

ADHD

NUMMER 3  
SEPTEMBER  
2021

# ADHD-MAGASINET

GØR ADHD TIL  
HÅB OG HANDLEKRAFT



WWW.FORLAGGRAFF.DK



*Undervisningsmaterialer til folkeskolen  
og voksenundervisningen ...*



**Botilbudet  
Gården**

Sø. Svenstrup Byvej 9A  
4130 Viby Sj.

Tlf: 46 19 47 41

[www.botilbudetgaarden.dk](http://www.botilbudetgaarden.dk)



**REMA 1000**

Meget mere discount!

v/ købmand Brian Frimann  
Apotekergade 3 . 4840 Nr. Alslev  
Tlf. 88 52 69 85

## WHITE STARS

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 musiklærere 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](mailto:lax@hvidovre.dk)

[holmelundsvejaldreboliger@hvidovre.dk](mailto:holmelundsvejaldreboliger@hvidovre.dk)



## Bedre søvn – bedre trivsel

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



Protac Kugledynen® Flexible

Ny forskning bekræfter, at Protac Kugledynen® normaliserer søvnmønstret og øger den daglige trivsel hos børn med ADHD



Protac SenSit®



Protac Kugledynen® Calm



Protac MyFit®

På [protac.dk](http://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 tvangsfjernelser  
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, Anders Dinsen, Julian Paetau, Qian Yang, Thomas Hansen, Monica Borré, Nina Rasmussen, Kirsten Højsgaard, Jesper Christensen, Lisbeth Gaarde, Dorthe Nielsen, Jesper Troels Jensen, Martin Schütt, Pernille Sanberg Ljungdahl, Greta Autrup, Manu Sareen.

#### 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. 4/2021

6. oktober 2021. Udkommer november.



DORTE MØLLER VISTESEN  
FORMAND FOR ADHD-FORENINGEN

GØR ADHD TIL  
HÅB OG HANDLEKRAFT

## Kære læsere

Det føles særligt at "trække stikket i år" og drage med familien til Norge. Det føles ikke helt, som det plejer. Men jeg tænker, det skyldes, at også dette år har budt os på mange store forandringer og måder at leve på i hverdagen. Nye måder, som vi har skullet få til at fungere. Jeg ved også, at det har været særdeles hårdt for mange af jer, og det bærer jeg med mig i hjertet hver dag. Det motiverer mig til at være formand i netop vores forening. For vi vil så gerne hjælpe og bidrage, hvor vi kan, og til dem vi kan.

Jeg har ikke siddet og arbejdet sammen med foreningens bestyrelse i snart halvandet år. Jo, mange stunder online, men savner, at vi mødes fysisk og mærker den store passion for ADHD og dedikation til foreningens arbejde. Synes faktisk, at vi har løftet opgaven målrettet hjemme fra stuer, spiseborde og andre kroge, hvor det var muligt at sidde uforstyrret, når også familien var hjemme og havde sit at se til.

Jeg er taknemmelig for, at de mange stærke folk i bestyrelsen har været med til at være modige og sætte retning i en svær tid.

### Vi er stadig på vej

Selvom meget er lykkedes, er vi stadig på vej. Der er så meget, der skal gøres, så meget der skal siges højt, så meget der skal forandres, og så meget der skal gentages, selvom det er sagt 1000 gange. For vi er på ingen måde i mål i forhold til at sætte et punktum ved at have skabt optimale forhold og muligheder for mennesker med ADHD.

Bedst som jeg synes, vi tager et godt og stort skridt fremad, bliver vi ofte bombet to skridt tilbage af andre tiltag i kommuner eller regioner.

*Men vi kommer ikke til at give op. Vi kommer ikke til at lade stå til.*

Vi vil blive ved med at kræve hurtigere udredning og behandling, bedre skoleindsatser, flere muligheder på uddannelser, indsatser på arbejdspladser, mulighed for støtte i seniorlivet – og generelt mindre stigma og mere forståelse. Og så er der stadig så meget mere, vi fortsat vil arbejde på.

Jeg håber, resten af året byder på masser af samvær, nærvær og fokus på fællesskaber. Vi har mange ting på tegnebrættet, så følg godt med på vores hjemmeside og de sociale medier.

Vi vil have fokus på, at ADHD tages alvorligt og at rammerne bliver langt bedre, stærkere og mere fleksible.

Vi ses derude.

## 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

# En samtale med Manu

**Manu Sareen fik for et par år siden stillet diagnosen ADHD og er nu aktuel med bogen "Hører du overhovedet efter?", hvor han fortæller om at leve et liv med ADHD. Han er børnebogsforfatter, foredragsholder, coach, tidligere Minister for Børn, Ligestilling, Integration og Sociale forhold, og den seneste titel han kan tilføje på sit CV, er bestyrelsesmedlem i hovedbestyrelsen i ADHD-foreningen.**



AF PERNILLE SANBERG LJUNGDALH  
PROJEKTLEDER I ADHD-FORENINGEN

## Bare Manu

Jeg præsenterer altid mig selv kun med navn, det har jeg altid gjort. Det er mærkeligt det der med titler, for så begynder folk at få en bestemt forestilling om én.

I dag kan folk godt synes, det er lidt "hovskisnovski", når man bare præsenterer sig som Manu. Så siger folk: "Ja vi ved godt, hvem du er". Men jeg plejer bare at sige, hvad jeg hedder. For folk kender mig jo fra alt muligt "mærkeligt".

Jeg har virkelig meget på CV'et, men nu har jeg papir på, hvorfor jeg har lavet så mange ting. Jeg har jo en diagnose, som gør, at jeg har krudt i røven.

## "Hører du overhovedet efter?"

*Du har skrevet en ny bog. Vil du fortælle vores medlemmer om motivationen til dette, og hvad du håber, at din bog kan bidrage med?*

Jeg vil først og fremmest sige, at det er noget af det bedste, jeg har gjort i mit liv. Siden den udkom, er der 5-6 mennesker, som skriver til mig hver dag.

Der er virkelig mange, der kan genkende sig selv, men også tabuet i dét at have en diagnose. Jeg er rystet i min grundvold. Det er kommet fuldstændigt bag på mig.

I bogen stiller jeg mig nysgerrig. Jeg går til en psykiater og en psykolog og siger: "Sådan her har jeg det - hvad er der galt med mig?" Jeg har også talt med andre i min situation. Og det er jo alle de samtaler, som er blevet oversat til bogen, næsten 1:1. Det er den ærlighed, nysgerrighed og den rejse, som jeg skriver om, og som folk responderer meget positivt på – til min store overraskelse. Jeg har stort set ikke oplevet noget negativt i den forbindelse.

Det, jeg håber, bogen kan bidrage til, er helt klart at bryde tabuet (omkring det at have diagnosen ADHD). Jeg har altid kæmpet mod ulighed, og det betyder utrolig meget for mig både med bogen, men også med det arbejde, jeg forhåbentlig kan bidrage til i ADHD-foreningen. Det betyder meget for mig at kunne hjælpe.

## Barndommens smerte

Noget af det jeg har været chokeret over, er de dårlige statistikker om mennesker med ADHD. Både i forhold til kriminalitet og til skilsmissestatistikkerne. Men også i forhold til uddannelse. Og det, der betyder allermost for mig er børnene, da jeg synes, det er trist, at nogle i klasseværelset føler sig mærkelige og anderledes - og måske også misforstået igennem hele barndommen og skolegangen.

Når vi har barndommens smerte, så er det en smerte, der følger os. Det er tilfældigt, om man får hjælp eller ej, og det har stor betydning for, om man får den ene eller den anden uddannelse. Om du får det ene eller det andet liv. Det betyder noget, hvilket job du får, både indkomst- sundheds – og bolig-mæssigt og i også forhold til social arv. Det løber mig koldt ned ad ryggen, når jeg tænker over, hvor tilfældigt det kan være, om man får en diagnose eller ej.

Det er ikke det samfund, jeg ønsker, vi skal have. Jeg synes, det er uretfærdigt.

Jeg blev tabt på gulvet, og jeg skyder ikke skylden på nogen. Jeg har haft en dårlig skolegang og blev smidt ud af gymnasiet, fordi jeg har haft en ubehandlet ADHD-diagnose.

Folk kan se mig udefra og sige, at jeg har klaret mig godt. Det kan godt være, jeg har det, men hvis du ser på mit liv fra, hvor jeg er nu, ville jeg gerne bytte for et "normalt" liv uden den smerte. Det er næsten en no-brainer at sige, at det også har givet mig en masse muligheder, superkræfter og kreativitet. Det er jeg superglad for også, men jeg ville også gerne være al den smerte foruden.

## Tilfældighedernes spil

Det er tilfældighederne, der gør, om man bliver udredt. Og det er tilfældighederne, jeg ikke kan klare. I ADHD-foreningen vil jeg blandt andet arbejde for, at vi kommer det til livs. Det har voldsomme konsekvenser for resten af livet, og det vidste jeg ikke. Nu slipper jeg ikke den chance for at råbe op omkring det. Det vigtigt, at ADHD bliver italesat på en seriøs, og ikke "pop-pet måde". De seneste 3 år har jeg set mange tv-indslag, hvor kendte fortæller om deres ADHD-diagnose, men så stopper det der. Det er en fed historie, men hvad med at fortælle om konsekvenserne, og hvad det gør ved én. Hvad med at fortælle om hele spektret? Det er seriøst det her.

## En diagnose som voksen

*Hvad havde det betydet for dig, hvis du havde fået diagnosen tidligere, som barn eller ung?*

Så havde jeg uden tvivl haft et lettere liv. Jeg har haft alt for megen smerte i mit liv, og det er jeg bitter over. Jeg er ikke anklagende, der er forskel. Som jeg også skriver i bogen, har jeg haft flere dage med smerter i livet end uden, og det gør mig ked af det. Alle de ting der følger med, den der mærkelighed, du har, ikke? Jeg har hele mit liv søgt svar på, hvorfor jeg havde det sådan.

*Din fortælling er jo desværre ikke unik. Hvad har det betydet for dig at få den her diagnose nu?*

Virkeligheden er, at det er noget af det bedste, der er sket! Det er lige før, jeg hænger det op. Fordi det giver mig noget at læne mig op ad. Det giver en lindring at finde ud af, hvorfor jeg gør, som jeg gør.

Jeg ville ønske, at jeg havde haft den tidligere i mine ægteskaber, så jeg kunne sige: "Jeg ved ikke, hvad der sker, men jeg kan ikke det her". Den viden bliver tilgængelig for dig, når du får den her diagnose. Det at kunne sige til folk: "Der er en grund til "det her", og det er ikke min skyld".

## Det gode råd fra Manu

*Hvis du skulle give et godt råd til ADHD-foreningens medlemmer, hvad skulle det så være?*

Jeg har været nødsaget til at være ligeglad med, hvad andre mennesker tænker om mig. Og indrette mit liv, så det passer til mig. Ellers kan jeg ikke være i mit liv eller være der for nogle andre. Jeg har virkelig været dårlig til at passe på mig selv og trukket alt for mange vekslers på mig selv. Så det jeg har lært, er virkelig at passe på mig selv. Og det er alt fra at sige fra, til generelt at være mere egoistisk. Nu kan jeg sige det til andre, hvis jeg ikke orker et eller andet. Det er en befrielse. Ud med det, for så kan folk forstå. Det er en befrielse at sige det.

