

### ***Att hitta min inre Nimrud - mitt liv som ADHD-musiker***

Det här är ett masterarbete kring relationen mellan ADHD och musik, inte inom medicin. Med arbetet vill jag lyfta upp fördelar, hyperförmågor och den stora kreativa potential som ADHD ger mig som musiker. Jag fick ADHD-diagnosen först efter flera års studier på Musikhögskolan, och hade innan dess levt 30 år med bara nackdelar med ADHD. Eftersom jag var missnöjd med medicinen tänkte jag "out of the box" och utvecklade nya vägar och strategier som både ersätter medicinen och stödjer mitt liv som "nyfödd" inom ADHD-diagnosen. Min tanke är att inspirera musiker och även andra inom kreativa områden, som inte har upptäckt detta om sig själva.

En ytterligare tanke var att skapa "en ny Ghazwan", precis som om jag hade en ny violaläxa: att öva och lära mig allt från att hitta fingrarna till musikaliska idéer och sedan framföra stycket som heter "Ghazwan som har ADHD". Jag ville veta mer om min hjärna och vilka fördelar och nackdelar den har så att jag kan relatera det till min viola och musiken. Jag började lyssna på talböcker och hittade den gömda Ghazwan i två böcker: "Fördel Adhd" av Anders Hansen och "Joakims överlevnadsguide till adhd" av Joakim Hedström.

Jag utgick från mitt musikerperspektiv och utvecklade nya strategier och min självkänedom. Min violalärare Markus Falkbring är den som har absolut störst förståelse för mig bland de lärare jag haft. Detta parallellt med arbetet med terapeuten Sahab Mohammed blev väldigt viktigt för min musikaliska utveckling. Jag utvecklade nya förhållningssätt i relation till min omgivning och strategier för att ta vara på min energi i vardagen, samt övningsmetoder, med en noggrann tidsplanering och unika övningslokaler som passar min kreativitet. Min slutsats är att alla individer kan bidra på viktiga sätt till samhället, när vi själva tar ansvar för att utvecklas utifrån våra förutsättningar.

Nyckelord: ADHD, violast, musiker, Irak, Bagdad, Malmö

### ***Finding my inner Nimrud - my life as an ADHD musician***

This is a master's thesis on the relationship between ADHD and music, not in medicine. With this work, I aim to highlight the advantages, hyper-abilities and great creative potential that ADHD give me as a musician. I got the ADHD diagnosis after 4 years of study at the Academy of Music. Before that I lived 30 years with only the disadvantages of ADHD. As I was dissatisfied with the medication, I thought "out of the box" and developed new ways and strategies in order to replace the medication and support my life as a "newborn" within the ADHD diagnosis. My thought is to inspire musicians as well as others in creative fields, who have not discovered this about themselves.

An additional thought was to create "a new Ghazwan", just as if I had a new viola lesson: to practice and learn everything from finding the fingers to musical ideas and then perform the piece called "Ghazwan who has ADHD". I wanted to know more about my brain and its advantages and disadvantages in order to relate it to my viola and the music. I started listening to talking books and found the hidden Ghazwan in two books: "Advantage ADHD" by Anders Hansen and "Joakim's survival guide to ADHD" by Joakim Hedström.

I started from my perspective as a musician and developed new strategies and my self-awareness. My viola teacher Markus Falkbring is the one who has absolutely the most understanding for me among the teachers I've had. This, in parallel with the work with the therapist Sahab Mohammed, became very important for my musical development. I developed new approaches in relation to my surroundings and

strategies to take advantage of my energy in everyday life, as well as practice methods, with a careful time planning and unique practice rooms that suit my creativity. My conclusion is that all individuals can contribute to society in important ways when we take responsibility for developing ourselves based on our conditions.

Keywords: ADHD, viola, musician, Irak, Baghdad, Malmo