

Viðtal

Reyni að kynnast manneskjunni eins vel og ég get

Viðtal við Kristjönu B. Svansdóttur, ADHD coach

Kristjana fór í grein-ingu fyrir tveimur og hálfu ári, eftir að börn hennar tvö höfðu greinst.

Átti erfitt í upp-veixinum.

Heppin með aðal-kennara á fyrstu árum í skóla en er líða fór á unglings-árin fóru hlut-irnir að verða erfiðari.

Byrjaði fyrst í Kvenna-skólan-um, hætti þar og fór í Fjöl-braut í Ármúla en flosn-aði þaðan upp.

Hef mikið dálæti á börnum og ákvað að skrá mig í Fóstru-skólann, kannski líka af því að þar þurfti maður ekki að læra stærð-fræði.

Var mjög for-dóma-full í Fóstru-skólanum. Þetta væri bara óþekkt og eitt-hvað að foreldr-unum.



Kristjana B. Svansdóttir er leikskólakennari og útskrifuð sem ADHD coach frá ADD Coach Academy (<http://www.addca.com/>), einum virtasta skóla í heimi á sínu sviði. Kristjana fór í greiningu fyrir tveimur og hálfu ári, eftir að börn hennar tvö höfðu greinst með athyglisbrest og ofvirkni, og fékk þá niðurstöðu að hún væri það líka. Við fengum Kristjönu í spjall um bakgrunn hennar og áherslur í ADHD coaching.

„Mínar áherslur í ADHD coaching mótast nokkuð af mínum bakgrunni. Ég er yngst af 11 systkinum og átti nokkuð erfitt í uppveixinum, það gekk mikið á. Þegar ég var lítil fannst mér ég vera öðruvísi en aðrir en vissi aldrei hver ástæðan var - var dreymin og oft annars hugar. Ég var heppin fyrstu árin, með aðalkennara í skóla en þegar fór að líða á unglings-árin fóru hlutirnir að verða erfiðari og ég lenti á misjöfnum kennurum, þar á meðal sumum mjög slæmum. Um sextán ára aldur lenti ég í erfiðleika-tímabili, missti föður minn og móðir mín var mikið veik á þeim tíma. Þá var ég líka farin að finna fyrir einbeitingarleysi, datt út úr tímum og var með truflandi hegðun. Ég byrjaði fyrst í Kvennaskólanum, hætti þar og fór í Fjölbraut í Ármúla en flosnaði þaðan upp. Það hafði líka sitt að segja að einn kennari þar lagði mig hörkulega í einelti. Ég hafði verið topp námsmaður en einkunnirnar hrundu ger-

samlega þar. Ég fór út á vinnumarkaðinn og á þeirri stundu vissi ég ekkert um hvað ég vildi gera í lífinu. En þar sem ég hef mikið dálæti á ungum börnum ákvað ég, þegar ég var búin að eignast fyrri barnið mitt sem var drengur, að skrá mig í Fóstruskólann - kannski líka af því að þar þurfti maður ekki að læra neina stærðfræði," segir Kristjana og hlær. „Þar gekk mér sæmilega, fannst reyndar ég sem fyrr skera mig úr hópnum. Ég kláraði þetta nám með ágætri einkunn. Ég hafði reyndar aldrei stigið inn á leikskóla áður en ég byrjaði í náminu, mér fannst þetta alltaf vera svo lokaður heimur. Ég sé ekkert eftir því að hafa tekið þau skref. Ég fékk svo greininguna fyrir tveimur og hálfu ári og var þá búin að starfa sem leikskólakennari síðan nítiu og fimm. Á þessum tíma hefur gerst mikið í málefnum ofvirkra. Ég var til dæmis mjög fordómafull þegar ég var í Fóstruskólanum. Þetta væri bara óþekkt og eittþvað að foreldrunum," segir Kristjana og skellihlær. „Ég tók ekki einu sinni upp bók til að fræðast um þetta. Það var ekki nein skyldulesning um ADHD eða aðrar skyldar raskanir í þessu námi, nema maður veldi það sjálfur sem efni í ritgerð eða hópavinnu.“

Hvernig datt þér svo í hug að fara í greiningu með þessar skoðanir?