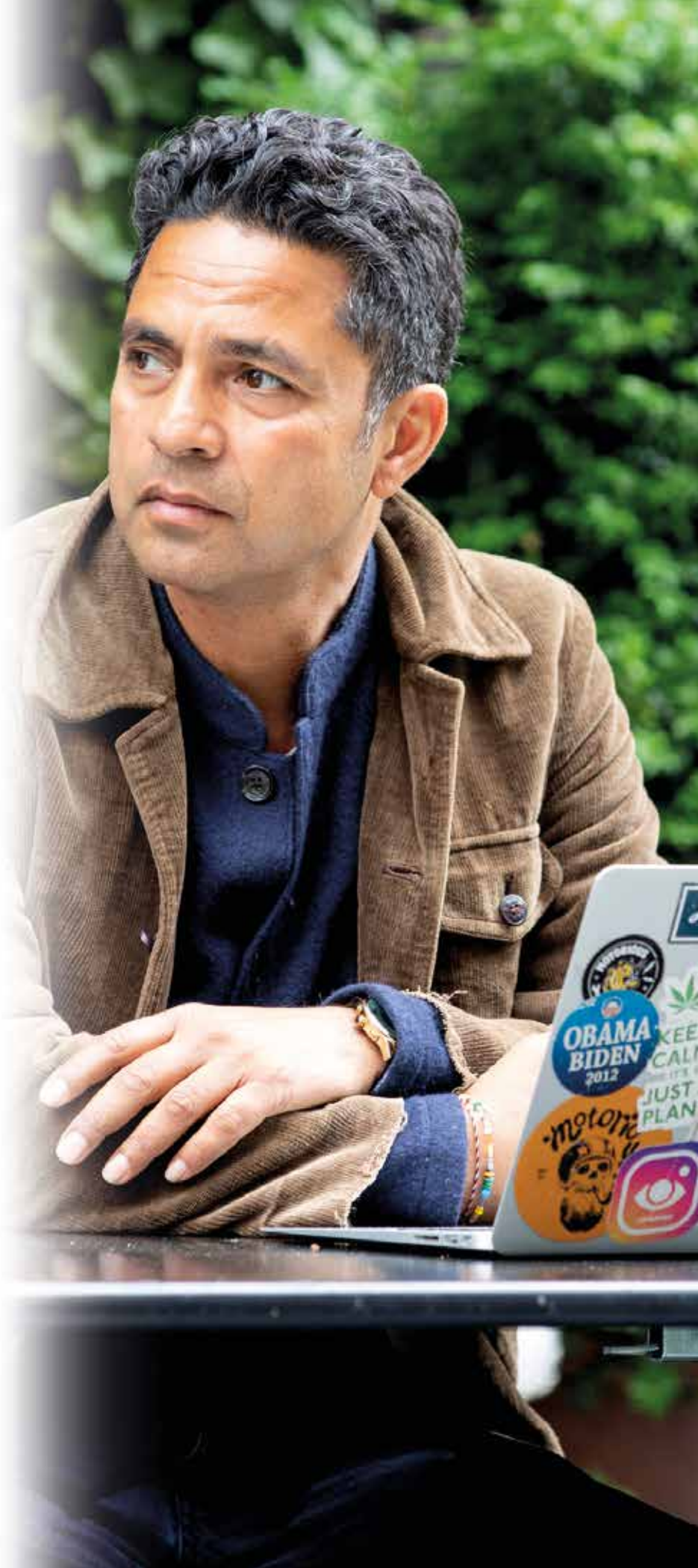
## Velkommen i Hovedbestyrelsen

*Hvad er din motivation for at være med i hovedbestyrelsen i ADHD-foreningen?*

Det er helt klart at bryde tabuet, gøre opmærksom på de voldsomme konsekvenser det har at have ADHD, og skabe forståelse for det. Det er simpelthen derfor!

Jeg tror ikke mange ved, hvor svært det for eksempel er at have et arbejde, når man har ADHD. Det betyder dog ikke, at det ikke kan lade sig gøre, men det kræver, at der er en forståelse omkring ADHD. Jeg er træt af de fordomme, der er. Det er en lighedskamp, det er en kæmpe kamp for mig. Uligheden i det her driver mig. ♦

Vi er taknemmelige for at kunne byde Manu Sareen velkommen i Hovedbestyrelsen i ADHD-foreningen og glæder os til det fremtidige samarbejde





AF TINE KRISTA HEDEGAARD  
PROGRAMLEDER  
I ADHD-FORENINGEN



# ET KIG I MESTRINGSBANKEN

## ADHD og selvværd

Når du lever med ADHD, måske endda uden at vide, at du har ADHD, kan det godt påvirke billedet af dig selv i negativ retning. Mange børn, unge og voksne med ADHD og ADD kæmper med lavt selvværd, som giver dem udfordringer i tillæg til de vanskeligheder, som ADHD'en bidrager med.

### Hvad er selvværd?

Selvværdet grundlægges i barndommen og handler om, hvordan du har det med dig selv. Godt selvværd handler om at føle sig ok og god nok, også selvom man begår fejl. Ved dårligt selvværd vil du derimod ofte føle, at du skal præstere og gøre dig fortjent til andres anerkendelse. Du er altså kun god nok, hvis du præsterer godt.

Ordene selvværd og selvtillid bruges ofte i samme sætning og forveksles nogle gange. Når du har stor selvtillid, vil du også ofte have et godt selvværd, men ikke nødvendigvis. Man kan godt have stor selvtillid og fx vide, at man er dygtig til sit arbejde, men samtidigt have et lavt selvværd og inderst inde ikke føle sig god nok. Når mennesker med ADHD kæmper med dette, vil de ofte, på trods af ros og anerkendelse for deres arbejde, føle sig som bedragere og forvente at blive afsløret før eller siden.

### Hvorfor er mennesker med ADHD mere udsatte i forhold til at udvikle lavt selvværd?

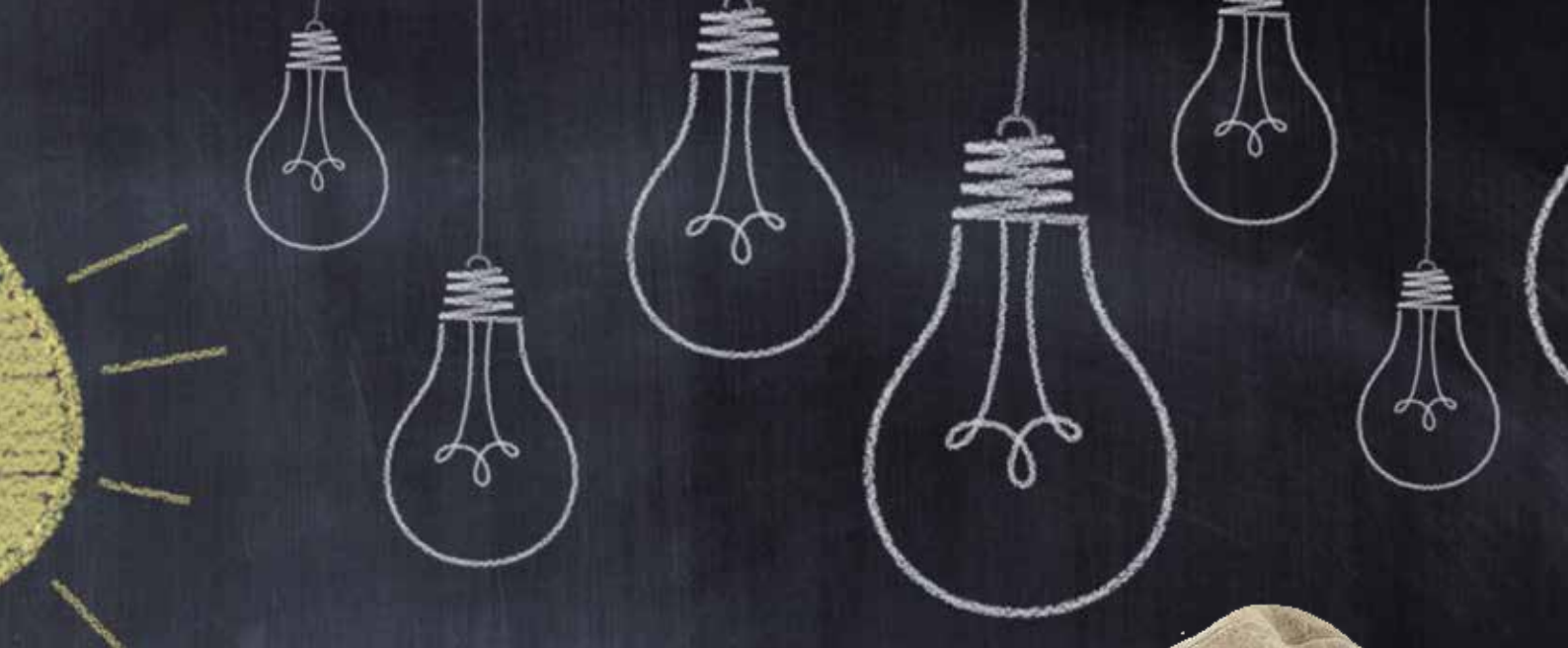
Sundt og stærkt selvværd udvikles, når man vokser op med kærlige forældre og voksne omkring én, som giver udtryk for, at de elsker én ubetinget og ikke gør deres kærlighed afhængig af, om man opfører sig godt, er artig eller gør som forventet. Oplevelsen af at være værd at elske uanset, hvordan man opfører sig, grundlægger det gode selvværd.

Lavt selvværd kan derimod udvikle sig, hvis man tidligt i livet er usikker på, om man er god nok. Børn med ADHD får ofte mere skæld ud end andre børn (uanset hvor kærlige forældre de har), og de oplever oftere end andre børn, at de skiller sig ud, at de er anderledes, og at de ikke kan leve op til forventningerne. Det fortsætter i ungdoms- og voksenårene og bidrager yderligere til det lave selvværd. Dette bliver forstærket, hvis man lever uden en diagnose eller ikke har tilstrækkelig viden om ADHD til at forstå, hvorfor man har svært ved at leve op til forventningerne. Derfor er selvværdsproblematikker virkeligheden for mange med ADHD, som i for høj grad har oplevet, at deres værdi har været betinget af deres adfærd.

### Hvorfor er lavt selvværd et problem?

Lavt selvværd er problematisk, fordi det leder til for mange negative tanker og følelser om én selv. Det kan påvirke humøret generelt og lede til, at man giver sig selv skylden, når andre opfører sig dårligt eller er i dårligt humør. Man mister troen på, at man er værd at holde af og andre menneskers ros preller af, fordi man grundlæggende ikke tror på, at det kan være sandt.

Lavt selvværd påvirker imidlertid også din mestringsevne, fordi du mangler troen på, at du kan forandre dit liv eller lykkes med de ting, som du sætter dig for. Man lader være med at forfølge sine drømme, fordi man ikke tror på, at det kan lykkes.



Perfektionisme kan være en anden uhensigtsmæssig konsekvens af lavt selvværd. Normalt tænker man ikke på perfektionisme som en dårlig ting, men trangen til at gøre alting perfekt kan for nogle blive så altoverskyggende, at den rent faktisk forhindrer én i at gå i gang. "Hvis jeg ikke kan gøre det ordentligt, så kan jeg lige så godt lade være" bliver en leveregel, som hæmmer én i hverdagen og begrænser ens udvikling. Hvis man skal blive dygtigere og erhverve nye færdigheder, så kræver det, at man er villig til at prøve og kan acceptere et resultat, som er uperfekt, så længe man øver sig. Perfektionisme og høje krav til én selv er i det hele taget en belastning, som bidrager til øget stress. Det kan blive en ond cirkel, hvor din perfektionisme vedligeholder dit lave selvværd, fordi du ofte oplever ikke at kunne leve op til egne forventninger.

### **Sådan kan du forbedre dit selvværd**

#### **1. *Begynd dagen med at sige noget pænt til dig selv***

Lavt selvværd betyder, at din indre kritiker får for meget taletid og fylder for meget. Øv dig derfor i at tale pænt om og til dig selv. Vær kærlig og medfølelse overfor dig selv i stedet for kritisk og fordømmende.

#### **2. *Lad være med at sammenligne dig selv med andre***

Når vi sammenligner os med andre, sammenligner vi os i virkeligheden blot med det billede af andre, som de lader os se. Vi ved i virkeligheden intet om, hvad andre kan eller ikke kan. Og mennesker er forskellige og har forskellige vilkår, derfor giver det ikke mening at sammenligne sig med andre.

#### **3. *Øv dig i at acceptere, at du begår fejl***

Gør op med de høje forventninger til dig selv og husk, at alle mennesker begår fejl. Øv dig i at sige "pyt" og fortæl dig selv, at det sker for alle mennesker (selvom de ikke skiltes med det).

#### **4. *Find dine styrker***

Alle har styrker, og når du kender dine styrker, vokser dit selvværd og din tro på forandring. Lav en liste på 10 styrker, som du spotter hos dig selv. Tænk på, hvilke ting, som du kan lide at lave eller har let ved? Eller situationer, hvor du trives. Her finder du ofte dine styrker.

#### **5. *Få andre til at pege på dine styrker***

Hvis det er svært at sætte ord på styrkerne, så bed en ven eller et familiemedlem fortælle, hvilke styrker de ser hos dig.

#### **6. *Gør noget for andre***

At være noget og gøre forskel for andre er en stor hjælp til dit selvværd. Det kan fx være som frivillig i en forening, men det kan også være et fokus på at være hjælpsom og venlig i det daglige. Det kan være at rejse sig op for en gangbesværet i bussen eller lade en anden komme foran i køen.

#### **7. *Møde andre med ADHD***

Når man har ADHD, kan det rent faktisk hjælpe dit selvværd at være sammen med andre, som har samme diagnose. Her vil du opleve, at I oplever de samme udfordringer, men at udfordringerne ikke skyldes dig og din personlighed, men ADHD. Du vil mærke, at det ikke er dig, men ADHD som er problemet. ♦





# Lidt klip fra hverdagen

ADHD-foreningen har modtaget denne artikel fra Jenny Bohr, hvor hun fortæller om, hvad hun kan opleve i sit arbejde med og omkring børn og unge med ADHD, deres familier og skoler. Vi er glade for at kunne dele den med ADHD Magasinet's læsere. Navne i artiklen er opdigtede.



