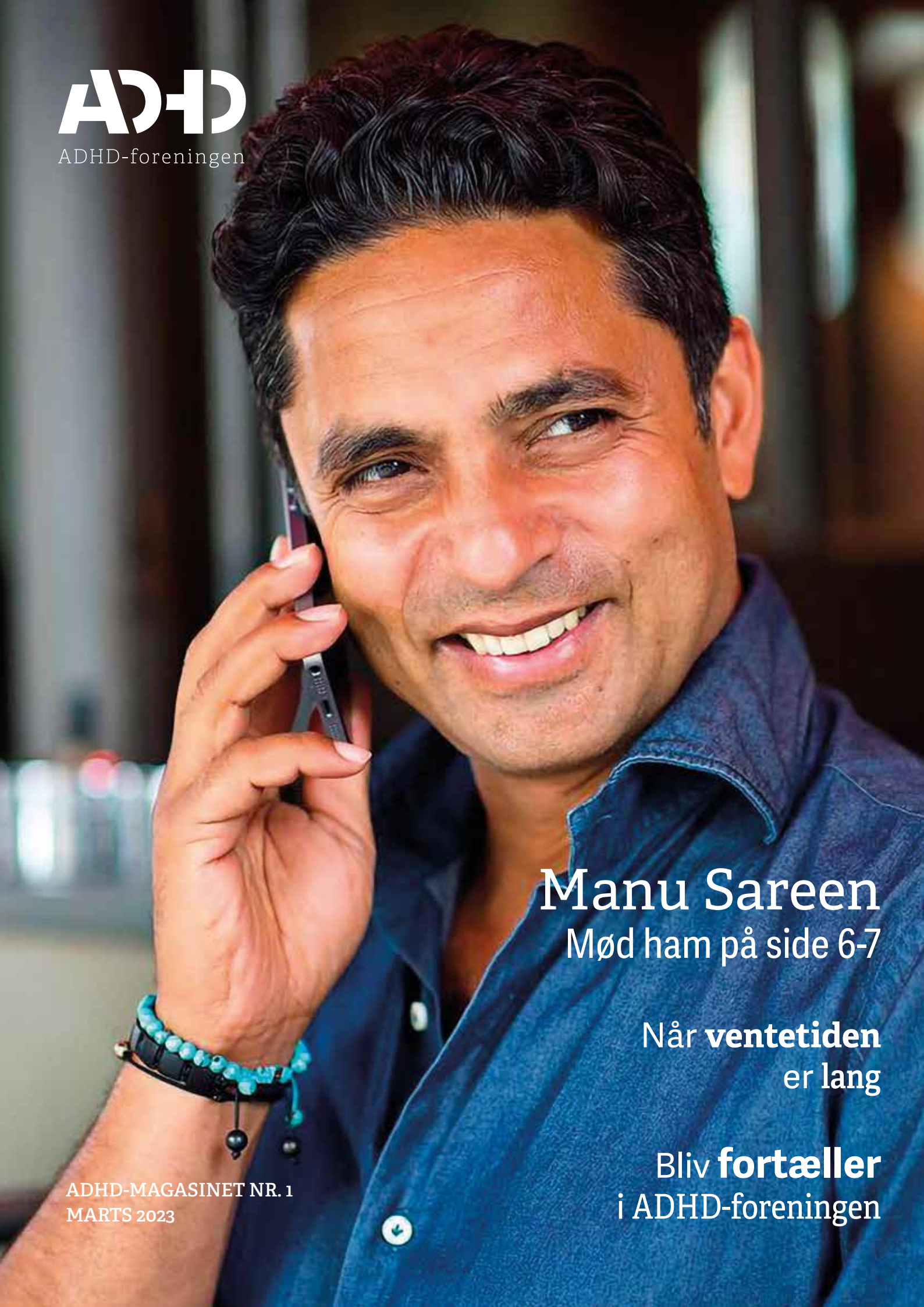
ADHD-foreningen



# Manu Sareen

Mød ham på side 6-7

## Når **ventetiden** er lang

## Bliv **fortæller** i ADHD-foreningen

ADHD-MAGASINET NR. 1
MARTS 2023

HC-Tag // Engtoften 12 // 5320 Agedrup
Tlf. 61 79 76 74 // thomas@hc-tag.dk // www.hc-tag.dk