„Það gerðist mikið seinna. Í millitíðinni flutti ég til Danmerkur, í mjög fjölskylduvænt umhverfi. Þar eignaðist ég seinna barn mitt, stelpuna. Þegar þarna var komið í sögu hafði allt gengið vel með drenginn, hann hafði komið vel út úr öllum þroskaþrófum, talaði reiprennandi dönsku. Þegar hún var tæplega tveggja ára fluttum við heim til Íslands. Þá fóru að koma upp vandamál með drenginn í skóla, níu ára hafðist hann ekki lengur við á fristundaheimili.

Hann var greindur með ADHD tíu ára, sem var ákveðinn léttir fyrir mig. Ég var líka búinn að fræðast aðeins meira um þessi mál þá. Þetta var sem sé ekki mér að kenna. Stelpan fær svo greiningu árið tvö þúsund og þrjú, þá sjö ára, hjá Steingerði Sigurbjörnsdóttur barnasérfræðingi. Stelpan var aðeins sein til að tala, jafnvægið var lélegt, var mjög dettin og lærði seint að sitja upprétt því hún var með of lina vöðvaspennu. Einnig er hún með þrengsli í ósæð sem liggur niður í fætur og þarf stöðugt að vera undir eftirliti sérfræðinga. En þar fyrir utan var hún ákveðin og skýr. Ég spurði Steingerði hvort verið gæti að ég væri líka með þetta og hún sagði að það gæti alveg verið. Ég var ekkert sérstaklega sátt við þetta en safnaði kjarki og fór í greiningu hjá Páli Magnússyni. Niðurstaðan var afgerandi, ég skoraði mjög hátt. Páll Magnússon mælti með að ég reyndi að fræðast sem mest um ADHD en það var torvelt því ekki var til neitt fræðsluefni á íslensku um fullorðna með ADHD. Ég varð því að gera upp við mig hvað ég vildi gera í þessu lífi. Og eitt af því sem ég vildi gera var að hjálpa öðrum sem eru að glíma við það sama – sem leiddi til að ég fór í ADHD coaching.”

Þegar einstaklingur kemur til þín í ADHD coaching, á hverju byrjar þú með honum?

„Ég byrja á því að reyna að kynnast manneskjunn

eins vel og ég get. Hlusta á hana, finna út hvað hún vill, margir ADHD einstaklingar eiga mjög erfitt með það. Ég legg svo til tilraunatímabil, einu sinni í viku í einn mánuð, þar sem við prófum þetta og eftir mánuðinn sjáum við til. Ef áhugi er til staðar ákveðum við þriggja mánaða prógramm í framhaldinu. Þá vinn ég með spurningalista sem ég fylli út og skjólstæðingurinn fyllir út annað eintak þar sem við kortleggjum styrkleika og veikleika, hvaða einkenni hindra, hvaða tækifæri skjólstæðingurinn sjái í nánustu framtíð, hvað hann dreymir um og svo framvegis. Þessar niðurstöður skoða ég svo síðar með viðkomandi til að sjá hvað hefur breyst og hvort eitthvað komi á óvart.”

Hvað myndir þú telja áhugaverðast við þína nálgun í ADHD coaching?

„Ég legg áherslu á að vinna út frá styrkleikum fólks, en ekki veikleikum. Þegar eitthvað gengur vel hjá fólki þarf það að skoða það – skoða það og finna út hvað er að virka. Nota kompásinn sem er innra með manni því hann togar í þá átt sem þjónar manni oftast best. Einfalt dæmi er ef mér líður mjög vel um skeið og skoða það tímabil og sé að á þessu tímabili hef ég verið mikið í núinu. Svo skoða ég annað tímabil þar sem mér hefur liðið verr og sé að athyglin þá hefur verið út og suður. Ég þarf að geta rakið til baka hvað það var sem ég gerði í raun og veru og hvað virkaði og vinna með það.”