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

## Specialskolen i Sydsjælland

Det er tidlig morgen, når jeg kører sydpå. Min destination kender jeg, jeg har været der før. En specialskole, der er meget lille med fem elever, og som modtager børn, der ADHD og eller ASF, og som har det rigtig svært. Det er børn, der er langt fra folkeskolen og en almen uddannelse. Skolens ansatte og jeg har været igennem meget. Da jeg kom første gang, var hverdagen præget af mange konflikter, uhensigtsmæssig adfærd og udmattelse hos både personalet, børnene og deres familier. Det har været et langt sejt træk. I starten arbejdede vi meget med personalet og deres børnesyn. De blev ikke bare introduceret til Børnesynet - "Børnesynet - børn gør det godt når de kan ..." de blev også holdt op på det. Det var en svær tid, hvor en enkelt ansat valgte at finde nye veje, men hvor resten af personalet udviklede sig, og der gik ikke længe før, de fik skabt mere ro i hverdagen.

Derfra er det gået rigtig hurtigt, de har arbejdet meget med den kognitivvenlige pædagogik og fået skabt en hverdag med stor tydelighed, forudsigelighed og struktur, som børnene hurtigt har fundet sig til rette i.

Det er en smuk morgen, solen er lavt hængende. Der er ikke ret meget trafik, og jeg glæder mig til at komme frem og gå i gang med arbejdet. Det er i mit arbejde virkelig givende, når de voksne tager ansvar og får tingene til at fungere, og det må jeg sige, de har på denne lille skole. I dag skal jeg supervisere, og der er nogle specifikke ting omkring et af børnene, som personalet ønsker min hjælp til. En af eleverne, en stor pige, Irma, der har svær ADHD og adfærdsforstyrrelse, fylder rigtig meget, og indimellem kommer hun til at skræmme et par af de andre elever. Da jeg ankommer, er Irma i stor affekt, hun råber og skriger og slår ud efter dem, der nærmer sig. Personalet prøver deres bedste for at give hende rum, samtidig med at de er til stede for hende. Det hele foregår i garderoben, hvilket jeg fra personalet ved, at det ofte gør. Det, jeg kan se og ikke mindst høre, er, hvad Irma siger. Udover alle ukvemsordene, som kommer fra hende, siger hun også indimellem:

*"Jeg kan ikke finde ud af det", "Jeg kan ikke finde mine ting", "Jeg ved ikke, hvor jeg er".*







Det er ikke så tit, at de børn, jeg møder, kan sætte så tydelige ord på deres frustration. Men da de voksne naturligvis er presede, hører de nok mest alt det grimme, der kommer ud af Irmas mund. Jeg kender Irma og personalet, så jeg går naturligvis ind og tager over. Personalet er vant til at tage over for hinanden i sådanne situationer, og de ved, at det skifte i sig selv kan være en hjælp, så det er fint med dem.

Da Irma næste gang udtrykker de tydelige ord for sin frustration, "Jeg kan ikke finde mine ting", svarer jeg med refleksiv lytning "Du kan ikke finde dine ting?", hvilket tydeligt giver Irma lidt luft. Vi kommer i dialog, og det viser sig, at personalet for nylig har skiftet børnenes pladser i garderoben, men de har endnu ikke sat børnenes billeder op på deres pladser. Da Irma er i ro igen, aftaler vi, at hun skal bede personalet om at få billede på sin garderobe, og personalet responderer virkelig positivt. Der er ikke noget med "det kunne du bare have sagt". Nej, det er helt modsat hos voksne, som er professionelle og bevidste. De svarer, "hvor er det godt, du fortæller os det, lad os ordne det med det samme". De finder billedet og får det sat op, også til de andre børn, og der har efterfølgende været ro på garderoben i den lille skole.

Det er dejligt, at der mange steder i landet findes voksne, der arbejder omkring de børn, som har det allersværest, der virkelig forstår og arbejder ud fra, at "Børn gør det godt når de kan ..."

### **Når der arbejdes på flere fronter**

På vej hjem i bilen bliver jeg kontaktet af en folkeskole i hovedstadsområdet, som jeg har haft en del samarbejde med. De har en 2. klasse, som de gerne vil have hjælp til. Det handler om en klasse, der, ifølge skolelederen, er "fuldstændig ustyrlig", og samtidig handler det om en specifik dreng i klassen, Asbjørn, som har ADHD, og som har mange konflikter med de andre børn.

Dette har afstedkommet et stort pres, så mange af klassens andre forældre ønsker, at Asbjørn bliver flyttet til en anden skole. Skolelederen beder mig komme for at observere klassen og Asbjørn hurtigst muligt, og jeg siger, at jeg kan komme med det samme. Jeg slår vejen forbi skolen og går til 2. klasse, som på det tidspunkt har danskundervisning. Og ja, jeg må sige, at der er kaos i klassen. Selvom der er to voksne til stede, så lykkes det en stor del af børnene at gå ind og ud af klassen, tale på kryds og tværs, og i det hele taget er det meget få, der kan engagere sig i lærerens undervisning.

Asbjørn er blandt dem, der går ind og ud og taler konstant, ikke mere eller mindre end en del andre, men det er tydeligt, at han har svært ved at efterkomme de voksnes henstillinger og opfører

sig i det hele taget meget uroligt og impulsivt. Ved min tilbage melding til skolen gør jeg opmærksom på, at Asbjørn ikke er så fremstående, som det lød ved de første meldinger, men at der derimod er en del børn i klassen, som tydeligvis ikke har lært at gå i skole, og at de voksne i klassen simpelthen ikke er tydelige i det, de gør. Det bliver efterfølgende aftalt, at jeg skal lave et "vi bliver superdygtige til at gå i skole – forløb" med klassen.

Da jeg kører videre hjemad, bliver jeg kontaktet af Asbjørns far.

Han ved ikke, at jeg lige har været i klassen, men spørger, om jeg har mulighed for at give hans familie et vejledningsforløb. Da jeg på det tidspunkt ikke ved, om jeg bliver engageret i et arbejde i og med klassen, fortæller jeg ham, at det er muligt, at han med sin kone kan komme til et indledende møde med mig på mit kontor en af de nærmeste dage. Så kan de fortælle mig, hvad de synes, de har brug for, og jeg kan fortælle dem, hvad jeg har mulighed for at tilbyde. Det takker han ja til, og vi aftaler et tidspunkt. Da skolen efterfølgende beder mig starte et forløb op i klassen, tjekker jeg naturligvis med skolen, om de synes, det er en god idé, at jeg samtidig arbejder med familien. Skolen mener at dette er ok.

Efterfølgende har jeg haft et fantastisk forløb med 2. klassen, som inden sommerferien blev gode til at gå i skole og samtidig blev rigtig dygtige til at være en rummelig og social klasse. Ikke mindst ved forældrenes og lærernes hjælp. Både lærere og forældre har alle efterhånden bidraget med positiv opmærksomhed og opfyldt de opgaver, som de blev bedt om, som en del af forløbet.

Klassen havde en stor fejring lige før sommerferien, hvor skoleledelsen kom og så på. og de forældre, som kunne, fulgte med online på "Teams". Det var en rigtig glad dag. I den samme periode har jeg arbejdet med Asbjørns forældre og Asbjørn. Forældrene har modtaget rådgivning og vejledning, og de er utrolig gode til at benytte de værktøjer, som vi i samarbejde har fundet ud af, virker for dem. Asbjørn har sideløbende trænet med frontal Biofeedback og plan B-samtaler, hvilket har styrket ham på flere områder. Han er nu mindre impulsiv, mere rolig og han har fundet frem til at håndtere sine frustrationer på mere hensigtsmæssige måder.

### **Når dagen går på hæld**

Da jeg kom hjem den dag, hvor jeg startede på den lille skole i Sydsjælland, havde jeg en aftale med en familie i Århus-området, som vi af naturlige årsager holder online på Teams. Det er et godt alternativ, ikke bare i en Coronatid, men også når afstanden bliver for stor. En rigtig sød familie med en dejlig dreng, Robert, som på den tid var i gang med at afslutte sin folkeskole og evt. skulle til eksamen i alle eller få fag. Han har efterfølgende taget alle sine eksamener og klaret det fint. ♦



Børn gør det godt, når de kan.

# Sommerens ferieoplevelser med ADHD-foreningen

I ugerne 27 og 28 - 2021 var der sommerferieoplevelser for hele familien. Houens Odde Spejdercenter var basen for to sommerlejre for hele familien, og Spejderskibet Klitta sejlede to 2-dags ture ud fra Århus havn med teenagere ombord.

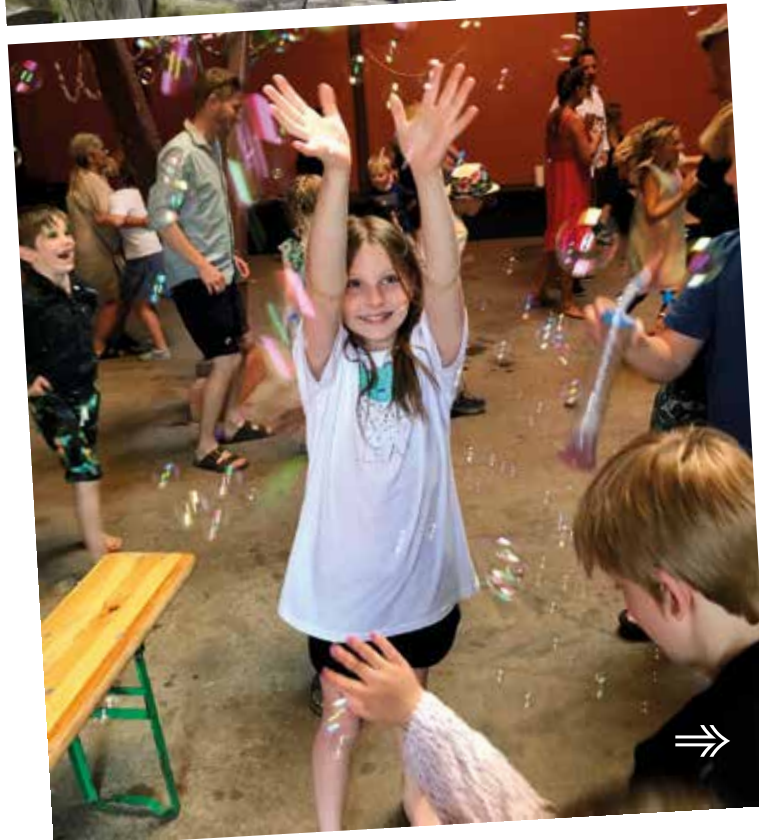
## Sommerlejre 2021

Igen i år kunne ADHD-foreningen afholde to lejre. I alt bød vi 31 familier velkommen i ugerne 27 og 28 til fem dage med familiehygge, aktiviteter og netværksdannelser. 14 frivillige stod i begge uger klar mandag middag til at tage godt imod de deltagende familier. De frivillige var fyldt med idéer, aktiviteter og masser af energi, så de kunne give alle familierne en sommeroplevelse for livet.

Aktiviteterne, der var planlagt, var mange, og dagene blev ofte lange, så alle kunne prøve kræfter med krabbefiskeri, skovstratego, vandkampe, glidebane, knyttværksted, biograftur, fodboldkampe, tennis, spikeball, paddleboard, cirkustræning, træklatrung og meget mere. For forældrene var der næsten dagligt faciliterede netværksgrupper, hvor værktøjer og redskaber til at lette hverdagen blev delt og diskuteret.

Begge uger var fantastiske. Børn der udviklede sig i løbet af ugen, mange nye venskaber blev knyttet, og familierne kunne tage trætte hjem med rygsækken fyldt op med gode ferieoplevelser og redskaber til hverdagen.

**TAK for to skønne uger til alle familierne og de formidable frivillige og sponsorer.**



## ” Evalueringscitater:

”Sommerlejren har oversteget vores forventninger, og vi tager utrolig meget med os hjem.”

”Det har været en skøn uge med ligestillede. Vi er høj på oplevelsen. TAK.”

”Sommerlejren har givet og nye bekendtskaber og dejlige oplevelser med nogen, som forstår.”

”Det har været overvældende fantastisk. Nye venner til både børn og voksne.”

”Vi har haft det så skønt. Dejlige frivillige/aktiviteter/mad – skønt at være blandt ligesindede.”

”Kanon! Drengene spejlede sig i voksne med samme udfordringer – man kan alt med ADHD.”

## Sejlture 2021

I uge 27 sejlede spejderskibet ”Klitta” afsted på to ture, med to hold glade og skønne unger. Første sejltur gik fra Aarhus Træskibshavn til Tunø, bagefter videre til Kaløvig bådehavn og til slut en hjemtur til Aarhus.

