

– Det var ingen selvf

Hågen Haugrønningen mener at Norge er et svært lite ADHD-vennlig samfunn. Selv gikk han med ubehandlet ADHD i 35 år, og slet med depresjon og rusavhengighet. Tekst Brita Drabitzius Foto Privat

Vinteren 2010 ble jeg kjent med Hågen Haugrønningen. Hågen kom til oss i ADHD Norge for å hospitere, han trengte arbeidstrening. Han var, etter en lang og vanskelig tid, i ferd med å få orden på livet sitt og ønsket å bruke denne tiden til å bli bedre kjent med organisasjonen vår. Jeg ble svært nysgjerrig på hvem han var og hva som hadde gjort at en så flott, ung mann hadde gått gjennom så meget.

Vi visste at Hågen hadde en svært spesiell bakgrunnshistorie før han kom til oss, og var nokså spente på ham. Som Hågen selv sier i foredraget sitt «Fra traume til ressurs – det var ingen selvfølge at jeg overlevde», var han glad for å kunne få arbeidstrening hos oss, av

fungerer og samtidig ha trygge rammer rundt seg i sin egen oppbyggingsprosess. Det skal også nevnes at det trengs en viss takhøyde for å ta i mot en mann med 50 akuttinnleggelsler på psykiatrisk, en rekke fengslinger og med et mildt sagt brokete forhold til det offentlige helse- og hjelpeapparatet de senere år.

– Nåja, jeg presenterte hele bakgrunnen min for Tor Eikeland som er generalsekretær i ADHD Norge på telefon. Jeg fikk booket et møte med ham, sier Hågen. – Derifra fant vi ut at vi hadde en del felles mål, og at vi faktisk har møttes flere ganger tidligere, både på telefon og på ADHD Norges konferanser og kurs. Jeg fortalte om bakgrunnen for hvordan ting hadde blitt som de

som heter Braskereidfoss i Våler kommune. Her vokste jeg opp sammen med mamma, pappa, min søster og besteforeldre på gård rett i nærheten. Jeg hadde mye voksenkontakt og gode muligheter til å utfolde meg.

Hvordan var barndommen din?

– Barndommen var fin helt til jeg kom på skolen. Jeg likte rammene på skolen og hadde ikke fravær før etter 9. klasse. Orden var også god hele veien. Det som var utfordringen, var at jeg hele livet har følt en indre uro og annerledeshet, og dette ble forsterket i møtet med skolen. Jeg opplevde det meste som interessant og forsto det faglige, med unntak av matematikk.

Det som skjedde rundt Hågen Haugrønningen av sosialt samspill og sosiale koder, forsto han mindre av. Det samme gjaldt måten det ble undervist på.

– Jeg har hatt noen ytterst få lærere som har nådd fram. Da har til gjengjeld resultatene blitt svært gode. Jeg tror dette er så enkelt som at de har vært trygge i seg selv, og kunnet vinkle faget på forskjellig nivå, og ikke minst at fagene har vært av interesse. Uansett har jeg vært så heldig å møte noen slike lærere på lærerskolen og senere i voksen alder, så jeg har i dag en solid utdanning.

– Når følte du at du var litt annerledes enn andre barn?

– Dette merket og merker jeg umiddelbart i møte med andre mennesker,

«Jeg begynte tidlig å drikke og opplevde at det fungerte fint som selvmedisinering.»

flere grunner. For det første trengte han å komme i gjenge igjen etter å ha vært dårlig, eller i institusjon det meste av tiden siden han fikk ADHD-diagnosen i 2005. Den andre grunnen er at Hågen er brennende interessert i coaching og endringsprosesser.

Hos oss kunne han bli bedre kjent med hvordan en brukerorganisasjon

ble de siste årene, og hvordan jeg kom meg ut av den situasjonen, og fra der ble det hospiteringsplass.

Tiden siden da har han brukt godt, men vi får begynne fra starten.

Barndom på bygda

Hvor kommer du fra, Hågen?

– Jeg vokste opp på et lite sted

Ølge at jeg overlevde



TILFREDS: - I dag har jeg det bra, og er i ferd med å bygge meg opp en karriere som konstallatør, coach, foredragsholder og erfaringskonsulent, sier Hågen Haugrønningen.

det er noe som er annerledes. På skolen merket jeg dette spesielt i undervisning. Jeg spurte og var sjelden fornøyd med svarene bare fra boka, men ville finne ut mer og ville gjerne vite hva som lå bakenfor det igjen.

