ADHD-foreningen

ADHD-MAGASINET NR. 4
NOVEMBER 2022

KOGNITIV, RESSOURCEFOKUSERET OG ANERKENDENDE PRAKSIS

KRAP er et integreret pædagogisk system bestående af menneskesyn, tænkning og en værktøjskasse fyldt med konkrete redskaber.PsykologCentret leverer ydelser både til fagprofessionelle, pårørende og direkte til borgere. Vi har stor erfaring med KRAP ift. mennesker med hjerneskader.

PsykologCentret

SKIVE & VIBORG

Tlf. 86 60 11 71

www.krap.com

NAZAR & CO ApS

Totalentreprise indenfor byggeri

i København og resten af Sjælland

Baunevej 7 • 3400 Hillerød • T: 61 22 22 15

nazarcoaps@gmail.com • www.nazarco.dk

Find os på

Protac SenSack®

– en sansestimulerende sovepose

Case: 'Soveposen virker som opladestation og giver en tryg og fysisk afgrænsning af hele kroppen.' (Mor til 10-årig pige med ADHD)

- Få mere information på www.protac.dk
- Vores terapeuter sidder klar med vejledning på tlf. 86194103

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 forfatternes 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
Majbrit Svinth, socialrådgiver
Tlf. 53 72 99 08
Mandag og onsdag kl. 9-12
Tirsdag kl. 12.30-15.00
Torsdag kl. 9-12 og kl. 13-14

JURIDISK RÅDGIVNING
Amdi Møller, advokat
Familieretsadvokat 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 diagnosesystem DSM-IV. ADHD indebærer, at der er afvigelser inden for områderne opmærksomhed, aktivitet og impulsivitet.

ADHD-FORENINGENS HOVEDBESTYRELSE
MANU SAREEN
Trish Nymark, Anders Dinsen, Daniel Viholm, Thomas Hansen, Monica Borré, Nina Rasmussen, Kirsten Højsgaard, Ole Futtrup Kjær, Rikke Bachmann, Karina Thygesen, Greta Autrup, Michael Koefoed, Selina Munch-Petersen, Aske Stræde, Martin Schütt, Mette Scheller, Pernille Sanberg Ljungdalh.

ADHD-FORENINGENS FORMANDSKAB
Formand Manu Sareen
e: manu@adhd.dk
Næstformand Trish Nymark
e: trishnymark@trishnymark.dk

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

DEADLINE for blad nr. 1/2023
16. januar 2023. Udkommer marts.

TRISH NYMARK
NÆSTFORMAND I ADHD-FORENINGEN

Kære medlemmer

Tak fordi jeg har fået mulighed for at fortsætte som næstformand i vores forening. Jeg har gennem årene mødt en del af jer. For de af jer, jeg endnu ikke har mødt, vil jeg gerne præsentere mig selv og fortælle, hvordan jeg er blevet en del af ADHD-foreningen.

Jeg er født og opvokset i USA. Da jeg blev færdig på universitet, rejste jeg til Afrika som ulandsfrivillig. Her mødte jeg Peder, og vi flyttede til Danmark i 1986. Så fik jeg travlt med at lære dansk, og hurtigt blev jeg optaget på et lærerseminarium. Men senere fandt jeg ud af, at jeg hellere ville læse til sygeplejerske end til lærer.

Qua mit arbejde som sygeplejerske lærte jeg om ADHD/ADHD. De børn, der fik diagnosen ADHD (og hvis forældrene tog imod tilbuddet om medicinsk behandling), skulle følges på børneambulatorium, og det var min opgave. Det gik ret hurtigt op for mig, at det ikke kun var barnet med diagnosen, der havde brug for hjælp. Det var HELE familien, og medicin kunne IKKE stå alene. Der var var brug for viden og værktøjer, især til de voksne omkring barnet.

Ofte var der også forældre, der havde udfordringer, som mindede meget om barnets udfordringer, dvs. udiagnosticeret. Jeg blev optaget heraf, og derfor kontaktede jeg en psykiater, der arbejdede inden for voksenpsykiatrien. Han undersøgte fem af "mine" forældre – og ganske rigtigt, de havde udiagnosticeret ADHD, og blev tilbudt medicinsk behandling. Det var medvirkende til, at de bedre kunne hjælpe deres børn.

Nu er det 15 år siden, jeg startede min egen praksis som sygeplejerske, psykoterapeut og ADHD-konsulent. Jeg blev hermed et "supplement" til det etablerede sundhedssystem.

Jeg stiftede bekendtskab med ADHD-foreningen i 2003, da jeg blev ansat i børne- og ungdomspsykiatrien. Jeg meldte mig ind i ADHD-foreningen, og deltog i foreningens konferencer. Tre år senere blev jeg spurgt, om jeg ville være oplægsholder på konferencen. Oplægget handlede om en af mine kæpheste – "Der skal tages hånd om hele familien."

Senere blev jeg opfordret til at stille op til Hovedbestyrelsen. Det blev jeg meget beæret over. Jeg blev valgt, og arbejdet var spændende og givende, så jeg stillede op flere gange. Jeg blev så foreslået at stille op som næstformand, og blev valgt. Det er nu 3. periode, jeg er valgt som næstformand, og jeg synes stadig, at arbejdet er givtigt og spændende.

Der er stadig brug for, at vi udbreder viden om diagnosen. Især, hvordan vi kan blive bedre til at spotte mennesker med ADHD/ADD. Derefter skal vi sikre, at de, der er spottet, kan blive undersøgt. Sikre, at de ikke bliver afvist, sikre at de kan komme ind i psykiatrien, og at de IKKE skal vente i op til 72 uger for at få at vide, om de har diagnosen eller ej. Efter de får deres diagnose, skal vi sikre, at de får et passende behandlingstilbud, der omfatter mere end medicin.

Tænk, hvis vi kunne finde disse mennesker på et tidligere tidspunkt i deres liv.
Tænk, hvor meget det kunne være med til at ændre deres selvopfattelse – at de hverken er dumme, dovne eller ubrugelige.
Tænk, hvor mange nederlag de kunne være foruden.
Tænk, hvor meget vi som samfund kunne have glæde af - og være beriget af deres kompetencer.
***Tænk*.....**

Derfor er jeg er en del af ADHD-foreningen, og derfor ønskede jeg at være næstformand. De tanker vil jeg gerne kæmpe for, så de bliver til virkelighed.

Tak fordi jeg får lov.

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

HVIS BARE JEG
HAVDE VIDST AT.....

Vi er ADHD-foreningen
Og her er plads til alle

MÅLSÆTNINGER:

- Vi værner om den gode tone
- Vi er motiveret af det gode fællesskab
- Vi er hellere stille end råbende
- Vi er vedholdende og vores styrke er vores fælles hukommelse
- Vi giver aldrig op
- Vi er på finansloven 2023 – for ADHD/ADD er prioriteret

Vi ved mest om ADHD/ADD

MÅLSÆTNINGER:

- Vi er den danske vidensportal for ADHD/ADD
- Vi driver det danske rådgivningscenter for ADHD/ADD

DERFOR:

- www.adhd.dk i 2022 - vi ved mest
- Vi driver medfortællinger – så I forstår os

Vi er **OPMÆRKSOMME** på det hele. Ser og hører alt. Samtidig har vi evnen til at fokusere intenst og længe på det vigtige. Vi kan mange ting på en gang - *og vi gør det.*

OPMÆRKSOMHED:
Det at have sine sanser eller sin opfattelsesevne rettet mod én bestemt ting

Vi ses mest
Vi er til stede og synlige

MÅLSÆTNINGER:

- Når politik berører mennesker med ADHD/ADD – så er vi med
- Vi er meningsdannere med et stærkt omdømme

DERFOR:

- Skaber vi stærk grafisk profil 2022 – så alle genkender os
- Driver vi en stærk SoMe platform – flest skal kunne være med
- Vi svarer på tiltale – hver gang

Vores **HYPERAKTIVITET** er en drivkraft og gør, at vi er på pletten. Vi er passionerede og har en sjælden set energi - og vi bruger den.

HYPERAKTIVITET:
Uhyre eller overdrevent aktiv og energisk

Vi gør mest for ADHD/ADD
Og det er svært at komme uden om os

MÅLSÆTNINGER:

- Vores frivillige driver de nære aktiviteter i hele Danmark
- Vi udvikler og afprøver indsatser og sætter retningen
- Det er svært at komme uden om os – også i den offentlige debat

DERFOR:

- Er der indsatser og netværk hos os
- Derfor er vi aktive debattører
- Derfor er vi politisk aktive

Vores **IMPULSIVITET** gør os i stand til at handle hurtigt og sætte ny retning, når behovet er der. Vi har en indre trang til at reagere og skabe nyt *– og vi gør det konstant*

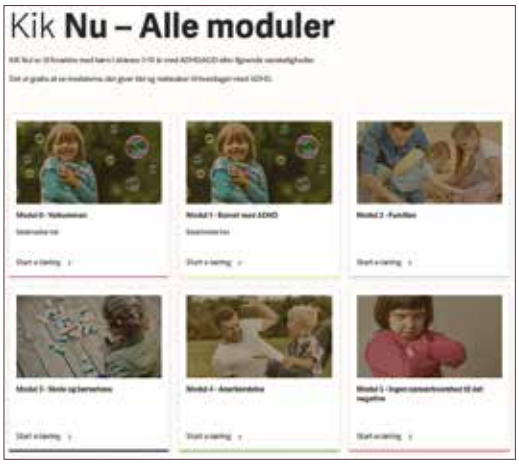
IMPULSIVITET:
Pludselig, ofte uovervejet indre tilskyndelse eller trang til at handle på en bestemt måde. Idé eller inspiration, der sætter en bestemt (fornyende) udvikling eller proces i gang