Allerede på førstedagen fik deltagerne en smag på hele vejrspækket ombord på et gammelt træskib. Der var afgang fra Aarhus Træskibshavn kl. 10.00 i høj sol og behagelige varmegrader – men godt på vej til Tunø ville vejret det anderledes. Først tog vinden til, dernæst begyndte lidt småregn, og til sidst fik vi så fornøjelsen af den fulde stormpakke med lyn og torden, og hvad der ellers hører til. Men til trods for de store mængder vand, var humøret ikke til at tage fejl af – det var højt og stadig stigende!

Om onsdagen sluttede første tur, hvorefter hold 2 kunne hoppe ombord og stikke til søs. På denne tur viste vejret sig fra sin mere milde side og sikrede os tørvejr på hele rejsen. Ruten gik denne gang fra Aarhus til Ebeltoft, efterfølgende ned til Tunø og til sidst en stille og rolig hjemtur til Aarhus.

I Ebeltoft fik "Klitta" lov til at lægge til inde på Fregatten Jyllands museumsområde. Det enorme gamle krigsskib, der må siges at være en anelse større end "Klitta", var et stort interessepunkt for de unge mennesker. Men aftenens største højde-, fokus- og samlingspunkt var nok Danmarks semifinale mod England. På trods af nederlaget til England, var det en forrygende tur i skønt vejr, der sluttede med så rolige vejrforhold, at en tur i baljen fra skibssiden nærmest var uundgåelig.

En mere idyllisk afslutning på to helt fantastiske sejlture skal man nok lede længe efter!



### Riders with heart – for børnenes skyld

ADHD-foreningens sommerlejr var i år så heldig at få besøg i begge uger af "Riders with heart"- for børnenes skyld.

Riders with heart er en frivillig velgørende organisation, der hjælper udsatte børn over hele landet. "Vores fælles passion er motorcykler. Vi mødes derfor flere gange i løbet af sæsonen, på tværs af hele Danmark, for at give børn nogle sjove oplevelser. Oplevelser, der får barnet til at glemme en ellers trist og trivial hverdag".

Børn og voksne var meget begejstrede, da alle motorcyklerne ankom til Houens Odde. Alle børn fik mulighed for at sidde på de forskellige motorcykler og fik taget billeder som et evigt minde om oplevelsen. Herudover havde de en tryllekunstner med, der gav alle en god og sjov oplevelse. Alle børn fik flotte gaver fra organisationen, og ADHD-foreningens sommerlejr fik flotte discgolfmål og disc til sjove aktiviteter i mange år fremover.

Tusinde tak til alle fra "Riders with heart" for at give deltagerne på årets sommerlejr en uforglemmelig oplevelse.

### Tak til sponsorer

Tusind tak for støtten, I er med til at give familierne og de frivillige en fantastisk sommeroplevelse.

- Familien Hede Nielsens Fond
- Ferd. og Ellen Hindsgaulls Almennyttige Fond
- Jascha Fonden
- Heinrich og Laurine Jessens Fond
- Jubilæumsfonden af 12. august 1973
- Medarbejdernes Honorarfond i Novo Gruppen
- Verena Merz & Otto Kjærgaards Børnefond
- Østifterne f.m.b.a.
- Mette Munk A/S
- Hamelin Brands
- Polar Seafood Foodservice A/S
- Riders with heart – for børnenes skyld



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

# Rådgivning i ADHD-foreningen



"Jeg hedder Elisa Ferrari og er socialrådgiver i ADHD-foreningen. Jeg har erfaring med både børn, unge og voksne med ADHD. Min viden og erfaring har jeg fra børn- og ungeområdet fra kommunal forvaltning samt fra voksenpsykiatrien. Her har jeg arbej-

det med både behandling og socialrådgiverbistand til mennesker med ADHD og ADD. Min uddannelse som socialrådgiver har jeg suppleret med en terapeutisk efteruddannelse".

Jeg træffes på tlf. 53 72 99 08.

- Mandag fra kl. 9.00-12.00 og fra 12.30-14.00
- Onsdag fra kl. 13.00-15.00
- Torsdag fra kl. 9.00-12.00 og fra 12.30-14.00

*Der kan på enkelte dage i løbet af året være lukket på rådgivningstelefonen. Hold venligst øje med forsiden af [adhd.dk](http://adhd.dk)*

Du kan også skrive til mig på mail: [ef@adhd.dk](mailto:ef@adhd.dk)



## Få en snak om ADHD

"Jeg hedder Betina Kate Mozart og jeg har siden oktober 2012 været i ADHD-foreningens sekretariat i forskellige funktioner. Mine opgaver har været mange og forskellige, det har jeg været 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"

Betina sidder klar ved telefonen på 53 72 99 00 onsdag og fredag fra kl. 9.00-12.00. Så har du brug for at tale med én omkring, hvordan ADHD/ADD fylder i din hverdag eks. i forhold til udredning, støtte i skolen, familie, arbejdsliv, ensomhed eller lign. Så ring til 53 72 99 00 og få en snak med Betina.



## Juridisk rådgivning

*Har du brug for gratis advokathjælp? Grib telefonen og ring til: 28 95 65 87*

Som medlem i ADHD-foreningen kan du få gratis advokathjælp til juridiske problemstillinger. Du kan ringe hver mandag aften kl. 19.00 – 21.00.

Amdi Møller kan rådgive om tvangsfjernelser, værgemål, straffesager, arvesager, testamenter.

## Amdi Møller

Familieretsadvokat med speciale i tvangsfjernelser  
Tlf.: 28 95 65 87

Træffetid: Hver mandag kl. 19.00-21.00

## Forældre til børn med ADHD har brug for familierådgivning

Vi ved, at familier spiller en afgørende rolle for, hvordan ADHD/ADD udvikler og udmønter sig. Vi ved også, at viden og værktøjer kan gøre en verden til forskel, da forældre bliver rustede og børn støttet og hjulpet. Så det bliver dem og ikke diagnosen, der styrer deres liv.

Hvert år afholder vores erfarne konsulenter en række individuelle familierådgivningsforløb rundt omkring i landet. Forløbene tager afsæt i psykoedukation, der giver solid viden om og forståelse for ADHD/ADD. Men det handler selvfølgelig også om at få helt konkrete værktøjer til at sætte rammerne for en bedre hverdag for alle i familien.

Rådgivningsforløbene indledes med en forsamtale, og herefter udvikles indhold ud fra den enkelte families udfordringer og behov. Timeprisen er 850 kr. og forløbene betales af forældrene selv eller kommunen.

## Sådan igangsætter du familierådgivning

Er du interesseret i familierådgivning og i at høre mere, så kontakt kommunikationskonsulent Tanja Kaas Thomsen på 53 72 99 05 eller [tkt@adhd.dk](mailto:tkt@adhd.dk).

SOCIALRÅDGIVEREN  
ORIENTERER



CAMILLA LOUISE  
LYDIKSEN, DIREKTØR

# Kære jer

Så står sommeren for døren, og jeg er så småt ved at lukke ned for et par uger. Føles altid godt at skulle bruge tid med familien og lave lidt mindre, end jeg plejer. Nyder, når morgens første kop mokka kan indtages langsomt og uden hastværk.

Det har været et spændende første halvår for ADHD-foreningen, og jeg er ganske godt tilfreds med foreningens generelle virke og indsats. Ja, det er ikke sådan, at jeg tænker, vi bliver arbejdsløse – sådan inden alt for længe – DESVÆRRE! Ville da være herligt, hvis jeg kunne udtrykke, at jeg også er ”godt tilfreds med den generelle ADHD-indsats i Danmark”. Men hold nu fast, der er et stykke vej endnu på alt for mange områder. Men heldigvis skal vi i foreningen kaste os intenst over et af dem lige om lidt!

*Nu er du da vist nødt til at læse med, hva?*

Mennesker med ADHD er desværre stadig stærkt overrepræsenterede i en række uheldige statistikker, og det anslås, at ubehandlet ADHD **koster samfundet 2.8 milliarder om året**. Og retter vi blikket mod unge mennesker, der har diagnosen, kan tallene fortælle særdeles triste historier: **Kun 37% får et eksamenspapir** med fra folkeskolen, og når de er 25 år, ja så står **hele 60% uden ungdomsuddannelse**.

Det er fuldstændig uacceptabelt og unødvendigt. Ufatteligt, at vi ikke er blevet bedre til at gøre det rigtige, og gøre det rettidigt. For lad os lige holde fast i at INTET, og jeg mener INTET taler for, at mennesker med ADHD ikke skal klare sig mindst lige så godt som alle andre.

Derfor har vi dedikeret vores arbejde til at ruste mennesker med ADHD. For vi ved, at når bare rammerne er der, så rykker de. Ofte mere end de selv og andre troede muligt. Og vi ved, at det kan blive dem og ikke diagnosen, der styrer livet.

I går, da jeg kom retur til kontoret efter at have undervist et lærerteam i ADHD, kunne jeg fornemme en, lad os kalde det, form for ekstase. Vi har nemlig fået mulighed for at skabe bedre uddannelsesmuligheder, så de unge kan lykkes med det, de ønsker.

Det har vi da Den **A.P. Møllerske Støttefond har bekræftet, at de giver 4.6 millioner** til projektet ”(i) en klasse for sig” – et projekt, hvor vi i samarbejde med Frederikssund Gymnasium udvikler og afprøver en ny uddannelsesmodel for unge med ADHD, ADD og ASF.

Jeg kan slet ikke beskrive det med ord, men denne bevilling giver en boblende fornemmelse og optimisme. Tænk, at vi endelig får mulighed for rent faktisk at gøre noget for de unge og udvikle metoder, der kan gavne dem og deres fremtid. For de unge kan lykkes med det, de ønsker, hvis de får de rette rammer. Det var ret nervepirrende at åbne brevet fra Den A. P. Møllerske Støttefond, og jeg er glad for, at ikke alt for mange hørte mit kejtede jubelskrig. Svært at lade være, når noget vi kæmper så hårdt for pludselig bliver til virkelighed.

Det gav anledning til jubel her på sekretariatet i Odense. Men det var ikke kun bevillingen til ”(i) en klasse for sig”, vi jubede over. Det er alt det, den symboliserer. Den symboliserer fokus, retning, mening og lyst til at vise det danske uddannelsessystem, hvordan vi gør det.

Modellen bliver efterfølgende frit tilgængelig, så den kan udbredes rundt om i landet. Endelig er der dermed mulighed for, at en gruppe unge får den uddannelse, de ellers ikke ville få.

Af hjertet tak til Den A.P. Møllerske Støttefond. I bidrager til, at flere unge får mulighed for uddannelse og lykkes med det, de ønsker.

(i) en klasse  
for sig



# Tag med på et familiekursus i ADHD-foreningen

”Fremragende hele vejen igennem, både ift. indhold, form og engagement. Utallige relevante eksempler som direkte kan bruges i dagligdagen”.

## Hvad er et familiekursus?

På ADHD-foreningens familiekurser er formålet at lære familien i fællesskab om, hvad ADHD er, hvilke udfordringer der kan medfølge, samt hvordan forældre og søskende kan bidrage positivt og dermed også hjælpe barnet med ADHD.

Kurset består af aktiviteter, workshops og foredrag, hvor både barnet med ADHD, dets søskende og forældre får viden og redskaber til, at familien kan opnå en mindre konfliktfyldt hverdag. På den måde rustes det familier, og gør det til en families fælles projekt at skabe konkrete forbedringer i hverdagen, øge tvisten for alle familiemedlemmer og sikre en positiv fremadrettet udvikling.

Det særlige ved familiekurset er, at både børn med ADHD/ADD (9-15 år), forældre og søskende (+9 år) deltager gennem aktiviteter og leg, som dermed rustes dem med redskaber til at undgå konflikter. Her bliver søskende over 15 år ydermere inddraget som hjælpere i forbindelse med afviklingen af aktiviteter og lege.

## Hvorfor et familiekursus?

Det, som vi i ADHD-foreningen bestræber os på, at deltagerne får ud af kurset, er at styrke sammenholdet i familien, at forstå og modtage redskaber til konflikthåndtering og viden om ADHD, og de vanskeligheder der medfølger. Vigtigt er også at nævne, at man får mulighed for at møde andre familier og børn med ADHD. Derfor er der mulighed for at udveksle erfaringer med andre, og dermed yderligere modtage en forståelse for de udfordringer, som familier med ADHD oplever dagligt.

### Tak til:

BHI Fonden og Frimodt-Heineke fonden for at gøre det muligt at tilbyde fripladser for særligt udsatte familier på dette kursus.