– Fikk du noe hjelp på skolen?

– Det er ikke snakk om hjelp, hjelp til å bli bedre, liksom? Jeg var flink nok, det er mer et spørsmål om tilrettelegging og nivå, og det kan jeg ikke se at jeg fikk. Dette er ikke snakk om å være spesielt begavet. Jeg er så heldig at jeg kompenserer min ADHD med intellekt. De som ikke gjør det, detter raskt igjennom i skolen, og i samfunnet for øvrig.

Vi lever i et svært lite ADHD-vennlig samfunn, vet du. Det er mye av den såkalte hjelpen man kan få, som kun går ut på å jobbe mer med det man er dårlig på, og det blir man ikke bedre av. Det hjelper å styrke det som er bra, kanskje følger det andre etter. Holder du fokus på det som er mindre bra, vokser det. Noen ganger blir man møtt, andre ganger ikke. Jeg håper dette er bedre i dag, men jeg tviler da jeg opplever dette som personavhengig.

Selvmedisinering

– Ungdomstiden, da, hvordan opplevde du den?

– Ungdomstiden og min oppvekst ute på bygda var preget av veldig mye gårdsarbeid, musikk og festing. Har vokst opp på gård, og da må man lære å jobbe, vettu! Jeg har lett for å ta i et tak når det trengs. Jeg fikk inn gode verdier fra både foreldre og besteforeldre.

– Det er vel ikke dette du vil høre mer om? Jeg begynte tidlig å drikke og opplevde at det fungerte fint som selvmedisinering, jeg ble rolig i mitt indre. Jeg er veldig glad jeg vokste opp ute på bygda, for uten gården og familien min og de rammene som var der, kunne det ha skåret seg tidlig.

– Jeg holdt meg godt flytende, til

tross for at jeg brukte mye energi på å fullføre skolegang. For min del ble det først skikkelig gærent når jeg oppsøkte hjelpeapparatet i kommunen og ba om hjelp for ADHD-problematikk. Det ble jeg ikke møtt på overhodet. De mente at jeg «var da ikke sånn, eller slik», jeg hadde jo så mye ressurser og så videre. Det er skremmende at det fremdeles er så lite kompetanse og så mye fordommer mot ADHD og voksne i dag.

– Da du fikk diagnosen, hvordan opplevde du det?

– Jeg fikk ADHD-diagnosen på Sanderud sykehus i 2005. Forhistorien til dette er at jeg hadde slitt meg fullstendig ut gjennom hele livet og opparbeidet meg et alkoholproblem. I 1999 startet jeg på Oslo lærerhøgskole, i forkant av dette hadde jeg tatt generell studiekompetanse ved en privat skole i Trondheim. Det var vel da jeg skjønnte at det var noe ved meg og min innlæring som var annerledes enn andres. Før dette konkluderte jeg med at jeg var litt under middels i det meste, noe alle tester tyder på. Her opplevde jeg



VIL SPILLE MER: – Musikk har vært og er en viktig del av livet mitt, selv om jeg ikke spiller så mye nå, sier Hågen Haugrønningen. Han har spilt i flere band.

«Jeg hadde slitt meg fullstendig ut.»

imidlertid at stoffet ble tilrettelagt for studentene, og resultatene ble veldig gode. Dette førte meg videre til Oslo lærerhøgskole, hvor jeg likte meg svært godt. Samtidig møtte jeg nye utfordringer ved innlæring.

Hågen Haugrønningen opplevde at det var ingen som helst sammenheng mellom innsats og resultat.

– Jeg kunne få toppskår, og misse totalt uten sammenheng med innsatsen. Etter å ha flyttet til Elverum og et mindre studiested, ble dette tydeligere. Jeg merket at jeg brukte betydelig mer ressurser enn andre det var naturlig å sammenlikne meg med, og fikk dårligere resultat.

– Jeg satte meg inn i pedagogikk, didaktikk og læringsteknikker, dette var interessant og vi hadde variert og god undervisning. Jeg noterte alt, gikk gjennom dette igjen og igjen, og skrev det så ut. Dette var veldig tidkrevende, men det satt. Uansett skjønnte jeg at jeg trengte andre verktøy enn det som var tilgjengelig. Først lærte jeg meg memoreringsteknikker, som reiseruter og hjernekart, dette reddet karakterene. Det samme gjorde at jeg har stor sans for pedagogikk og religion, gode lærere var det også der. Jeg har alltid likt å lære, selv om jeg ofte opplever rammene på enkelte læresteder som noe rigide, det stilles også for lite krav til studenter, lærere og læresteder. Jeg savner relevante konsekvenser. Rammer, strukturer og konsekvenser ville gjort alt mer lettfattelig.

