sama tíma.

Guðný: Við sumt þarf maður bara aukaáreiti til að halda út hitt áreitið.

Eir: Já, einmitt.

Þau hlæja öll, hafa greinilega öll mikla reynslu af þessu.

Guðný: Það skiptir líka máli að sá sem talar hafi góða hrynjandi í málinu. Ef einhver talar bara áherslulaust

það að læra – náttúrulega því líkur frestari, þangað til ég varð hrædd. Þá sló adrenalínið inn og ég fékk ljósmyndaminni á bókina.

Guðný: Þetta hefur eitthvað verið að lagast í grunnskólanum og framhaldsskólum, en eitthvað vantar líka upp á í háskólanámi. Það er talið að um fimm prósent fólks sé með ADHD en af þeim eru aðeins fimm prósent sem ljúka háskólanámi. Þetta eru kannski gamlar tölur og ekki íslenskar en gefa vísbendingu. Þeir sem eru að greinast í dag hafa þó meiri möguleika, þeir fá meiri aðstoð og meiri skilning og það eru meiri líkur á því að þeir komist lengra í námi.

Guðjón: Svo eru þessir allra verstu sem lenda í glæpamennskunni.

svo heppin að ég les mikið – heilu bækurnar án þess að ganga í hringi eða eitthvað. Get reyndar ekki setið og hlustað á einhvern annan lesa. Ég er búin að lesa mér mikið til og það er mesta hjálpin finnst mér. Og að sjá hvernig aðrir hafa farið að því að ná tökum á sínu lífi – því maður er alltaf að læra.

Guðjón: Það er bara að vera sáttur við sig. Læra að lifa með þessu – átta sig á því af hverju maður hefur gert hitt og þetta. Ekki að það sé afsökun, en kannski afleiðing af því að maður fékk ekki greiningu.

Guðný: Að koma sér í aðstæður og umhverfi þar sem er regla á hlutunum – að hafa svolitla rútinu. Ég hef ekki snefil af rútinu í mér. Ég sæki í ytri ramma og það hjálpar ofsalega

Stundum eru þessir fyrirlestrar svo þungir og eru ekki settir fram þannig að þeir haldi athygli fólks, og áheyrendur eru að stórum hluta með athyglisbrest!

í síbylju þá dettur maður strax út. Þetta getur verið verra en ekkert. Ég man að ég var einu sinni að falla í áfanga í menntaskóla af því að ég skildi ekki kennarann – hún var svo leiðinleg að ég gat ekki skilið hana. Það var ekki fyrr en ég gafst bara upp á henni, fór heim og las bókina og lærði þetta og náði þessu.

Eir: Ég kannast alveg við þetta.

Guðjón: Svo er þessi prófkvíði – maður er búinn að lesa geðveikt vel, ekki of mikið og ekki of lítið, og svo kemur maður í prófið og fer alveg í „blackout“.

Guðný: Ég man eftir að hafa labbað í lykkjum á leið í próf af því að hnén á mér skulfu af kvíða. En svo notar maður adrenalínið líka. Þetta var tvíeggjað sverð hjá mér. Ég geymdi

Hann sagði til dæmis við mig, geðlæknirinn minn, að ég væri alveg kúrfudæmi um einhvern sem ætti að hafa lent í vandræðum.

Hvað er það sem hefur hjálpað mest til að eiga við ADHD?

Guðný: Maður þarf að taka með í reikninginn hvernig maður er og þá gengur allt betur. Það hjálpar líka við sjálfstraustið að ná markmiðunum og auðveldar allt í rauninni. Stærsta hjálpin í þessu er að læra um þetta. Ég er



Guðjón Freyr Gunnarsson

mikið. Og passa sig á því að nota þetta ekki fyrir afsökun, maður er samt ábyrgur gerða sinna og allt það. Ég tek koncerta sem er forðahlki með sama efni og er í rítalíni og virkar í tólf tíma. Það hefur hjálpað – ég hef betri endingu í að hlusta.

Guðjón: Ég tek líka koncerta, það er ekkert feimnismál hjá mér. Ég veit að ég þarf að hafa eitthvað svona til að fúnkera, til að geta farið í skóla og svona. Annars er ég farinn eftir korter ef málið er ekki áhugavert.