Strandvejen 24, 7800 Skive • Tlf. 97 525 900
info@restaurantballast.dk • restaurantballast.dk

UDSIGT TIL EN FANTASTISK FEST
HYGGELIGE RAMMER, LÆKKER MAD & DET GODE VÆRTSKAB

konference & hotel
klinten
Søndervej 8 • 4673 Rødvig Stevns • Tlf.: 5650 6800
klinten@klinten.dk • www.klinten.dk

EL EXPERT

Professionel el-service
til private og erhverv hele døgnet

Ring til os:
27 10 00 90

Send os en mail:
info@elexpert.dk

www.elexpert.dk

El Expert ApS · Kildevej 1 · 4622 Havdrup

# 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

# IND HOLD

| | |
|---|---|
| **5** | Formanden har ordet |
| **6** | Manu Sareen - mød ham på siderne 6-7 |
| **9** | Ingen skældud |
| **10** | Når ventetiden er lang |
| **15** | Socialrådgiveren orienterer |
| **19** | Direktørens klumme |
| **21** | Gratis forældretræning |
| **23** | Bliv fortæller |
| **24** | Mentorforløb |
| **26** | Uddannelse til dig |
| **28** | Mestringsbanken |
| **31** | Når vi voksne bliver detektiver |
| **35** | Mænd med ADHD |
| **37** | Giv hjernen et boost |
| **39** | Spejl barnet |
| **41** | Nyt fra ADHD-foreningens lokalafdelinger |



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

**ANSVARSHAVENDE**
Direktør Camilla Louise Ganzhorn

**REDAKTION**
Anja Jakobsen

**MATERIALE TIL BLADET**
Redaktionen modtager gerne materiale 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

**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, Betina Kate Mozart-Mørk.

**RÅDGIVNING**
Socialrådgivning
Majbrit Svinth, socialrådgiver
Tlf. 53 72 99 08
Mandag og onsdag kl. 10.30-13.00
Tirsdag kl. 12.30-15.00
Torsdag kl. 11-12 og kl. 12.30-15.30

Samtaler om ADHD
Certificeret ACT & udviklings-mastercoach
Betina Kate Mozart-Mørk
Tlf. 53 72 99 00
Torsdag kl. 09.45-12 og 12.30-13.45
Fredag kl. 09.00-11.45

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

**GRAFISK PRODUKTION**
Layout/opsætning: Intryk ApS

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

**DEADLINE for blad nr. 2/2023**
11. april 2023. Udkommer juni.


**Udebliver bladet?**
**Ring 70 21 50 55 eller mail: mes@adhd.dk**


## 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.**

ADHD-foreningen

*MANU SAREEN*
*FORMAND I ADHD-FORENINGEN*

## Kære medlemmer

***Der er mange nye udfordringer, som man skal forholde sig til, når man får en ADHD-diagnose, som voksen.***

Det gælder blandt andet, når man, som i mit tilfælde, skal forholde sig til den medicin, man skal tage. Det kan være, at det kommer som en overraskelse, men for mig blev en af udfordringerne kombinationen: medicin og alkohol.

Jeg kunne pludselig kun drikke alkohol i meget små mængder, da jeg åbenbart reagerede dårligt med at blande de to ting. "Jamen, så dropper jeg da bare alkoholen" tænkte jeg. Det viste sig at være meget sværere, end jeg umiddelbart havde regnet med.

Faktum er, at der i de fleste sammenhænge i Danmark, bliver serveret alkohol ved julefrokoster, middage, konfirmationer, bryllupper og lignende. Eller det kan også bare være nede i foreningen, i frokostpausen eller til gårdfester.