## Hvordan foregår et familiekursus?

Et typisk familiekursusprogram starter med velkomst tidligt den første dag, hvorefter der er introduktion og samarbejdsøvelser for familierne. Efter frokost deles børn og voksne op, så alle modtager den optimale læring og viden. Om eftermiddagen er der igen øvelser med samarbejde samt fokus på søskende til børn med ADHD. Aftenen foregår igen opdelt, hvor forældrene deltager i en workshop med erfaringsudveksling, netværk og mulighed for sparring, og for børn er der aftenaktiviteter og socialt samvær.

Dag 2 sætter fokus på ADHD-diagnosens kernesymptomer såsom impulsivitet og bevægelse. Derudover er der oplæg, som er opdelt for børn og for voksne vedrørende konflikthåndtering. Inden alle tager hjem, afvikles de sidste samarbejdsøvelser.

## Hvad siger deltagerne om et familiekursus?

Forældrene, som har deltaget på det seneste kursus, føler sig meget tilfredsstillet, hvad angår vurderingen, sammensætningen, indholdet og udbyttet af familiekurset. Her påpeges, at den generelle information, cases og virkelighedshistorier fra oplægsholderne gav stor indsigt og forståelse. Ligeledes påpeges det af forældrene, at de har lært en hel del om deres børn, men også om sig selv. De har fået redskaber, som de manglede. Børnene fremhæver, at det er sjovt og hyggeligt at lave aktiviteter med andre børn. Ligeledes nævner nogle af børnene, at de har lært meget om ADHD, og flere søskende beskriver, at de har fået en bedre forståelse for ADHD. ♦

Der afholdes løbende familiekurser i ADHD-foreningen. Kurserne annonceres på ADHD-foreningens hjemmeside, [adhd.dk](http://adhd.dk) - samt i ADHD-foreningens online kursusprogram. Tilmelding sker på foreningens hjemmeside: [adhd.dk](http://adhd.dk)

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**

EFTERÅRSKONFERENCE 2021

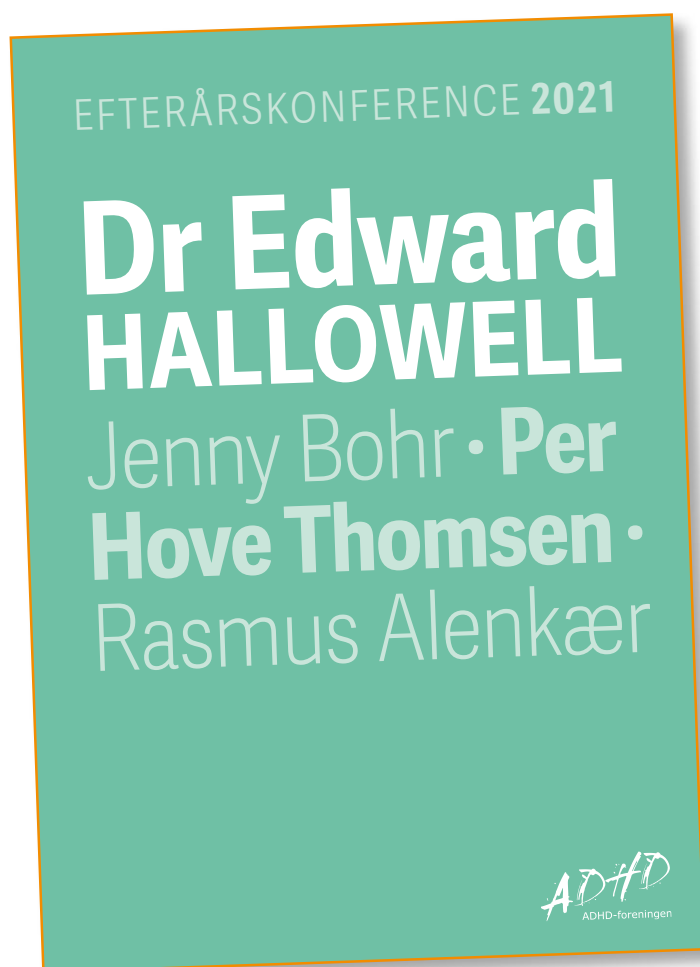
**Dr Edward  
HALLOWELL**

Jenny Bohr • **Per  
Hove Thomsen** •  
Rasmus Alenkær

ADHD  
ADHD-foreningen

# Dr Edward Hallowell og en række danske topnavne

Vi ser alt for ofte, at børn og unge med ADHD/ADD eller lignende vanskeligheder havner uden for både sociale og faglige fællesskaber. Vi ser også, at det kommer til at forfølge dem, da de senere i livet risikerer at havne i en lang række af uheldige statistikker.



Så hvordan kan vi skabe bedre rammer for, at børn og unge med ADHD/ADD eller lignende vanskeligheder trives og lykkes? Og hvordan får de følelsen af, at de tæller og har en reel plads i fællesskabet?

Det er fokus for efterårskonferencen den 25. oktober 2021. Og du kan allerede nu begynde at glæde dig. For du skal opleve – *Dr Edward D. Hallowell*.

Ud over at han på CV'et kan skrive, at han er uddannet fra Harvard, er han en af de absolut førende på verdensplan, når vi taler ADHD. Han er desuden selv indehaver af diagnosen. Udnævnt som NY Times bedst sælgende forfatter, og hans litterære bidrag betegnes som revolutionerende. At han også har humor og glimt i øjet gør nok heller ikke noget.

Da Dr Edward Hallowell ikke kan rejse pga. COVID-19, streamer vi oplægget, der er lavet eksklusivt for ADHD-foreningen. Men du kan se frem til følgende navne på scenen:

## En af Danmarks førende eksperter

Professor i børne- og ungdomspsykiatri og overlæge *Per Hove Thomsen*. Han medbringer nyeste forskning om afstigmatisering og ja, du læser rigtigt nu – de mulige fordele ved at have ADHD. Vigtigt budskab bliver også, at forløbet og livskvaliteten hos børn og unge med ADHD ikke kun afhænger af hvor svære symptomer, de har, men en lang række andre faktorer. Meget mere om det på dagen.

## Børn og unge gør det godt, når de kan

Per Hove Thomsen efterfølges af *Jenny Bohr*.

Hun har arbejdet med børn og unge med kognitive forstyrrelser i mere end 20 år, er forfatter til flere fagbøger og uddannet hos selveste Dr. Ross Greene.

Så at Jennys værktøjskasse er lidt mere end i orden, hersker der ingen tvivl om, og på denne session dykker hun ned i, hvordan du konkret kan arbejde med at indrette fællesskaber, hvor børnene går hjem med en oplevelse af succes. *For børn og unge gør det godt, når de kan.*

Vi er ret sikre på, at Jennys oplæg vil give genklang i dit arbejde fremover.

## Mellemformer. Når barnet falder mellem to stole

Sidst men ikke mindst kan du se frem til *Rasmus Alenkær*. Psykolog, forfatter, ofte hørt i radioen eller set på TV, og især kendt for sit arbejde med inklusion. Men også kendt for at mene, og særligt vigtigt synes vi, at det, du får med hjem, skal være konkret og omsætteligt i din hverdag.

Og du kan glæde dig til, at han stiller skarpt på børn og unge, der falder mellem to stole, og på hvordan vi giver dem bedre mulighed for at deltage.

Så kom og vær med den 25. oktober. Det bliver på alle fronter inspirerende.

## Hvornår skal du tilmelde dig?

***Vi kan ikke garantere en stol til alle interesserede, da der er begrænsede pladser i salen, men du kan sikre, at der står et navneskilt til dig på efterårskonferencen ved at tilmelde dig allerede nu på [adhd.dk](http://adhd.dk).***



# Udpluk af ADHD-foreningens kurser og temadage

ADHD-foreningens kurser og temadage omhandler både diagnoserne ADHD og ADD. Se flere kurser, og tilmeld dig på [adhd.dk](http://adhd.dk)

## 2021

05-21	<b>Kvindeliv med ADHD/ADD</b>	Unge, voksne kvinder, som selv har ADHD/ADD, og pårørende	6. november 2021	Jylland	1.690,- pr. person
27-21	<b>Hverdagsstruktur</b>	Voksne med ADHD	5. oktober 2021	Online	725,-
28-21	<b>ADHD og arbejdslivet</b>	Voksne med ADHD	2. november 2021	Online	725,-
29-21	<b>ADHD og parforhold</b>	Voksne med ADHD og partnere	30. november 2021	Online	725,-
23-21	<b>At tage en uddannelse</b>	Unge voksne 18-30 år	14. oktober 2021	Online	725,-
24-21	<b>Relationer og kommunikation</b>	Unge voksne 18-30 år	4. november 2021	Online	725,-

## 2022

02-22	<b>Teenageliv med ADHD</b>	Forældre til teenagere med ADHD	12.-13. marts 2022	Jylland	3.590,- pr. person Overnatning kan tilkøbes
07-21	<b>Færre konflikter i familien med ADHD (Grundforløb)</b>	Forældre til børn med ADHD. Andre voksne familie-medlemmer er også velkomne	29.-30. januar 2022 og 5.-6. marts 2022	Fyn	6.750,- pr. person Overnatning kan tilkøbes Særpris: se <a href="http://adhd.dk">adhd.dk</a>
08-21	<b>Færre konflikter i familien med ADHD (Opfølgning for hele familien)</b>	Familier med ADHD (børn fra 7 år)	9. april 2022	Fyn	5.250,- pr. familie Særpris: se <a href="http://adhd.dk">adhd.dk</a>
01-22	<b>ADD - set indefra - udefra og rundt omkring</b>	For alle 16+ med interesse i egen eller familiens ADD	19. marts 2022	Sjælland	1.690,- pr. person
03-22	<b>Familieliv med ADHD</b>	Familier med 9-15-årige børn Søskende over 9 år	5.-6. marts 2022	Fyn	4.450,- pr. person inkl. overnatning

ADHD-foreningen | Pakhusgården 50 | 5000 Odense C | Tlf. 70 21 50 55 | e: [info@adhd.dk](mailto:info@adhd.dk) | CVR: 12771975 | [adhd.dk](http://adhd.dk)

## Vidste du at.....

Du kan søge støtte til at deltage på ADHD-foreningens kurser.

Mange af deltagerne på vores kurser har fået gebyret helt eller delvist dækket af deres kommune. Det kan også være en mulighed for dig at søge støtte.

Derfor har vi lavet anbefalinger og skabeloner, som du finder på [adhd.dk](http://adhd.dk) under Menu-punktet "Råd og støtte".

### Vær i god tid

Vær opmærksom på, at sagsbehandling hos kommunen kan tage tid. Vær derfor altid i god tid med ansøgningen.

Det er vigtigt, at du har forberedt dig, og at du har gennemtænkt argumenterne, før du søger. Jo bedre du argumenterer for sagen, desto større chance har du for at opnå støtte. Du skal både kunne forklare, hvorfor det er nødvendigt at komme på netop dette kursus med netop dette indhold, og hvad du forventer at få ud af kurset sådan helt konkret.

*Har du spørgsmål til dine muligheder i forhold til at søge støtte, er du velkommen til at kontakte ADHD-foreningens rådgiver på telefon 53 72 99 08 eller mail: [ef@adhd.dk](mailto:ef@adhd.dk).*

## Få færre konflikter i familien

29.-30.  
januar  
2022

5.-6.  
marts  
2022



Januar 2022 starter vi endnu en gang hold op i det intensive forløb, som altid får super flotte evalueringer fra forældrene, der deltager i "Konflikthåndtering".

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 Konflikthåndtering på [adhd.dk/kurser](http://adhd.dk/kurser)

## Konflikthåndtering opfølgning

**Til jer, der har deltaget på kurset "Konflikthåndtering, grundforløb".**

Kurset er for familier med ADHD (børn fra 7 år og opefter)

På denne opfølgingsdag inviterer vi børnene med. Og I finder ud af, hvordan viden og værktøjer kan bringes i spil i samarbejdet mellem forældre og børn. Dagen tilrettelægges med en række aktiviteter og praktiske øvelser for både børn og voksne.

**Konflikthåndtering, opfølgning for hele familien**

Lørdag den 9. april 2022, kl. 9.00-16.00, Odense  
Tilmelding: [adhd.dk](http://adhd.dk) under menupunktet kurser.

9. april  
2022



## Familieliv med ADHD



5.-6.  
marts  
2022

Vi starter igen et nyt hold op i familieliv med ADHD/ADD. Det særlige ved dette topevaluerede kursus er, at både børn med ADHD/ADD (9-15 år), forældre og søskende (+9 år) deltager.

Det er derfor forældre, som bliver mere sikre i rollen, og det er søskende, som bliver bedre til at forstå hinanden. Det er en familie, som får følelsen af at være en enhed og som i fællesskab kan skabe rammer for mere sammenhold og harmoni i hverdagen.

Læs mere på [adhd.dk](http://adhd.dk) – og på side 21 i dette magasin.