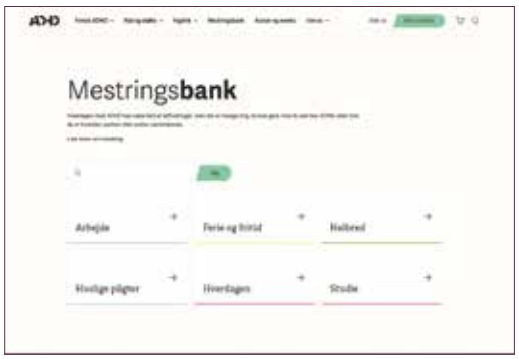
ADHD er allestedsnærværende
Men vi retter blikket denne vej lige nu

MÅLSÆTNINGER:

- Vi fortæller om, hvad ADHD/ADD også er
- ADHD/ADD findes og vi vil ikke acceptere tvivlen
- Forskelsbehandling og stigma er noget, vi ikke lader stå uden indblanding
- Tidlig opsporing og indsatser har vi ventet for længe på, og vi kræver handling
- Ventetider til udredning og behandling skal forkortes
- Inklusion i skole, på uddannelse og arbejdsmarkedet er en selvfølge

Mestring af livet med ADHD/ADD er vores kald





Ny hjemmeside til ADHD-foreningen

adhd.dk bliver til en lækker, brugervenlig hjemmeside med flot design og nem at finde rundt på

Samtidig med at vi går i luften med den nye hjemmeside, har vi givet ADHD-foreningen et nyt look. Med et nyt logo og nye farver. Derfor vil det være et meget anderledes udseende, der møder én på adhd.dk.
Vi håber at signalere, med det nye site og det nye logo, at ADHD-foreningen både er for mennesker med ADHD og med ADD. Velkommen på vores nye site.

Målgrupper
På det nye adhd.dk har vi arbejdet med at gøre det nemmere for brugerne at finde den viden, de leder efter. Det har vi gjort ved både at have menuer for udvalgte målgrupper (unge, forældre, voksne, og de, som arbejder med ADHD) og for emner: Forstå ADHD, råd og støtte, mestringsbank osv.

Mestringsbanken
Mestringsbanken er fyldt med strategier til hverdagen med ADHD. Her kan du finde strategier til bl.a. arbejde, studie, og de huslige opgaver.

Mestringsbanken er en meget besøgt side på adhd.dk, og derfor har vi også her valgt at gøre adgangen til mestringsbanken lettere. Så nu findes den i "topmenuen".

Afspil forældretræningsmoduler på adhd.dk
Med den nye hjemmeside har vi tillige fået mulighed for at tilbyde KiK Nu! gratis til vores brugere direkte på hjemmesiden. KiK Nu! giver råd og redskaber til hverdagen med et barn (3-9 år) med ADHD/ADD. På modulerne får du værktøjer til at:

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

KiK Nu! modulerne er nemme at forstå, og du kan begynde på dem, når du har tid. Benyt dig af alle modulerne, eller de moduler, som passer til jeres problemstillinger lige nu.

Du kan nu trykke på de enkelte moduler og få dem afspillet direkte på adhd.dk uden at skulle tilmelde dig eller logge ind. ▪

Film om unge under uddannelse

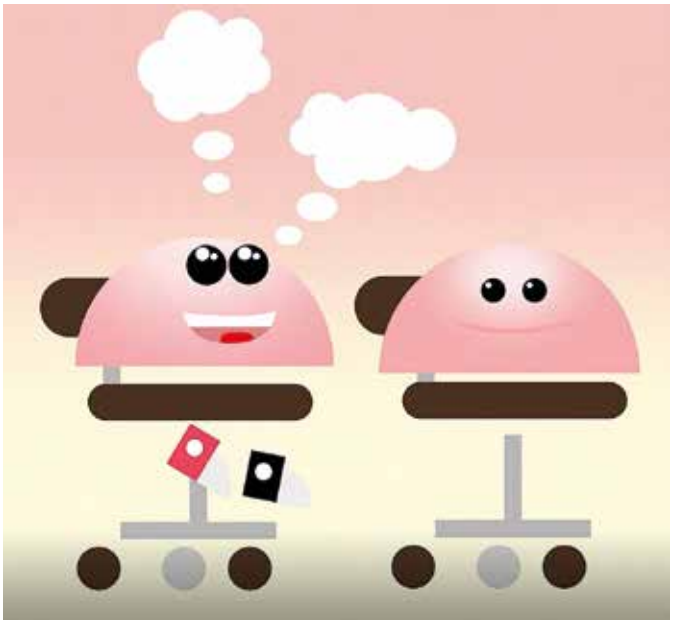
Unge med ADHD/ADD kan godt tage en uddannelse, men de oplever ofte, at de må kæmpe hårdere for at gennemføre uddannelsen end deres studiekammerater uden ADHD.

I ADHD-foreningen vil vi gerne anerkende de unge med ADHD/ADD, og de vanskeligheder de har.

Vi ved, at det IKKE er fordi, at de er dummere end andre eller mere dovne, at de må kæmpe hårdere for en uddannelse. Det vil vi også gerne vise de unge. Det er reelle vanskeligheder, som gør livet svært for studerende med ADHD.

Vi har derfor lavet 5 animationsfilm, som forklarer, hvilke vanskeligheder, ADHD skaber for unge under uddannelse. Samtidigt har vi filmet 5 unge med ADHD, der fortæller om deres hverdag på et studie.

Du finder de 10 film på adhd.dk ▪



AF TINE KRISTA HEDEGAARD
PROGRAMLEDER,
ADHD-FORENINGEN

ET KIG I MESTRINGSBANKEN

Grundlæggende hverdagsstruktur i børnefamilien

Når der er børn med ADHD/ADD i familien, er der ofte brug for en lidt mere struktureret hverdag. I denne artikel gennemgår vi nogle af de grundlæggende områder, hvor I kan arbejde med strukturen.

Gode genkendelige hverdagsrutiner
Skab gode og tilbagevendende rutiner morgen, aften – måske også eftermiddag. Børn sætter stor pris på genkendelighed og tilbagevendende rutiner. Det giver større ro, når børnene på forhånd ved, hvad der skal ske. Forsøg at skabe hverdage, som ligner hinanden så meget som muligt (det kan fx være, at I står op, spiser og går i seng på samme tid hver dag).

Kortlæg morgenens aktiviteter, find den optimale rækkefølge, sæt tid på og skab en fast rutine ud fra dette. Overvej om noget kan gøres aftenen før, hvis jeres morgener er meget hektiske. Måske skal madpakkerne smøres aftenen før? Få rutinen skrevet ned og øv jer i at følge rækkefølgen. Justér, hvis der er noget, som ikke fungerer efter hensigten.

Indret jer, så jeres morgen bliver så behagelig som muligt. Måske skal I have en tandbørste i køkkenet (så børnene ikke skal flyttes til badeværelset efter morgenmad). Måske skal børnene først tage tøj på efter morgenmad? Der kan være mange små justeringer, som får tingene til at glide lidt nemmere.

Gør det samme med jeres aftenrutine. Mange familier har allerede en putterutine, men I kan med fordel få kortlagt hele aftenen fra spisetid til sengetid. Tag også gerne jeres egen aften og sengetid med i kortlægningen. Forældre har også brug for at være veludhvilede og klar til næste morgen.

Kig på jeres eftermiddage. Hvad sker der i timerne, fra I kommer hjem til I skal spise, hvad har jeres børn brug for på det tidspunkt på dagen, og kan der skabes en rutine ud fra dette?

Madplaner og madlavning
Få mere struktur på jeres mad og måltider ved at lave en madplan. Madplanen gør det muligt at købe stort ind 1-2 gange om ugen og på den måde undgå de daglige indkøbsture om eftermiddagen, hvor både børn og voksne er trætte og uoplagte. Det giver også en dejlig ro, når ugens måltider er planlagt. Man kan hurtigt svare, når børnene spørger, hvad der er til aftensmad. Man spiser mindre fastfood, og langt de fleste bruger færre penge på mad, fordi man kun køber det, som man har brug for.

Madplaner gør det også muligt at planlægge måltiderne mere fx ud fra ugens tilbudsaviser, eller hvis man har et ønske om at spise sundere eller mindske madspild. I planlægningen kan man også tage højde for dage, hvor man kommer sent hjem og skal have noget nemt og hurtigt, og hvis børnene skal have en maddag, så er det også nemmere at få det passet ind.

Nogle laver madplanen for en uge ad gangen, og laver en ny hver uge. Andre laver en madplan for flere uger ad gangen, fx tre uger. Efter de tre uger starter man bare forfra, og på den måde sparer man meget tid. I de tilfælde består madplanen af udvalgte retter, som lever op til familiens kriterier. Kriterierne kan fx være, at det skal være sundt, nemt at lave og noget, som alle i familien spiser. Andre har lavet deres egen opskriftsamling, som de vælger ud fra hver uge.

Helt konkret kan I laminere 20-30 opskrifter efter eget valg. Når I laver madplan, vælger I simpelthen ugens syv opskrifter, og så er madplanen klar.

Når man laver madplanen, kan man planlægge, at man en gang om ugen laver en dobbelt portion af en ret, som man så fryser ned til næste uge eller spiser dagen efter. På den måde får man hver uge mindst en dag, hvor madlavningen kan klares hurtigt og nemt.