Alkohol er, om man kan lide det eller ej, et vigtigt kit i sociale sammenhænge. Den binder os sammen, og vi smider nogle hæmninger, hygger, drikker - og hygger endnu mere. Jeg kan ikke huske en eneste film med Olsen-Banden eller en episode af "Huset på Christianshavn" eller "Matador", for den sags skyld, hvor der ikke lige blev drukket en lille én. Om det var i Rottehullet, hjemme hos flyttemand Olsen, hos tjener Boldt, eller om man skulle fejre bare et eller andet i Olsen-Banden, så var det over en bajer.

Hvis man kommer til fest eller middag og fortæller, at man ikke drikker, bliver man ofte spurgt om, hvad der er galt. "Er du syg? Jamen, skulle vi ikke hygge?"

Og i øvrigt, så prøv lige at gå igennem en julefrokostmåned og fortæl, at du ikke drikker! Det er op ad bakke i 24 dage. Man føler sig som Den Lille Pige med Svovlstikkerne.

Jeg har bare kunnet se, at alkohol er det stof, eller den gift, der især kan binde os danskere sammen. Og uden alkohol er det nogle gange svært at blive lukket ind i fællesskabet. Jeg har oplevet det igennem hele mit liv. Om det var de første "Sort Guld" i ungdomsklubben, "grønne Tuborg" i gymnasiet eller fyraftenspilsen på Borgen, så var det en af vejene til det sociale fællesskab. Det kan så omvendt også være socialt ekskluderende, når man siger nej tak til at drikke alkohol.

Jeg har dog hurtigt lært at være ærlig omkring mine ændrede alkoholvaner. Stemningen ændrede sig altid positivt, når jeg fortalte om årsagen til, at jeg ikke drak. Jeg har sjældent mødt så stor forståelse, når jeg satte andre ind i min situation.

Og endnu igen har jeg erfaret, at når jeg står i min ærlighed omkring min diagnose, så er det ikke kun med til at bryde et tabu, men det er også med til, at andre møder mig med forståelse.

Kærlig hilsen
Manu Sareen
www.manu.dk
Tlf. 52 40 16 80
Instagram: manusareen

*Som formand for ADHD-foreningen får jeg daglige henvendelser og spørgsmål om ADHD/ADD. Der er én ting, der har slået mig, og det er, hvor stor nysgerrighed, der er omkring ADHD/ADD-diagnosen. Jeg vil her dele nogen af de spørgsmål og svar, som jeg har modtaget.*
*Jeg skal i øvrigt lave 30 podcastafsnit om ADHD/ADD i 2023, der alle vil være gratis tilgængelige på diverse platforme. Det bliver om ADHD/ADD med fokus på bl.a. kost, medicin, parforhold, børn mm.*

*Du må meget gerne skrive til mig, hvis der er særlige vinkler og gæster, som du synes, at jeg skal have med i serien.*
*Skriv gerne til følgende e-mail: manu@manu.dk*

# Først midt i livet fandt jeg ud af, at jeg har ADHD

Meget af mit liv har højst sandsynligt været påvirket af ADHD, uden at jeg har vidst det. ADHD/ADD-diagnosen kommer i MANGE forskellige afskygninger. For mit vedkommende har det medført, at jeg i lange perioder har været indadvendt, uden energi og mentalt træt. Og at jeg i andre perioder har haft en sprudlende energi, hvor jeg kan hyperfokusere og begrave mig i komplicerede opgaver i timevis.

Det har været tydeligt for mig og mine omgivelser, at jeg igennem livet har haft svært ved at
... dosere min energi hensigtsmæssigt
... koncentrere mig
... konsekvensberegne mine handlinger

Og til tider har jeg været sindssygt impulsiv. Jeg har bare aldrig vidst hvorfor, før jeg fik diagnosen.

