

ADHD

NUMMER 4
NOVEMBER
2020

ADHD-MAGASINET

GØR ADHD TIL
HÅB OG HANDLEKRAFT



HELLOWEEN.DK

Mundbind behøver ikke være kedelige!!

Halloween.dk



Se det **store** udvalg her!

Mundbind med print



Vaskbare

genanvendelige stof mundbind med udskiftelige 5-lags aktivt kulfilter.

Mundbindene kan vaskes ved 60 grader.



...og det er nemt

Bedre søvn – bedre trivsel

- Skaber ro og koncentration
- Styrker kropsfornemmelsen
- Giver en bedre søvn
- Virker beroligende



Protac Kugledynen® Flexible

2020-forskning bekræfter, at Protac Kugledynen® normaliserer søvn-mønstret og øger den daglige trivsel



Protac SenSit®



Protac Kugledynen® Calm



Protac MyFit®

På protac.dk og tlf. 8619 4103 kan du:

- Få terapeutisk vejledning til vores produkter
- Se video og læse cases om vores produkter
- Tilmelde dig vores nyhedsbrev
- Læse mere om sansestimulering

PROTAC®
INTEGRATING SENSES

UDGIVET AF

ADHD-foreningen
Pakhusgården 50, 5000 Odense C
Tlf. 70 21 50 55
CVRnr: 12771975
E-mail: info@adhd.dk
www.adhd.dk

REDAKTØR ANJA JAKOBSEN

Redaktionen modtager gerne artikler til bladet på mail: aj@adhd.dk
Artiklerne i bladet står for forfatterens egen regning og udtrykker ikke nødvendigvis redaktionens eller foreningens holdning. Redaktionen forbeholder sig ret til at redigere i indsendt materiale og til at publicere det på ADHD-foreningens hjemmeside: adhd.dk

RÅDGIVNING

Socialrådgivning
Elisa Ferrari, socialrådgiver
Tlf. 53 72 99 08
Mandag 9.00-12.00 og 12.30-14.00
Onsdag: 13.00-15.00
Torsdag: 9.00-12.00 og 12.30-14.00
Mail: ef@adhd.dk

JURIDISK RÅDGIVNING

Amdi Møller, advokat
Familierechtsadvokat med speciale i tvangs-fjernelser
Tlf. 28 95 65 87
Mandag 19.00-21.00

SEKRETARIAT

ADHD-foreningen
Pakhusgården 50, 5000 Odense C
Tlf. 70 21 50 55
Mail: info@adhd.dk
Mandag, onsdag, torsdag og fredag
kl. 9-12 og 12.30-14
Tirsdag 10-12 og 12.30-14

ADHD STÅR FOR

Attention Deficit Hyperactivity Disorder.
Diagnosen findes i det amerikanske diagnose-system DSM-IV. ADHD indebærer, at der er afvigelser inden for områderne opmærksomhed, aktivitet og impulsivitet.

ADHD-FORENINGENS HOVEDBESTYRELSE

DORTE M. VISTESEN
Trish Nymark, Anette Troelsen, Anny Bech Andersen, Per Ravn Larsen, Nina Rasmussen, Jesper Christensen, Martin Schütt, Birgitte Kofoed Nielsen, Greta Autrup, Dorthe Nielsen, Lisbeth Gaarde, Pernille Sanberg Ljungdahl, Kirsten Højsgaard Fogh, Christina Mohr, Julian Paetau, Anders Dinsen, Qian Yang, Jesper Troels Jensen.

ADHD-FORENINGENS FORMANDSKAB

Formand Dorte M. Vistesen
E-mail: dv@adhd.dk
Næstformand Trish Nymark
E-mail: trishnymark@trishnymark.dk

TRYK

P.E. Offset
ISSN 1604-1186
Oplag: 7100

DEADLINE for blad nr. 1/2021

12. januar 2021. Udkommer februar.



DORTE MØLLER VISTESEN
FORMAND FOR ADHD-FORENINGEN

GØR ADHD TIL
HÅB OG HANDLEKRAFT

En stor tak

En stor tak til jer alle for at jeg får lov til at være formand for vores ADHD-forening i endnu en 2-årig periode. Jeg er taknemmelig for at være med i foreningen og stolt af at skulle være med til at sætte en stærk retning for foreningen sammen med medlemmer, frivillige, ansatte og samarbejdspartnere.

Behovet for mere ADHD-indsats og mere ADHD-viden er stadig markant, og det var også tydeligt, da vi på det netop afholdte landsmøde vedtog et ambitiøst og vedkommende målsætningsprogram baseret på tre store overskrifter:

- Flere diagnoser samtidigt
- Flere uden for fællesskabet
- ADHD tages ikke alvorligt

Lad mig lige uddybe lidt, hvad de overskrifter betyder i forhold til, hvorfor det er netop de tre områder, jeg er klar til at sætte ind for at forbedre og forandre.

Flere diagnoser samtidigt

Det skal vi kigge på, fordi vi ved, at op til 80% af mennesker med ADHD har ADHD+. Det kan skyldes mangel på hurtig indsats og relevante løsninger. Tiden går. Ingen gør nok, og få gør det rigtige, alt imens retningslinjer for, hvordan man håndterer flere diagnoser samtidigt, er uklare. Det forværrer tilstandene. Det påvirker mennesker med ADHD ved at skabe forvirring i forhold til valg af indsats, men også i forhold til egenmestring. Hvad påvirker dem mest, og hvor skal de henvende sig? Mennesker med ADHD+ falder udenfor og får ikke en rettidig indsats, støtte, mulighed for egenmestring og deltagelse i fællesskaber.

Flere uden for fællesskabet

Det skal vi kigge på, fordi ADHD oftest er medfødt og kan være med til at påvirke ens udvikling og mangel på tilpasning til samfundsnormer. Der er ikke nok plads til forskellighed. Det påvirker mennesker med ADHD ved at give begrænset mulighed for udvikling, og flere får ikke adgang til de fællesskaber, som skole, uddannelse, arbejdsmarked, byder på. Det betyder forringet livskvalitet og selvværd. ADHD tages ikke alvorligt.

ADHD tages ikke alvorlig

Det skal vi kigge på. Få har stadig god nok viden om, hvad ADHD er, og hvordan det ser ud, men der sættes tvivl ved, om ADHD findes, og om det ikke blot er en midlertidig tilstand. Det påvirker mennesker med ADHD ved, at man ikke bliver mødt med en forståelse for ADHD og behovet for en hurtig og relevant handling. Det betyder, at tiden går, og der handles for sent. Det betyder, at mennesker med ADHD bliver dårligere og bliver behandlet dårligere.

Jeg bliver nemlig konstant mindet om, hvor udfordrende det kan være at leve med ADHD, og hvor svært det er i sammenspillet med andre, hvor ADHD netop ikke forstås og tages alvorlig. Og det påvirker mere end de fleste tror, og mere end de fleste kan forestille sig. Og jeg vil så gerne være med til at lave billedet af ADHD om, da ADHD er så meget andet end udfordringer. Det vil jeg gerne stille mig i spidsen for at vise danskerne, også for at sikre at livet med ADHD ikke bliver en begrænsning i muligheder, men at ADHD bliver til

Håb og Handlekraft.

ANNONCETEGNING

Dansk Blad Service ApS
Vestergade 11 A, 5540 Ullerslev
Tlf. 70 70 12 25

Åbningstider:
KL. 08.30-12.00 og 12.30-15.00
info@danskbladservice.dk
– hvortil alle spørgsmål vedr. annoncer bedes rettet.

Udebliver bladet?

Ring 70 21 50 55
eller mail:
mes@adhd.dk

Hjælp ADHD-sagen

Kender du Ligningslovens §8a?

For at opretholde status som almenevelgørende forening kræver det, at ADHD-foreningen modtager mindst 100 gaver om året på minimum 200 kr. Det lyder måske ikke af meget, men fordi rigtig mange ikke er klar over dette, så kan det desværre godt være en kamp at opnå de 100 gaver.

Hjælp derfor ADHD-sagen med en gave på 200 kr.:

• MobilePay tlf. nr. 53 72 99 11 - send 200 kr.

Skriv: gave, navn og adresse.

• adhd.dk/donation/

Tak for din støtte og forståelse.

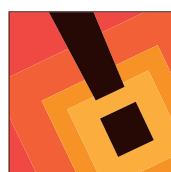
ADHD
ADHD-foreningen

Bliv opdateret en gang om ugen

Nyt om ADHD er et digitalt nyhedsbrev, som bringer nyt fra ADHD-området.

Det kan være i form af fx artikler fra andre medier, ny litteratur, forskning, projekter og debatindlæg fra pressen.

Derudover fortæller vi om de kurser og konferencer, vi har på vej i ADHD-foreningen, hvad der sker lokalt, om de medlemstilbud der er i øjeblikket, og vi informerer om, hvad der sker i vores online butik – med gode tilbud og nye varer.



nyt om ADHD

Til tider bliver der udviklet nye materialer i forbindelse med projekter i ADHD-foreningen, og når det skal bredes ud, så vil det ofte blive annonceret i NytomADHD som et af de første steder.

Målgruppen for nyhedsbrevet er fagpersoner som fx psykiatere, pædagoger, lærere, socialrådgivere samt alle med interesse for, hvad der rører sig på ADHD-området.

Nyt om ADHD udkommer hver mandag/tirsdag undtagen i ferier.

Tilmed dig nyhedsbrevet her: adhd.dk/foreningen/nyhedsbrev



Styrk relationen til dit barn

Gratis forældretræning

Har dit barn ADHD/ADD eller lignende vanskeligheder? Så gør brug af vores gratis, online forældretræningsprogram KiK Nu! – til forældre med børn i alderen 3-10 år, baseret på det første danske program med dokumenteret effekt, Kærlighed i Kaos.

Med Kik Nu! får du værktøjer til at:

- Kommunikere mere positivt
- Skabe bedre struktur i hverdagen
- Forebygge konflikter
- Styrke dit barns selvværd

Deltag nemt hjemmefra, når det passer ind i din kalender
– tilmeld dig gratis her: adhd.dk/kik-nu

EGMONT
Fonden

ADHD
ADHD-foreninger



I Danmark udføres der 900.000 timers frivilligt arbejde – om dagen! En del af de timer bliver udført af ADHD-foreningens frivillige, der er en helt uundværlig del af ADHD-foreningens arbejde.



AF DITTE HELENE VAUPELL RASMUSSEN
FRIVILLIGKOORDINATOR I ADHD-FORENINGEN

Frivillige gør en forskel

Hvert år er ADHD-foreningens frivillige i kontakt med et væld af mennesker, der har brug for mere viden om ADHD, eller brug for at få talt om deres hverdag og de udfordringer, de har. For mange er det en uundværlig hjælp at møde et andet menneske, som har tid til at lytte, vilje til at hjælpe og selv kender til ADHD. De frivillige er derfor en kæmpe ressource for ADHD-foreningen, fordi de skaber fællesskaber, personlige relationer og konkrete forandringer for mennesker med ADHD og deres pårørende.

Der er mange måder at være frivillig på

Der er mange måder at være frivillig på i ADHD-foreningen. De frivillige bidrager til kursusafvikling, undervisning, bestyrelsesarbejde, gruppefacilitering og meget mere. Derudover er der en del frivillige, der repræsenterer ADHD-foreningen i lokale afdelinger af Danske Handicaporganisationer, i de kommunale handicapråd og andre lokale udvalg og råd.

De fleste er frivillige igennem en af ADHD-foreningens 12 lokalafdelinger. Lokalafdelingerne er selvstændige enheder i ADHD-foreningen, hvilket betyder, at lokalafdelingerne selv vælger hvilke tilbud, der skal være lokalt. Derfor findes der heller ikke to lokalafdelinger, der er ens, og de frivillige har stor indflydelse på hvilke aktiviteter, der tilbydes lokalt. Hvert år arrangerer lokalafdelingerne et hav af forskellige foredrag, kurser, udflugter, caféer og netværksgrupper for mennesker med ADHD og deres pårørende. For mange af deltagerne fungerer de lokale caféer og netværk som et pusterum i en ellers vanskelig hverdag, og kurserne giver uundværlig viden og redskaber til at håndtere livet med ADHD. Alt sammen er skabt af frivillige kræfter, som alle er drevet af ønsket om at gøre en forskel for mennesker med ADHD og deres familier.

Frivilligheden er en enorm styrke

Frivilligheden er en enorm styrke for ADHD-foreningen, fordi det skaber nogle stærke fællesskaber, hvor alle arbejder mod samme mål, og hvor alle kan være med, fordi man bidrager med det, man kan. Nogle står for at arrangere et foredrag, nogle tager kampen politisk i handicaprådet, og nogle laver kaffe i caféen. Alle indsatserne – store som små – er vigtige, for de er med til at

Vil du vide mere om, hvordan du kan blive frivillig i ADHD-foreningen? Send en mail til frivilligkoordinator Ditte Helene Rasmussen på ahr@adhd.dk

skabe de aktiviteter, som gør en kæmpe forskel for mennesker, der har ADHD inde på livet.