Guðný: Ég skammast mín ekki fyrir að taka koncerta, en finn stundum fyrir pressu þegar ég hitti fólk, og sérstaklega þegar ég hitti fólk sem er með athyglisbrest en tekur ekki lyf. Það er alltaf verið að tala um aðferðir sem maður getur notað án



Eir Pjetursdóttir

Guðný: Ég á erfitt með að laga þegar ég hef snúið sólarhringnum við, það tekur vikur, allt upp í tvo mánuði.

Eir: Mér fannst gott, þegar ég var komin með þessa greiningu, á vinnustaðnum sem ég er að vinna á, þá sagði ég að ég væri með þessa greiningu þannig að stundum væri ég mjög ör og stundum mjög hæg. Ef það fer í taugarnar á ykkur, látið mig bara vita og ég skal reyna að stilla mig af. Og stundum hefur verið bankað í öxlina á mér og sagt: Slappaðu nú aðeins af, við þurfum ekkert að gera þetta næstu tíu mínúturnar. Og þá er það ekkert mál lengur. Í staðinn fyrir að fá þessi neikvæðu skilaboð frá umhverfinu þá, um leið og umhverfið veit við hverju það má búast, verður það mikið vinveittara.

Guðný: Já, maður er oft ekki í takt við umhverfið, annað hvort er maður að fara ofsalega hratt, og manni finnst

...núna mega allir vera örvhentir í friði því það er félagslega viðurkennt í dag. Okkur vantar svolítið þessa félagslegu viðurkenningu...

lyfja. Mér finnst það svolítið skrítið, því koncerta tekur ekki einkennin í burtu. Það dempar sum einkennin en maður þarf jafn mikið á þessum ráðum að halda og þeir sem ekki taka lyfin. Þetta eru einhver mest rannsókuðu lyf sem eru til og að baki þeim er áratuga reynsla en fólk hefur ekki vitað svo mikið af þeim.

Eir: Ég er ekki á lyfjum. Ég er bara búin að læra að fúnkera með ADHD og meðan það gengur ágætlega ætla ég ekkert að fara að breyta því. Ég hefði sjálfsagt haft gott af því á vissu tímabili í mínu lífi, sérstaklega þegar ég var unglingur. Það sem hjálpar mér mest er að reyna að hafa reglu á svefninum, hreyfa mig nóg og reyna að lifa eins eðlilegu lífi og ég mögulega get. Allt sem raskar hlutunum hentar mér ekki.

Eru einhverjir jákvæðir eiginleikar eða tilhneigingar sem þetta veldur?

Guðjón: Hvatvísi getur verið jákvæð, þannig lagað. Maður lætur vaða í hlutina. Það er engin bremsa, maður vill bara drífa eitthvað áfram.

Eir: Ég er sammála þessu, ég kannast við að vera vítamínsprautan; núna förum við og gerum þetta.

Guðný: Að sumu leyti er þetta bara praktískur hugsunarháttur, maður kemur öðruvísi að hlutunum.

Guðjón: Það tekur mann langan tíma að átta sig á þessu, hvað þetta er búið að gera manni.

Guðný: Ef maður getur hlegið að sjálfum sér, þá er maður í góðum málum.

allir aðrir vera á algerrri hægferð, tala hægt, vera lengi að koma sér að efninu eða þá að maður fer sjálfur allt of hægt.

Hvað finnst ykkur að betur mætti fara í samfélaginu varðandi viðmót og stuðning við ADHD greinda?

Guðjón: Það vantar ýmislegt inn í skólakerfið. Það er búið að tala mikið um þetta en samt er ekkert gert í því að til dæmis gera námsefnið áhuga-verðara.

Eir: Allt samfélagið og félagslega umhverfið gengur á öðrum hraða en við og á öðrum forsendum en við erum hæf til að vinna eftir. Ég myndi vilja sjá meiri umræður og meiri skilning frá fólki á því að við getum ekkert að þessu gert, við erum bara svona. Við erum 5 prósent af öllum heiminum

og við megum vera við sjálf. Við þurfum ekki að reyna að vera svona eða reyna að vera hinsegin, passa nákvæmlega eftir einhverju munstri eða módeli. Bara fá að vera eins og við erum. Umræðan hefur snúist um einhver misprosa „keis“ sem eru með annan fótinn inn á geðdeild eða eitthvað. Annað hvort er maður settur þar eða það er sagt; nei, nei, þú ert nú bara svona venjuleg. Við erum einhvers staðar þarna á milli, en ekki alveg eins og hinir. Mér finnst þetta vera svolítið eins og; fyrir þrjátíu árum mátti enginn vera örvhentur. Það var reynt að binda hendurnar á fólki bak við stóla til þess það myndi örugglega nota réttu höndina. Fólk er kallað „örvhent“ en ekki „rétthent“. Þetta var mikið mál fyrir þrjátíu árum síðan. Síðan sáu menn að þetta var ekki alveg að ganga og núna mega

formúluna, en það er bara allt í lagi. Það er fullt af fólki sem á í miklum erfðleikum en það er líka fullt af fólki sem er engin „keis“.

