

# Årets Unge Camp 2022

*En fredag eftermiddag i Skærbæk i Sønderjylland mødtes 18 unge mennesker, som var rejst fra hele landet for at mødes. Fælles for dem var en ADHD/ADD-diagnose eller udfordring og en lyst til at lære mere om sig selv og hinanden.*

*Deltagerne og ADHD-foreningen's konsulenter og frivillige på unge camp 2022*

Årets camp 2022 blev afviklet på Skærbækcentret, hvor fokus var på fællesskab, udvikling og nye venskaber.

Weekenden bød blandt andet på workshops, som blev afviklet af konsulenter samt den frivillige mentor Emilie fra ADHD-foreningen. Her blev hverdags- og studiemestring sat på dagsordenen, og til trods for forskellige hverdage og studieretninger, kunne deltagerne nikke genkendende til hinandens udfordringer.

De unge arbejdede også med, hvordan sociale relationer kan udfordre, når man har ADHD/ADD, samt hvordan man kan passe bedre på sin energibalance, når man til daglig er en "energisluger".

ADHD-foreningen's frivillige Emilie afholdt et Peer-til-peer oplæg for de unge fredag aften, hvor hun fortalte om, hvordan hun har arbejdet med at lære sig selv og sin ADHD at kende, samt hvordan hendes accept af sin diagnose, og indstilling til den, har hjulpet hende.

Lørdag formiddag fik vi besøg af sygeplejerske og frivillig i ADHD-foreningen Annette Christiansen, som fortalte om udredning og behandling af ADHD/ADD. De unge fik mulighed for at stille spørgsmål til medicin, samt hvilke krav de kan stille til deres udredningsforløb.

Foruden workshops og oplæg prægede sjove aktiviteter også ungecampen, hvor blandt andet Skærbækcentrets bowling- og svømmehal blev taget i brug.

Alle de unge boede i hytter med en roommate, så når dagens program var slut, blev der plads til filmaftenener, kongespil på plænen og gode snakke.

En stor tak til vores frivillige Emilie og Annette for at berige ungecampen med deres viden og erfaringer. En stor tak skal også lyde til Skærbækcentret for at sørge godt for os under vores ophold. ■

## **Er du mellem 18 og 25 år og vil du med på Unge Camp 2023?**

Hold øje med ADHD-foreningen's profiler på facebook ADHD UNG+ og Instagram adhd\_ung\_plus. Tilmeldingen foregår på [www.adhd.dk/ung](http://www.adhd.dk/ung)

Vi glæder os til at se dig til unge camp 2023!



Der bliver lyttet opmærksomt til sygeplejerske Annette Christiansens oplæg om behandling af ADHD/ADD.



Emilie, vores søde frivillige sidder klar til at tage godt imod årets deltagere på Skærbækcentret.

## **Tusind tak til alle sponsorer til unge camp 2022 – uden jer ingen unge camp**

- ♥ **Fritidsagenten A/S**
- ♥ **Direktør K. Steinmann's Fond**
- ♥ **Gerda og Lars Christensens Familiefond**
- ♥ **Hoffmann og Husmans Fond**

- ♥ **K. Juby Smiths Legat**
- ♥ **Knud Højgaards Fond**
- ♥ **Lrs. Eduard Troelstrup og  
Hustru Else Troelstrups Fond**



Det gik ikke stille for sig, da bowlingbanerne blev taget i brug.