Planlægning og overblik over ugens aftaler og opgaver
Gør det til en fast rutine at holde et familiemøde én gang om ugen. Her snakker I om den kommende uge. Hvad skal der ske, hvad har I hver især af aftaler, hvad skal børnene, hvad skal vi spise, hvem skal lave mad, og hvad er der i øvrigt af opgaver i hus og have, som skal ordnes? Det er et koordineringsmøde, som giver jer overblik over ugen og sikrer, at I er på forkant med ting. Når I som forældre har overblik og er forberedte, giver det børnene ro, fordi der er en plan.

Få aftaler og opgaver skrevet ned fx i en ugeplan eller på en fælles tavle. På den måde har I også visualiseret ugen for hele familien – og alle har adgang til den information. Hvis I har små børn, som ikke kan læse eller foretrækker billeder, så brug piktogrammer på tavlen til at vise, hvad de forskellige familiemedlemmer skal i løbet af ugen. Børn med ADHD/ADD er ofte glade for billeder og farver, som er hurtige at afkode.

Vær opmærksom på, at planlægning tager tid, og især i starten, hvor I ikke har en fast rutine, og har mange ting, som skal snakkes igennem. Med tiden vil mange af jeres hverdagsrutiner køre automatisk, og I vil kun have brug for at tale om det, som afviger fra rutinen. Og I vil forhåbentligt opleve, at tiden er godt givet ud, fordi I sparer tid og frustrationer de øvrige dage.

Familieregler
Nogle gange er en konkret og firkantet regel nemmere at forholde sig til i stedet for det mere komplekse "god opførsel". Vi fortæller ofte børn, hvad de ikke må, skal holde op med eller at de skal være mindre støjende og mere rolige.

Det virker desværre ikke altid, og man bliver selv træt af at skulle rette på dem. Børn med ADHD/ADD kan have rigtigt svært ved at vurdere, hvad passende opførsel er i forskellige situationer – så nogle simple regler (familieregler) kan være med til at minimere konflikter og skæld ud. Lav 6-10 regler i familien og involvér gerne børnene i arbejdet, så de føler ejerskab. Forsøg at gøre reglerne:

- Simple og konkrete
- Anvisende og positive (de fortæller, hvad man skal gøre)
- Realistiske (det skal være muligt for børnene at overholde reglerne)
- Gældende for alle (særregler er ikke familieregler)

Når reglerne begynder at sidde på rygraden, så lav nogle nye, som I herefter kan træne. I kan også lave en liste med "Må gerne regler", som fortæller om nogle af de sjove og rare ting, som man gerne må i jeres familie. ▪

! **Brug mestringsbanken på adhd.dk**
Her kan I få inspiration til hverdagsstrukturen. I kan bl.a. finde en guide til at lave morgen- og aftenrutiner, læse om piktogramtavlen, ugeplanen, madlavning og indkøb.

STYRK RELATIONEN *til* DIT BARN

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

Med Kik Nu! får du værktøjer til at:
- Kommunikere mere positivt
- Skabe bedre struktur i hverdagen
- Forebygge konflikter
- Styrke dit barns selvværd

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

ADHD-foreningen

Lærere lærer om ADHD/ADD

Gennem mit arbejde med, og omkring, familier med børn, der har ADHD/ADD, møder jeg ofte forældre der oplever, at skolen ikke kan eller vil deres barn med ADHD/ADD. At lærerne ikke arbejder konstruktivt i forhold til deres barn, og at samarbejdet mellem skole og hjem ikke fungerer. Jeg møder forældre, der oplever, at lærerne ikke forstår, hvad ADHD/ADD er og derfor kommer til at betragte deres barn som uartigt, og at barnet har negative motiver med deres handlinger.

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

Mange familier oplever udfordringer i forbindelse med deres barns skolegang. Mange lærere og pædagoger mangler indsigt i, og forståelse for børn med ADHD. Og som vi alle ved, kan man ikke gætte sig til, hvad der kan være brug for, hvis man ikke har viden om og forståelse for, hvad ADHD er, og hvordan det kan komme til udtryk hos børnene.

Det kan også være en udfordring med den mangfoldige børnegruppe, som skoler og institutioner oplever i disse år. Børnegrupper, hvor der er forskellige behov blandt børnene, der skal tilgodeses, hvis man ikke tilbydes viden og værktøjer.

Og det er virkelig en mangelvare. Da Danmark i 1994 underskrev "Salamancaerklæringen", der ligger til grund for inklusion, lavede politikerne lovgivning og anbefalinger for de fysiske handicaps, mens der nu her, snart 30 år senere, stadig ikke er kommet anbefalinger for f.eks. børn med kognitive forstyrrelser som ADHD.

I 2013 var jeg en del af en gruppe, der skulle komme med anbefalinger til netop denne gruppe af børn, hvilket vi gjorde. Men de er aldrig kommet frem til de lærere og pædagoger, som arbejder med børnene dagligt. Også selvom de er meget efterspurgte.

3-timers kursus

Derfor udbyder ADHD-foreningen et 3-timers kursus til skoler og institutioner. Mange børnehaver skoler/SFO'er, ungdomsuddannelser samt specialskoler/institutioner har booket disse kurser. Som oplægsholder har jeg de seneste år stået for en hel del af disse kurser fortrinsvis på Sjælland, Lolland-Falster og Bornholm. Jeg har oplevet engagement og interesse hos de deltagende lærere, pædagoger og andre undervisere, der virkelig tager tingene til sig, og straks går i gang med forskellige indsatser til gavn for børn med bl.a. ADHD/ADD. Deltagerne er nysgerrige på, hvad

ADHD er, og de giver udtryk for, at de i oplægget genkender de børn/unge de kender i deres dagligdag, og med den nye viden, de har fået, ser dem i et andet lys. Men det vigtigste af det hele er, at deltagerne på disse kurser udtrykker stor lyst til at iværksætte forskellige foranstaltninger, både i forhold til klassefællesskabet, og i forhold til den måde, hvorpå de rammesætter og strukturerer undervisningen.

Lærerne og pædagogerne er også, med egne ord, klar til arbejde med at "give børnene en ny historie". En mere positiv historie, der gør det muligt at ændre tingene for både børn og voksne. "Sproget er som en lygte, det vi taler om, er det vi bliver i stand til at se".

Når børn er negativt beskrevet, møder voksne dem med negative forventninger, hvilket er første skridt til, at noget negativt vil ske. "Det er umuligt at forandre sig, når man er negativt beskrevet." Det samme gælder, når et barn bliver beskrevet positivt, så møder vi voksne dem med positive forventninger, hvilket er første skridt til at noget positivt vil ske.

Og på disse kurser er det tydeligt, at deltagerne tager den "positive opmærksomhed" til sig. Altså øver de sig i at fokusere på og italesætte det, som går godt, fremfor det, der går knap så godt. Forandring fordrer positive beskrivelser, fortællinger og dermed positive forventninger.

Man kan sige, at min oplevelse med disse kurser er, at **Lærere og pædagoger gør det godt når de kan...** og jeg tænker, at lærerne og pædagogerne fortjener positive fortællinger. De står med en utrolig vigtig opgave, nemlig vores børns udvikling og læring og dermed vores børns fremtid.

De vil rigtig gerne gøre en positiv forskel, også for børn med ADHD, når vi klæder dem på med viden og værktøjer. Det vil gøre en stor og positiv forskel for de mange.

Ønsker du at høre mere om de 3-timers kurser, kan du kontakte kommunikationskonsulent Tanja Kaas Thomsen på 53 72 99 05 eller tkt@adhd.dk ▪

!