**Sted:** Kursuscenter Brogaarden, Strib, 5500 Middelfart

**Tilmelding:** [adhd.dk](http://adhd.dk)

**Pris:** 4.450,- pr. person

6.  
november  
2021

DU KAN NÅ DET ENDNU

# Kvindeliv med ADHD/ADD

- Viden og værktøjer til kvindelivet med ADHD/ADD



**Tid**

Lørdag 6. november 2021  
kl. 10.00-16.00



**Sted**

DGI Huset Herning



**Pris**

1.690,- pr. person



**Tilmelding**

adhd.dk

## Målgruppe

Kurset henvender sig til unge/voksne kvinder, som selv har ADHD/ADD, og til pårørende, som ønsker en god forståelse for diagnosen.



Kurset henvender sig til unge/voksne kvinder, som selv har ADHD/ADD, og til pårørende, som ønsker en god forståelse for diagnosen.

Symptomerne på ADHD/ADD ser anderledes ud hos kvinder, end de gør hos mænd. Ofte er kvinder med ADHD/ADD svære

at få øje på, og de bliver diagnosticeret senere end mænd – helt op til 11,5 år senere. Det kan få store konsekvenser for et liv, da vi ser kvinder, som i årevis går rundt med en meget stærk følelse af, at de er dårlige til at leve, de får stress, og de udvikler selvhad.

Men vi ser heldigvis også, at forståelse for egen diagnose og viden og værktøjer til at mestre den kan gøre en verden til forskel.

- Så hvad betyder det at have en diagnose, der i årevis har været en "drenge-diagnose"?
- Hvad kendetegner kvinder med ADHD/ADD?
- Hvordan er det at have gået i mange år og følt sig anderledes uden at vide, hvad der egentlig er galt?
- Hvad er ekstra svært?
- Og hvordan lærer du at takle det? Så det bliver dig, og ikke diagnosen, der styrer dit liv.
- **Det stiller Trish Nymark skarpt på med dette kursus. Hun er én af de mest indlevende og inspirerende undervisere, hvad angår viden om og værktøjer til kvindelivet med ADHD/ADD.**

Vi tør godt sige, at det bliver lidt af en øjenåbner, og at det bliver ret så brugbart.

På programmet har vi også Sine Seier Bruun, der først fik diagnosen som 44-årig. Måske kender du hende fra interviews med DR og Magasinet Liv og fra en artikel i ADHD Magasinet?

Her fortalte hun om, hvordan hun udviklede et enormt selvhad. Om mange selvmordstanker, fordi hun syntes, at hun var så dårlig til at leve. Men også om, at hun pludselig forstod, at det var noget, hun havde med sig og pludselig kunne indrette sig efter at have andre behov end andre mennesker.

Og da hun begyndte at følge nogle af de råd, som mennesker med ADHD/ADD kan bruge til at mestre diagnosen og møde andre med diagnosen, begyndte hendes liv at give mening. Hun fik en indre ro og begyndte faktisk at leve igen.

**På dagen deler Sine ud af sin viden og sine erfaringer. Det bliver lidt af en øjenåbner at høre historien, det bliver ret så brugbart, og der bliver rig lejlighed til at stille spørgsmål.**



# Ny ambassadør til



Det ville være en stor fed løgn, hvis jeg sagde, at diagnosen i sig selv var en hjælp, men det var en slags nøgle til et system, som var nødvendig for at få den fornødne hjælp.

Mød den nye ambassadør i ADHD-foreningens ungeunivers UNG+. Hun hedder Caroline, hun har ADHD, og hun kæmper for at dele sin historie og give håbet videre til andre med ADHD. Lær hende bedre at kende her.



AF MATHILDE LINDSKOV SIMONSEN  
STUDENTERMEDHJÆLPER I ADHD-FORENINGEN

## Om Caroline

*Hvem er du?*

Jeg hedder Caroline Sophie Lilja Dam. Jeg er mor til to drenge på 3 og 1,5 år. Og så skal jeg i øvrigt giftes til sommer med verdens bedste mand. Jeg skrev en bog om min opvækst med ADHD for efterhånden mange år siden, og der er sket rigtig meget siden. Gudskelov. Jeg har holdt en masse foredrag, og jeg har forsøgt at sprede håb til alle de unge og nydiagnosticerede. Men også til forældrene som stod lige så magtesløse, som mine forældre gjorde, da jeg var 17 år, og de ikke anede, hvad de skulle stille op med mig.

Min opvækst var god. Mine forældre gjorde deres bedste for at hjælpe mig. Men det er svært at hjælpe, når man ikke ved, hvordan man skal hjælpe. Min mor har efterfølgende taget en uddannelse i ADHD, og jeg må indrømme, at jeg ville ønske, at hun havde haft den dengang. Mine forældre var ressourcestærke og havde kræfterne og overskuddet til at kæmpe en kamp både for mig - men også med mig. De var aldrig bange for at "slå i bordet" og forlange, at jeg fik den hjælp, jeg havde brug for. Det er jeg dem evig taknemmelig for.

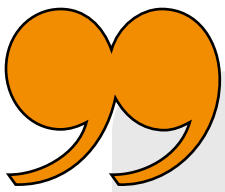
Det har sidenhen fået mig til at reflektere meget over, hvad de børn, hvis forældre har et andet udgangspunkt, skal stille op. Jeg fik også tilknyttet en mentor, som hjalp mig i flere år, mange timer om ugen. Min mentor hjalp og støttede mig i alt, hvad der hed uddannelse og alt, hvad livet ellers har at byde på, når man er ung, forvirret, og alle forventer, at man skal blive voksen, og man slet ikke kan finde ud af at spille det spil.

## Diagnosen

*Hvordan ændrede dit liv sig, da du fik en diagnose?*

Mit liv ændrede sig på den måde, at jeg først og fremmest fik svar på en masse spørgsmål. Jeg følte mig meget forkert, så det var absolut ikke kun en lettelse. Jeg har aldrig brugt min diagnose som en sovepude. Jeg nægtede, og gør det i øvrigt stadig, at give op på mine drømme. Jeg er helt klar over, at jeg skal træde længere og hårdere i pedalerne for at nå mine drømme, men jeg vil nå dem.





Min mangel på filter og frygt har været med til at skabe et hamrende sjovt og eventyrfyldt liv.

Jeg har en familie og fantastiske venner, som har stået på sidelinjen og heppet på mig. Både igennem op- og nedture. Det ville være en stor fed løgn, hvis jeg sagde, at diagnosen i sig selv var en hjælp, men det var en slags nøgle til et system, som var nødvendig for at få den fornødne hjælp. Blandt andet medicin, mentor og lektiehjælp. På HF fik jeg forhøjet SU, så jeg ikke behøvede at have et job ved siden af.

Rimeligt smart tænkt af den danske stat, for hvis os med ADHD får den rigtige hjælp, skal vi nok give de andre baghjul - altså undtagen når vi er overbelastede, fordi vi glemte, at vi ikke kunne holde til at køre i femte gear i dagevis. Så ligger vi på sofaen og hader os selv og er fyldt op med dårlig samvittighed over, at vi endnu engang ikke slog til.

Mit eget selvværd bærer præg af netop de oplevelser. Der er ikke langt mellem glæde og sorg. Ofte er jeg hele følelsesregistret igennem på en enkelt dag. Hvis der er "leverpostejsfølelser" i bare tre dage, så bliver jeg nærmest bange for, at min hjerne er faldet i søvn.

### Hverdagen med ADHD

*Hvilke ting i din hverdag gør ADHD bedre, og hvad gør ADHD mere udfordrende?*

Jeg vil gå så vidt som til at sige, at jeg ikke vil undvære min ADHD-diagnose. Sådant har det ikke altid været. Det har taget mange år at finde skatten på et meget afdanket skattekort.

Jeg kan nå meget på den halve tid. Min hjerne er fyldt med idéer, og jeg lever livet modigt og på mange måder uforfærdet. Jeg kaster mig ud i mange projekter, og min mangel på filter og frygt har været med til at skabe et hamrende sjovt og eventyrfyldt liv.

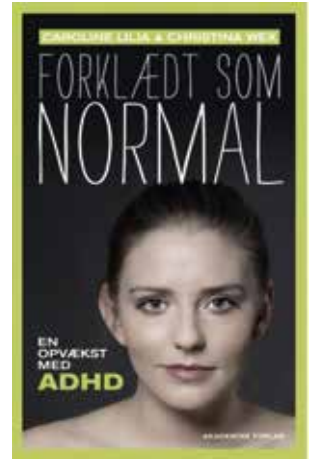
"Bla-bla" tænker du. ADHD er faktisk en sygdom, og det er slet ikke sjovt at leve med. Det sagde jeg heller aldrig. Det er hårdt arbejde. Og i modsætning til mange andre sygdomme, vi allesammen går igennem i løbet af livet, så er ADHD kronisk.

Jeg mødte en gang en pige på et loppemarked nogle måneder efter, at min bog var udkommet, som spurgte, om jeg nu var blevet "rask". Det bliver jeg aldrig, men mine vinger har lært at bære mig, og jeg flyver langt mere, end jeg falder. Jeg griner af mig selv og rejser mig op igen. Men det har taget mange år, krævet hjælp, accept og tilgivelse til mig selv.

### Carolines historie

*Hvorfor er det vigtigt for dig at fortælle din historie om ADHD?* Min historie har været sjov at formidle. Ligesom et hvert andet eventyr. For hvem vil ikke hellere være Klods Hans end en lige-gyldig prins, som ingen husker?

Det betyder meget for mig, at folk, efter at have læst min bog eller været til et foredrag, føler sig mindre alene. For det gør vi. Vi føler os til tider alene. Som om vi går bag en glasplade, og på mystisk vis har misforstået hele verden. Måske er vi landet på den forkerte planet. (Ret bøvellet egentligt).



Jeg elsker, når jeg kigger ud over en forsamling til et foredrag og får øje på en mor, som sidder og griner højt. Hvorefter hun kigger på sin datter med stor kærlighed, umiddelbart efter at jeg har fortalt om, hvor meget "kluddermor" jeg har lavet i tingene. De smelter sammen i den samme forståelse, og der bliver skabt et glimt af håb for, at der er en plads i verden til os allesammen. Vi skal bare finde den. Det kræver mod og tid og hjælp.

Og når man er et stolt ungt menneske, som ikke længere orker at få skældud, så er det svært at være modtagelig over for hjælp.

*Min tålmodighed er dårlig.*

- Hader at vente
- Hader at stå i kø
- Hader lufthavne
- Hader forsinkelser

Og livet med ADHD er én stor smoothie af ventetid og køer og forsinkelser.

### Det bedste gode råd

*Har du et eller flere gode råd til andre med ADHD?*

Mit bedste råd... Alt det, som vi allesammen ved, er jo selvfølgelig at skabe struktur. Det ved vi godt, men det er dæleme svært. Uanset hvor mange familievejledere der laver botræning og hænger piktogrammer op, så kan det være umuligt at opretholde strukturen hver eneste dag. Og de dage er de vigtigste.

For hvad gør jeg, når det hele ramler? Så giver jeg mig selv lov. Jeg tilgiver mig selv. Jeg hænger i stigningen, jeg bliver slæbt rundt i mudderet af livets mest ubarmhjertige hest. Men når jeg er klar, så kravler jeg op igen. Jeg traver videre og fokuserer på målet. Det kan være mine børn, min mand eller min uddannelse. Tilbage på sporet. Ikke mere skæld ud til mig. Jeg gør mit bedste, og jeg knokler for at skabe det liv, som jeg drømte om som barn. Og de inderste drømme, tror jeg på, er værd at jage. ♦



Jeg har aldrig brugt min diagnose som en sovepude

# NOIJSJIOV BØRNEBLAD

## Krydsord

		IND- HENTE	DET HELE	PÅ NORSKE BILER	UD- BRUD	VAND- HUL		BABY- UDSTYR	DYR	PÅ SVENSK BILER	ET PAR		
SY- REDSKAB				VENTE- RÆKKE JAG			TO ENS 			RYGE TO ENS			
FØR L		FJERN- SYN GRINE									VALUTA	GRAM TO ENS	
STRØM			KORT KORN- SORT			FØR V UORDEN			KLO TO ENS				
				SKAL- DYR 4 + 4						7 DAGE OMRÅDE			
		LEGETØJ PAPE- GØJE					HÆLDER TYPE					LILLE SØVN	
TIL- BEREDT					PERIODE 2021				SPORTS- GREN PEP				
GRØNT LAG			LEGEMS- DEL ROMER- TAL 5								TIDS- MÅLER FØR Ø		
REPA- RERER						RELI- GION				DANSK Ø			

## Sudoku

	4		1		5
1			5		
	6			4	
	1			3	
		3			6
2		1		5	

Denne sudoku består af 6 kasser med 3 gange 2 felter. Den skal udfyldes, så alle felter i hver vandret række og hver lodret række indeholder tallene fra 1 til 6. De seks kasser skal også alle indeholde tallene fra 1 til 6.