Mange af de frivillige har selv erfaringer med at leve med ADHD/ADD, og det giver mulighed for at møde andre i øjenhøjde og med en særlig forståelse for de udfordringer, der kan være i hverdagen. I ADHD-foreningen bestræber vi os derfor også på at være rummelige og give plads til forskellighed, fordi vi ser forskelligheden som en styrke.

I år har Corona lagt en dæmper på meget af den frivillige aktivitet, men behovet for fællesskaber, viden og netværk er ikke blevet mindre – snarere tvært imod. Derfor er det også imponerende at se den kreativitet, som de frivillige har udvist for at finde løsninger. Mange netværksgrupper blev afholdt online og caféerne er nogle steder erstattet af walk and talks. I lyset af at restriktionerne endnu kommer til at være noget tid, er flere også begyndt at undersøge muligheden for at holde kurser og foredrag online. De frivilliges engagement er dermed med til at sikre at ADHD-foreningen skaber forandring, forbedring og ikke mindst nærvær for mennesker med ADHD og deres pårørende – også i tider, hvor vi ikke kan mødes som vi plejer. ♦

- Du finder kontaktoplysninger på din lokalafdeling bag på dette blad. Hver lokalafdeling har desuden deres egen side på adhd.dk hvor du finder oplysninger om generalforsamlinger, arrangementer og tilbud.
- Mange lokalafdelinger annoncerer også for deres arrangementer via deres lokale Facebookgruppe.

Samarbejdsbaseret problemløsning

- En hurtig guide til plan B samtalen

Som forældre og fagfolk omkring børn og unge med ADHD, kan vi ofte opleve, at vores måder og metoder kommer til kort, og at vi har vanskeligt ved at kommunikere og samarbejde med disse børn og unge. Samtidig kan børn og unge med ADHD reagere på måder, vi ikke forstår og/eller forventer, når de ikke kan leve op til de krav og forventninger, der er til dem. Konfliktniveauet kan være højt, og i min praksis møder jeg både forældre og fagfolk, der med egne ord ikke aner, hvad de skal stille op for at møde disse børn på konstruktive måder.



AF JENNY BOHR
KOGNITIONSKONSULENT, MASTER I SPECIALPÆDAGOGIK OG
ADVANCED TRAINEE I SAMARBEJDSBASERET
PROBLEMLØSNING. LÆS MERE PÅ JENNYBOHR.DK



Medstand frem for modstand

Børn med ADHD har brug for, "medstand" frem for modstand, de har brug for, at vi går med dem, så de kan gå med os. De har, som mange andre børn, brug for at blive hørt og taget med på råd, men vores almindelige samarbejds måder kommer let til kort, da børnene ikke reelt oplever at blive hørt og mødt. Vi voksne har en tendens til at lave løsninger på børnenes/de unges vegne. Vi har taget patent på at vide, hvad problemet er, hvilket vanskeliggør et reelt samarbejde.

Ross Greene har udviklet en model til at samarbejde og løse problemer ikke for, men med børn og unge med kognitive udfordringer som ADHD. Modellen kaldes på dansk "Samarbejdsbaseret problemløsning". Modellen er udviklet til børn og unge, der har vanskeligheder forbundet med fleksibilitet, frustrationstolerance og problemløsningstænkning.

Modellen tager sit afsæt i børnesynet, at børn gør det godt, når de kan. Hvilket betyder, at uhensigtsmæssig adfærd ikke skyldes manglende vilje, men mangelfulde kompetencer. Modellen har fokus på, hvordan omgivelserne, forældre, lærere og pædagoger, reagerer på og håndterer adfærd og vanskeligheder.

Når man ser uhensigtsmæssig adfærd som udtryk for mangelfulde kompetencer, så ses adfærden som et udtryk for, at der er ubalance mellem det, barnet kan, og de krav og forventninger, der ligger i situationen. Alle situationer indeholder krav og forventninger, og alle krav og forventninger fordrer særlige kompetencer. Uhensigtsmæssig adfærd er således et signal fra barnet, et signal om at der er noget galt. Barnet fortæller os noget, vi skal bare lære at lytte.

Modellen har flere elementer, men det vigtigste er, at barnet og den voksne samarbejder ligeværdigt om at finde løsninger, på

de problemer der opstår. Gennem en samtale-samarbejdsmodel, en Plan B samtale. Og denne lille artikel vil derfor koncentrere sig om Plan B samtalen.

Plan B samtalen er udviklet, så den tager højde for børnenes mangelfulde kompetencer, samtidig med, at barnet gennem sin deltagelse i Plan B samtalerne, træner og udvikler de selv samme kompetencer.

Der findes to former for Plan B samtale, nødsituations plan B og proaktiv plan B. Nødsituations plan B foregår "in the heat of the moment" og er først og fremmest konflikthåndterende, men det er sjældent her, at tingene løses på sigt. De skal derfor suppleres med proaktive plan B samtaler, der foregår, når der er ro og tid til det (se side 11).

Dette er en meget simpel og forenklet præsentation af Plan B samtalerne, men jeg håber den kan inspirere og hvis nysgerrigheden er vakt, så er der gode muligheder for at sætte sig dybere ind i det.

Ross Greene har skrevet 2 bøger om modellen, én til forældre: "Det eksplosive barn" og én til fagfolk: "Fortabt i skolen".

Selv har jeg skrevet en bog, der med fordel kan læses af både pårørende og fagfolk: "Samarbejdsbaseret problemløsning".

I øjeblikket arbejder jeg på en ny bog, der kommer til vinter, og som hedder: "Børn gør det godt, når de kan."

Plan B – samtale

Trin:	Det skal du:	Pas på:
Empati:	<p>Dette trin handler om at hjælpe barnet med at formulere sit anliggende. Det der er på spil for barnet. Barnets side af sagen.</p> <p>Nødsituations Plan B, refleksiv lytning – gentag hvad barnet siger. Eks. Barn: "Jeg vil ikke lave lektier" Voksen: "Du vil ikke lave lektier" og så: "Hvordan kan det være?"</p> <p>Proaktiv Plan B, starter som regel med en observation. Eksempel: Voksen: "Jeg har lagt mærke til, at når vi skal lave lektier, så bliver det rigtig svært for dig". "Hvordan kan det være?" eller "Hvad sker der?" Barn: "Jeg hader lektier"</p> <p>Spørg ind, vis din interesse. Voksen: "Du hader lektier." og så "Hvordan kan det være?" Barn: "Jeg kan ikke overskue dem!" Voksen spørger igen osv. Endelig udtrykker barnet sit anliggende. Barn: "Jeg er så træt i hovedet om eftermiddagen, min hjerne er som en klud!" Voksen bekræfter: "Ok, så forstår jeg bedre. Du er træt i hovedet, og din hjerne er som en klud, når vi skal lave lektier."</p> <p>På hele empatitrinnet, skal den voksne udelukkende være nysgerrig og interesseret i, hvad der er på spil for barnet. Barnets anliggende. Først når det er formuleret, kan man gå videre til næste trin.</p>	<p>Dette trin handler udelukkende om, at barnet får udtrykt sit anliggende. Som voksen skal du være nysgerrig og interesseret, og du skal ikke vurdere eller mene noget om barnets anliggende. Det er barnets side af sagen. Vis barnet tillid og tro på det.</p> <p>På empatitrinnet skal der ikke nogen løsninger på bordet. Selvom vi som voksne jo konstant tænker i løsninger. Så skal de blive inde i hovedet. Det er barnets trin, barnets anliggende, der er det centrale her.</p> <p>Underkend aldrig et anliggende, men spørg gerne ind, efter uddybning.</p> <p>Pas på ikke at komme til at forcere processen. At finde frem til og formulere et anliggende, kan for nogle børn eller omkring særlige situationer, tage lang tid.</p>
Definér problem:	<p>Dette trin handler om at opstille problemet. Her kommer den voksnes anliggende på banen. Den voksnes side af sagen. Trinnet starter, hvor empatitrinnet sluttede, med at repetere barnets anliggende, og derefter opstilles problemet. Et problem er to sider af en sag, der skal forenes.</p> <p>Voksen: "Du er træt i hovedet, og din hjerne er som en klud, når vi skal lave lektier." – "Men når du ikke har lavet lektier, bliver du ked af det og vil ikke i skole." Her slutter dette trin og I kan gå videre til næste trin.</p>	<p>Dette er et meget kort trin. Problemet skal alene opstilles, der skal ikke vurderes eller konkurreres, blot opstilles to sider af sagen, barnets anliggende og den voksnes anliggende.</p> <p>Barnet skal ikke tage ejerskab på den voksnes anliggende. Lige såvel som at den voksne ikke behøver tage ejerskab på barnets anliggende.</p> <p>Løsninger hører ikke hjemme her, lad dem stadig blive i hovedet.</p>
Invitation:	<p>Dette trin handler om, at brainstorme løsninger. Barnet får altid første bud på en løsning, men holder den løsning ikke, må en ny løsning findes gennem samarbejde.</p> <p>Voksen: "Du er træt i hovedet, og din hjerne er som en klud, når vi skal lave lektier." – "Men når du ikke har lavet lektier, bliver du ked af det og vil ikke i skole." og så "Har du en idé til, hvordan vi kan løse det?" eller "Tror du, vi kan finde en løsning på dette?" Barn: "Vi kunne lade være at lave lektier". Voksen: "Vi kunne lade være at lave lektier, men så ville du stadig være ked af det, næste dag. Vi skal finde en løsning, der betyder, at du ikke er træt i hovedet, når vi skal lave lektier, så du ikke er ked af det, når du skal i skole" og så "Har du en idé?"</p>	<p>Vent med dine løsninger, lad barnet komme til først. Så må du vurdere, om løsningen er realistisk, at den kan gennemføres og vil løse problemet, og om den tilgodeser begge sider af sagen.</p> <p>Der findes ingen forkerte løsninger!</p>

Min vej fra en ADD-diagnose til en LYKKE-diagnose

Jeg har på eget sind oplevet evnen til at bryde ud af statistikker om psykisk sygdom. At bryde adfærdsmønstre og skabe nye. At få motivation ved at opdage, at jeg kan tage ansvar. Ansvar for mit liv og ikke mindst for min diagnose. At kunne skabe et liv med et fundament af lykke og selvværd.



ADHD-foreningen har modtaget en artikel fra Victor, hvor han sætter ord på sin egen oplevelse af ADD og mødet med "Mindfulness".

AF VICTOR MUNCH

Mit navn er Victor Munch. Jeg har diagnosen ADD.

Jeg forklarer i mit essay, hvordan jeg har formået at tage kontrollen over min diagnose og ikke mindst mit liv. I denne forkortede udgave giver jeg en forsmag på, hvad mit fulde indlæg indeholder.

Min ungdom

Min ungdom var præget af dumme beslutninger, hårde kampe og misforståelser. Jeg vidste ikke, hvor mine problemer kom fra. Jeg anede intet om, hvordan jeg skulle håndtere mine følelser, min angst og min skam. Min kamp mod mig selv var uendelig, og

jeg ville gøre alt for at vinde. Paradoksalt nok var der ingen, jeg skulle "vinde" over. Jeg skulle slutte fred og være medfølelse. Det er denne opdagelse, jeg fortæller om i mit essay. Om, hvordan jeg igennem nederlag, fejltagelser og en god sjat viljestyrke formåede at vende mit liv, min diagnose, til noget positivt. Hvordan min oplevelse med mindfulness har skabt et udgangspunkt for min udvikling, og hvordan jeg vil hjælpe dig til at opleve det samme.

Da jeg som 19-årig fandt ud af, at jeg højst sandsynligt havde noget der hed ADD, åbnede der sig mange døre for mig. Mit verdensbillede var sprængt i tusind stykker, og hermed også min illusion. Hvis jeg gjorde dette rigtigt, kunne jeg samle puslespillet på præcis den måde, som jeg ville have det. En ny start. En genfødsel. Det er dog ikke så ligetil, som det lyder, og jeg har i skrivende stund kun fået samlet yderkanten.

Tiden efter min rejse

I tiden efter min rejse, (som jeg skriver mere om i den fulde udgave), er min interesse og jagt efter miraklet mindfulness kun blevet større og vildere. Jeg nyder nu frugterne af min øgede kontrol over min mentale tilstand. Det kræver hårdt arbejde og et engagement at skabe mirakelkuren mod ADD/ADHD, angst og depression. Men det er muligt.

En opmærksomhedsforstyrrelse er noget, man er født med, eller har tilegnet sig i en meget tidlig alder. Det er ergo éns virkelighed. Den medfødte realitet. Jeg oplever, at diagnosen nemt bliver undervurderet i psykiatrien.