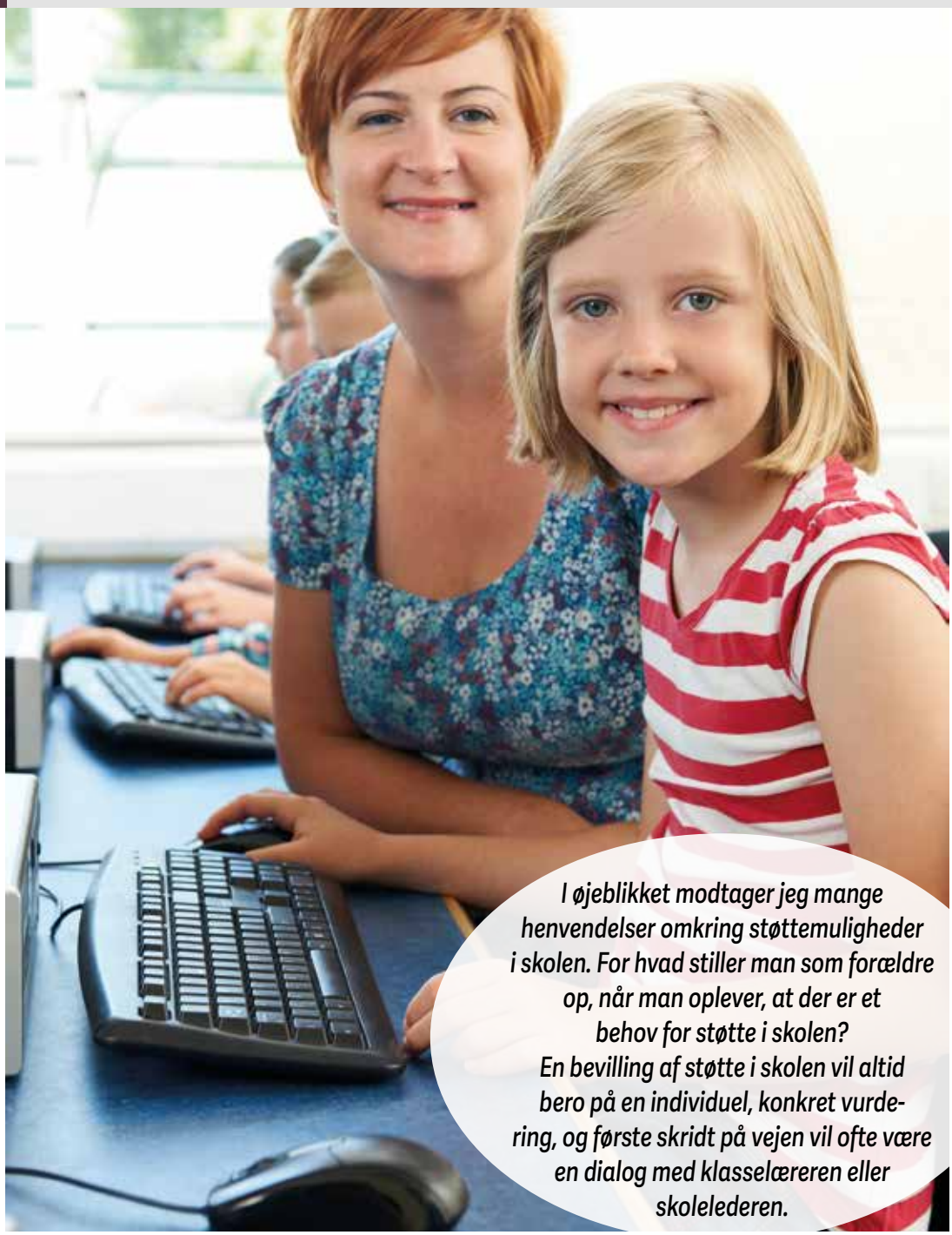
Specialistuddannelse i ADHD

Januar 2023 starter ADHD-foreningens helt nye Specialistuddannelse i ADHD/ADD. Uddannelsen løber over ti moduler og veksler mellem fysisk og online undervisning Læs mere her i magasinet på side 23 og på adhd.dk hvor der også er mulighed for tilmelding.

MAJBRIT SVINTH
SOCIALRÅDGIVER
TLF. 53 72 99 08

SOCIALRÅDGIVEREN ORIENTERER

Hvordan får mit barn støtte i skolen?



I øjeblikket modtager jeg mange henvendelser omkring støttemuligheder i skolen. For hvad stiller man som forældre op, når man oplever, at der er et behov for støtte i skolen?
En bevilling af støtte i skolen vil altid bero på en individuel, konkret vurdering, og første skridt på vejen vil ofte være en dialog med klasselæreren eller skolelederen.

Lovgivningen
Det fremgår af folkeskoleloven, at børn, der har behov for støtte, personlig assistance, eller specialundervisning skal tildeles dette. Der skelnes imellem supplerende undervisning og specialundervisning.

Supplerende undervisning
Der står i folkeskolelovens § 3a, at børn der har brug for støtte, og som ikke alene kan understøttes ved brug af undervisningsdifferentiering og holddannelse, skal tilbydes supplerende undervisning eller anden faglig støtte i henhold til § 5,

stk. 5. Hvis behovet er der, skal der gives personlig assistance, der kan hjælpe barnet til at overvinde praktiske vanskeligheder i forbindelse med skolegangen.

Efter folkeskolelovens § 5. stk. 5, gives der i det nødvendige omfang supplerende undervisning eller anden faglig støtte til elever, der har skiftet skole, eller som har været uden undervisning i længere tid. Der skal i det nødvendige omfang gives supplerende undervisning eller anden faglig støtte til elever, som af anden grund har behov for støtte.

Det er skolelederen, der har ansvaret for beslutning om iværksættelse af supplerende undervisning.

Kigger man ind i "Vejledning om folkeskolens specialundervisning og anden specialpædagogisk bistand", fremgår det af punkt 107, at en skoleleders beslutning om at iværksætte f.eks. 5 timers supplerende undervisning i dansk, uden for den almindelige undervisningstid, er en afgørelse i forvaltningslovens forstand. Det betyder, at skolelederen skal træffe en afgørelse, og at forældrene har krav på en skriftlig afgørelse med begrundelse, hvis der ikke gives fuldt medhold i afgørelsen.

Der er som udgangspunkt ikke mulighed for at klage over supplerende undervisning til "Klagenævnet for Specialundervisning".

Specialundervisning
Specialundervisning defineres som undervisning på specialskoler, specialklasser, eller undervisning i almindelig klasse, hvor støttebehovet er mindst 9 undervisningstimer á 60 min. Reglerne fremgår af folkeskolelovens § 3 stk. 2.

Af folkeskolelovens § 20, stk. 2 fremgår det, at det påhviler kommunalbestyrelsen at sørge for specialundervisning og anden socialpædagogisk bistand. Henvisning til specialundervisning sker i samråd med elev og forældre og efter pædagogisk-psykologisk rådgivning. Dette fremgår af folkeskolelovens § 12 stk.2. Det er skolelederen, der træffer afgørelse om specialundervisning på skolen.

"Min anbefaling er at gå i dialog med skolen om det støttebehov, I ser som forældre".

Når der er tale om specialundervisning i specialklasse eller specialskole, er det normalt et visitationsudvalg, der træffer beslutningen. En beslutning om specialundervisning er en afgørelse i forvaltningslovens forstand. Forældre har derfor krav på en skriftlig afgørelse med begrundelse og klagevejledning, hvis der ikke gives fuldt medhold i afgørelsen.

En klage over en sådan afgørelse vil i første omgang blive behandlet af skolelederen (specialundervisning på skolen), eller af visitationsudvalget (specialklasse/specialskole).

Klagefristen er 4 uger, og skoleleder/visitationsudvalg, skal herefter genvurdere klagen inden for 4 uger. Hvis de fastholder

afgørelsen, skal de videresende denne til "Klagenævnet for Specialundervisning" inden for 4 uger.

Handlemuligheder i praksis
Min anbefaling er at gå i dialog med skolen om det støttebehov, I ser som forældre.

Beskriv de udfordringer, I oplever, og vær opmærksom på at I ved allermest om jeres barn, og at det, som I oplever som udfordringer, måske ikke er nær så tydeligt i skolen. Skolen ser f.eks. ikke nødvendigvis, at jeres barn tager sig vældig meget sammen i løbet af en skoledag, og "hele læsset" vælter efter skoletid.

Netværksmøder med deltagelse af f.eks. psykiatri, PPR, lærere, pædagoger, socialrådgiver og evt. andet netværk, er ofte en god måde at være i dialog på. Det kan give anledning til mange gode inputs og mulighed for råd og vejledning fra forskellige instanser. Men vær meget opmærksom på forskellen på dialog, gode råd og en forvaltningsretlig afgørelse. Altså, at I, som det fremgår af lovgivningen, har krav på en egentlig stillingtagen til om jeres barn bevilges, eller ikke bevilges støtte, og dermed kan kræve en skriftlig afgørelse, hvis ikke der gives fuldt medhold.

Vær opmærksom på, at det i lovgivningen ikke er et krav, at der er stillet en diagnose inden den supplerende undervisning eller specialundervisning kan iværksættes. ▪

ADHD-foreningens socialrådgiver træffes på tlf. 53 72 99 08:

- Mandag: 09.00-12.00
- Tirsdag: 12.30-15.00
- Onsdag: 09.00-12.00
- Torsdag: 09.00-12.00 og 13.00-14.00

CAMILLA LOUISE
LYDIKSEN, DIREKTØR

DIREKTØRENS KLUMME

Du har et valg - eller har du?

Du kan da bare vælge at leve livet anderledes.
Du kan da bare vælge at tage dig sammen.
Du kan da bare vælge at være mere opmærksom i skolen.
Du kan da bare vælge at planlægge din dag bedre.
Du kan da bare vælge at lave post-its – så husker du jo det hele!

Du kan da bare vælge at... eller kan du?

Ja, det skorter ikke på gode råd i forhold til at få styr på livet med ADHD/ADD. De er garanteret velmente og sendt afsted i kærlig form, og alligevel modtages de ganske ofte som negativ irettesættelse, bebrejdelse og giver igen følelsen af at være forkert.

ADHD/ADD er ikke et valg, og det er heller ikke et let valg at ændre på det, som netop er svært, når man lever et liv med ADHD/ADD.

Jeg bliver så træt, når jeg konstant møder folk, som faktisk tror på, at vi blot lige kan fixe ADHD'en ved at smide en stor, blå Mayland - kalender op på væggen eller downloade en kalenderapp. For hvis det var så let, så var det nok gjort allerede.

Hvornår er vi klar til at give området den alvorlighed, det fortjener og som er nødvendig? Vi troede, at psykiatriplanen var et skridt på vejen, og måske er det et lille skridt, men det ændrer ikke situationen på kort sigt. *Det ændrer ikke ventetiden, det ændrer ikke på viden om ADHD og da slet ikke på forståelsen.*

Fra et barn med ADHD første gang ses i mistrivsel, og til familien står med en henvisning til psykiatrien, går der 5-7 år. Jeg gentager, 5-7 år! Og så skal vi huske at smide de ca. 63 ugers ventetid på adgang til psykiatrien oveni. Helt ærligt, det betyder minimum en ventetid fra første tegn på mistrivsel til adgang til psykiatrien på 2.259 dage. Det er så uanstændigt og nedværdigende. Tiden går, og livet bliver sværere og sværere. Trivsel daler, mangel på læring i skolen er dagligdag, tabte relationer og konflikter bliver hverdag, og livet gør ondt.