I dag ved jeg, at ovenstående primært skyldes mit rastløse ADHD-sind, hvor alting kan være superspændende det ene øjeblik for i næste sekund at være dybt kedsommeligt og uinteressant. ADHD kan bedst beskrives som højoktan-superbenzin, der får dig til at flyve hurtigere end andre, men ADHD risikerer også at slide på motoren, hvis man ikke er opmærksom på, hvordan den fungerer.

Når motoren bliver slidt, så er ADHD måske en af de sværeste diagnoser at leve med. Lige netop derfor er viden om ADHD vigtig.

# ADHD/ADD opleves forskelligt fra person til person

Der er mange, der beskriver ADHD/ADD som bølgetoppe og dale. Man er en "superstjerne", når man er på bølgetoppen med højoktanbenzin i blodet. Der er mange, der motionerer, spiser sundt, er fyldt med energi, er kreative, får masser af idéer, arbejder og skaber mere end de fleste, har et vildt aktivitetsniveau og kan arbejde i et højt gear, som de fleste forundres over.

***Intet kan stoppe os, når vi er der.***

Ja, altså bortset fra bølgedalen. Den kommer på et tidspunkt, og det er stensikkert. Det er følgevirkningerne af den voldsomme energiudladning, når man flyver afsted uden en indre bremse-klods. Det er her, superbenzinen kan slide på motoren.

Der er mange, der siger, at de pludselig kan have svært ved at fastholde opmærksomheden på noget. De får også svært ved at filtrere informationer fra oppe i hovedet, og alle indtryk bliver mere forstærket end normalt. Der er mange der fortæller, at hovedet kan føles som Hovedbanegården, lyde og indtryk, store som små, begynder at fylde i hjernen. Det gør de sådan set også, når man flyver afsted, men det føles bare anderledes, efter at man har brugt sig selv med 200 km. i timen. Det er her medicinen kommer ind i billedet for mange med ADHD/ADD. Den kan så at sige bl.a. hjælpe med at filtrere lyde og indtryk.

Man kan f.eks. sidde på en café og have svært ved at filtrere de omkringliggende lyde og indtryk fra. Alt fanger éns opmærk-somhed. Man kan virke fraværende, og så bliver man spurgt: *"Hører du overhovedet efter?"* Ja, det gør man faktisk, men når man har ADHD/ADD er man også opmærksom på ALT andet, der sker omkring én, for det er dét, som man også kan med ADHD/ADD.

# Samtale med psykiater om ADHD popcorntanker!

*Psykiater:* Hvor meget fylder det inde i hovedet, at dine omgivelser siger: "Manu, hører du overhovedet efter?" Jeg hører igen og igen, at der kører en motorvej af tanker i folks hoveder. Det, at man er let at aflede, handler ikke kun om de ydre stimuli, men også om én selv. At man har mange tanker kørende i hovedet på én gang. Kører de parallelt hos dig?

*Manu:* Det fylder meget, at folk siger det til mig. Og ja, tankerne kan i den grad køre parallelt.

*Psykiater:* Skifter de i intensitet?

*Manu:* Det kan skifte meget i intensitet. Mens du stillede dit spørgsmål, lyttede jeg og tænkte samtidig på, om jeg skal aflyse min aftale i aften. Og en masse tanker og idéer melder sig også, men jeg hører, hvad du siger, og jeg svarer på dine spørgsmål.

Jeg tænker på en måde på flere niveauer på én gang.

*Psykiater:* Det kalder jeg popcorntanker. Kan du huske vores samtale bagefter?

*Manu:* Mere eller mindre, men måske mindre.

*Psykiater:* Jeg bliver ikke fornærmet, hvis du siger, at du ikke kan. Nogle med ADHD har indprentningsvanskeligheder. Det er ikke det samme som hukommelsesvanskeligheder. Det, man hører, sætter sig bare ikke ordentligt fast, fordi du hele tiden bliver forstyrret af mange forskellige ting. Fordi du ikke fokuserer, så det, vi snakker om, ikke får lov til at indprente sig i hjernen.