En diagnose er ikke simpel. Den er individuel og i forskellige grader. Mennesker er vidt forskellige og håndterer disse problemer forskelligt. Forskellige forsvarsmekanismer er taget i brug. Forskellige psykiske tilstande og lidelser bliver skabt. En ADHD/ADD-diagnose er ikke bare opmærksomhedsbesvær, der kan "kureres" med medicin. Der er en masse dybereliggende *traumer, misforståelser og et forvrænget selvbillede*, der er blevet skabt gennem et helt liv. Det kræver mere end medicin. Det kræver en personlig indsats og livsændring. Vi, med diagnosen, skal gives et redskab til netop dette. Det er her, jeg ser vigtigheden af mindfulness meditation og træning.

Logikken og min personlige erfaring er altså, at opmærksomhedsforstyrrelse og mindfulness er to kontraster. To modsatte sider af livskvalitetsskalaen. Min livskvalitet er vokset markant. Mit overskud til at klare daglige opgaver er steget med raketfart. Mit fokus på hvad jeg vil, og hvad der er godt for mig, er ikke kun blevet bedre, men også mere sandt. Virkeligheden og selvværdet bliver klarere og lysere. Dette er min motivation for min målsætning. Jeg håber, at værdien af mindfulness og metaopmærksomhedstræning bliver taget seriøst i psykiatrien. Det kan virkelig gøre en forskel.

Jeg tror, at de fleste med en opmærksomhedsforstyrrelse, kan nikke genkendende til følelsen af at have et slør over hovedet. Følelsen af manglende motivation og energi. Ikke en træthed, som efter en hård træning eller en lidt for smadret bytur, men en gennemgribende mental træthed. En manglende evne til at se klart. Til at få ro i alt kaosset. Det er her mindfulness meditation går ind og hjælper på netop disse problemstillinger. Får en til at se klart. Giver ro i alt kaosset.

Når dette tilføres i hverdagslivets storm, giver det ideelt set en evne til at *tappe* ud af diagnosen. Og derved bevidst vælge. Dette er for mig den ultimative frihed. Ideelt set. Fuld kontrol over sine behov, lyster og reaktioner.

Tendensen til at falde for nydelse

Som mennesker, der har ADHD/ADD, har vi en tendens til at falde for nydelse. Nydelse, der ligger lige for næsen ad os, og som kan give en hurtig følelse af glæde. Dette er en bestemt dopaminsammenhæng i hjernen¹ som står for vores *desire* mod hurtig nydelse. Vi, med ADHD/ADD, har en nedsat evne til at tilsidesætte dette behov for den umiddelbare glæde – for et overblik og planlægning af fremtidig glæde på længere sigt.

¹ "The Molecule of More" Daniel Z. Lieberman, MD and Michael E. Long. – Dopamine desire circuit

**Min livskvalitet er vokset markant.
Mit overskud til at klare daglige
opgaver er steget med raketfart**

Derfor er tendensen til afhængighed, overvægt og beslutninger, der kan skade os i det lange løb, større end normalt.

Det er desværre sådan, at det moderne samfund, vi lever i, i dag, bygger på vores dopamin-systemer. Meget af vores hverdag, sociale liv og kultur er bygget op efter en øget mulighed for dopaminudløsning. Såvel på den korte bane, som den lange bane. Derfor er det ekstremt vigtigt, at vi forsøger at bringe en balance i vores måde at leve på. Vores muligheder for at tilgå kilder, der kan give en dopaminudløsning er kæmpe store i det samfund, vi lever i.

Det er derfor ekstra vigtigt, at os med ADHD/ADD får vist, at der er mulighed for at kontrollere sine dopaminbehov. Altså, at der er en træning og tankegang, der kan øge vores kontrol over en lyst til hurtig nydelse. En mulighed for kontrol over vores lyster. En mulighed, hvorpå vi kan øge vores livskvalitet og opleve ægte lykke. Dette kan gøres ved at skabe en balance mellem nydelsessøgningen, som nemlig motiverer os, giver os lyst til at udvikle os, som er byggestenen til kreative idéer og abstrakte tanker, - og mellem vores oplevelse af øjeblikket.

Her og nu. Vores opfattelse af virkeligheden igennem vores sanser. Dette er den eneste ægte virkelighed, og derfor det eneste tidspunkt vi kan kontrollere vores handlinger. Vores handlinger i nuet.

Denne balance burde ideelt set være et mål for alle, men os med ADHD/ADD bliver nemmere et offer for det moderne samfund. Mindfulness meditation giver, for mig, en mulighed, hvorpå jeg kan træne min evne til at give nuet min fulde opmærksomhed. En mulighed for at kontrollere mine dopamin-nydelses-behov. Men også en mulighed for at skabe en øget livskvalitet og en indre rolig lykke, fremfor en hurtigt forsvindende glæde.

Du kan gøre alt, hvad du sætter dig for

Husk på, du kan gøre alt, hvad du sætter dig for. Lad ikke en diagnose stoppe dig. Prøv mindfulness meditation. Prøv alt. Indtil du finder ud af, hvad der virker for dig. Alt er individuelt. Men du har ret til mental sundhed og velfærd. Du er herre over dine egne tanker og følelser. Du er din egen lykkes smed.

Hvis denne artikel har vækket din interesse, så læs den fulde udgave på adhd.dk/ung/

Her forklarer jeg dybere om mit liv, min rejse og mine oplevelser med mindfulness. Min ambition er, at alle med ADD/ADHD og andre psykiske og mentale problemer, får givet en mulighed for at leve et liv fri fra lidelse og misforståede følelser. Jeg tror på, at vi kan frigøre os selv fra negativitet. Fra angst. Fra illusionen om, at der ikke er en vej frem mod en lysere fremtid. Det kræver dog en træning og en informering om, hvordan vi gør netop dette. Vi er ikke vores forestilling om fortiden og fremtiden. Vi er ikke vores fortrydelser eller skammelser. Vi er vores handlinger i øjeblikket. Potentialet er uendeligt, og du kan gøre alt. ♦



ELISA FERRARI
SOCIALRÅDGIVER
TLF. 53 72 99 08
EF@ADHD.DK

Vi udvider rådgivningen

Covid-19 har betydet travlhed på telefonen – nu er der 20 rådgivningstimer mere om ugen.

Socialrådgiver Elisa Ferrari har du længe kunnet træffe på telefonen, når man ringede til ADHD-foreningen. Her har hun besvaret spørgsmål omkring lovgivningen, men også besvaret spørgsmål omkring udredning, støtte i skolen og lign. Det har mange haft glæde af, endda så mange at det er blevet sværere og sværere at komme igennem på telefonen til Elisa.

Den stærkt stigende efterspørgsel på telefonen skyldes til dels Covid-19 og de ændringer, restriktionerne har betydet for de enkelte, både derhjemme privat, i forhold til sagsbehandlingen i kommunerne og den støtte, den enkelte tidligere har modtaget.

Det har vi, i ADHD-foreningen, nu taget konsekvensen af og udvider derfor rådgivningen med 20 timer pr. uge.

Derfor er det nu muligt at træffe både Betina Mozart og Vibeke Wilhelmsen på telefonen.



Præsentation Betina

Jeg hedder Betina Kate Mozart, og jeg har siden oktober 2012 arbejdet i ADHD-foreningens sekretariat i forskellige funktioner. Mine opgaver har været mange og forskellige. Det er jeg rigtig glad for, da det har medvirket til at fundere mine personlige erfaringer og viden om livet med og omkring ADHD. Derudover er jeg certificeret ACT & udviklings- Mastercoach.

Alt sammen noget jeg glæder mig til at bringe i spil i min nye funktion i telefonrådgivningen.

Den udvidede rådgivning er finansieret af DH's pulje "En hverdag med stærke fællesskaber" og løber frem til december 2021.



Præsentation Vibeke

Jeg er nyansat i ADHD-foreningen, og jeg glæder mig til at tale med alle jer, der har brug for én, der lytter. Fra mit tidligere arbejde har jeg stor erfaring med at tale med mennesker, der er berørt af, eller ramt af sygdom, hvor følgesygdomme som angst, depression, spiseforstyrrelse ofte følger med.

For at sikre den gode kommunikation kan jeg fx hjælpe med en god dialog med systemet, eller hvad der nu rører sig i et liv, hvor hverdagen ikke altid fungerer, som man kunne ønske sig.

Min uddannelsesbaggrund er socialrådgiver, og mit omdrejningspunkt i mit arbejdsliv er mennesket og at skabe trivsel, hvor det er muligt. ♦

HUSK også

ADHD-foreningens juridiske rådgivning

Hvis du har juridiske spørgsmål, har du mulighed for at ringe til Amdi, som er frivillig rådgiver hos ADHD-foreningen. Amdi er familieretsadvokat, med speciale i tvangs fjernelser. Han kan rådgive om tvangsfjernelser, værgemål, straffesager, arvesager og testamenter og ægteskabssager. Du kan kontakte Amdi på tlf. 28 95 65 87 hver mandag aften mellem kl. 19 og 21.

SOCIALRÅDGIVEREN
ORIENTERER



AF TINE HEDEGAARD
PROGRAMLEDER
I ADHD-FORENINGEN



Korte film hjælper med at bruge strategier

Strategier hjælper mennesker med ADHD til at mestre hverdagen



Betina Mozart fortæller her, hvordan man bedst kan bruge en to-do-liste.



Tine Hedegaard fortæller, hvordan du gør kalenderen til et godt redskab.

ADHD.dk har længe præsenteret mestringsstrategier for brugerne. Det er strategier, som bl.a. hjælper med at få overblik, at strukturere hverdagen, og få klaret hverdagens opgaver. Opgaver, som let bliver uoverskuelige og svære at gennemføre, når ADHD er på spil.

Indtil videre har strategierne været beskrevet i tekst. Og det har ganske mange benyttet sig af.

Faktisk så har mestringsbanken haft over 55.000 sidevisninger i 2020.

ADHD-foreningen vil dog gerne gøre det nemmere for de mange, som ønsker at anvende nye strategier i deres hverdag. Derfor har vi lavet 8 tutorials film.

Filmene forklarer trinvis, hvordan man bruger den bestemte strategi og giver gode råd til, hvordan man selv kan gøre strategien til en naturlig del af éns hverdag.

8 bliver til 25

I løbet af efteråret fortsættes produktionen af film. Målet er, at der samlet set skal produceres 25 mestringsfilm.

De film, du allerede nu kan finde i mestringsbanken, handler om følgende strategier:

- Kalender
- To-do liste
- Del opgaven i mindre dele
- Igangsætning
- Morgenrutine
- Oprydning
- OHIO
- ADHD og angst ♦

Stor tak

De 8 film er blevet til med økonomisk støtte fra Liljeborgfonden og Det Nissenske Familiefond.

ET KIG I MESTRINGSBANKEN



CAMILLA LOUISE
LYDIKSEN, DIREKTØR

Det her er simpelthen ødelæggende

"Din søn er meget urolig i timerne. Han forstyrrer de andre og larmer hele tiden. Karter rundt på stolen og holder øje med, hvad ALLE de andre børn laver. Og det er særlig slemt, når vi har vikarer, projektuger eller andre spændende temaer eller turdage. Vi oplever, at han er ligeglad med det, vi står og forklarer og gerne vil lære børnene, og at han indimellem gør alt for at skabe en dårlig stemning og lave lidt sjov.

Vi har talt med ham, sendt ham uden for døren, holdt ham inde i frikvarterer, givet ham pauser på gangen og bare ladet ham lave det, han vil – men intet af det virker. I sidste uge fandt vi på at lave en fælles indsats for alle børnene, så han ikke føler sig så udenfor. Vi indførte derfor det røde og gule kort. Når man laver unoder i timerne, får man det gule kort og efter tre kort – ja, så får man det røde kort, og vi laver en kollektiv sanktion på klassen. Det kan f.eks. være, at de ikke kan gøre brug af deres ugentlige time på multibanen. Vi tror, det vil virke, han kan se, at han straffer hele klassen med sin opførsel."

En sådan besked har jeg lige set på "Intra"

Den var sendt til et forældrepar til en dreng med ADHD. Forældrene har informeret skolen om, at drengen har ADHD, men da diagnosen er stillet af en privatpraktiserende psykiater, har skolen valgt, at de vil have PPR ind over, for at se om drengens adfærd og symptomer virkelig kan være ADHD. For skolen tænker, at da mor har ADHD, så skyldes størstedelen af drengens adfærd jo nok en kaotisk tilværelse og en ustruktureret opdragelsesstil.

Og mailen fortsætter...

"Og de har jo også lillesøster i den anden ende af bygningen i børnehaven, og her har de set flere gange, at hun ikke har haft handsker eller ekstra bleer med. Så vi kan jo ikke lade være med at tænke, at der er noget, der ikke fungerer derhjemme".

En sådan besked er ødelæggende

En sådan besked er ødelæggende for en forælder til et barn med ADHD. En sådan besked vidner om alt andet end viden om, hvad ADHD er og samtidigt om pressede voksne på skolerne.

De pressede voksne mangler redskaber til at håndtere en syv timers lang dag i en klasse med 28 børn, hvor to af lektionerne er med vikar. En dreng har ADHD, en pige begyndende angst, en anden Asperger, og så har Lone lige fået konstateret diabetes.