Det er et liv i modvind, som kan blive en livstid i modvind, når vi handler så langsomt.

ADHD/ADD er ikke et valg. Men du kan, som politiker, vælge at ændre de mangelfulde forhold. I vores optik er det et nemt valg.

Det er da ikke for meget at forlange, er det vel? ▪

SPECIALIST-UDDANNELSE *med* JENNY BOHR

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? Hvordan får de følelsen af, at de tæller og har en reel plads i fællesskabet? Og hvordan indretter I fællesskaber, der er til gavn for alle elever i **mangfoldige klasser?**

Alt det går vi i dybden med på Specialistuddannelsen.

Det, der virker for børn med ADHD, virker for 70 % af børnene
Her får I solid viden om, hvad ADHD/ADD er. Men det handler selvfølgelig også om at få værktøjer til det pædagogiske og didaktiske arbejde i en hverdag, hvor der både er børn med og uden diagnoser.

Alt sammen forløber over 10 moduler, i en perfekt vekselvirkning mellem fysisk og online undervisning, og hvor der mellem de enkelte moduler vil være indlagt træning med efterfølgende feedback. Det er på den måde, at jeres nye viden og jeres nye værktøjer implementeres i jeres hverdag.

I spidsen for uddannelsen står **Jenny Bohr**, og I kender sikkert allerede navnet, da hun har udgivet flere fagbøger, har arbejdet med børn og unge med kognitive forstyrrelser i mere end 20 år og er uddannet hos selveste Dr. Ross Greene. Så at Jennys værktøjskasse er lidt mere end i orden, hersker der ingen tvivl om.

Undervisningsministeriet offentliggjorde i øvrigt en rapport for nogle år siden, der fremhævede 49 internationale studier, der alle viste, at det, der virker for børn med ADHD, faktisk gør det lettere for 70 % af børnene/de unge i en klasse. Selv mener Jenny, at det hjælper alle børn og også de voksne, da det giver mere ro og større deltagelse.

Halvdelen af pladserne er væk
For at maksimere deltagernes udbytte er der 20 pladser, og de 10 af dem er allerede væk. Læs meget mere om uddannelsen på adhd.dk under menupunktet "Kurser".

adhd.dk/kursus/specialistuddannelse-i-adhd-add

ADHD-foreningen

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

UDDANNELSE TIL DIG

13. maj 2023

ADD set indefra, udefra og rundt omkring

- For alle 16+ med interesse i egen eller familiens ADD

På trods af at ADD ofte kaldes for den stille form for ADHD, kan den larme og fylde lige så meget. Og det stiller vi skarpt på med dette kursus. Vi går i dybden med, hvad der gemmer sig bag bogstaverne, men I får også værktøjer til at sætte rammerne for en bedre dagligdag.

AARHUS

9. februar, 9. marts, 13. april 2023
kl. 16.00-18.30

Teenageliv med ADHD/ADD

Alle teenagere kæmper, men teenagere med ADHD/ADD kæmper lidt mere. Vi ser alt for ofte, at de ender uden for både faglige og sociale fællesskaber. Vi ser dog også, at forældre, som bliver rustet til denne fase, kan være helt afgørende for at holde dem på sporet. Derfor er der nu mulighed for forældrene at deltage på 3 online moduler.

ONLINE via TEAMS

ADHD ADHD ADHD

23. januar - 20. februar
20. marts

Onlinekurser for voksne med ADHD/ADD

Vi har 3 moduler, som byder på viden om og værktøjer til voksenlivet med ADHD.

Formålet med dette kursus er at lægge et godt fundament for personlig mestring og et godt liv med ADHD.

Kurset henvender sig både til nydiagnosticerede og til voksne, som har haft diagnosen gennem længere tid, men som stadig oplever at mangle et godt fundament.

ONLINE VIA TEAMS

DU KAN LÆSE MEGET MERE OM DE SPÆNDENDE EMNER OG TILMELDE DIG PÅ

ADHD.DK/KURSER

PÅ ADHD.DK/KURSUSOVERSIGT KAN DU DOWNLOADE DEN AKTUELLE KURSUSOVERSIGT. HER KAN DU OGSÅ DOWNLOADE ANBEFALINGER OG EN SKABELON TIL AT SØGE DIN KOMMUNE OM STØTTE TIL AT DELTAGE

Udpluk af ADHD-foreningens kurser og temadage

ADHD-foreningens kurser og temadage omhandler både diagnoserne ADHD og ADD.

FORÅR 2023

Se flere kurser, og tilmeld dig på adhd.dk

01-23	**Onlinekurser for voksne**	Voksne med ADHD	23. januar 20. februar 20. marts	Online	1575,- pr. person
02-23	**ADHD Specialistuddannelse**	Lærere, pædagoger, andre ressourcepersoner	18. januar - 23. august	Middelfart og online	16.500,- pr. person og online
03-23	**Teenageliv med ADHD**	Forældre til teenagere med ADHD	9. februar 9. marts 13. april	Online	1575,- pr. person
19-23	**Kvindeliv med ADHD**	Kvinder med ADHD og pårørende	25. februar	Ishøj	1690,- pr. person
04-23	**Familieliv med ADHD**	Familier	18.-19. marts	Ishøj	4600,- pr. person
05-23	**ADD – set indefra, udefra og rundt omkring**	For alle 16 + med interesse i egen eller familiens ADD	13. maj	Aarhus	1690,- pr. person
06-23	**Parforhold med individuel psykoedukation**	Voksne med ADHD og deres partnere	27. april	Online	2375,- pr. par
07-23	**Gruppeforløb for nydiagnosticerede**	Voksne med ADHD	februar-maj	Odense	3475,- pr. person
08-23	**ADHD og energiforvaltning**	Voksne med ADHD	9. marts	Online	925,- pr. person

EFTERÅR 2023

Se flere kurser, og tilmeld dig på adhd.dk

11-23	**Onlinekurser for voksne**	Voksne med ADHD	21. august 18. september 30. oktober	Online	1575,- pr. person
12-23	**Familieliv med ADHD**	Familier med ADHD	23.-24. september	Skanderborg	4600,- pr. person
15-23	**ADD – set indefra, udefra og rundt omkring**	For alle 16 + med interesse i egen eller familiens ADD	Oktober	Odense	1690,- pr. person
17-23	**Kvindeliv med ADHD**	Kvinder med ADHD og pårørende	11. november	Aarhus	1690,- pr. person

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

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 under Menupunktet "Råd og støtte".

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.

Jeg troede, at jeg var den eneste på skolen, der havde ADHD

AF LIS METTE WINTHER
KONSULENT I ADHD-FORENINGEN

PUST står for Personlig Udvikling og Social Træning og er et gruppeforløb, udviklet af ADHD-foreningen for børn i 4.-6. klasse, der har ADHD/ADD - eller er på vej mod udredning.

I grupperne er der ca. 5 børn, der mødes på skolen 1 gang om ugen med 2 lærere eller pædagoger. Forløbet strækker sig over 12 mødegange, hvor hvert møde er på ca. 1 ½ time og foregår efter et fast program. Hver gang arbejdes der med dagens emne, kreative opgaver, leg og bevægelse.

Dagens emne kan fx være: Diagnosen – Hvad er ADHD/ADD? Venner, Skolen, Uroen indeni, Mit selvværd.
Målet med PUST-forløbet er at hjælpe børn med ADHD/ADD til at forstå sig selv bedre, få flere handlemuligheder, få styrket deres selvværd og deres mod på at gå i skole. Målet er også at give børnene mulighed for at møde forståelse fra voksne og jævnaldrende, der kender deres udfordringer og deltage i et fællesskab, hvor de får mulighed for at knytte venskaber. PUST-forløbet er en kort indsats, men et lille skridt på vejen i forhold til, at flere børn med ADHD oplever bedre trivsel, og vores tilbagemeldinger fra skolerne er positive.

"Jeg troede, at jeg var den eneste på skolen, der havde ADHD". Udtalelsen kommer fra en dreng, der netop har deltaget i en af ADHD-foreningens PUST-grupper. Alt for mange børn og unge føler sig alene med deres ADHD og oplever, at det kan være svært at være en del af fællesskabet i skolen. Derfor har ADHD-foreningen det seneste år etableret PUST-mestringsgrupper for børn med ADHD i 4.-6. klasse på en række skoler.

Fra elever

Udtalelse fra dreng i evaluering: "PUST hjælper mig med, at jeg ikke kommer med så mange dumme kommentarer i klassen".

Fra lærere og pædagoger

"Hvornår er der PUST igen? Eleverne efterspørger PUST, og det er skønt at mærke, at det er noget de gerne vil".

"Der er blevet sat nogle frø, som de kan arbejde videre med, og de har været glade for at komme i gruppen. Det, at de har fået en relation til os voksne, at de ved, at de kan regne med os, det er noget, som vi kan bruge fremover".

Her fortæller lærere og pædagoger
"Det har klart betydet noget for eleverne at opdage, at de ikke er de eneste med udfordringer. Vi ser, at det har betydning for deres relationer, og nogle af dem er også begyndt at være sammen i frikvarterne. Især for en dreng i gruppen har det betydet, at der er åbnet op for nye venskaber".

Gruppen har givet dem mulighed for at spejle sig i andre. De er ikke så gamle i forhold til at reflektere, men de har været tvunget til at sætte ord på deres ADHD, så det ikke kun er noget, de skal snakke om, når det er svært. PUST har været en positiv rammesætning.