*Manu:* Det kender jeg faktisk godt, og kan blive enormt rystet over, at jeg kan glemme ting så let.

# Hvad er forskellen på ADHD og ADD?

Der er flere ligheder end forskelle. Forskellen er, at der – som navnet antyder – ikke er H til stede, det vil sige ingen hyperaktivitet. Men alle de andre problemer, i form af at fastholde fokus og opmærksomhed, er de samme. Jeg har personligt nok et lille H, hvilket betyder, at min hyperaktivitet ikke fylder så meget, men jeg har en indre uro.

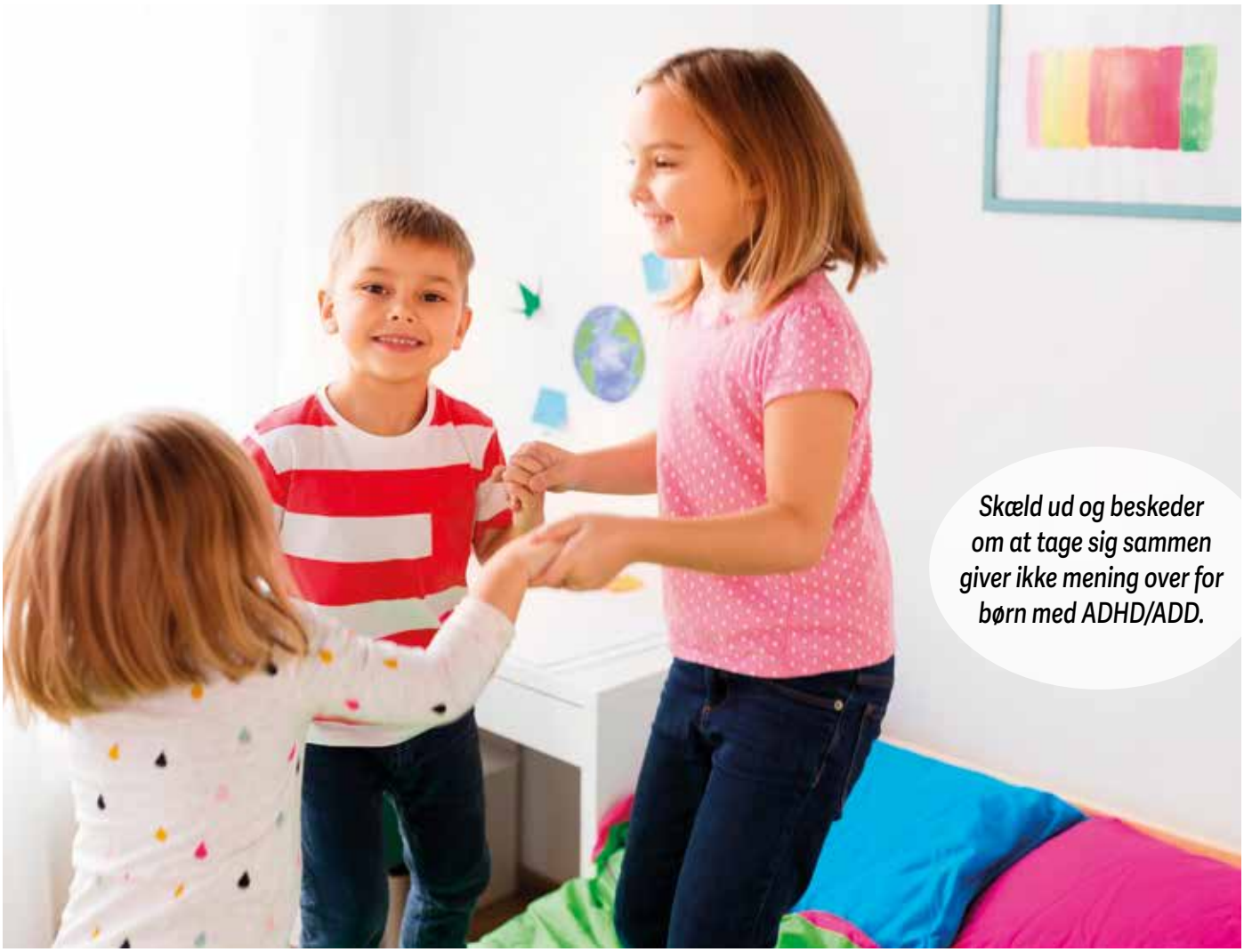
Bogstaverne ADD står for Attention Deficit Disorder, dvs. en forstyrrelse af opmærksomheden, hvor H´et for hyperaktivitet er udeladt. Man kalder det også for "den stille ADHD". Mennesker med ADD er mere stille og rolige i deres fremtræden end mennesker med ADHD. De skaber måske ikke så mange konflikter og forstyrrer måske ikke undervisningen – og det kan derfor være sværere for andre at få øje på deres vanskeligheder.