				1	4	8		5
3			8			7		
8	4			2			9	
7		4					6	2
2	3						7	1
6	1					3		8
	6			7			1	3
		3			6			7
4		2	3	8				

I denne sudoku skal du bruge tallene fra 1 til 9.

Du kan finde løsninger til opgaverne på ADHD-foreningens hjemmeside her:  
På dette link: [adhd.dk/loesninger-til-blad-3-2021](https://adhd.dk/loesninger-til-blad-3-2021)

Eller på denne QR-kode:





### Hjælp Villads

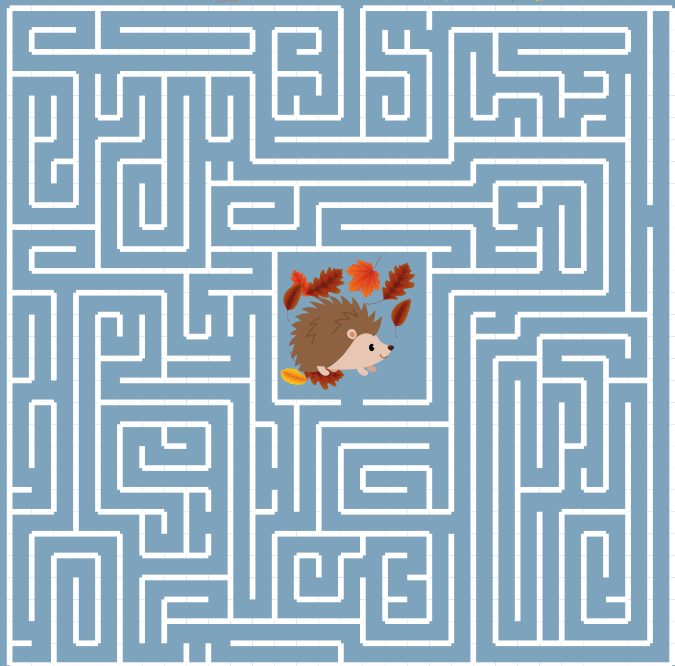
Villads har brug for at lade batterierne op efter en lang dag i skolen. Kan du finde de 12 ord i boksen, som giver ham overskud?

B	R	O	Y	O	V	D	D	P	H
A	F	R	E	D	K	I	X	A	Ø
M	G	Å	T	U	R	M	T	U	R
S	N	B	B	M	L	S	M	S	E
E	T	R	Y	G	H	E	D	E	B
L	S	T	R	U	K	T	U	R	Ø
S	N	A	C	K	R	I	S	K	F
I	B	J	A	Q	A	N	Ø	W	F
V	H	G	Y	A	M	G	V	P	E
S	B	T	W	Q	T	I	N	H	R

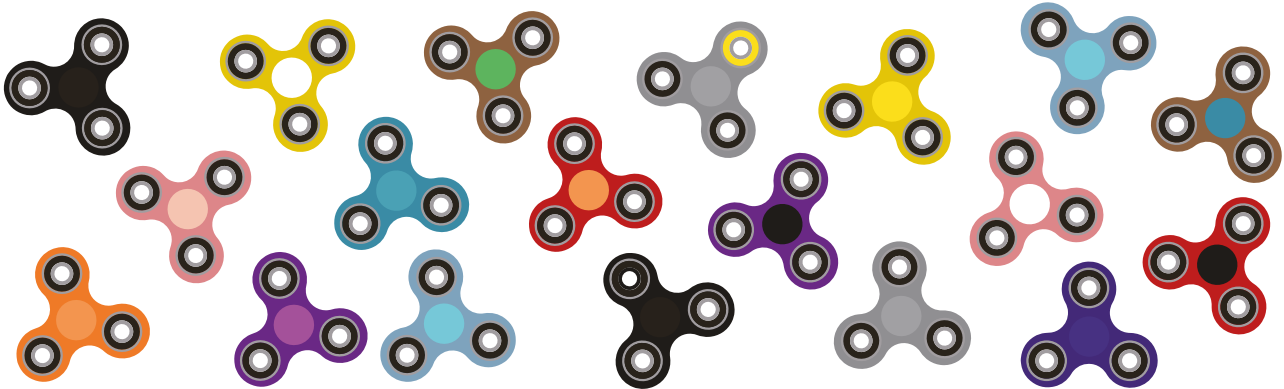
- TRYGHED
- STRUKTUR
- DIMSETING
- FRED
- GÅTUR
- KRAM
- HØREBØFFER
- PAUSE
- BAMSE
- SNACK
- SØVN
- RO

### PINDSVINE-LABYRINT

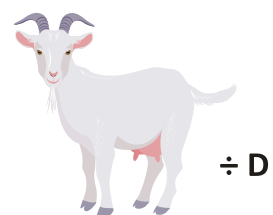
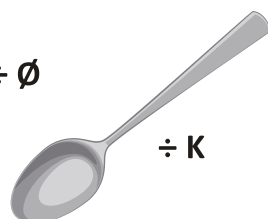
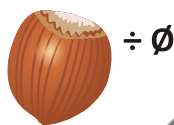
Hjælp pindsvineungerne hjem til deres mor i hulen.



### FIND 2 ENS



### Hvad sover havfruer i?



### Gæt en gåde

Løs rebussen, og få svaret på gåden

# Når smagssansen overmandes!

Som jeg har skrevet om i tidligere klummer, så kommer jeg tit i et dilemma, da jeg både er diætist og mor. Som diætist vil jeg grundlæggende gerne have, at min søn får næringsrig mad, men på den anden side kan jeg blive så uendeligt træt, som mor, af at kæmpe om grøntsager, frugt eller andre sunde snacks... Vi har dog erfaring at der findes kompromisser, der gør livet nemmere – både for diætist-mor og sønnen.



AF STINE JUNGE ALBRECHTSEN  
KLINISK DIÆTIST

## Hvorfor spiser han ikke bare den ... gulerod?

Vi har, siden vores nu 16-årige søn var lille, kæmpet mange slag om maden. Fra han var spæd, kunne han selv med meget få tænder frasortere selv de mindste klumper eller kategorisk nægte at indtage mad i perioder.

Efter han for et par år siden fik diagnosen, er jeg holdt op med at slå mig selv oven i hovedet over det. Efter Elias har kunne sætte ord på, hvad der sker - og jeg har fået en bedre forståelse for hans hjernes funktion - har jeg i hvert fald langt hen ad vejen trukket i land på mange kampe. For mange ingredienser eller komplicerede smage overstimulerer ham simpelthen. Her kan jeg jo ikke tale for alle med ADHD, men for min søn kan jeg se, at hvis han bare har fået for mange indtryk fra lys, lyd, syn, duft, temperatur osv. så kan han ikke overskue at udfordre smagssansen. Så skal ting helst smage ens hver gang og der skal helst ikke være for mange ingredienser i den samme ret. Og det kan især være udfordrende med frugt og grønt, der kan variere i smag og konsistens, alt efter sæson og modenhed.

En drue kan være sur eller sød, en banan nærmest bitter når den er grøn til meget sød, når den er overmoden. Desuden kan grønt variere i sprødhed og konsistens. Derfor foretrækkes smagsneutrale ting (agurk, salat) eller frossen frugt, der sjældent varierer i smag, når overskuddet er lavt. Retter, der kan variere i styrke som karryretter, fravælges næsten også med garanti, mens tomatsovs fra glas eller en flødesovs næsten altid går hjem.

## Små skridt mod nye smage

Efter næsten kun at have spist pizza med ost og tomatsovs, når vi var ude, har vi langsomt kunne udvide med nye smage,

når blot vi gik systematisk frem. Sushi blev introduceret ved, at han startede med laksen - ja, kun laksen. Så måtte ris og tang komme senere. Men så fik han en portion skiveskåret laks og Edamamebønner de første gange, og langsomt har han så prøvet ris og tang til nu at kunne spise flere forskellige sushiruller. Det kræver dog stadig tryghed at smage nyt - han har i mange år foretrukket take-away frem for restauranten, og når vi nu forstår, at mange mennesker, buffet, måske endda musik i baggrunden og heftig lysætning kan give komplet sammensmeltning, så er det nemmest at prøve nye smage hjemme og så ude i virkeligheden bagefter. Desuden kan placering være afgørende - altså at man ikke lige sidder foran toiletdøren eller døren til køkkenet, der konstant smækker op og i.

## Man kommer langt med en god blender

Blød og jævn konsistens samt ensartet smag er stadig et hit herhjemme. Derfor har vores bedste investering i køkkenudstyr været en kraftig blender, der kan sikre klumpfri frugtpuré. Favoritterne er fortsat masser af jordbær/hindbær med minimælk eller vaniljeyoghurt og så lidt frossen mango eller frossen melon (jeg selv køber og skærer i tern og fryser). Melon er også godt som kold melonsuppe - bare blendet med lidt citronsaft og måske et nip sukker. Når det er til resten af familien, så er mynte, citronmelisse eller lime også et hit, men vi tilsætter altid smagen bagefter til den mere neutrale blanding.

Jeg har aldrig kunnet få banan i ham, men jeg ved, at andre børn sætter pris på "Nice Cream" som er blendet banan med lidt kakaopulver og lidt væske - fx mandeldrik, mælk eller havredrik. ♦

*Opsummeret, er jeg som mor og diætist kommet langt med forståelsen af det ofte overstimulerede sansesystem, som forklaring på en til tider ret ensformig spising. Så må jeg og resten af familien tilføje smag med dips, dressinger og peberkværnen til vores portioner, for så er der ro for alle ved bordet!*





## 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 61920 - send 200 kr. Skriv: gave, navn og adresse.
- [adhd.dk/donation/](https://adhd.dk/donation/)

**Tak for din støtte og forståelse.**



## Styrk relationen til dit barn

### Gratis forældretræning

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

Med Kik Nul 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](https://adhd.dk/kik-nu)

EGMONT  
Fonden



# Tak til OK Benzinkort

**- Og til alle jer som støtter ADHD-sagen når I tanker benzin/diesel**



ADHD-foreningen har en aftale med OK, som betyder, at du kan støtte ADHD-sagen med dit benzinkort, når du tanker bilen, motorcyklen, græsslåmaskinen, eller hvad du nu bruger brændstof til. I 2021, i forbindelse med Covid-19, opjusterede OK igen deres støtte, og lagde hele 30% oven i beløbet, vi ellers skulle have haft. Det betyder, at vi i år har modtaget kr. 70.424 i støtte fra OK.

Tusind tak til OK for støtten og for det ekstra beløb som varmer her i coronatiden, og tusind tak til alle jer som støtter ADHD-sagen med jeres OK Benzinkort. I er alle med til at gøre en forskel!

Du kan læse mere om aftalen med OK på [adhd.dk/fundraising/stoet-naar-du-tanker-benzin](https://adhd.dk/fundraising/stoet-naar-du-tanker-benzin)  
Eller scan QR-koden her:





AF DITTE HELENE VAUPELL RASMUSSEN  
FRIVILLIGKOORDINATOR I ADHD-FORENINGEN

# Indflydelse og indsigt

*"Jeg er DH-repræsentant fordi jeg gerne vil gøre en forskel for ADHD-sagen, og her kommer vi ikke udenom, at det er vigtigt med fokus på det, der rører sig i det kommunalpolitiske felt."*

Nina Rasmussen er formand for ADHD-foreningen i Midt-Østjylland. De seneste 5 år har hun også været ADHD-foreningens repræsentant i Danske Handicaporganisationers lokalafdeling i Aarhus. Jeg har spurgt hende, hvorfor hun mener, at det er vigtigt også at engagere sig på politisk plan.

## Opmærksomhed om ADHD i kommunerne

Som medlemsorganisation har ADHD-foreningen mulighed for at have en repræsentant i de lokale afdelinger af Danske Handicaporganisationer (DH). De lokale DH-afdelingers opgave er blandt andet at fremme de 35 medlemsorganisationers fælles interesser på kommunalt plan. Ifølge Nina er hendes vigtigste opgave som DH-repræsentant for ADHD-foreningen at skabe opmærksomhed om ADHD og indgå i dialog omkring vilkår for mennesker med ADHD i kommunen.

*"ADHD og ADD falder ofte mellem to stole i kommunerne, fordi det kan ligge under handicapområdet, børne-ungeområdet, socialområdet, udsatteområdet og egentlig også ældreområdet. Så der er en risiko for, at mennesker med ADHD ikke bliver grebet eller hjulpet af systemet i rette tid og på rette sted. Jeg vil gerne være med til at fjerne den risiko og skabe opmærksomhed om udfordringen."*

Som DH-repræsentant har Nina mulighed for at påvirke de politiske beslutninger på handicapområdet i sin kommune og sikre dialog mellem politikere og mennesker med handicap. Hun deltager i et månedligt møde, hvor repræsentanterne har mulighed for at bringe aktuelle emner på banen, som skal tages med til møder i kommunens handicapråd. Handicaprådets opgave er at rådgive kommunerne i handicappolitiske spørgsmål. Det betyder, at kommunen skal høre rådet om alle initiativer og forhold, der har betydning for borgere med handicap.