Og mailen fortsætter...

"Vi har netop haft fællesmøde, og vi er som fagpersoner enige om, at der er brug for en lidt strammere struktur både i hjemmet og i forhold til tilgang til skolen. Jeres søn er jo egentlig ganske fornuftig og intelligent, hvorfor vi er enige om, at det er tvivlsomt, om det er ADHD".

Og nu fortsætter jeg....

For jeg kan ikke klare at beskrive mere, der viser, hvordan vi iblandt ødelægger familier, der lever med ADHD.

For det her er simpelthen ødelæggende. Ødelæggende for mor. Ødelæggende for far. Ødelæggende for drengen med ADHD og bestemt også for søskende.

Det er ti år siden, vi vedtog inklusionen. Derfor burde vi være ti år klogere i forhold til, hvordan vi sikrer, at en mangfoldig børnegruppe er en del af hverdagen i den danske skole.

Vi har haft ti år til at klæde lærere og pædagoger på. Ja, og ti år til at sikre en ledelse, der erkender børneflokkens behov og sætter lynhurtigt ind med ressourcer og rette faglighed. Ti år i kommunerne til at tage nødvendige forholdsregler og lave løsninger, der rent faktisk gør, at de kan løfte opgaven på skolerne. Jeg har simpelthen aldrig set så lidt ske på ti år. **Har du?**

Det er utilstrækkeligt og utilstedeligt

Og "det lyder" som om, at hvis vi blot lader være med at tale om den der lov, og lader være med at tale om, at inklusionen lagde ud med egentligt ikke at handle om børnene sådan individuelt, men var et rent procenttal i forhold til, hvor mange vi ville acceptere der var i et specialtilbud – så accepterer vi det nok alle sammen og giver kampen op.

For det er netop, hvad der sker for det forældrepar til drengen, der er omtalt ovenfor. De bliver bange, bekymrede og tvivler på deres egen formåen, når fagfolk sender dem beskeder som denne. Når fagfolk ikke stoler på deres viden og deres indsigt i eget barn. Så giver de op.

Vi må ikke give op. Det er ikke for sent. Men det er bestemt heller ikke for tidligt. Det er heller ikke rettidigt. Lad mig lige ændre det lidt. For egentlig er jeg bekymret for, at det er for sent for nogen. 10 år er "hulens" lang tid for børns trivsel og læring.

Og tiden kommer ikke tilbage. ♦

Splinterne nye online tilbud til unge og voksne med ADHD

Ung – hele pakken

Er du mellem 18-30 år? Og har du ADHD/ADD? Så har vi tre moduler, som du kan få rigtig god gavn af i dit liv. Tilmelder du dig alle tre moduler, får du dem tilmed til en særlig pris.

MODUL 1

Ung med ADHD/ADD – hvad nu?

Du deltager nemt hjemmefra, online via Teams, torsdag 11. marts 2021, 16.30-19.30

Rigtig mange bliver diagnosticeret som unge voksne, og derfor stiller vi skarpt på, hvad det betyder at få ADHD/ADD. Du bliver bedre til at forstå, hvordan din hjerne fungerer, så den ikke spænder ben for dig i hverdagen.

725 kr. inkl. materialer. Læs mere og tilmeld dig på adhd.dk under menupunktet kurser.

MODUL 2

At tage en uddannelse med ADHD/ADD

Du deltager nemt hjemmefra, online via Teams, torsdag 8. april 2021, 16.30-19.30

Der er mange, som ikke kommer i gang med, eller har svært ved at færdiggøre en uddannelse, når der er ADHD/ADD i spil. Men vi ser heldigvis også, at viden og værktøjer gør en verden til forskel, og vi dykker ned i det hele her.

725 kr. inkl. materialer. Læs mere og tilmeld dig på adhd.dk under menupunktet kurser.

MODUL 3

Relationer og kommunikation – hvorfor kan det være svært?

Du deltager nemt hjemmefra, online via Teams, torsdag 6. maj 2021, 16.30-19.30

Med en ADHD/ADD i rygsækken er der mange, som oplever, at de kan have det svært med venner, veninder, kærester og familie. Det kan være svært at huske at tage kontakt, og overskue aftaler. Alt det er i fokus her.

725 kr. inkl. materialer. Læs mere og tilmeld dig på adhd.dk under menupunktet kurser.

Særlig pris

Køber du alle tre moduler, får du hele pakken til særlig pris på 1575 kr.

Køb alle tre moduler på adhd.dk under menupunktet kurser.

Voksne – hele pakken

Vi har 4 moduler, som byder på viden om og værktøjer til voksenlivet med ADHD/ADD.

Tilmelder du dig alle fire, får du dem til en særlig pris.

MODUL 1

Bag om bogstaverne

Du deltager nemt hjemmefra, online via Teams, mandag 25. januar 2021

Der er mange, der i voksenlivet bliver diagnosticeret med ADHD/ADD. Viden om ADHD/ADD, og hvordan diagnosen påvirker dig i din hverdag, kan resultere i, at det bliver dig, og ikke diagnosen, der styrer dit liv. 725 kr. inkl. materialer. Læs mere og tilmeld dig på adhd.dk under menupunktet kurser

MODUL 2

Hverdagsstruktur

Du deltager nemt hjemmefra, online via Teams, mandag 22. februar 2021

Vi hører rigtig, rigtig tit, at hverdagen er endt med at blive uorganiseret og ustruktureret, og at man konstant hamrer sig selv i hovedet med det – og bliver man ved med at hamre, så ender man med at slå sig selv ud. Vi går i dybden med systemer og strategier for dig, der har ADHD/ADD.

725 kr. inkl. materialer. Læs mere og tilmeld dig på adhd.dk under menupunktet kurser

MODUL 3

ADHD/ADD og arbejdslivet

Du deltager nemt hjemmefra, online via Teams, mandag 22. marts 2021

Mennesker med ADHD/ADD havner desværre alt for ofte i uheldige statistikker, når det drejer sig om at få og fastholde arbejde. Derfor stiller vi skarpt på, hvad diagnosen gør i forhold til fokus, planlægning og samarbejde.

725 kr. inkl. materialer. Læs mere og tilmeld dig på adhd.dk under menupunktet kurser

MODUL 4

ADHD/ADD og parforhold

Du deltager nemt hjemmefra, online via Teams, mandag 19. april 2021

ADHD/ADD kan sætte sine spor i parforholdet og familielivet. Hvordan kan I blive bedre til at tackle misforståelser og konflikter? Og hvordan passer og plejer I jeres parforhold? Det er fokus i tre gode timer. Og det hele er for dig, der har ADHD/ADD ligesom din partner selvfølgelig også kan rigtig god gavn af at være med.

725 kr. inkl. materialer. Læs mere og tilmeld dig på adhd.dk under menupunktet kurser

Særlig pris

Køber du alle fire moduler, får du hele pakken til særlig pris på 2100 kr.

Køb alle fire moduler på adhd.dk under menupunktet kurser.



A close-up portrait of Russell Barkley, an older man with white hair and a white goatee, wearing a dark suit, light blue shirt, and dark tie. He is looking directly at the camera with a neutral expression.

Eksklusivt for ADHD-foreningen

Russell Barkley
Hvordan giver vi
børn og unge bedre
forudsætninger
for at få fodfæste?

ADHD
ADHD-foreningen

Ekklusivt for ADHD-foreningen Russell Barkley



Russell Barkley på ADHD.dk

Ja, du læste rigtigt. For på vores efterårskonference med fokus på børn og unge havde vi planlagt at overlade scenen til et menneske, som absolut er et af de mest anerkendte navne og blandt verdens dygtigste, når vi taler ADHD. Men COVID-19 kom i vejen og Russell Barkley kan ikke rejse. I stedet kan den verdensberømte professor nu opleves via adhd.dk.

Ingen skal snydes

Russell Barkley har af gode COVID-19 grunde valgt ikke at rejse, men vi skulle vi hilse fra ham og sige, at I ikke skal snydes.

Han har nemlig – **ekklusivt for ADHD-foreningen** – lavet tre film med det program, han skulle have serveret for jer på konferencen.

Det får I

I kan nyde en af sessionerne eller alle tre, når I ønsker det – bare I har internetforbindelse:

Teorien om eksekutive (dys)funktioner

Blandt nogle af de meritter, som professoren i psykiatri godt kan være bekendt, er en af de førende neuropsykologiske teorier om ADHD, som har givet bedre interventionsmuligheder.

På denne session får I derfor 1 time og 45 minutter om teorien, der giver solid forståelse for adfærd og kernesymptomer for ADHD. Og det er med den forståelse, I kan arbejde med strategier, som kan kompensere for eksekutive dysfunktioner hos børn og unge.

875 kr. - køb sessionen på adhd.dk

14 principper, som ruster og rykker forældre

Forskning viser, at familie spiller en afgørende rolle for, hvordan ADHD udvikler og udmønter sig. En velfungerende familie kan mindske symptomerne. Omvendt kan problemer i familien øge barnets adfærdsproblemer.

Russell Barkley byder her på 1 time og 45 minutter om, hvordan forældre kan forstå og støtte deres barn bedst muligt. Og det er oplægget, der har været udsolgt flere steder i verden.

875 kr., køb sessionen på adhd.dk

Effektive evidensbaserede metoder i skolen

De eksekutive funktioner bliver hver dag sat på prøve i folkeskolen og på uddannelser. Og det er ikke overraskende, at børn og unge med ADHD eller lignende vanskeligheder har nogle af de største vanskeligheder her.

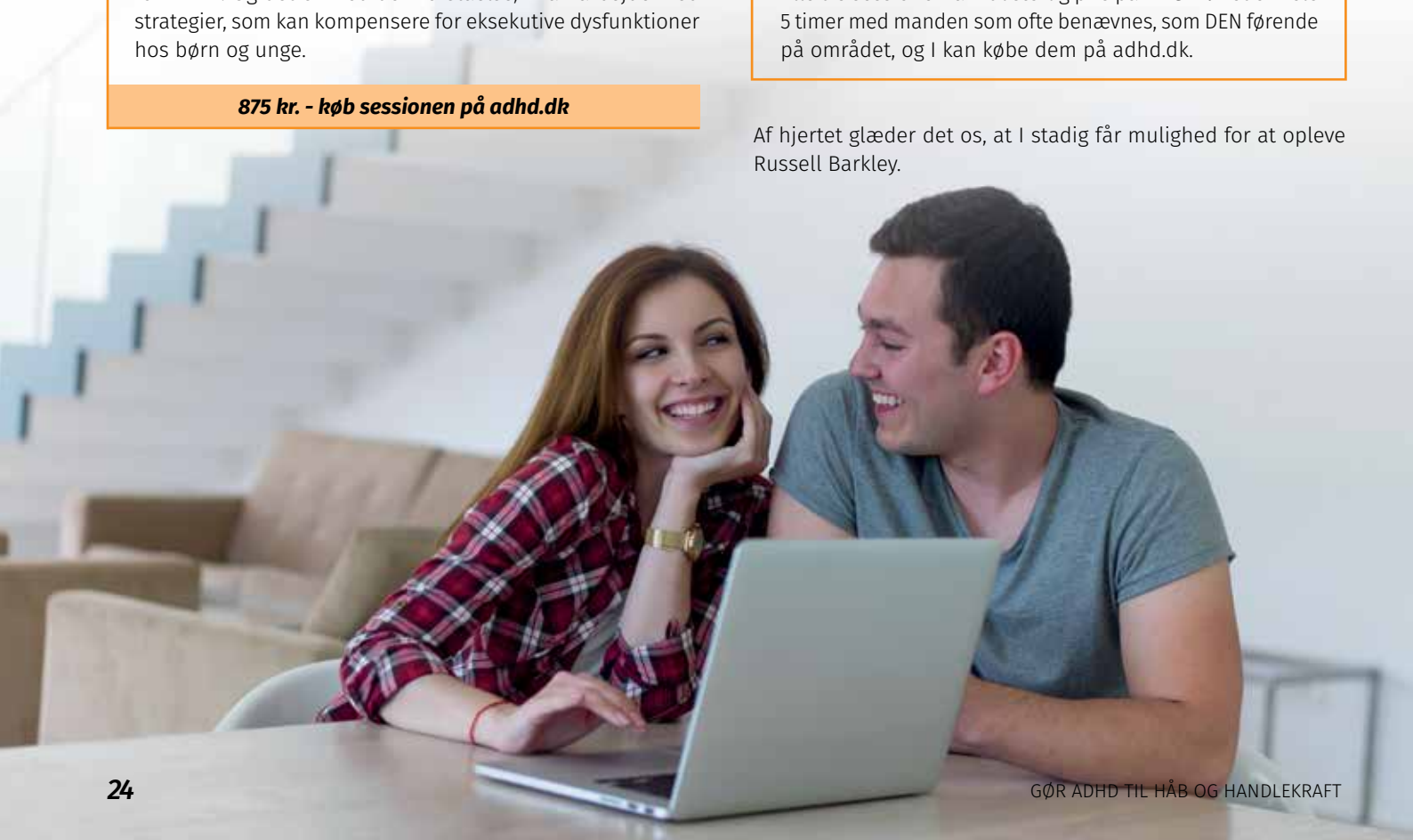
Derfor får I 1 time og 30 minutters dybdegående indblik i de metoder, der kan have en stærk mærkbar virkning i lærings-situationer.