Men vanskelighederne er der. Folk med ADD fortæller ofte, at de altid har følt sig anderledes; de har bare ikke vidst hvorfor. Folk omkring dem har måske set dem som stille, generte, dovne, mindre begavede eller indadvendte. Mennesker med ADD betegnes desuden som hypoaktive, hvilket er det modsatte af hyperaktivitet: Man kan have svært ved at tage initiativ og svært ved at komme i gang med opgaver.

På grund af et energiniveau, der formentlig er lavere end generelt, kan man også have svært ved at opretholde energien i forbindelse med de ting, man laver.

Hos nogle kan det langsomme tempo tænkes at være en følge af, at man forsøger at kompensere for den svækkede evne til at skabe overblik og struktur ved at være overkontrollerende. F.eks. kan man have tendens til at tjekke opgaver mange gange, at stræbe efter perfektion eller til at udføre gøremål efter bestemte rutiner.

# Afhold dig **fra at skælde ud og kritisere**



*Skæld ud og beskeder om at tage sig sammen giver ikke mening over for børn med ADHD/ADD.*

Så prøv at beslutte dig for at minimere skæld ud hjemme hos jer og hjælp dit barn bedre på vej. Det er naturligvis vigtigt at være tydelig og bestemt, men prøv at være rolig, venlig og forstående imens.

Hvis et barns selvfølelse allerede er slidt, og barnet præges af et negativt selvbillede og lavt selvværd, kan det være svært at vende udviklingen. Barnet forventer måske kritik, er meget selvkritisk og har svært ved at tage imod ros. Vær vedholdende som den voksne i at afholde dig fra at skælde ud, men brug andre metoder. *Fx "spejling" og "afledning". Og vær i øvrigt indstillet på at vælge dine kampe og sige pyt.

! * Vil du videre mere om fx "spejling og afledning", kan du i ADHD-foreningens webshop finde pjecen "Godt gået – en guide til forældre". Læs mere på side 39 her i magasinet.

"Jeg har lært at sige pyt. Fx når hun går glad ud ad døren om morgenen, så pyt med at hun har smidt sine ting".

*Far*

Og sørg frem for alt at give masser af ros for det positive. Så mindskes behovet for skæld ud mere eller mindre hen ad vejen. Husk, at pyt-kassen er stor, og at det er en styrke frem for en fiasko for dig som forælder, når du vælger at opgive et krav, som du kan se, at dit barn ikke kan indfri. ▪

***Og så blæs i øvrigt på, hvad andre tænker.***

# Når ventetiden er lang

*ADHD-foreningen afholder løbende online netværksgrupper for voksne, der venter på udredning.*

*Ventetiderne på udredning for ADHD/ADD er længere, end de nogensinde har været før. Mange har en forventning om, at løsningen ligger i diagnosen, og de knokler på for at holde sig oven vande i mellemtiden. Men når løsningen ikke kommer, så er det en stor skuffelse, og de er slidt op.*

*I ADHD-foreningens online netværksgrupper for voksne, der venter på udredning, kan deltagerne møde andre i samme situation og tage hånd om deres selvudvikling allerede inden diagnosen.*

