

Frivilligdagen bød på viden, refleksion og hygge



AF DITTE HELENE VAUPELL RASMUSSEN
FRIVILLIGKOORDINATOR I ADHD-FORENINGEN

Fra Aalborg til Bornholm og fra Als til Nørrebro. ADHD-foreningens frivillige var rejst langt for at mødes til den årlige frivilligdag i Strib ved Middelfart. Som altid var der et tætpakket program fyldt med viden, underholdning og mulighed for at dele erfaringer.

Efter en bid morgenbrød og en kop kaffe oven på den lange rejse, blev dagen skudt i gang med et oplæg om ADHD og søvn. Oplægget kom fra Allan Hvolby, der er specialeansvarlig overlæge, ph.d. og lektor ved Børne- og ungdomspsykiatri Sydjylland, og som blandt andet har forsket i søvn hos børn med ADHD.

Spørgelysten var stor, og oplægget kunne sagtens have varet hele dagen, men til sidst måtte frivilligkoordinatoren bryde ind og sende folk til frokost. Et par lokalafdelinger nåede dog lige

at få Allans kontaktoplysninger, inden de bevægede sig ned til frokostbuffeten.

Så måske du får mulighed for selv at høre mere om ADHD og søvn i den nærmeste fremtid? Hold øje med din lokalafdelings kalender på adhd.dk.

Efter frokost tog sociolog og forfatter Rie Frilund Skårhøj os med på en motivationsrejse.





For hvordan holder vi motivationen oppe hos os selv og andre, når vi er frivillige af forskellige årsager? Bruger vi tiden på det rigtige, og er vi gode nok til at samarbejde? Og hvordan undgår vi de scenarier, der tager vores motivation som frivillige?

Rie afbrød indimellem sit foredrag for at lade deltagerne reflektere over deres egen motivation, og hvordan de kunne blive bedre til at forventningsafstemme med hinanden.

Her havde de frivillige meget på hjerte, og vi gik derfra med en løftet stemning og lidt mere forståelse for hinandens motivation.

Pokémoms og post-its

Det kan godt være lidt (meget) angstprovokerende, når man står i en situation, hvor man ikke rigtig ved, hvad man skal. Derfor var det også med en lille smule tøven at folk vendte tilbage fra pausen og blev tildelt et billede af en Pokémon. Hvad gik det nu ud på?

Men det hele gav mening til sidst. Ti borde i salen var nemlig blevet udstyret med et tilsvarende billede af en Pokémon, og så fandt man den, der matchede sin egen. På den måde fik vi delt alle op til eftermiddagens erfaringsudveksling, hvor temaet var, hvordan vi skaber rammer for ADHD-foreningens frivillige. Der gik da heller ikke længe inden salen igen summede af energi. Der blev skrevet noter på livet løs, og bordene blev hurtigt tapetseret med farverige post-its. Til sidst havde vi tre flot dekorerede ark med en masse inputs om, hvordan vi kunne skabe de bedste rammer for ADHD-foreningens frivillige. Om eftermiddagen var der forskellige workshops faciliteret af ADHD-foreningens ansatte, og så skulle vi også alle have en god lang pause inden aftenmaden.

Illusioner, tankelæsning og en lottokupon

Selvom det var blevet sent, hovederne var fulde af indtryk, og den formelle del af frivilligdagen var slut, var der lige et sidste indslag efter aftenmaden, og inden vi skulle i seng.



Illusionist Marco Thomsen underholdt, forbløffede og tryllebandt forsamlingen. Det var ikke altid helt klart, hvad der var virkelighed, og hvad der var illusion, og om vi virkelig valgte helt frit. Eksempelvis da Marco bad otte tilfældige i forsamlingen i fællesskab fremstille en tilsyneladende helt tilfældig talsekvens, hvorefter vores direktør foran en måbende forsamling kunne trække en lottokupon fra 2018 op af en lille æske og afsløre, at den "tilfældige" talsekvens matchede kuponen én til én.

Hvis nogen, der var til stede, har regnet ud, hvordan han gjorde, hører vi gerne fra dig.

Derefter var det (for de fleste) på hovedet i seng inden søndagen bød på endnu en lang og tætpakket dag med landsmøde. ♦



Frivilligdag

Frivilligdagen er en gratis, årlig tilbagevendende begivenhed for ADHD-foreningens frivillige.

Skal du være med næste år? Så skriv til frivilligkoordinator Ditte på thr@adhd.dk for at høre om mulighederne for at blive frivillig.