875 kr.- køb sessionen på adhd.dk

Hele pakken, i alt 5 timer

Alle tre sessioner får I til særlig pris på **2125 kr.** Det er hele 5 timer med manden som ofte benævnes, som DEN førende på området, og I kan købe dem på adhd.dk.

Af hjertet glæder det os, at I stadig får mulighed for at opleve Russell Barkley.



ADHD

ADHD-foreningen
skræddersyr kurser og
oplæg for professionelle.
Kontakt ADHD-foreningen
for et uforpligtende tilbud.
info@adhd.dk
Tlf. 70 21 50 55

UDDANNELSE DER DUR



17.
april
2021

ADD - set indefra - udefra og rundt omkring

Kurset om ADD blev hurtigt udsolgt i 2020, og derfor har vi arbejdet på højtryk for at få kabal til at gå op og få en ny dato i kalenderen. Det har vi nu fået, nemlig den 17. april 2021. Så der er mulighed for at få solid forståelse for den diagnose, der kan larme og fylde lige så meget, selvom den ofte beteges som den stille form for ADHD.

I spidsen for dagen Trish Nymark og Sune Demant. Sune har selv ADD, så han ved, hvad det vil sige at takle en hverdag med diagnosen og følte selv en genkendelsens glæde, da han fik den. Det gør i øvrigt altid en kæmpe forskel for deltagerne at høre om Sunes erfaringer.

Program og tilmelding: ADHD-foreningens hjemmeside, adhd.dk - under menuen "Kurser".

Familieliv med ADHD

I marts måned (27.-28. marts 2021) starter vi endnu en gang hold i det topevaluerede kursus "Familieliv med ADHD/ADD".

Det unikke er, at både børn med ADHD/ADD (9-15 år), forældre og søskende (+9 år) deltager. For det, at være fælles om at lære og forstå, ruste familierne, så de står sammen om at reducere konflikter, øge trivslen i hverdagen og sikre den positive udvikling fremover. Og se, det er uvurderligt.

I kan læse meget mere om, hvad I får ud af det topevaluerede forløb på adhd.dk under menupunktet "kurser". Her kan I også tilmelde jer kurset.

27.-28.
marts
2021

10.-11.
april

Få færre konflikter i familien

I april måned 2021 starter vi endnu en gang hold op i det intensive forløb, som altid får super flotte evalueringer fra forældrene, der deltager - Konflikt håndtering.

15.-16.
maj

I løbet af i alt fire dage bliver I klædt på til at reducere og takle de mange konflikter, der ofte opstår og slider i familier med ADHD/ADD. Og se, det er uvurderligt.

Tidligere deltagere skriver blandt andet på evalueringerne:

- Det var et super, super kursus. Det har forandret vores liv
- Jeg fik modet tilbage, fordi metoderne er så konkrete og brugbare
- En øjenåbner! Skønt at møde folk, der ved, hvad det handler om

I kan læse meget mere om det effektive kursus i Konflikt håndtering på adhd.dk/kurser



Udpluk af ADHD-foreningens kurser og temadage

ADHD

ADHD-foreningens kurser og temadage omhandler både diagnoserne ADHD og ADD. Læs mere og tilmeld dig på adhd.dk

Efterår 2020

03-20	Færre konflikter i familien med ADHD (Opfølgning for hele familien)	Familier med ADHD (børn fra 7 år)	21. november	Fyn	5.250,- pr. familie
07-20	ADHD og Angst	For alle 16+ med interesse i egen eller familiens ADHD og Angst	28. november	Jylland	1.690,- pr. person

Forår 2021

02-21	Familieliv med ADHD	Familier med 9-15-årige børn Søskende over 9 år	27.-28. marts	Fyn	4.450,- pr. person inkl. overnatning
03-21	Teenageliv med ADHD	Forældre til teenagere med ADHD	29.-30. maj	Fyn	3.590,- pr. person Overnatning kan tilkøbes
07-21	Færre konflikter i familien med ADHD (Grundforløb)	Forældre til børn med ADHD. Andre voksne familie-medlemmer er også velkomne	10.-11. april og 15.-16. maj	Fyn	6.750,- pr. person Overnatning kan tilkøbes Særpris: se adhd.dk
08-21	Færre konflikter i familien med ADHD (Opfølgning for hele familien)	Familier med ADHD (børn fra 7 år)	29. maj	Fyn	5.250,- pr. familie Særpris: se adhd.dk
04-21	ADD - set indefra - udefra og rundt omkring	For alle 16+ med interesse i egen eller familiens ADD	17. april	Sjælland	1.690,- pr. person

ADHD-foreningen | Pakhusgården 50 | 5000 Odense C | Tlf. 70 21 50 55 | e: info@adhd.dk | CVR: 12771975 | adhd.dk

Senest redigeret 1. november 2020

Spring ud i det – men kend dine begrænsninger

ADHD-foreningens udsendte er taget en tur til Karlslunde for at tale med Lasse Svendsen Svarrer på 34 år. Lasse er en succesfuld iværksætter, der har opbygget en stor og velfungerende virksomhed ved navn Sprøjtespartel.dk. Firmaet udlejer sprøjtespartelmaskiner, som Lasse selv har opfundet og udviklet sammen med sine samarbejdspartnere. Lasse har ADHD, og vi ville gerne spørge ham, om han har nogle erfaringer eller gode råd, som andre med ADHD kan bruge i deres eget liv.



AF ANNA FURBO REWITZ,
BØRNEFAGLIG PROJEKTLEDER I ADHD-FORENINGEN

Vil du starte med at fortælle lidt om din historie?

”Jeg startede sprøjtespartel.dk, da jeg var malermester og havde et malerfirma. Jeg startede med malerfirmaet, fordi jeg havde svært ved at tilpasse mig det, at være malersvend og arbejde under andre mennesker. Jeg så mange fejl, som jeg følte, de begik, i at drive deres virksomheder. Enten ved at være for konservative i malerbranchen, eller ved ikke at være effektive nok eller udvikle nok på deres ting. For når man har ADHD, så snurrer éns hovede jo rundt, og man får nye idéer hele tiden. Så jeg havde lidt svært ved at forene mig med at være ansat under nogen, der ikke var lige så driftige oppe i hovedet, som jeg var. Derfor startede jeg selvstændigt malerfirma, men manglede kapital til at købe et dyrt spartleanlæg. Derfor kontaktede jeg min revisor, og lavede en beregning på, om det kunne give mening at bygge sådan en løsning selv og leje den ud. Umiddelbart så tallene fornuftige ud, der skulle ikke ret meget udlejningsrate til, for at det kunne give et godt afkast. Jeg lånte penge i banken til at bygge den her løsning og startede med at drive firmaet hjemmefra alene.

Jeg havde stadig mit malerfirma med 10 ansatte. På et tidspunkt lejede jeg anlægget ud til en mand, som havde solgt sin forretning, og kom fra en leasingbranche. Det var et fornuftigt møde, for han var langt mere forretningsminded, end jeg var. Jeg var en start-up ADHD-type, der bare skulle ud og gribe fat, lave et produkt og gøre det vildere og bedre. Men jeg havde ikke viden og erfaring om, hvordan man bygger en forretning op, så man også kan tjene nogle penge på den – og måske også sælge den fra en dag til fornuftige penge. Så der var det en rigtig god idé, at jeg fik en forretningspartner ind på det tidspunkt. Han kunne sagtens se konceptet, og han kunne sagtens se, hvordan vi kunne komme ud og sælge det.”

Men var det dig, der fandt på det med at pumpe det op?

”Ja, det var det. Jeg var selv træt af at slæbe spartel op. Man



mente, at der skulle større projekter til, for ellers kunne man bare spartle i hånden, det har man altid gjort. Men det smadrer nakke, skuldre og ryg. Det er hårdt for kroppen, og tager tre gange så lang tid at spartle det i hånden. Et hus på omkring 170 m² ville tage tre dage at spartle i hånden – det spartler jeg på 7-8 timer med sådan en løsning. Og det slider ikke nær så meget på kroppen at sprøjte det på.

Så videreudviklede vi, mens jeg har haft min forretningspartner Michael med. Dengang kunne anlægget slet ikke det samme, som det kan i dag. Og så har vi udviklet forretningsmodellen, og sælger det på leasing. Det er ikke noget, der er kendt i malerbranchen i dag, så det har åbnet op for salget, og det er en af grundene til, at det er blevet så stort. Jeg har købt min forretningspartner ud af selskabet igen. Jeg havde ikke gjort det her uden ham, det



har jeg for meget kriller til oppe i mit hoved. Det er for svært for mig at samle tankerne og komme rundt i alle aspekterne. Både at lave personalepleje, som er vigtigt i en virksomhed, lave udvikling, salg osv. Her er det vigtigt at have én, man kan betroe sig til, og som er dygtig på de områder, hvor man selv er svag. Jeg er stadig nødt til at få nogen ind. Nu har jeg dygtige medarbejdere. Jeg har en økonomichef, som står for det administrative og det økonomiske, og som er hamrende dygtig, jeg har en værkfører, som også er med til at lave produktudvikling, og som er superdygtig til at fortsætte vores udvikling. Og det gør, at jeg kan trække mig lidt mere tilbage og kan se det oppefra og kan se, "okay, hvad skal vi gøre i næste træk". Nu skal vi ud over landegrænser, eller nu skal vi kigge på at lave større samarbejder med andre koncerner osv.

Lige nu arbejder jeg på at lave forhandlersalg til butikker, og imens passer forretningen sig selv med de medarbejdere, jeg har. Men hvis vi skal hente kapital, og hvis vi skal ud og lave aftaler med banker, så er jeg ikke særlig stærk, men det vil jeg tro, jeg kan løse med en dygtig konsulent, der kommer ind og bidrager. Der vil jeg, som jeg også har gjort tidligere, bruge kommunens tilbud. I kommunerne har de væksthuse og hjælpemidler, hvor der sidder kompetente personer, som hjælper én, og du betaler via skattebilletten alligevel. Det er næsten lige meget, hvor meget kompetence, du selv mangler, så kan du få det gratis via din kommune. For de har næsten alle virkelig gode tilbud derude".

Tror du der er folk der ikke ved det?

"Ja, det tror jeg. Det er først den dag, du får et CVR nr. at du bliver bombarderet med sådan nogle ting. I min kommune kom de med en håndsækning til mig. Så snart der er en ny virksomhed i kommunen, tager de kontakt til én. Netværksmøder og det, at komme ud og netværke med en masse mennesker, giver godt. Selvom man føler, man kan erobre hele verden, så kan man bare ikke gøre det uden at trække på andres viden og erfaring. Og du kommer til at møde en masse nye mennesker, som evt. kan hjælpe dig med at udvikle dit produkt og din horisont på forretningsområdet. Så kan du også støtte dig til dem. For når du ikke kan samle dine tanker hele tiden, så læn dig op ad nogle dygtige mennesker, som kan hjælpe dig.

Lige nu har jeg mødt én, som kommer fra Erhvervs huset Sjælland. Han kommer gratis via skattebilletten og kan sætte mig i forbindelse med mange, som han har mødt på sin vej. Og som han siger: *Prøv og hør Lasse, jeg kan helt sikkert se, hvor vi skal hen med det her. Og jeg ved helt præcis, hvilke partnere, der ville være rigtig gode for dig, og som du måske kan hyre ind på konsulentbasis.* Sådan nogle ting jeg aldrig havde tænkt over selv. Så kend dine begrænsninger og kom ud og hent hjælp til det. Det skal der være plads til.

Men medarbejderpleje har været svært for mig. Når man har ADHD, kan det godt være svært at holde sit hoved koldt. Især hvis man er perfektionist. Så er det svært at slippe ansvaret og overlade det til andre. Og hvis man ikke overlader ansvaret, så er det nemt at kritisere andre, fordi man selv ville have gjort det anderledes. Det er noget, jeg har kæmpet meget med, ligesom bare at vende det blinde øje til og sige til mig selv: *Det kan godt være, at jeg mener jeg selv kunne have lavet det 20 % bedre, men det kunne jeg nok alligevel ikke, når det kom til stykket.* Og så rose dem for det, de har gjort, og det, de laver.