De har faktisk været gode til at sætte ord på, når vi har spurgt: "Kender du det?"

"De har nydt at være et sted, hvor der var nogen, der så og hørte dem".

ADHD-foreningen har tidligere kørt PUST-grupper ledet af frivillige, som et tilbud, der lå i fritiden. Vi oplevede dog udfordringer med at få etablere flere nye grupper. Derfor har vi arbejdet på at få PUST-grupper etableret som et tilbud på flere folkeskoler.

Med midler fra Tryg Fonden er der startet PUST-grupper på 8 skoler i Region Syddanmark, og med støtte fra Fonden Sol og Strand, etableres PUST-grupper på 4 skoler i Nordjylland.

Inden opstarten af en PUST-gruppe på en skole modtager lærere og pædagoger et 3-timers kursus, hvor de undervises i ADHD/ADD og PUST-materialet. Under afvikling af deres første PUST-forløb tilbydes skolerne vejledning og sparringsmøder med ADHD-foreningen.

Nye skoler, der gerne vil etablere PUST-forløb for deres elever med ADHD/ADD, har mulighed for at købe materialet, uddannelse og sparring hos ADHD-foreningen.

Vi håber, flere skoler vil gøre brug af dette, for børn med ADHD skal ikke gå rundt og føle sig alene, de skal have flere muligheder for at være en del af fællesskaber. ▪

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

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.

Vi har **brug for** *din* **hjælp**

ADHD-foreningen

Som forening skal vi hvert år indsamle 100 donationer på 200 kr. for at være godkendt som velgørende organisation, LL§8a.

Og derfor har vi brug for din hjælp.

Du kan støtte ADHD-foreningen med 200 kr. på MobilePay 61920. Skriv navn, e-mail, og ordet 'CPR', hvis du ønsker skattefradrag.

Tusind tak. Du er med til at gøre en forskel.

Ugerne op til jul byder på mange muligheder for at spise småkager, juleslik og æbleskiver. Jeg er stødt på udtrykket "det er ikke det, du spiser mellem jul og nytår, men det du spiser mellem nytår og jul, der tæller", og det er der sandhed i.

Søde sager - *Den søde juletid*

AF STINE JUNGE ALBRECHTSEN
KLINISK DIÆTIST

Det er ikke de få dage i juleferien, der påvirker sundheden, men i langt højere grad hverdagen og indtag af snacks og søde sager. Men når der allerede begynder at dukke klejner, honningkager og juleskum op i oktober, så bliver det en lang periode at være viljefast nok til at holde indtaget nede.

Uanset om vi har ADHD/ADD eller ingen diagnose, så er søde sager svære at takke nej til.

Søde sager
Hjernen elsker søde sager, og kroppen har ikke på samme måde en stopklods, som den har over for sure, salte eller bitre ting. Det kan skyldes, at vi oprindeligt har brugt vores smagssans til at vurdere, om den mad, vi stødte på i naturen, var ufarlig eller potentielt giftig for os. Når vi har svært ved at takke nej til lækkerier, så skyldes det sandsynligvis, at alt i kroppen bare siger "JA TAK"!

Derfor skal vi ind og regulere med fornuft eller fysiske restriktioner, som ikke at købe mere ind end vi vil spise - eller takke nej, når kagen bydes rundt.

Mange med ADHD/ADD kan have ekstra svært ved at planlægge, takke nej eller stoppe med at spise, når først man har takket ja.

Indkøb
I vores familie er vi derfor ekstra opmærksomme på ikke at købe for meget ind, fordi det er for svært for vores søn med ADHD at mærke efter, før han har spist sig til mavepine eller voldsom kvalme.

Vi prøver også at købe slik og søde sager, der kan være svære at overspise. Det er f.eks. at købe en chokoladebar i stedet for 200 g. chokolade, eller købe indpakket slik som små chokolader eller karameller frem for en stor pose blandet slik.

Desuden laver vi slikskål til hver person i stedet for én stor skål, så han ikke stresser over at skulle tømme skålen, før andre lige tager det stykke, han har udset sig. Vi har aldrig oplevet, at han var mere sensitiv over for sukker end andre børn, men hans stopklods og fornemmelse af sult og mæthed er bare en anden.

Er du i tvivl
Hvis du som forælder eller voksen er i tvivl om, hvad der kan være en "normal" portion, så findes materialet "Hvor meget er der plads til af det søde, salte og fede i en sund og varieret kost?" gratis på altomkost.dk.

Min tilgang, som diætist og mor, har altid været, at lidt af det hele, giver plads til det hele. Så forbud har aldrig været løsningen i vores hjem, men med et visuelt materiale, som det netop nævnte, kan man tale med sit barn om det og finde fælles løsninger for en god og fredelig julemåned.

Lidt af det hele, giver plads til det hele.

Neuropsykiatri

Hvad ligger også til grund for en ADHD/ADD-diagnose?

Du kender måske Pernille Thomsen, der er fysioterapeut og har skrevet bøgerne "Børns Mentale Sundhed – når nervesystemet er på overarbejde" og "Du skal huske at fodre din Søhest".
ADHD-foreningen har sat Pernille stævne for at høre mere om, hvordan hun arbejder med børn med ADHD/ADD i sin klinik i Bagsværd.

AF: PERNILLE THOMSEN, FYSIOTERAPEUT, WWW.PERNILLEFYS.DK

I min praksis som fysioterapeut har jeg prøvet at sætte mig grundigt ind i den neurofysiologi, der ligger til grund for en ADHD-diagnose. Jeg er fysioterapeut og skal derfor finde årsag og behandlingsmuligheder i et naturvidenskabeligt perspektiv.

Jeg har klinik i Bagsværd, hvor jeg ser mange forskellige børn. Men fælles for dem alle er, at de har et nervesystem på overarbejde. Det kan være angst, ængstelighed, stress, autisme, spiseforstyrrelse eller ADHD. I alle diagnoserne kan man i litteraturen finde nogle af de naturvidenskabelige årsagsforklaringer på, at de enten ikke kan sove om natten, har ondt i maven, hjertebanken, svært ved at regulere temperament og adfærd, er depressive eller andet, der får livet til at føles presset.

Hvis vi kigger ind i de neurofysiologiske årsagsforklaringer på ADHD, finder vi forskning om neurotransmitterne dopamin, serotonin og noradrenalin, samt et område i hjernen der hedder striatum. Russel Barkley, der er underviser på diverse ADHD-uddannelser, beskriver striatum som "tænk før du taler"-området. Striatum er en del af det, der kaldes de basale ganglier – og består af putamen, globus pallidus og nucleus caudatus. De basale ganglier ligger i den dybe del af hjernen, uden for viljens område. Striatum er en del af den corticostriale forbindelse.

Og det kan godt være det bliver lidt teknisk nu – men hæng med, for de kan give noget af forklaringen på den manglende impulsregulering vi ser hos dem med ADHD.

Barkley beskriver, at striatum er med til at afgøre, om du er top-down eller bottom up-styret. Med det mener han, om du med din bevidsthed og din vilje – der bor i dine frontallapper – kan undertrykke en adfærd, eller om du er i dine følelsers vold.

Vi kender det allesammen og er jævnligt aktive i den corticostriale forbindelse – hvor det afgøres, om vi er styret af følelser eller bevidsthed.

Forestil dig at du sidder til et møde, og der er en af de andre mødedeltagere der er voldsomt irriterende, siger tåbelige ting og er helt på tværs. Du kan mærke, at du virkelig har lyst til at rejse dig op, fortælle hvor HÅBLØST det er og forlade mødet i vrede... Men du gør det ikke...

Det er fordi du er top-down styret. Dine frontallapper overdøver din følelsesmæssige impuls til at vise din utilfredshed. Du bliver siddende med adrenalinen flyvende rundt i kroppen, men uden at reagere.

Hvis du er bottom up-styret, som mange med ADHD er, fordi deres striatum er en flad luftmadras, vil du rejse dig, råbe og smække med døren. Du vil være i dine følelsers vold. Men kan bagefter godt se, at det ikke var en hensigtsmæssig reaktion.

Så vi har alle følelsen indeni – om den virkelige irriterende mødesituation – men din reaktion er blandt andet afhængig af, om din striatum er velfungerende – og kan hjælpe dig med at regulere i situationen.

> De har bare nogle områder i hjernen vi skal pumpe lidt op - så det ikke er flade luftmadrasser.

Striatum bliver derved meget interessant for mig som fysioterapeut – for kan jeg på nogen måde genoptræne den? Striatum er meget afhængig af neurotransmitterne dopamin, serotonin og nor-adrenalin, for at fungere optimalt. De 3 neurotransmitterer produceres blandt andet gennem fysisk aktivitet. Fysisk aktivitet påvirker derved forudsætningerne for, at striatum fungerer optimalt. Og derved forudsætningerne for, at vi kan impulsregulere.

Hos mig, i min klinik, bliver det derved helt essentielt at forklare børn og voksne om striatum. At alle forstår, hvad det er for en neurofysiologi, der kan ligge og drille. At det ikke er fordi, børnene bevidst vil være uartige, slå, sparke og stikke af. Men at der rent faktisk er et område i hjernen, der er afhængig af dopamin, serotonin og nor-adrenalin, der ikke fungerer optimalt hos de med ADHD.

Psykoedukation bliver derved det første, der sker i behandling hos mig – og det kan virke meget beroligende for både barnet og forældrene (og bedsteforældrene), at der er en neurofysiologisk mulig forklaringsmodel.