Fikk diagnose

– Uansett, skaden var allerede skjedd. Da hadde jeg gått i nær 35 år med ubehandlet ADHD og slet med tunge depresjoner fra 2000. Det var da jeg oppsøkte hjelpeapparatet og ba om

hjelp. Depresjonen ble forsøkt behandlet med en rekke typer antidepressiva og benzodiazepiner, alt etter anbefaling fra lege. Etter hvert virket dette så bra at jeg trengte flere leger til å skrive det ut. I denne perioden fulgte jeg studiet og begynte å trene. Hverdagen var tung, og ble verre i møtet med det offentlige hjelpeapparatet. Problemet var at jeg var avhengig av offentlig støtte for å kunne fullføre studiene. Uten støtte, ingen studier, og uten støttesamtaler, ingen støtte. Alt ble tyngre, og etter hvert førte dette meg til avrusning, med påfølgende diagnostisering. Den lød på ADHD og dystymi (nedstemt stemningsleie). Dette er litt forunderlig å tenke på i dag, da de fleste ville ha vært mer enn litt nedstemt når de opplever at de hele livet har jobbet for tre og ikke fått lønn deretter.

– Når du ser tilbake, tror du at mye hadde blitt annerledes dersom du hadde fått en diagnose tidligere?

– Nei. Man trenger kunnskap om situasjonen, dette kunne jeg ha satt meg inn i tidligere. Men det holder ikke. Man trenger også å ta ansvar for egen livssituasjon. Det gjorde jeg ikke tidligere. Det var først da jeg skjønnte at det ikke var noe galt med kapasiteten min, og at jeg kunne påvirke min egen framtid, at jeg hadde reell mulighet til å endre noe. Det skjønnte jeg først da jeg tok opp gymnasfagene, da ble jeg møtt på mitt nivå. Det skulle igjen ta over ti år før jeg traff nevropsykolog Merete Øie, fem år til jeg traff tidligere ADHD-coach Marianne Oftedahl og ikke minst Marta Thorsheim ved Hellinger Instituttet. Disse har hver på sitt vis påvirket min utvikling; gjennom to grundige utredninger fra Merete Øie, hjelp med å bygge strukturer av Marianne. Fra Hellinger Instituttet og Marta Thors-

heim har jeg lært mye om prosesser, hvordan vedlikeholde dem og samtidig få bearbeidet traumer fra lang tid tilbake og fram til i dag. Ingen diagnose hjelper for dette, dette har jeg fått til med støtte fra min familie, enkeltpersoner og egen hjelp.

Å få stilt en diagnose gjør ting verre når man ikke blir møtt på det i etterkant, mener Haugrønningen

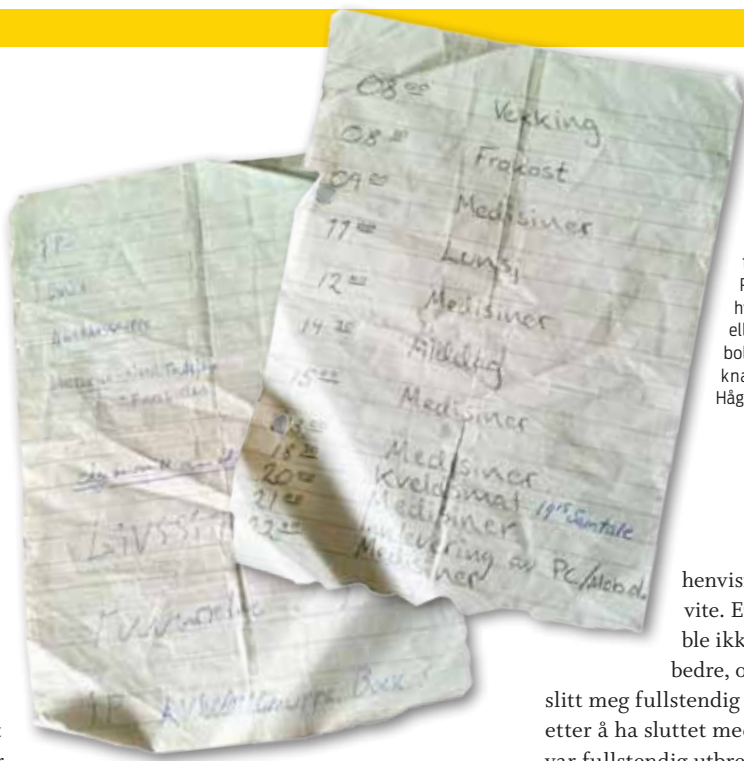
– Å ikke bli møtt på sine behov når du har det svart på hvitt det du har forsøkt framlagt i en årrekke, gjør alt mye verre. Det de faktiske plagene handikappet medfører, er lite i forhold til hva jeg senere skulle oppleve som følge av feilmedisinering, feilbehandling og trening fra Sanderud sykehus og helse- og sosialvesenet i Våler kommune.