Medicinen er også en af grundstenene til, at det her er en succes. Hvis ikke jeg havde taget medicin, så var mig og min gamle forretningspartner gået fra hinanden efter 3 måneder. Han havde ikke kunnet holde mig ud. Jeg synes, man forsøger at være alt for meget i kontrol, man vil gerne styre mennesker, når man har det som mig, og medicinen lægger en dæmper på det. Jeg havde ikke klareret det uden medicin. Det er en pyt-knap man får på. Det er virkelig tit, at jeg godt kan mærke indeni, at det her normalt ville have hidset mig op, men måske skal man bare lige videre og lade tingene glide. Det er faktisk ligesom om, man får en lille smule håndjern på, på en positiv måde. At man er bevidst om, at denne her situation ville jeg ikke have håndteret sådan normalt, men man tænker meget dybere over det, og man gider måske ikke at reagere. Og så få sekunder efter, så har man nået at spekulere så meget over det, at man tænker, okay det var faktisk godt, at jeg ikke reagerede her, for det havde ikke gavnet noget. Det filter er der normalt ikke – så man får et rigtig godt filter på. Men det tager tid at finde medicinen og den rigtige medicinering, og man skal vænne sig til det".



Har du flere gode råd til andre, som gerne vil være iværksættere?

"Jeg tror, at for mange, galoperer hovedet virkelig meget. Så skal man tage de gode idéer, man har, og notere det ned, og så se: *Er det her en idé der bliver siddende i en periode eller er det en idé, som jeg ikke kan huske i morgen.* For jeg tror, at 50% af mine idéer, kan jeg ikke huske i morgen. Men dem, der bliver siddende og hænger ved, det er dem, man skal gøre noget mere ved. Jeg har fx en ny idé, som jeg har fremlagt for nogle mennesker, som jeg har mødt på min vej, og nu har jeg fået det der kriller ind på hovedet på dem også. Nu tager vi et par enkelte møder til det og lur mig, om ikke vi har lavet en ny virksomhed til næste år, der fyrer den af med noget andet. Det er jeg helt sikker på.

Hvis man springer ud i det tidligt, så bliver det bare stærkere og stærkere. Man har sjældent noget at tabe. Bare lad være at springe så meget ud i det, at du optager gæld., for man skal have råd til at tabe, uden at man ryger helt ned. Man kan hurtigt blive en fantast, når man har ADHD. Sørg for at omgive dig med nogle mennesker, som kan bære dine idéer op. For det er altså svært at styre tingene selv. Og så har vi jo tendens til misbrug, så det

skal man virkelig passe på med. Jeg falder selv i ind imellem med hash, og det går hurtigt ud over min virksomhed, hvis jeg ikke får det stoppet".

Har du et godt råd til unge med ADHD?

"Det er meget vigtigt, at man finder sig selv ind i det tidligt, at man kan se sine fejl og kan tage imod hjælp. Det vil hjælpe én meget, når man bliver voksen. Man vil stadig have nedture. Jeg var 25 år før jeg fik min diagnose. Inden var jeg blevet smidt ud af et hav af skoler og mit længste forhold havde varet i 10 måneder. Så mødte jeg min kone, som kunne se, at der var noget galt og fik mig til udredning og i behandling. Så hvis du tager medicin, så er du meget bedre stillet. De prøvede at fyre mig som malerlærling mange gange, men jeg havde en lærer, der virkelig vidste, hvordan hun skulle takle mig, og det fik mig igennem. Og havde jeg ikke mødt min kone, så havde jeg nok siddet i spjældet i dag. Hvis jeg havde kendt diagnosen og fået medicin noget før, så havde jeg sikkert været et helt andet sted i dag. Men jeg tror ikke det havde været et dårligere sted".

Læs mere om Lasses virksomhed på www.sprøjtsparket.dk ◆

I marts 2020 fik min søn Elias, som 14-årig, sin ADHD-diagnose, hvilket gav os, som forældre, en følelse af endelig at have fået nogle svar, men også nogle udfordringer, vi nu skulle forholde os til. Især for mig som mor og min baggrund som klinisk diætist.

Kampen om maden

– den uendelige historie om appetitløshed og et højt aktivitetsniveau



AF STINE JUNGE ALBRECHTSEN
KLINISK DIÆTIST

Elias' historie med ADHD og mad

Siden Elias var baby, har mad altid været en udfordring. Han havde høj fødselsvægt og udviklede sig langsomt motorisk. Da han var 1 år, kunne han stadig ikke gå, men sad som den lækreste lille Buddha med dobbelthage og den fineste, runde mave.

Det ændrede sig dog, da han endelig knækkede koden til at bevæge sig. Herefter har vi kæmpet med at holde vægten oppe! Elias har altid været superselektiv med sin mad, hvilket især har pint mig, som diætist, og fordi hans storesøster, der er 2,5 år ældre, altid har spist alt og haft god appetit.

Vi har været igennem de mest tossede faser med mad. Vi prøvede ALT i forhold til konsistens, farver, smagte og bagte, stegte og kogte i ét væk for at tilfredsstille de kræsne smagsløg.

I perioder gav vi op og lod ham spise makrel i tomat på rugbrød til aftensmad, når vi ikke gad kampen om frikadellerne eller en ny grøntsag. Favoritterne har altid været hvidt brød, pizza, pastaretter og generelt mad med få ingredienser og enten sød smag eller ikke for meget krydderi.

Søgen efter løsninger

Så snart vi havde diagnosen på plads, begyndte jeg at søge løsninger og har læst op på artikler om ADHD og mad. Som klinisk diætist har jeg, som lægerne, en autorisation og derfor et klart ønske om at det, jeg anbefaler generelt og afprøver på eget barn, er veldokumenteret og ikke strider imod Sundhedsstyrelsens anbefalinger. Det var derfor nedslående at læse, at der ikke var de helt store gennembrud i forhold til mad og ADHD. Restriktive diæter med få fødevarer ser ud til at have lidt effekt, men der er meget store konsekvenser, ernæringsmæssigt, ved

at spise meget ensidigt. Især på lang sigt, hvor man kan være bekymret for, om kroppen får de næringsstoffer, den har brug for. For mig handler det derfor mest om, at Elias holder sin vægt og får mad, der dækker hans krops behov. Desuden at han spiser regelmæssigt, hvilket jeg har erfaret kan være afgørende for en god dag. Et lavt blodsukker gør i hvert fald ikke symptomer eller overskud bedre, så især mellemmåltider har fået ekstra fokus hjemme hos os.

Diætistmors bedste tips

Vores behov for næring er heldigvis lige så individuelt som vores personlighed, da det handler om vægt, køn, aktivitetsniveau og præferencer for mad og drikke. Jeg har dog alligevel gjort mig personlige erfaringer på hjemmefronten, som måske kan gøre gavn for andre forældre til børn med ADHD eller voksne og unge med ADHD.

1) Mad skal være nemt tilgængeligt

Elias' appetit er meget svingende, så hans skoletaske er altid pakket med små poser med nødder, en myslibar, frugt, figenstænger eller lignende. Køleskabet hjemme rummer drikkeyoghurter, udskåret frugt og grønt, hummus eller pesto eller små bøtter med rester fra aftensmaden.

2) Drikkevarer er tit nemmere end fast føde

De perioder, Elias virkelig dør med appetit, kan flydende være nemmere end fast. Så vi køber smoothies, små juice, supper, drikkeyoghurter, kakaomælk og laver gerne aftensmad med mos, risotto, most avocado, hummus, risengrød eller andet, der nemt glider ned. Jeg supplerer dog gerne juicer med nødder eller en skive knækbrød, så han får lidt fiber og fedtstof sammen med og dermed et mere stabilt blodsukker.

3) Tænk energitæt

Energitæthed handler om antal kalorier pr. gram fødevarer. Der er 9 kalorier i 1 gram fedt og kun 4 gram i et g kulhydrat (sukker). Derfor er vores fokus altid på at få noget fedtstof ind i Elias' måltider. Pesto på rugbrød, hummus på kiks eller grøntsagsstænger, guacamole til lidt nachos, revet ost/parmesan på pasta eller risretter. Desuden får han mange nødder, som er nemt og langtidsholdbart i tasker og lommer. ♦

Critical Thinking and Social Perspective Taking

Social skills and values

Susan Young indtager scenen med en fantastisk energi

Hurra for en forårskonference - i september 2020

Endelig, endelig lykkedes det os efter en national lockdown at få kabalen til at gå op, og den 7. september kunne vi slå dørene op til det, der egentlig skulle have været en forårskonference. Der var mundbind til alle, der blev holdt afstand i og uden for salen og der blev selvfølgelig sprittet af. Og så var der masser, som havde valgt at streame med i stedet for at være fysisk til stede. Hurra for, at vi i denne særlige tid kunne lære af og med nogle virkelig spændende navne, som formåede at tale til både hjerne og hjerte.

En Susan Young i storform

Hvordan ruster og rykker vi unge og voksne med ADHD eller lignende vanskeligheder? Så de kommer i gang med og holder fast på uddannelse eller job? For vi ved, at de ofte falder af toget og havner i en række uheldige statistikker. Vi ved heldigvis også, at viden og værktøjer kan gøre en verden til forskel.

Det var fokus for konferencen. Og det hele blev indledt med Susan Young - udvikleren af R&R2, som har dokumenteret positiv effekt, og et af de mest efterspurgte navne hvad angår viden om, hvordan mennesker med opmærksomhedsforstyrrelser kan lykkes med det, de ønsker. For eksempel at komme i gang med og holde fast på uddannelse eller job. At Susan også er kendt for en fantastisk energi, fik vi kun bekræftet.

Dem med en diagnose i bagagen har vist sig at være en gave

Stafetten blev givet videre til virksomheden Dantherm og deres production manager. Han kom med historien om, hvordan 9 mennesker med fysiske eller psykiske handicaps har fundet en plads på arbejdsmarkedet og tilmed har bidraget til højere arbejdsglæde hos alle på Dantherm. Og hvor tit hører vi lige sådan en historie?

Unge kan få en studenterhue, selv med en diagnose oveni hatten

Fra Mariagerfjord Gymnasium kunne deres elevvejleder, deres socialpædagog og en studerende gøre os klogere på, hvordan unge kan få en studenterhue, selvom de har en diagnose oveni hatten og umiddelbart har oddsene imod sig. Det har et særligt tilrettelagt forløb nemlig sørget for.

Mening & Mestring

Og så nåede vi til de værdifulde livshistorier fra to unge og to voksne, der kunne berette om, hvordan det er at få en diagnose, og hvad det kræver for at nå til, at man kan forstå og navigere i det. Og ikke mindst slutte fred med det.

Vi kan ikke beskrive det, de bidrog med i få ord. Men det er der deltagere, der har gjort.

"Fantastisk rørende, varmt og lærerigt"

Vores egen Tine Hedegaard sluttede af med et spændende opsamlingsheat om Mening & Mestring. Et psykoedukativt forløb, som gennem øget indsigt i egen diagnose, ressourcer og barrierer bringer mennesker tættere på uddannelse eller job. Så hvilken forårskonference! Som vi endte med at kunne slå dørene op til i den første efterårsmåned.

Vil du ikke gå glip af næste conferenceprogram og selvste Russell Barkley – så hop tilbage på side 23. ♦

R&R2

R&R2 er en manualiseret og evidensbaseret social indsats målrettet unge og voksne med opmærksomhedsproblematikker. Sigtet er at træne deltagernes evne til at mestre et hverdagsliv, og internationalt og i Danmark har metoden vist god effekt.

Vores udviklingskonsulent Tine Hedegaard er certificeret R&R2 instruktør, og vi har kolleger, som er på vej til at blive certificerede.

Nye venskaber, samarbejde og håndsprit

Årets Unge camp 2020

På trods af Covid-19 - udfordringer blev årets Unge Camp 2020 afholdt med sikker afstand og masser af håndsprit. Dette års Unge Camp foregik på Houens Odde Spejdercenter, som ligger i et naturskønt område med skov og sø, og samtidig var der bestilt sommervejre netop den weekend i august. 20 unge/voksne med ADHD/ADD deltog i år.



En tidlig søndag morgen kl. 7.00 var fem deltagere i gang med meditation i de naturskønne omgivelser.



AF PERNILLE SANBERG LJUNGDALH
PROJEKTLEDER PÅ UNGEOMRÅDET I ADHD-FORENINGEN

Programmet bød som altid på oplæg og workshops med konsulenter fra ADHD-foreningen. Her skulle deltagere blandt andet lave deres egen ADHD-profil og spotte styrker hos hinanden.

Frivillig Tanja Eriksen holdt inspirationsforedrag omkring det at være ung med ADHD/ADD og vejen til uddannelse, som skabte gode refleksioner og debat blandt deltagerne.

I samarbejde med spejderne på spejdercentret fik de unge afprøvet grænser af i skoven med samarbejdsøvelser, bueskydning, gå-på-line over vand, og aftensmad over bål. Der blev også tid til en badetur, at lave perlearmbånd, fælles meditation og yoga, alt sammen med initiativ fra deltagerne selv.

De tre dage gik stærkt og en masse nye venskaber blev skabt.

Tilbage meldingen fra deltagerne var ovenud positiv, og ikke mindst konstruktiv, så der er mange gode idéer til, hvad vi skal have på programmet i 2021. ♦



Hele tre retter blev der lavet over bål og helt uden mål på de udleverede opskrifter. Det krævede teamwork.