Á heimasíðu Kristjönu (<http://frontpage.simnet.is/adhdcoach/>) bendir hún á að ADHD einstaklingar séu snillingar á mörgum sviðum. Við ljúkum viðtalinu með að spyrja hana í hverju snilligáfa hennar felist? Hún fer að skellihlæja: „Er þetta einhver trikk-spurning? Ég þyki listræn og skapandi í hugsun. Þá þyki ég fylgja hlutum, sem ég tek mér fyrir hendur, vel eftir.” Og þar höfum við það!

Flutti í milli-tíðinni til Danmerkur, í mjög fjölskylduvænt umhverfi.

Drengurinn greindur með ADHD tíu ára og stelpan sjö ára.

Varð að gera upp við mig hvað ég vildi gera.

Byrja á því að kynnast manneskjunn eins vel og ég get.

Ég legg áherslu á að vinna út frá styrk-leikum fólks, en ekki veik-leikum. Þegar eitthvað gengur vel hjá fólki þarf það að skoða það.

Viðtalið tók:
Kjartan Jónsson
Myndir: Sara Ross

Þökkum eftirtöldum aðilum veittan stuðning

A.Óskarsson verktaki ehf, Heiðargarði 8
230 Reykjanesbæ
Akraneskaupstaður, Stíllholti 16-18
300 Akranesi
Akureyrarbær, Geislagötu 9
600 Akureyri
Arkform, Skúlagötu 63, 105 Reykjavík
Austurbæjarapótek, v/Vitastíg
101 Reykjavík
Ágúst H. Gunnarsson, tannlæknir,
Reykjavíkurvegi 66, 220 Hafnarfirði
Árskóli, Box 60, 550 Sauðárkróki
Ártúnsskóli, Árkvörn 6, 110 Reykjavík
Ásberg leikskóli, Dyngjuvogi 18
104 Reykjavík
Ásbyrgi ehf, Frostafold 2a, 603 Akureyri
Blátún ehf, Grandatröð 4
220 Hafnarfirði
Blikkrás, Öseyri 16, 603 Akureyri
Borgarbyggð, Borgarbraut 11-13
310 Borgarnesi
Bókabúðin Hamraborg, Hamraborg 5
200 Kópavogi
Bókasafn Reykjanesbæjar, Hafnargötu 57
230 Reykjanesbæ

Bókasafn Vestmannaeyja, Box 20
902 Vestmannaeyjum
Bókasafn Þingeyinga, Stórabergi 17
640 Húsavík
Bókhald og Tölvuþjónustan, Böðvarsg. 11
310 Borgarnesi
Bókhaldsþjónusta Þórhalls, Reyniv. 3
700 Egilsstöðum
Breiðagerðisskóli, v/Breiðagerði
108 Reykjavík
Breiðholtsskóli, Arnarbakka 1-3
109 Reykjavík
Brekkskóli, v/Laugargötu
600 Akureyri
Brúin Rafeindabjónusta, Hjalteyrarbr. 20
600 Akureyri
Byggðasafn Akraness, Görðum
300 Akranesi
Dalabyggð, Miðbraut 11, 370 Búðardal
Dvalarheimili aldraðra, Borgarbraut 65
310 Borgarnesi
Dýralæknaþjónustan, Stuðlum
801 Selfossi
Efaceo Íslandía, Kirkjuvegi 4
220 Hafnarfirði

Efling Stéttarfélag, Sætúni 1
105 Reykjavík
Efnalaugin Glæsir, Bæjarhrauni 4
220 Hafnarfirði
Egilsstaðaskóli, Egilsstöðum, 700 Egilsstöðum
Eik hf Trésmiðja, Strandgötu 31
460 Tálknafjörður
Einingaverksmiðjan, Breiðhöfða 10
112 Reykjavík
Eiríkur og Yngvi sf., Heiðvangi 64
220 Hafnarfirði
Eldhús Sælkerans, Lynghálsi 3
110 Reykjavík
Endurvinnslan ehf., Knarrarvogi 4
104 Reykjavík
Ensku húsin gistiheimili, Litlubrekku
311 Borgarnesi
Eskja ehf., Strandgötu 39
735 Eskifjörður
Fagrihvammur, Hólavegi 1
620 Dalvík
Fagur hf trésmiðja, Unubakka 20
815 Þorlákshöfn
Ferðaþjónustan Stafafelli, Lóni
781 Höfn í Hornafirði