Det næste handler så om, at der skal produceres neurotransmittere – gennem sjov fysisk aktivitet.

Jeg leger en masse af det, jeg kalder reguleringslege. Pulsen op, gang i den - og så STOP. Formålet er, at producere neurotransmitter, der kan hjælpe striatum med at arbejde bedre – og helt tydeligt og bevidst, arbejde med impulsregulering. Når jeg siger STOP, siger jeg også tit – "så slår du lige frontallapperne til" – så barnet ved, hvad vi træner inde i hjernen. Bl.a. jagter vi hinanden rundt i salen, men når jeg siger STOP, skal vi lægge os på en stor rød madras og tælle ned fra 30. Her skal barnet (og jeg selv) virkelig regulere vores impulser, for ikke at skyde på hinanden, når vi ligger så tæt.

Efter vi har talt ned fra 30, må vi skyde på hinanden igen – indtil jeg siger STOP igen.

> Og så får de en ordentlig krammer - og besked om at træne deres striatum og hippocampus.

Mange børn med ADHD har også en meget aktiv amygdala. Amygdala er hjernens alarmcentral og tænder op for fight, flight og freeze-responsen. Hos mange børn med ADHD oplever jeg kraftige amygdalareaktioner – de bliver hurtigt vrede og kede af det. Noget af det, der kan berolige amygdala, er hippocampus (sø-hest på græsk). Vi har brug for en stærk hippocampus, der kan balancere en rødglødende amygdala. Det der fodrer søhesten.

Hippocampus er også fysisk aktivitet. Når vi laver fysisk aktivitet, frigives et nervevækststof, der hedder Brain Derved Neurotrophic Factor – BNDF. Det får fysisk hippocampus til at vokse.

Så fysisk aktivitet – der er sjovt – påvirker både striatum, så vi hjælper barnet med at impulsregulere, og får hippocampus til at vokse.

Ro og hvile

Og så slutter vi med ro og hvile. Når vi har været i gang i 30-40 minutter, lægger børnene sig på briksen, jeg lægger et tæppe over dem, og trykker dem roligt på hele kroppen – eller giver dem hovedbundsmassage. Ved rar og hyggelig berøring frigives oxytocin og serotonin, som virker beroligende på nervesystemet.

Og så får de en ordentlig krammer – og besked om at træne deres striatum og hippocampus. Og at de ikke er uartige eller dårligt opdraget – for de er fantastiske, sjove, gakkede og lige så vidunderlige som andre børn. De har bare nogle områder i hjernen vi skal pumpe lidt op – så det ikke er flade luftmadrasser. ▪

Social i julen

Måske synes du, at julens mange sociale arrangementer hurtigt kan blive for meget? Hvis du alligevel gerne vil være social i julen, så er her nogle gode råd.

Tag med, men gå tidligt hjem. Bestem dig på forhånd for, at du vil (og gerne må) gå tidligt hjem. Sig til værten/værtinden, at du går tidligt hjem. På den måde har du allerede indviet ham/hende i din intention, og du behøver ikke at forklare dig eller give en grund, når du går.

Vælg det vigtigste ud. Hvis du er inviteret til for meget, så vær kritisk. Sig ikke ja med det samme, men vælg de ting ud, som betyder noget for dig og din familie. Prioritér de ting og de mennesker, som giver energi.

Tænk arrangementet igennem. Ved du, hvad der skal ske, og hvad der forventes af dig? Har du styr på H'erne – Hvad skal der ske, hvor, hvornår, hvor længe og med hvem?

Spørg en af de andre gæster eller værten om, hvad der skal ske, hvem der kommer og hvornår det slutter?

Tænk på det som en træning. Alle andre er muligvis langt bedre end dig til det sociale, så brug dem til at lære fra. Observér, hvad de andre gør, som de lykkes med i det sociale.

Hav en nødudgang/pausemulighed. Hvis du skal til en fest, hvor du ikke kan gå tidligt hjem, så tal med værten om, at du kan have brug for en pause. Ofte er der et tomt gæsteværelse eller lignende, hvor man kan få lov at have en halv time for sig selv.

Hvis du ofte oplever, at du fylder for meget, så alliér dig med nogle venner og bed dem minde dig om det, hvis du snakker for meget, for højt, afbryder eller gør noget andet, som kan være et problem.

Børn: Har du børn, så kommer der helt sikkert julearrangementer, hvor det forventes, at forældre deltager. Del nogle af arrangementerne mellem dig og din partner/bedsteforældre (én går til børnehavens julehygge, en anden går til svømmeklubbens julearrangement).

Hvad gør du, hvis du selv skal holde et julearrangement?
Nogle gange vil man gerne selv invitere mennesker i julen, eller det er ens tur til at holde julefrokost eller juleaften. Allerførst, så spørg dig selv hvorfor? Er det her noget, som jeg virkelig gerne vil, eller er det noget, som jeg burde gøre eller skylder andre, fordi de altid inviterer mig?

Hvis følelsen af pligt fylder mest, så skal du overveje, om du overhovedet skal holde noget. Hvis det handler om lyst, men du stadig føler dig udfordret, så husk:

- Keep it simple – lidt er bedre end ingenting
- Gå i gang med at planlægge i god tid og gerne i detaljer
- Vælg de nemme løsninger (alt hvad man kan få brug for til julehygge og julemad findes færdiglavet) ▪

Læs meget mere i "Mestringsbanken" på adhd.dk/mestringsbanken

Få en snak om ADHD/ADD

Har du brug for at tale med én om, hvordan ADHD/ADD fylder i din hverdag, fx. 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 Kate Mozart-Mørk.

Betina Kate Mozart-Mørk,
ADHD-foreningen
Certificeret ACT &
udviklings-Mastercoach.

- Tlf.: 53 72 99 00
- Torsdag 9.45-13.45 (middagspause 12.00-12.30)
- Fredag 9.00-11.45

ADHD-FORENINGENS LOKALAFDELINGER

Kontaktoplysninger: Se bagsiden

Her er 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.

ADHD-foreningen
Lokalafdeling Nordjylland

Café for voksne med ADHD/ADD: 1. onsdag i hver måned kl. 19.00-21.00, De frivilliges hus, Hadsundvej 35, 9000 Aalborg.

Forældregruppe i Hadsund: Se adhd.dk/lokalafdelinger .

Forældregruppe i Thisted: Se adhd.dk/lokalafdelinger.

Andre grupper: Har du ønske om andre grupper, eller ønsker at starte en gruppe i dit lokalsamfund, så kontakt os gerne: nord@adhd.dk

Følg os her:
Facebook: adhd-nord og ADHD Nordjylland.
Hjemmesiden: adhd.dk/lokalafdelinger.

Arrangementer
Følg med på adhd.dk samt på Facebook, hvor arrangementer vil blive annonceret.

ADHD-foreningen
Lokalafdeling
Midt-Vestjylland

Generalforsamling:
Tid og sted: Lørdag, den 25. februar 2023, kl. 10.00, Ikast.
(Vi får bl.a. besøg af en lattercoach. Nærmere oplysninger vil blive sendt ud til medlemmer samt på medierne).

Herning
ADHD-café
Tid og sted: 1. onsdag hver måned, 18.30-20.30, Frivilligcenter Hernings lokaler.
Læs mere: selvhjaelpherning.dk

Holstebro
Kvindegruppe
Tid og sted: 1. torsdag, hver måned kl. 18.30 - 21.00, Trivselshuset, Asagården 55, 7500 Holstebro.

Viborg
Søskendegruppe
For børn med søskende med fysisk eller psykisk handicap eller alvorlig sygdom.
Sted: Ll. Sct. Hans Gade 7, Viborg.
Kontakt: ea@frivilligeshus.dk for tilmelding og yderligere info.

Foredrag
Skriv til: vest@adhd.dk

Kontaktinfo
Facebookside: ADHD Midt-Vestjylland.
Facebookgruppe: ADHD i Midt-Vestjylland.
Instagram: adhd_midtvestjylland.
Mail: vest@adhd.dk

ADHD-foreningen
Lokalafdeling
Midt-Østjylland

Grupper, netværk og caféer
Se adhd.dk/lokalafdelinger

Kurser
Hold øje med vores Facebookgruppe, og adhd.dk/lokalafdelinger.

Kontaktinfo
adhd.dk/lokalafdelinger.
mail: aarhus@adhd.dk
Facebook: ADHD-foreningen lokalafdeling midt-østjylland.

Kontakt os gerne. Nummeret står på adhd.dk/lokalafdelinger, og går direkte til formanden.

ADHD-foreningen
Lokalafdeling Fyn

Ungegruppe
Tid og sted: Sidste søndag i måneden, kl. 13.00-15.00, Bolbro Brugerhus, Stadionvej 50, 5200 Odense V. Alder: 18-25 år.

Café Ærø
Tid og sted: 6. december, kl. 17-19, Aktivitetshuset Ovenpaa, Vestergade 52A, 5970 Ærøskøbing.
Kontakt: fyn@adhd.dk

ADHD-foreningen
Lokalafdeling Sydjylland

Generalforsamling
Tid og sted: Søndag den 12. februar 2023 i "Huset", Østergade 2, 6600 Vejen.
Nærmere information og tilmelding: Se adhd.dk/lokalafdelinger.

Kolding
Familiecafé
Tid og sted: Sidste tirsdag hver måned kl. 16.00-18.00, Jump it, C.F Tietgensvej 10, 6000 Kolding.
Pris: Gratis for børn med ADHD, søskende er velkomne, men her er egenbetaling.
Facebook: ADHD Café Kolding.