Masser af aktion og god instruktion fra spejderne til bueskydning.



At gå på line med bind for øjnene var noget af en overvindelse for nogle, men ingen faldt i vandet.

A photograph showing several red playing cards and red and white striped casino chips on a dark green surface. The cards are fanned out, and the chips are scattered in the foreground.

Gambling og ADHD/ADD

Afhængighed af pengespil (ludomani) er i stigning, og spillelysten i befolkningen hastigt voksende. Ved spilleafhængighed kan man ikke kontrollere, hvor mange penge man vil bruge. Man løber ind i sociale problemer, når man fx skal skaffe penge til spil eller dække underskuddet ind. Depression, angst og alkoholisme ses ofte sammen med spilleafhængighed.

AF LASSE WESTERGAARD, SOCIALRÅDGIVER, KANDIDAT I PÆDAGOGISK SOCIOLOGI

Ludomani har stærke lighedstræk til andre afhængigheds-tilstande og kaldes derfor ofte også for spilleafhængighed. Og ludomani er en hverdagsbetegnelse for det helt korrekte "patologisk spillelidenskab". Sundhedsstyrelsen definerer spillelidenskab som værende: "Karakteriseret ved hyppigt gentagne episoder af spillelidenskab, som dominerer personens liv på bekostning af sociale, arbejdsmæssige og familiemæssige værdier og forpligtelser".

Hvad er spilleafhængighed?

Du er afhængig af pengespil (ludomani) hvis du:

- Har haft to eller flere perioder med spillelidenskab det seneste år.
- Fortsætter til trods for personligt ubehag og det, at det påvirker din daglige livsførelse.
- Har en intens lyst til at spille, som er svær at kontrollere. Du kan ikke holde op, selvom du ønsker det.
- Er optaget af tanker om det at spille eller omstændighederne omkring spil.

Hvornår bør du søge hjælp?

Trangen til at spille er ude af kontrol hvis:

- Det påvirker dit forhold til andre mennesker, din økonomi eller uddannelse og arbejde.
- Du bruger stadig mere tid og energi på spil.
- Du er ude af stand til at spille mindre eller holde helt op med at spille.
- Du begår ulovlige handlinger for at dække over din spilleafhængighed.

Fælles for alle disse forhold er, at de tyder på, at du har et problem, og at du bør søge hjælp til at få styr på problemet. Jo hurtigere du søger hjælp, desto større er chancen for, at du kan komme ud af afhængigheden og leve normalt igen.

Hvorfor bliver man spilleafhængig?

Der kan være mange grunde til, at folk begynder at spille:

- Nysgerrighed
- Socialt samvær
- Ønsket om den store gevinst
- Søgen efter spænding eller søgen efter afkobling – ofte en blanding af disse grunde

Spillet kan med tiden komme til at fungere som en form for strategi for at undgå negative følelser. Spillet bliver derved en

måde at bedre éns humør og velbefindende på, og en måde at reagere på negative følelser, som kedsomhed eller stress – fx i form af skænderier med kæreste, venner eller kollegaer.

Spil udløser dopamin

Mange spiller, fordi de søger spænding og afreagerer via spil. Dette er knyttet til kemiske ubalancer i hjernen, særligt i forhold til neurotransmitteren dopamin, men også serotonin og noradrenalin. Dopamin udløses, når vi forventer, at der vil ske noget lystbetonet, fx indtagelse af mad, sex og spil. Dette gør, at vi opsøger de pågældende aktiviteter igen og igen. Det tyder på, at mekanismerne bag afhængighed af spil ligner mekanismerne bag afhængighed af alkohol og narkotika.

Faktorer der øger din risiko for at blive afhængig af at spille

Der er flere faktorer, som måske øger risikoen for at du bliver afhængig af at spille. Nogle af de vigtigste er:

- Stofmisbrug eller problemer med humørsvingninger.
- Alder. Jo yngre du er, når du starter med at spille, jo større er risikoen for at blive afhængig.
- Har du forældre, der har udviklet en spilafhængighed, så forøges risikoen for at du også kan blive afhængig af at spille
- Depression. Mange ludomane har en depression, som skal behandles. Ludomanien er en form for flugt fra denne depression
- ADHD.

Hvor kan du få hjælp?

- StopSpillet.dk er Spillemyndighedens uvildige og fortrolige hjælpelinje, hvor du kan få gratis telefonisk rådgivning om problematisk spil. StopSpillet hjælper både spillere, pårørende og fagpersoner. På StopSpillet finder du også en oversigt over alle de gratis behandlingstilbud, der er mod spilafhængighed for både spillere og pårørende. StopSpillet, tlf. 70 22 28 25 eller www.stopspillet.dk
- Center for Ludomani(www.ludomani.dk).
- Hvis man har brug for en pause fra muligheden for at kunne spille, kan man udelukke sig selv fra spil gennem ROFUS: læs mere på www.rofus.nu. ♦

Læs mere om ADHD og misbrug på adhd.dk under menu-punktet "Livet med ADHD".

Du er også altid velkommen til at kontakte ADHD-foreningens socialrådgiver på telefon 53 72 99 08.

Læsehesten

Ny bog i ADHD-foreningens webshop

Det børne- og ungdomspsykiatriske forløb - En guide til forældre

Det børne- og ungdomspsykiatriske forløb er en praktisk og letforståelig guide til det forløb, som barnet og dets forældre skal igennem – fra den første bekymring for barnet opstår, til udredningen afsluttes, behandlingen påbegyndes, og kommunen overtager.

Læs mere om bogen og køb den på adhd.dk under menupunktet "webshop".

Pris: 250,- inklusiv forsendelse



Karate for børn og unge med ADHD/ADD

ADHD-foreningen og Dansk Karate Forbund er gået sammen om at lave "ADHD-venlige" karateklubber. Formålet er at forebygge inaktivitet hos børn og unge med ADHD/ADD og fastholde dem i karateklubbernes fællesskaber på lige fod med andre børn og unge.

Vi ved, at karate er en sport med mange gentagelser, et klart hierarki og fælles sæt spillerregler, hvilket er opskriften på, hvordan børn og unge med ADHD/ADD ofte lærer allerbedst. Fællesskab er ligeledes en stor del af at være med i en karateklub.

Så hvis du er ung, eller du har et barn, der søger et aktivt og inkluderende fællesskab med instruktører, der har viden og redskaber inden for ADHD/ADD og samtidig ønsker at møde andre, som oplever nogle af de samme udfordringer i deres hverdag, så kom og vær med!

Du vil blive mødt af instruktører, som netop er blevet uddannet indenfor ADHD/ADD, og som sørger for, at du får den bedste oplevelse med karatens verden. Du kan få en gratis prøvegang, inden du melder dig ind i klubben.

Du kan her se, om der er en karateklub i nærheden af dig, som er med i projektet.

- **Halsnæs Karate-Do**
Hanehovedvej 52B, 3300 Frederiksværk – Wickie Schwartz, tlf. 26 28 37 14
- **Silkeborg Karate Skole**
Silkeborg Sports Center, Århusvej 45, Silkeborg
- **Kaizen Karate-Do**
Sydbank Arena, Ambolten 2-6, 6000 Kolding
- **Holbæk Karato Do**
Borgmestergårdsvej 20, 4300 Holbæk

Vil du være med? Så tag kontakt til klubben direkte eller kontakt ADHD-foreningens projektleder:
Pernille Sanberg Ljungdahl på psl@adhd.dk.

ADHD-FORENINGENS LOKALAFDELINGER

Her er blot et udpluk af de mange, forskellige spændende arrangementer, der er i lokalafdelingerne. Hold øje med din lokalafdelings hjemmeside og Facebook for at se alle arrangementerne.

Arbejdet i lokalafdelingerne foregår på frivillig basis og i fritiden. Derfor kan du ikke altid forvente at træffe bestyrelsen i dagtimerne.



NORDJYLLAND

KONTAKTOPLYSNINGER: SE BAGSIDEN



MIDT-VESTJYLLAND

KONTAKTOPLYSNINGER: SE BAGSIDEN

Holstebro

Caféerne og grupperne afholder aktiviteter i Trivselshuset i Holstebro, Trivselshuset, Asagården 55, 7500 Holstebro:

- Kvindegruppe: 1. torsdag hver måned kl. 18.30 - 21.00.
- Forældregruppe: 1. lørdag hver måned.

Brande

Forældregruppe til børn/unge med ADHD og evt. andre tillægsdiagnoser, fx. Autisme, asperger, OCD mv.

Møder én torsdag i hver anden måned fra 18.30-20.30.

Herning

ADHD-café

Tid og sted: 1. onsdag hver måned, 18.30-20.30, Frivilligcenter Hernings lokaler.

Læs mere: selvhjaelpherhing.dk

Silkeborg

ADHD-café for voksne med ADHD/ADD er på vej. Kontakt os venligst på vest@adhd.dk for nærmere information.

Skjern

Forældregruppe i Skjern

Tid og sted: 1. tirsdag hver måned, Skjern bibliotek.

Viborg

ADHD-café for forældre til børn med ADHD/ADD er på vej. Kontakt os venligst på vest@adhd.dk for nærmere information.

Foredrag

På grund af Covid-19 er vore fysiske arrangementer midlertidigt sat på hold. Vi er dog klar med hjælp og rådgivning på vest@adhd.dk.



MIDT-ØSTJYLLAND

KONTAKTOPLYSNINGER: SE BAGSIDEN

Generalforsamling

Lørdag 27. februar 2021

Nærmere info om tid og sted bliver annonceret på vores facebookside.

Oplysninger om arrangementer findes på hjemmesiden eller i vores facebookgruppe.

Venlig hilsen Bestyrelsen



FYN

KONTAKTOPLYSNINGER: SE BAGSIDEN

Temagruppe

Cafégruppe, emnerne vil blive besluttet fra gang til gang.

Tid og sted: Tirsdag i ulige uger kl. 16.00-18.00, Bolbro Brugerhus, Indgang L, Stadionvej 50, 5200 Odense V.

Voksne med ADHD/ADD inde på livet

Cafégruppe, pårørende er også velkomne.

Tid og sted: Tirsdag i lige uger kl. 16.00-18.00, Bolbro Brugerhus, Indgang L, Stadionvej 50, 5200 Odense V.

Venlig hilsen Bestyrelsen



SYDJYLLAND

KONTAKTOPLYSNINGER: SE BAGSIDEN

Kommende arrangementer i 2021

- Generalforsamling den 21. februar 2021 i Billund.
- Papegøjeland den 14. marts 2021.
- Lintrup Zoo den 9. maj 2021.

Nærmere info: Facebook, under ADHD Sydjylland.

Kolding

Familiecafé

Tid og sted: Sidste tirsdag hver måned kl. 16.00-18.00, Jump it, C.F. Tietgensvej 10, 6000 Kolding.

Pris: Arrangementet er gratis for børn med ADHD, søskende er velkomne, men her er egenbetaling.

Facebook: ADHD Cafe Kolding.



Aabenraa

Netværksgruppe for voksne med ADHD

Tid og sted: Sidste torsdag hver måned kl. 19.00-21.00, Åbenrå Selvhjælps lokaler, Reberbanen 3 st. th, 6200 Åbenrå.

Facebook: ADHD Cafe Åbenrå.

Esbjerg

Netværksgruppe for voksne/pårørende med ADHD

Tid og sted: 1 gang i hver måned, Vindrosen, Exners gade 4, 6700 Esbjerg.

Facebook: ADHD Cafe Esbjerg.

Vejen

Pt. lukket grundet Covid-19.

Venlig hilsen Bestyrelsen



SØNDERBORG

KONTAKTOPLYSNINGER: SE BAGSIDEN

Netværksgruppe: Voksne med ADHD/ADD

Tid og sted: Sidste tirsdag i hver måned kl. 19.00-20.45, Sundhedscentret, Grundtvigs Allé 150, 6400 Sønderborg.

Kontakt: Lene Bæk Mortensen, lbmo@sonderborg.dk eller 27 90 03 60, eller Facebook.

Flere arrangementer

Læs mere: adhd.dk eller Facebook. Send gerne din mailadresse til soenderborg@adhd.dk så vi løbende kan sende dig invitationer. Kom også gerne med forslag til foredrag, aktiviteter osv.

Venlig hilsen Bestyrelsen



LOLLAND, GULDBORGSUND OG VORDINGBORG

KONTAKTOPLYSNINGER: SE BAGSIDEN

Maribo

ADHD netværkscafe

Tid og sted: Sidste tirsdag i hver måned kl. 19.00-21.00, februar-marts-april-maj-august-september-oktober-november, Frivilligcenter Lolland, Maribo afdeling, Sdr. Boulevard 82, ved vandrerhjemmet.

Alle er velkomne. Vi byder på kaffe, hjemmebag, hygge og gode snakke.

Stege

ADHD netværkscafe

Tid og sted: Første mandag i hver måned, kl. 19.00-21.00, marts-april-maj-juni-september-oktober-november-december, ved Møns museum, Storegade 75, Stege. Gå ind i gården, det er bag huset.