Hva som nytter

– Hva mener du har hatt nytte for deg og din ADHD?

– Trenger man støtte ved ADHD-problematikk, ville mitt første valg i dag vært familiekonstellasjoner og LCHF (Low Carb/High Fat – lavkarbodiett), deretter å bli fulgt opp av en dyktig systemisk coach for å vedlikeholde endringsprosessen. Trenger man en utredning, vil jeg anbefale en nevropsykologisk utredning. Jeg snakker med veldig mange som har nytte av nettopp dette. Jeg har også hatt og har god hjelp av to svært dyktige advokater. Håper dette ikke er nødvendig for alle voksne med ADHD, men for meg er det viktig å rydde opp slik at jeg kan gå videre. Jeg tar ansvar for det jeg selv har gjort, men andre får feie for egen dør og ta sitt.

Haugrønningen mener at ressurssterke mennesker med ADHD har et kjempesproblem i Norge i dag.



FOR- OG BAKSIDE:

– Dette er dagsplanen fra Sanderud sykehus. På baksiden skrev jeg hva jeg ønsket. Individuell plan, ansvarsgruppe, bolig med mer. Jeg klarte knapt nok å skrive, sier Hågen Haugrønningen.

henvielse fra lege, må vite. Etter halvannet år ble ikke tilstanden min bedre, og jeg hadde igjen slitt meg fullstendig ut. Jeg ble bedre etter å ha sluttet med Strattera, men var fullstendig utbrent. Det var etter diagnostisering min nedtur virkelig startet. Hadde jeg ikke klart å komme meg tilstrekkelig langt ned for egen maskin, fikk jeg veldig god hjelp fra helse- og sosialvesenet i kommunen. Sommeren 2007 fikk jeg Ritalin (den gamle typen) for første gang. Etter kort tid ble jeg psykotisk. Dette førte til en svært turbulent periode i mitt liv hvor det ble flere innleggelse på akuttpsykiatri. Jeg søkte i denne perioden Aetat om støtte til hjelpemidler og tilrettelegging for ADHD-problematikk, men fikk avslag på avslag. Alt ballet på seg i perioden 2007–2009 og gikk fra ille til verre. Endring til det bedre begynte å skje etter at jeg våren 2009 ble overført fra Kongsvinger fengsel, hvor jeg satt 29 døgn på glattcelle i strekk, til Reinsvoll sykehus. Der ble det opprettet et samarbeid med en svært dyktig sosionom, og etter anbefaling fra behandlende lege flyttet jeg til Oslo.

– Alt gikk vel ikke helt som forventet. Hva var det egentlig som skjedde?

– I denne perioden ba jeg om henvisning til nevropsykolog Merete Øie for å få en utredning av min faktiske funksjonsevne. Jeg hadde et håp om at dette kunne være dokumentasjonen Aetat og helse- og sosialtjenesten i kommunen trengte for å kunne imøte-

– Jeg opplever det er lite kompetanse i det offentlige, og at ansvarsfraskrivelsen er stor i alle behandlings- og forvaltningsledd. I spesialisthelsetjenesten har jeg inntrykk av at situasjonen er bedret. Men hva hjelper det når 2.-linjen i kommunene ikke trenger å følge anbefalinger. Det er mange dyktige coacher som har kompetanse på endringsprosesser, men de mangler ofte spisskompetanse på ADHD. Dette er også et spørsmål om penger, da de fleste ikke har råd til verken private coacher eller terapeuter. Da står man igjen med kun et alternativ, og det er medisinering. Den debatten tar jeg ikke her, utover at det finnes mange andre alternativer. For all del, det er mange som har god nytte av medisiner, og ikke minst har dere gjort en kjempetor jobb for å fjerne stigmatiseringsstempel på denne typen medisinering, og ADHD-diagnosen forøvrig.