Esbjerg
ADHD Café
Tid og sted: Ca. 1 gang om måneden kl. 18.45-21.00 (undtagen juli), Vindrosen, Exnersgade 4, 6700 Esbjerg.
Facebook: ADHD café Esbjerg (se datoer for caféaftenerne øverst på siden).

Rødekro
Familiecafe for familier med ADHD/ADD
Tid og sted: Sidste søndag i måneden kl. 11-14, Jump A Lot, Rødekro. Se Facebook for nærmere info.

Haderslev
Netværkscafé for voksne, børn og pårørende med ADHD/ADD
Tid og sted: 2. onsdag i måneden kl. 18.30-20.30, Nordhavnsvej 5, 6100 Haderslev. Facebook: ADHD Café Haderslev.

Vejen
ADHD Café
Netværksgruppe for voksne/pårørende med ADHD/ADD.
Tid og sted: 1. tirsdag i måneden kl. 19-21, HUSET frivilligcenter og selvhjælp, Østergade 2, 6600 Vejen.
Se Facebook under: ADHD café Vejen.

Aabenraa
Netværksgruppe for voksne med ADHD
Se Facebook for nærmere info.

ADHD-foreningen
Lokalafdeling Sønderborg

Netværksgruppe for voksne med ADHD/ADD
Tid og sted: Sidste tirsdag i hver måned kl. 19.00-20.45, Sundhedscentret, Grundtvigs Allé 150, 6400 Sønderborg.
Kontakt: Lene Bæk Mortensen, lbmo@sonderborg.dk eller 27 90 03 60, eller Facebook.

Arrangementer
Følg med på Facebook, adhd.dk under lokalafdelinger. Der bliver også sendt invitation ud på mail.
November: Juledekorationer, nisseskattejagt og grillmad.
December: Julefilm på Nordals.

ADHD-foreningen
Lokalafdeling Lolland,
Guldborgsund og Vordingborg

Maribo
ADHD netværkscafe
Tid og sted: Hver anden tirsdag (ulige uger) kl. 19.00-22.00, The Green House, Vestergade 33, 4930 Maribo.
Alle er velkomne. Vi byder på kaffe, te, sodavand, Nada, hygge og gode snakke.

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

ADHD-foreningen
Lokalafdeling Næstved,
Faxe og Stevns

Nyhedsbrev
Tilmeld dig på facebook: ADHD Foreningen Næstved/Faxe/Stevns

Arrangementer og caféer
Følg med på adhd.dk/lokalafdelinger og på Facebook:
www.facebook.com/adhdnfs
I er altid velkomne til at kontakte os.

ADHD-foreningen
Lokalafdeling Vestsjælland

Generalforsamling 2023
Tid og sted: Lørdag den 25. februar 2023, kl. 10.00-15.00.

Der vil være et foredrag de første timer. Vi opfordrer alle interesserede til at sætte nogle timer af denne dag, hvor I kan få indblik i, og indflydelse på, jeres lokalafdeling. I kan også hilse på bestyrelsen, selv stille op til bestyrelsen, få en snak med andre lokale,.

Nærmere detaljer vil løbende blive lagt på adhd.dk/lokalafdelinger.

Café Vestsjælland
Tid og sted: Hver tirsdag kl. 15.00-20.00, Hovedgaden 38, 4420 Regstrup.
Gratis entré, kaffe mm. Det koster et mindre beløb at spise med, og tilmelding til spisning er påkrævet.

Tirsdag i ulige uger
Som noget nyt er der åbent for alle – også familier med børn under 13 år.

Tirsdage i lige uger
For alle fra 13 år og opefter.

Flere oplysninger og tilmelding
Facebook: ADHD Café Vestsjælland, Mail:cafe@adhd-vestsj.dk
Vi glæder os til at se jer.

ADHD-foreningen
Lokalafdeling Østsjælland

Kontakt os: oestsjaelland@adhd.dk eller tlf. 21 81 01 77 (telefonsvarer aflyttes om onsdagen).

Caféaften Køge
Tid og sted: Første mandag i hver måned kl. 18.45-21.30, Rehabiliteringscenteret ved Køge st., Rådhusstræde 10C, 4600 Køge. (Afholdes i samarbejde med Bedre Psykiatri Køge og psykoterapeut Anette Dahl Høm).
Emne december: Det eneste jeg ønsker mig til jul.

Caféaften i Roskilde
Tid og sted: Sidste torsdag i hver måned, kl. 19.30, PsykInfo, Københavnsvej 26 F, 1.sal, 4000 Roskilde. Kontakt: Helge Andersen, tlf. 25 67 12 75.

ADHD-foreningen
Lokalafdeling Nordsjælland

Familiecafé
Tid og sted: Sidste lørdag i hver måned, kl. 13.00-15.00, Frivilligcenter Hillerød, Fredensvej 12C, 3400 Hillerød (Sommerferie juni og juli måned).
Læs mere: adhd.dk/lokalafdelinger.

Café for voksne med ADHD/ADD
Tid og sted: 1. og 3. torsdag i hver måned kl. 19.00-22.00, Hillerød Frivilligcenter. (Der er dog sommerferiepause).
Læs mere: adhd.dk/lokalafdelinger.

Nyhedsbrev
Vil du have særlige oplysninger om arrangementer og nyheder, kan du tilmelde dig lokalafdelingens nyhedsbrev: adhd.dk/lokalafdelinger.

Følg os
Følg os på Facebook, Instagram "ADHD foreningens lokalafdeling, Nordsjælland" og på adhd.dk/lokalafdelinger.
Oplysninger om aktiviteter: adhd.dk/lokalafdelinger.

ADHD-foreningen
Lokalafdeling
Storkøbenhavn

Netværk for kvinder med ADHD/ADD
Læs mere på adhd.dk/lokalafdelinger.

Aktuelle kurser og arrangementer
Se adhd.dk/lokafdelinger.

Nyhedsbrev: Tilmelding på adhd.dk/lokalafdelinger.

ADHD-foreningen
Lokalafdeling Bornholm

Grupper, netværk og caféer
Se adhd.dk/lokalafdelinger

Vil du give en hånd med?
Lokalafdelingens arbejde og aktivitetsniveau er afhængig af ildsjæles indsats. Jo flere vi er, jo flere aktiviteter kan vi lave. Så har du lyst til at give en hånd med, hører vi gerne fra dig.
Skriv til os på mailadressen: bornholm@adhd.dk.

Facebook
Lokalafdelingen har en lukket gruppe på Facebook, hvor vi kan sparre med andre bornholmere med ADHD inde på livet. I gruppen deles der relevant indhold om ADHD og information om lokale arrangementer til gavn og interesse for vores medlemmer.

Facebook: ADHD-foreningen Bornholm.

Optiker Frandsen
Briller & kontaktlinser
Nørretorv 15 - 7100 Vejle
Tlf. 75 82 11 66 optikerfrandsen.dk

PADEL 365
Padelhal med masser af dagslys og luft, for velfærd og reduktion af CO2 udledning.
UNIQCOVER
Uniqcover 2008 ApS, Niels Pedersens Alle 2, DK-8830 Tjele,
mob: 60 92 59 69, birger@uniqcover.eu, uniqcover.eu, © Uniqcover 2008

Søren Juncher
Lindevognmand.dk
Linde-Mellerup Vognmandsforretning
Lindegårdsvej 4
8981 Spentrup
Tlf. 86 44 19 68
www.lindevognmand.dk

LOKAL BUTIK MED KØKKEN, BAD & GARDEROBE

KIG IND I BUTIKKEN
– så finder vi en løsning, der passer til dig

NETTOLINE FYN NORD
Tarupvej 71-73, 5210 Odense NV
Tlf. 7199 8886 info@nettolinefyn.dk

nettoline
Det personlige køkken

NETTOLINE FYN SYD
Odensevej 115, 5260 Odense S
Tlf. 8144 0332 info@nettolinefyn.dk

WWW.FORLAGGRAFF.DK

FORLAG Graff

Undervisningsmaterialer til folkeskolen og voksenundervisningen ...

Finderupvej 5, 8000 Aarhus C
Tlf. 86 75 12 42
www.evovia.com

Evovia
Growing people and results

CENTER FOR
SOCIAL INKLUSION

Sattrupvej 28 - 8752 Østbirk
www.socialinklusion.dk
Tlf. 8161 8810

Find os på

KRONHJORTEN

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

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 musiklærer og til andre numre deltagelse fra andre medlemmer.

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

Hvidovre Kommune
Center for Handicap og Psykiatri
Voksenhandicap
Bofællesskabet Holmelundsvej
Holmelundsvej 7, 2650 Hvidovre
Telefon 3635 1817
lax@hvidovre.dk
holmelundsvejaldreboliger@hvidovre.dk

Udgiver: ADHD-foreningen, Pakhusgården 50, 5000 Odense C
()

PP Sorteret Magasinpost
PostNord
46715

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
Tlf. 91 93 90 84

Sydjylland
Formand
Ole Futtrup Kjær
sydjylland@adhd.dk

Sønderborg
Formand
Martin Schütt
soenderborg@adhd.dk

Lolland, Guldborgsund og Vordingborg
Formand
Ursus Ravn
lgv@adhd.dk

Næstved, Faxe og Stevns
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 Regina Müller
nordsjaelland@adhd.dk
Tlf. 52 99 29 02

Storkøbenhavn
Formand
Carsten Søgaard
storkbh@adhd.dk

Bornholm
Formand
Selina Munch-Pedersen
bornholm@adhd.dk

Støt ADHD-foreningen

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.