Alle er velkomne. Vi byder på kaffe, kage, hygge og gode snakke.

Følg aktiviteter på Facebook.

Venlig hilsen Bestyrelsen



NÆSTVED, FAXE OG STEVNS

KONTAKTOPLYSNINGER: SE BAGSIDEN

Generalforsamling

Mandag den 1. februar 2021.

Tid og sted flg. på facebook.

Sæt x i kalenderen, mød op og hør om vores spændende bestyrelsesmøde. Vi kan bruge nye bestyrelsesmedlemmer og frivillige. Hvis du "bare" har lyst til at få indflydelse så kom!

Opstart af netcafé

Snarest, se facebook.

Venlig hilsen Bestyrelsen



VESTSJÆLLAND

KONTAKTOPLYSNINGER: SE BAGSIDEN

Vi har planlagt følgende aktiviteter, men vi tager forbehold for Covid-19, og derfor bedes du tjekke vores hjemmeside: adhd.dk/lokalafdelinger/vestsjælland/ - da vi kan blive nødsaget til at aflyse eller udsætte aktiviteten.

Udviklende samvær med børn og unge med ADHD

Tid og sted: 21. november 2020 kl. 11.00-14.00, Kalundborg Hal-lerne.

Oplæg med Knud Hellborn, som med helt almindelige ord kan formidle om hjernen og de signalstoffer, som er i denne, og hvad vi kan gøre for at påvirke disse signalstoffer i en positiv retning. Foredraget vil give en forståelse af børns relationelle og følelsesmæssige udvikling og forståelse af ubalancer. Vi vil endvidere se på, hvordan man går fra teoretiske principper til konkrete interventioner, der specifikt er tilpasset det enkelte barn og dets nærmeste udviklingszone.

Tilmelding: adhd-vestsj.nemtilmeld.dk/

Generalforsamling

Tid og sted: Lørdag d. 30. januar 2021 kl. 10.30 i Slagelse.

Dagsorden ifølge vedtægterne:

1. Valg af dirigent, referent og stemmetællere.
2. Bestyrelsens beretning.
3. Det reviderede regnskab fremlægges til godkendelse.
4. Budget for det indeværende kalenderår til drøftelse.
5. Behandling af indkomne forslag. (deadline for indsendelse 16/1-2021).
6. I ulige årstal valg af formand for en 2 årig periode.
7. Valg til bestyrelsen for en 2 årig periode.
8. Valg af suppleanter for en 1 årig periode.
9. Valg af revisor og revisorsuppleant for en 1 årig periode.
10. Eventuelt

ADHD Café Vestsjælland

Tid og sted: Hver tirsdag kl. 16.00-20.00, Spejderhytten, Hovedgaden 38,4420 Regstrup. Alle, der har ADHD inde på livet, er velkomne. Gratis entré, aktiviteter, kaffe mm. Dog koster det lidt at spise aftensmad.

Flere oplysninger og tilmelding: Facebook: ADHD Café Vestsjælland, Mail: cafe@adhd-vestsj.dk

Venlig hilsen Bestyrelsen



ØSTSJÆLLAND

KONTAKTOPLYSNINGER: SE BAGSIDEN

Caféer

Køge

Tid og sted: 2. tirsdag og torsdag i hver måned, kl. 19.30 til ca. 21.00, Multisalen i Lyngbo Ølbycenter 86, Køge.

Tirsdage: Forældre med børn.

Torsdage: Voksne med ADHD.

Kontakt: Susanne, tlf. 30 24 71 47.

Roskilde

Tid og sted: Sidste torsdag i hver måned, kl. 19.30, Psykinfo, Københavnsvej 26F, 1. sal, 4000 Roskilde.

Facebook: ADHDforeningen Østsjælland.

Venlig hilsen Bestyrelsen



NORDSJÆLLAND

KONTAKTOPLYSNINGER: SE BAGSIDEN

Caféer

Familiecafé

Tid: Sidste lørdag i hver måned, kl. 13.00-16.00.

Læs mere: adhd.dk under lokalafdelinger.

Café for voksne med ADHD

Tid: 1. torsdag i hver måned kl. 19.00-21.30.

Læs mere: adhd.dk under lokalafdelinger.

Nyhedsbrev

Tilmeld dig: adhd.dk

Flere tilbud

Læs mere: adhd.dk under lokalafdelinger.

Venlig hilsen Bestyrelsen

Tank penge til ADHD-sagen

ADHD-foreningen har en aftale med OK Benzin, som betyder, at du kan støtte ADHD-sagen med dit benzinkort, når du tanker bilen, motorcyklen, græsslåmaskinen, eller hvad du nu bruger brændstof til.

Opret et benzinkort på www.ok.dk/ok-stoetter-sporten.
ADHD-foreningens sponsor nr. er 561306

Du er også velkommen til at kontakte ADHD-foreningen på tlf. 70 21 50 55 eller mail: info@adhd.dk



STORKØBENHAVN OG BORNHOLM

KONTAKTOPLYSNINGER: SE BAGSIDEN

Caféer

Netværk for kvinder med ADHD (København N)

Tovholdere: Katrine og Sofie, som er fokuserede på, hvordan man lever godt med ADHD som kvinde i det moderne samfund. Deres ønske er, at kvindenetværket både bruger de fastlagte månedlige møder og gruppens Facebookgruppe o.a. til at udveksle erfaringer, mødes med ligesindede og støtte op om hinanden. Møderne vil blive tilrettelagt med et på forhånd valgt emne, men med plads til løs snak rundt om bordet. Alle emnerne bliver valgt ud fra relevans og ønsker.

Kontakt: Sofie Bille Lundby, sofie@studioadhd.dk

ADHD-cafe Vestegnen

i ADHD netværkscafe Vestegnen mødes mennesker med ADHD og deres pårørende til vidensdeling og deling af erfaringer.

Tid og sted: Hver anden tirsdag i lige uger, kl. 19.00 til 20.45. Frivilligcenter Albertslund, Bygangen 25 1. Sal, oppe på svalegangen, 2620 Albertslund. Lige ved siden af Albertslund station og med gratis p-muligheder. Der serveres kaffe, the, vand og snacks.

Facebook: ADHD Netværks Cafe Vestegnen.

Aktuelle kurser og arrangementer

Læs mere: adhd.dk under lokafdelinger.

Her kan du også tilmelde dig det lokale nyhedsbrev, der udkommer ca. én gang hver måned.

Kontakt: storkbh@adhd.dk



Ved Åsen 61, 4700 Næstved
www.johnogmax.dk

Få styr på din ADHD med coaching og hjælpemidler

På Kommunikationscentret kan du som voksen med ADHD få hjælp til at håndtere dine vanskeligheder og lære at strukturere din hverdag. Bor du i Region Hovedstaden, så ring 45 11 45 50.



Kommunikationscentret

www.komcentret.dk

Tåstrupgårdsvej 8
 2630 Taastrup
 Tlf. 70 22 62 43
www.zf.dk

Forskellige lejedesigns
 Et gearhus til forskellige udvekslinger
 Optimeret olieforsyning
 Ny forbedret labyrintteknologi
 Gearteknologi med forbedret modstandskraft og low-noise design
 Optimal gearvægt
 Lang levetid
 Optimal effektivitet
 Tilpasses kundespecifikationer

TRANSMISSIONER TIL ENHVER LEJLIGHED

MOBIL BETON APS

KVALITETSBETON TIL TIDEN

Døstrupvej 161 • 9500 Hobro
 Tlf: 30 86 96 70 • www.mobilbeton.dk

WWW.FORLAGGRAFF.DK



*Undervisningsmaterialer til folkeskolen
og voksenundervisningen ...*

| SNEDKER | INTERIOR |



SNEDKERLAVEDE
LØSNINGER TIL BOLIGEN
UDFØRT I SMUKT OG
KOMPROMISLØST
HÅNDVÆRK

Telefon 4232 6272

info@snedker-i.dk
www.snedker-i.dk

Ringager 28, 2605 Rørødby

REMA 1000

Meget mere discount!

v/ Jens Larsen

Tofthøjvej 2 · 4130 Viby Sjælland

Tlf. 46 14 13 20



Haveservice Sjælland

Fokus på det grønne

Ring 20 82 50 82



Grøn Have

v/ anlægsgartner Kristina Appel

Skærbækvej 23 · 2610 Rødovre

Tlf. 20 95 10 21

info@groen-have.dk

www.groen-have.dk

REMA 1000

Meget mere discount!

Kaserne Allé 1 · 4100 Ringsted

Telefon 57 64 40 60 · www.rema.dk

WHITE STARS

Hvidovre Kommunes klubtilbud til psykisk udviklingshæmmede i egen bolig samt alle kommunens bofællesskaber hedder Klub Hvid. Klub Hvid har et band - og det er White Stars - der stiller op til HGP i Slagelse med nummeret "Hej Gud".

White Stars spiller som udgangspunkt kun eget materiale - med undtagelse af ganske få kopinumre - alle tekster er på dansk og musikalsk en blanding af pop, rock og en anelse hiphop.

Alle tekster er skrevet af et af klubmedlemmerne - den største del af musikken er komponeret af samme medlem - til nogle kompositioner har der været deltagelse af musiklærer og til andre numre deltagelse fra andre medlemmer.

Vi er 7 medlemmer i bandet hvoraf to er personale - en musiklærer og en socialpædagog.

Hvidovre Kommune

Center for Handicap og Psykiatri

Voksenhandicap

Bofællesskabet Holmelundsvej
Holmelundsvej 7, 2650 Hvidovre
Telefon 3635 1817

lax@hvidovre.dk

holmelundsvejaldreboliger@hvidovre.dk



 **KRONHJORTEN**

Kronhjorten er et bosted
for udviklingshæmmede
børn og unge mellem 7
og 23 år med særlige
individuelle behov og
udfordringer.

Vi arbejder ud fra Rudolf Steiners antroposofiske filosofi...

om det hele menneske, og ønsker at give beboerne trygge og
hjemlige omgivelser hvor den enkelte individuelt kan trives
og udvikle sig optimalt på vej til et mere selvstændigt liv.

Kronhjorten er en 3 længet gård, som ligger i de mest
vidunderlige naturlige omgivelser og med Lystrup Skov som nabo.

Bosted Kronhjorten | Lystrupvej 64 | 3550 Slangerup
Telefon 48 27 90 01 | bostedetkronhjorten.dk

ADHD-FORENINGENS LOKALAFDELINGER

Nordjylland

Formand
Anny Bech Andersen
nord@adhd.dk

Syddjylland

Formand
Jesper Christensen
syddjylland@adhd.dk

Vestsjælland

Formand
Heidi Falk Brandt
vestsjaelland@adhd.dk
Tlf. 23 92 44 73

Midt-Vestjylland

Formand
Anne-Merete Skaarup
vest@adhd.dk

Sønderborg

Formand
Niels J. Smedegaard
soenderborg@adhd.dk

Østsjælland

Formand Mabast Rahman
oestsjaelland@adhd.dk

Midt-Østjylland

Formand
Nina Rasmussen
aarhus@adhd.dk
Tlf. 42 31 94 19

Lolland, Guldborgsund og Vordingborg

Formand
Chanie Susanna Dybdahl
lgv@adhd.dk

Nordsjælland

Formand Dorthe Nielsen
nordsjaelland@adhd.dk
Tlf. 52 99 29 02

Fyn

Formand
Kirsten Højsgaard Fogh
fyn@adhd.dk

Næstved, Faxe og Stevns

Formand
Carina Juul Olsen
nfs@adhd.dk

Storkøbenhavn og Bornholm

Formand
Selina Munch-Pedersen
storkbh@adhd.dk
Tlf. 61 45 09 02

Støt ADHD-foreningen

ADHD

Når bare rammerne er der, rykker mennesker med ADHD. Ofte mere end de selv og andre troede muligt. Derfor har vi dedikeret vores arbejde til at ruste dem. Så det er dem og ikke diagnosen, der styrer deres valg i livet.

Støtter du ADHD-foreningen, støtter du dermed vores arbejde, og det kan du gøre på: MobilePay 61920.

Tusind tak. Hver en krone gør en forskel.

ADHD-FORENINGENS AMBASSADØRER



Anders Stjernholm



Danni Elmo



Lykke May Andersen



Renée Toft Simonsen



Sebastian Klein



Sune Demant



Jens Galschiøt

Der findes mange måder at støtte ADHD-sagen på. En af måderne er at være ambassadør for foreningen.

ADHD-foreningens ambassadører er kendte og bredt respekterede personer. De har ikke nødvendigvis selv ADHD, men de støtter foreningens arbejde med deres gode navn og præstation. De er med til at give ADHD et ansigt udadtil.

De er, med deres engagement og lyst til at hjælpe andre, med til at skabe opmærksomhed på ADHD og gøre en forskel for børn, unge og voksne med ADHD.

ADHD-foreningen er utrolig glad for deres støtte.

Vi håber, at de kan inspirere mennesker med ADHD til at tro på deres eget værd og muligheder.