– Etter at du hadde fått en utredning og diagnose lå vel alle tilbud klare for deg?

– Etter å ha blitt utredet kuttet jeg all selvmedisinering, la om kosten til LCHF, begynte med Strattera, og satte meg inn i det som var av litteratur om ADHD på den tiden. Jeg var også i kontakt med en rekke kompetansespersoner og fikk svært lite råd. Man trengte

komme mine behov. Det var det ikke, de så bort fra alle spesialistuttalelser og anbefalinger fram til jeg i 2009 flyttet ut av fylket. I stedet for tilrettelegging fikk jeg en rekke typer medisiner, blant andre Lithium, Zyprexa, Haldol og andre nevroleptika. Etter hvert fikk jeg prøve Metamina, og etter noen måneder var jeg inne i min første lange psykose. Dette ballet på seg til jeg etter hvert ble «det verste tilfellet helse- og sosialetaten i kommunen har hatt», som virksomhetsleder og rådmann skriver til Fylkeslegen i Hedmark som tilsvar på en av mine mange klager.

Vendepunkt

– Hva ble vendepunktet i livet ditt?

– Det første vendepunktet var å få kontakt med nevropsykolog Merete Øie. Hun utredet mine funksjonsevner og har gitt meg en del gode råd. Hun har også satt meg i kontakt med en rekke fagpersoner som har vært til god hjelp. Nevropsykologisk utredning viser bra hva du er god på og hva du er mindre god på. Dette bruker jeg som rettesnor og arbeider ut fra. Så jeg vil si at Merete Øie var nøkkelen til å forstå hva ADHD dreier seg om for meg. Men for å komme på beina og bearbeide traumene fra ubehandlet ADHD, feilmedisinering, psykosier, feilbehandling, tvangsinnleggelses, tvangsutskrivelses, oversoning og sosial renovasjon, trenger man profesjonell hjelp. Og hvor finner



ILLUSTRERTE MÅLET: - Denne konstellasjonen av trefigurer satt jeg sammen for å illustrerer det som var målet mitt, nemlig å få kjæreste og leve en rolig og stabil tilværelse. Det har jeg fått nå. Figurer er vanlig å bruke i coaching og veiledning, sier Hågen Haugrønningen.

overgriper? Jeg fant dette ved Hellinger Instituttet: Det største vendepunktet var mitt møte med familiekonstellasjoner og Hellinger Instituttet. På den tiden var jeg svært dårlig etter lang tid i institusjon, og ingen ting tydet på at det var andre alternativer enn uføretrygd og mer institusjon som ventet. Slik ble det

ressurs – det var ingen selvfølge at jeg overlevde» for flere hundre mennesker siste år. Hovedmålet med foredraget er å spre håp om at det er mulig å reise seg selv fra helt jævlige situasjoner. Foredraget er lagt opp slik at alle kan få noe ut av det, både på individ- og systemnivå. I tillegg holder jeg utstilling av foto jeg tok med mobiltelefonen på den tida jeg gikk ut og inn av institusjoner. Utstillingen «Konstellasjon 88» setter lys på hva man ikke skal oppleve og hvordan man ikke skal bli behandlet når man henvender seg til det offentlige med behov for hjelp.

– Hvordan har du det nå?

– I dag har jeg det bra, sier Hågen. Jeg har funnet noe som gir meg mening, og kan andre dra nytte av mine erfaringer, er det bare hyggelig. Vi mennesker er ikke like, det som passer for meg, passer nødvendigvis ikke for alle andre. ■

«Det er lite kompetanse i det offentlige.»

man dette når man er behandlingsskadd fra det offentlige? I mitt tilfelle er helsevesenet og behandlingssystemet overgripere, det er der mine verste skader er oppstått. Hvor søker man da hjelp? Dette er et kjempestort dilemma, som jeg håper dette intervjuet kan være med på å kaste lys over. Hvor søker man hjelp når det er det offentlige som er

ikke. På to år har jeg gått til regelmessig terapi individuelt og i gruppe ved Hellinger Instituttet, dette har jeg hatt enorm nytte av. I dag er jeg rediagnostisert, sitter igjen med kun ADHD-diagnose og er i ferd med å bygge meg opp en karriere som konstallatør, coach, foredragsholder og erfaringskonsulent. Jeg har holdt foredraget «Fra traume til