I år med kommunalvalg har DH-repræsentanterne ekstra stor indflydelse. Den lokale DH-afdeling har til opgave at indstille medlemmer til kommunernes Handicapråd, hvor de sidder i en 4-årig periode sammen med repræsentanter fra kommunen. Som DH-repræsentant sikrer Nina altså, at der også er fokus på mennesker med ADHD, når der skal udvikles politik i kommunen.

## Interessen er den vigtigste kvalifikation

Som DH-repræsentant deltager man i processer omkring udvikling af kommunale politikker. Derfor er det vigtigste, at man har interesse i den kommunalpolitiske verden.

*"Man behøver ikke at være ekspert på politiske beslutningsprocesser, men man skal helt klart have interessen for politik og være nysgerrig. Noget af det kan være svært at forstå - også for mig-, men hvis lysten og nysgerrigheden er der, så er det bare at hoppe ud i det."*

Ifølge Nina er det også vigtigt, at man har den grundlæggende viden om ADHD og de udfordringer, det giver, for at kunne repræsentere foreningen. Der er dog ingen, der forventer, at man ved det hele fra starten, og Nina er da heller ikke i tvivl om, hvad hendes råd til dig, der overvejer at blive DH-repræsentant skal være:

"Hop ud i det og søg råd fra andre DH-repræsentanter hvis du er i tvivl." ♦

*Danske Handicaporganisationer har lokalafdelinger i 97 kommuner. For at blive DH-repræsentant for ADHD-foreningen skal du indstilles af din lokalafdeling. Du skal være medlem af ADHD-foreningen og bosiddende i den kommune, hvor du ønsker at være repræsentant.*

**Er du interesseret i at vide mere om opgaven som DH-repræsentant? Så kontakt frivilligkoordinator Ditte på [ahr@adhd.dk](mailto:ahr@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

### Grupper

- Voksen med ADHD/ADD: 1. onsdag i måneden kl. 19-21 på Café Tusindfryd, Kattesundet 10, 9000 Aalborg.
- Forældregruppe i Hadsund: Følg med på [adhd.dk](http://adhd.dk) under lokalafdeling Nordjylland vedr. tid og sted.
- Forældregruppe i Thisted: Følg med på [adhd.dk](http://adhd.dk) under lokalafdeling Nordjylland vedr. tid og sted.
- Andre grupper: Har du ønske om andre grupper, eller ønsker at starte en gruppe i dit lokalsamfund, kan du skrive til bestyrelsen: [nord@adhd.dk](mailto:nord@adhd.dk)

### Følg os her:

- Facebook: Adhd-nord - den hurtigste måde at få oplysninger om, hvad der sker i ADHD Nordjylland.
- ADHD.dk: under lokalafdeling Nordjylland.



## MIDT-VESTJYLLAND

KONTAKTOPLYSNINGER: SE BAGSIDEN

### Vedrørende caféerne

Kontakt os for nærmere status på [vest@adhd.dk](mailto:vest@adhd.dk)

### Holstebro

Caféer og grupper 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 – søger en frivillig. Tag venligst kontakt til [vest@adhd.dk](mailto:vest@adhd.dk)

### Brande

Forældregruppe til børn/unge med ADHD og evt. andre tillægsdiagnoser, fx. Autisme, asperger, OCD mv.  
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:** [selvhjaelpherning.dk](http://selvhjaelpherning.dk)

### Silkeborg

Kontakt os på [vest@adhd.dk](mailto:vest@adhd.dk) for nærmere information.

### Skjern

#### Forældregruppe i Skjern

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

### Viborg

Kontakt os på [vest@adhd.dk](mailto:vest@adhd.dk) for nærmere information

### Hjælp og rådgivning

Vi er klar med hjælp og rådgivning på [vest@adhd.dk](mailto:vest@adhd.dk)



## MIDT-ØSTJYLLAND

KONTAKTOPLYSNINGER: SE BAGSIDEN

Oplysninger om arrangementer findes på hjemmesiden eller i vores facebookgruppe.

Venlig hilsen Bestyrelsen



## FYN

KONTAKTOPLYSNINGER: SE BAGSIDEN

### ADHD og parforhold

#### Jan Have Odgaard

**Tid og sted:** 9. oktober 2021, Bolbro Brugerhus, Odense  
Invitationer med nærmere information flg.

### 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.

**Kontakt os på [fyn@adhd.dk](mailto:fyn@adhd.dk)**

Venlig hilsen Bestyrelsen



## SYDJYLLAND

KONTAKTOPLYSNINGER: SE BAGSIDEN

### Kommende arrangementer:

#### Det vidunderlige liv med ADHD

Lonnie Liv og Trish Nyman

**Tid:** 14. september 2021.



## Neurokommunikation

Anni Simonsen.

**Tid:** 5. oktober 2021.

**Mere info:** Facebook under ADHD Sydjylland.

## 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 Café Kolding.

## ADHD/ADD Café for pårørende - online

**Tid og sted:** Sidste torsdag i hver måned, kl. 20.00-21.30, online på Facebook på ADHD Café Aabenraa.

**Tovholdere:** Selma Nitze og Susanne Gram Skjønnemann.

## ADHD/ADD Café for unge 7. - 10. klasse (online)

**Tid og sted:** Første torsdag i hver måned, kl. 19.00-20.30, online på Facebook på ADHD Café Aabenraa.

**Underviser:** Selma Nitze.

## Netværksgruppe for voksne med ADHD

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

**Facebook:** ADHD Café Aabenraa.

## 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 tlf. 27 90 03 60, eller Facebook.

### Flere arrangementer

**Læs mere:** adhd.dk eller Facebook. Send gerne din mailadresse til [soenderborg@adhd.dk](mailto: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:** Tirsdag i ulige uger kl. 19.00-21.00, Frivilligcenter

Lolland, Maribo afdeling, Sdr. Boulevard 82, 4930 Maribo (Ved vandrerhjemmet).

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

**Find os på Facebook:** ADHD-foreningen Lolland, Guldborgsund og Vordingborg.

*Venlig hilsen Bestyrelsen*



## NÆSTVED, FAXE OG STEVNS

KONTAKTOPLYSNINGER: SE BAGSIDEN

### Modtag vores nyhedsbrev

**Tilmeld dig på facebook:** ADHD Foreningen Næstved/Faxe/Stevns.

### Arrangementer og caféer

Følg med på [adhd.dk](http://adhd.dk) under lokalafdelinger og på Facebook: [www.facebook.com/adhdnfs](http://www.facebook.com/adhdnfs)

I er altid velkomne til at kontakte os.

*Venlig hilsen Bestyrelsen*



## VESTSJÆLLAND

KONTAKTOPLYSNINGER: SE BAGSIDEN

### 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](mailto:cafe@adhd-vestsj.dk)

*Venlig hilsen Bestyrelsen*



## ØSTSJÆLLAND

KONTAKTOPLYSNINGER: SE BAGSIDEN

### Café i Køge

Oprettes i samarbejde med Bedre Psykiatri.

**Tid og sted:** facebook, ADHD Foreningen Østsjælland.

### Café i Roskilde

Midlertidigt lukket.

### Gåture i Roskilde

Kontakt bestyrelsen for mere information.

*Venlig hilsen Bestyrelsen*



## NORDSJÆLLAND

KONTAKTOPLYSNINGER: SE BAGSIDEN

### Caféer

#### Familiecafé

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

**Læs mere:** [adhd.dk](http://adhd.dk) under lokalafdelinger.

#### Café for voksne med ADHD

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

**Læs mere:** [adhd.dk](http://adhd.dk) under lokalafdelinger.

### Nyhedsbrev

**Tilmeld dig:** [adhd.dk](http://adhd.dk)

### Flere tilbud

Læs mere: [adhd.dk](http://adhd.dk) under lokalafdelinger.

Venlig hilsen Bestyrelsen

# Odendo®

## Støt med køb på auktioner

### Gør en god handel og støt ADHD-sagen

ADHD-foreningen har et samarbejde med auktionsplatformen Odendo, hvor du kan gøre en fantastisk handel, og samtidig støtte et godt formål.

Auktionerne på Odendo består af produkter, der sælges af virksomheder, som donerer dele af, eller hele overskuddet, til de gode formål. Du har mulighed for at finde alt muligt på Odendo. Kig ind og bliv overrasket over udvalget. Har du en virksomhed som har lyst til at støtte ADHD-foreningen, kan du oprette et produkt, som du sælger, hvor overskuddet går til ADHD-foreningen.

Se og deltag i auktionerne til fordel for ADHD-foreningen på [odendo.dk/adhd-foreningen](http://odendo.dk/adhd-foreningen)



## STORKØBENHAVN OG BORNHOLM

KONTAKTOPLYSNINGER: SE BAGSIDEN

### Caféer

#### Netværk for kvinder med ADHD (København N)

**Tovholdere:** Katrine og Sofie.

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](mailto:sofie@studioadhd.dk)

#### ADHD-café Vestegnen

I ADHD netværkscafé 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, Bygningen 25, 1. sal, på svalegangen, 2620 Albertslund. Ved siden af Albertslund station, gratis p-muligheder. Der serveres kaffe, the, vand og snacks.

**Facebook:** ADHD Netværks Cafe Vestegnen.

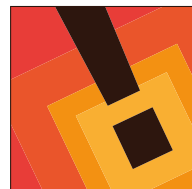
### Aktuelle kurser og arrangementer

**Læs mere:** [adhd.dk](http://adhd.dk) under lokalafdelinger

**Nyhedsbrev:** Tilmelding på [adhd.dk](http://adhd.dk) under lokalafdelinger.

**Kontakt:** [storkbh@adhd.dk](mailto:storkbh@adhd.dk)

### Bliv opdateret en gang om ugen



## nyt om ADHD

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.

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

**Tilmeld dig nyhedsbrevet her:**  
[adhd.dk/foreningen/nyhedsbrev](http://adhd.dk/foreningen/nyhedsbrev)

# INTERNATIONAL AUTISME KONFERENCE

- en håndsrækning til autisme

Skive, 4. og 5. november 2021  
[www.skivekonferencen.dk](http://www.skivekonferencen.dk)

Foredrag på dansk  
eller tolket  
til dansk



Østerled 28  
4300 Holbæk  
Tlf. 72 11 81 81  
[www.tt-hjemmeservice.dk](http://www.tt-hjemmeservice.dk)

Sammen skaber vi en tryggere hverdag!

TT Hjemmeservice  
**Omsorg med omhu**  
HJEMMEPLEJE



## 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.

REGION Hovedstaden  
Kommunikationscentret

[www.komcentret.dk](http://www.komcentret.dk)



Nordre Farimagvej 16 - 4700 Næstved

[www.johnogmax.dk](http://www.johnogmax.dk)



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](http://bostedetkronhjorten.dk)

## Registrering af miljøfarlige stoffer?



**Dansk Miljøanalyse** indgår i et tæt samarbejde med vores kunder i forbindelse med miljørådgivning. Vi tilbyder alle analyser af miljøfarlige stoffer i byggeriet. Bl. a.:

**ASBEST • PCB • TUNGMETALLER • KLOREREDE PARAFFINER**

Analysetid 2-3 arbejdsdage. Asbest dog 24 timer

Tlf. 4566 2095 • [www.dma.nu](http://www.dma.nu)

*Dansk Miljøanalyse har siden 1986 specialiseret sig i miljøfarlige stoffer i byggeriet. Vi tilbyder miljørådgivning, bygningsregistrering og analyser i eget akkrediterede laboratorium.*

dansk  
MILJØANALYSE

## ADHD-FORENINGENS LOKALAFDELINGER

### Nordjylland

Formand  
Thomas Hansen  
nord@adhd.dk  
Tlf. 22 18 00 55

### Midt-Vestjylland

Formand  
Anne-Merete Skaarup  
vest@adhd.dk

### Midt-Østjylland

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

### Fyn

Formand  
Kirsten Højsgaard Fogh  
fyn@adhd.dk

### Syddjylland

Formand  
Jesper Christensen  
syddjylland@adhd.dk

### Sønderborg

Formand  
Martin Schütt  
soenderborg@adhd.dk

### Lolland, Guldborgsund og Vordingborg

Formand  
Casper Friis  
lgv@adhd.dk

### Næstved, Faxe og Stevn

Formand  
Rikke Bachmann  
nfs@adhd.dk  
Tlf. 31 16 22 92

### Vestsjælland

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

### Østsjælland

Formand Mabast Rahman  
oestsjaelland@adhd.dk

### Nordsjælland

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

### 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



Caroline Fleming

Der er 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.