Eir: Við erum engin „keis“. En við erum að reka okkur á alls konar veggi sem aðrir þurfa ekki að fást við af því að fólk skilur okkur ekki. Það er alltaf verið að reyna að breyta manni og skamma mann, af hverju ertu ekki svona, af hverju ertu ekki hinsegin? Af hverju má maður ekki vera eins og maður er?

Guðný: Það er svo mikilvægt að krakkar sem eru greindir með ADHD mæti skilningi og fái rétta aðhlyningu. Því það er svo einkennandi fyrir okkur, sem erum með athyglisbrest og vissum það ekki þegar við vorum krakkar, að við erum með svolítið

Guðný: Besta vopnið í þessari baráttu er þekking, bæði hjá almenningi og fagfólki. Og þess vegna hafa ADHD samtökin verið að standa fyrir fræðslu í skólum og fyrir kennara og kennaranema. Svo erum við Eir í nefnd um málefni fullorðinna með ADHD.

Eir: Það sem við sem störfum í þessum samtökum erum að reyna að stuðla að nokkurs konar byltingu. Þótt samtökin hafi verið til í tíu ár á þá erum við ennþá í mikilli baráttu og sér ekki fyrir endann á henni á næstunni.

Guðjón: Það eru enn fordómar gagnvart þessu í dag.

Guðný: Þetta er ekki sjúkdómur, það er málið. Maður „fúnkerar“ öðruvísi.

Og passa sig á því að nota þetta ekki fyrir afsökun, maður er samt ábyrgur gerða sinna...

allir vera örvhentir í friði því það er félagslega viðurkennt í dag. Okkur vantar svolítið þessa félagslegu viðurkenningu – að fá að vera eins og við erum.

Guðjón: Þetta er ekki heldur nein tískubóla, eins og var talað um þegar annað hvort barn var komið á þetta í skóla. Það er fullt af fólki á okkar aldri sem er að uppgötva þetta hjá sér í seinni tíð og að þetta sé ekki í lagi. Hvort það þurfi lyf eða ekki, það er allt annað. Sumir þurfa þau en aðrir ekki.

Guðný: Mér finnst líka nauðsynlegt að fólk átti sig á því að við erum öðruvísi en við erum ekkert verri. Við virkum bara öðruvísi og munum kannski alltaf vera að rekast aðeins á í samskiptum og allt þetta. Við þössum ekki alveg nákvæmlega inn í

brotna sjálfsímynd, því við erum búin að fá svo neikvæð skilaboð frá umhverfinu. Það er vonandi að næsta kynslóð verði með nægt sjálfstraust og hafi trú á sér.

Eir: Ég myndi vilja að krakkar sem eru að alast upp núna séu ekki dæmd úr leik af því að þau eru með athyglisbrest og ofvirkni, heldur að það sé tekið ákveðið tillit til þeirra eins og gert er við þá sem eru örvhentir. Þurfa bara smá stuðning á einhverju vissu sviði. Það á alveg að duga, en ekki að vera að búa til einhver „keis“. Að þetta sé ekki eitthvað hræðilegt, að maður geti lifað ágætis lífi með þessu.

Guðný: Ég leyfi mér að vera bjartsýn og vona að við tökum tvö skref áfram og eitt afturábak. Ég trúí því.

Við þurfum meira umburðarlyndi.

Haldið þið að einhverjar af hetjunum í fornsögnum og Íslendingasögnum hafi verið ofvirkar?

Guðjón: Það þarf enginn að segja mér annað en Egill Skallagrímsson hafi verið ofvirkur.

Guðný: Heimurinn væri litlausari ef það væru ekki einhverjir með ADHD.

Eir: Ég held að það séu ekki bara þeir. Ég held að það séu líka einhverjir af þessum brjáluðu prófessorum og hugsuðum.

Viðtalið tók Kjartan Jónsson