*Hvordan netværksgrupperne afvikles, kan læses i denne artikel gennem et interview af underviserne.*

*AF NINA BAGGER POULSEN*
*KOORDINATOR I ADHD-FORENINGEN*

**Hvordan foregår en netværksgruppe for voksne, der venter på udredning?**
*Tine:* Den første mødegang er primært en præsentationsrunde. Jeg præsenterer mig som facilitator, og deltagerne præsenterer sig for hinanden og fortæller om, hvor de er i deres udredningsproces. Jeg spørger også ind til, hvordan de er kommet til den erkendelse af, at de måske har ADHD/ADD.

*Betina:* Jeg har også gerne en forventningsafstemning første gang. Hvad er det. deltagerne håber på at få ud af at være med?

*Tine:* Når de har præsenteret sig selv og deres forventninger, kan vi ret hurtigt spore os ind på et eller flere temaer, der går igen hos alle deltagerne. Det kan f.eks. være, at der bliver nævnt noget med konflikter, der fylder meget, og så er det det emne, som vi tager op på næste møde.

**Deltagerne i netværksgrupperne er forskellige steder ift. deres udredning**
Nogle venter på at komme til første samtale med en psykiater, nogle har haft 1-2 samtaler og andre afsluttes undervejs. Fælles for dem er dog, at de skal have været ved egen læge og have en aktiv henvisning for udredning for ADHD.

*Tine:* Deltagerne har ikke en ADHD-diagnose endnu, og selve udredningsprocessen fylder selvfølgelig meget hos dem. Det er

vigtigt for mig at få snakket med deltagerne om deres forventninger til udredningen.

Når Birgit på 45 år, der har fem stressygemeldinger i bagagen, har været depressiv, lider af angst og har et barn med ADHD, kommer ind til psykiateren og fortæller sin livshistorie, og han efter 15 minutter siger "ja, du har ADHD", så kan man føle sig lidt utryg. Men for psykiateren er det måske piece of cake. Han har set og hørt lignende historier tusinder af gange og kan spotte ADHD meget, meget hurtigt.

Vi kan så diskutere, hvorvidt det er en okay behandling – det synes jeg jo ikke – men at prøve at sætte et andet perspektiv på, kan være en hjælp til at forstå den proces, som for nogle, kan virke mangelfuld.

Mange har også brug for at dele deres oplevelser, når de starter op på udredningen. Og de har altså godt nok nogle brogede fortællinger, hvor de lige har brug for at kalibrere med de andre: "Jeg havde en oplevelse af, at det var lidt mærkeligt, det han spurgte om, blev I andre også spurgt om det?".

*Betina:* Præcis. Det allervigtigste ved de her grupper er, at deltagerne har mulighed for at møde nogen, der står i samme situation som dem selv.

**Selvom alle deltagerne venter på, eller er i gang med udredning for ADHD, kan det ske, at de får stillet en helt anden diagnose – eller ingen – undervejs i netværksgruppeforløbet.**
*Hvordan tackler man det, som facilitator?*
*Tine:* Det skal man hele tiden have en åbenhed overfor. At der er meget, der kan ligne ADHD. Der var mange i min gruppe, som var usikre på, om det nu også var ADHD. Måske var det bare noget, de bildte sig ind? Mange siger, at det er godt at høre andres historier, fordi de bliver mere sikre på, at det er den rigtige vej at gå.

*Betina:* Modsat oplever jeg faktisk en stigende frygt hos mine deltagere i forløbet. Hvad nu hvis det ikke er ADHD? Nu har de endelig fundet et fællesskab med nogle, de kan spejle sig i, og det er de bange for at miste. Frygten og frustrationen, over hvem der griber dem, hvis de ikke får ADHD-diagnosen, fylder. Til det plejer jeg at sige, at det ikke handler om at få ADHD-diagnosen. For hvis den ikke er rigtig, så er den ikke rigtig. Så skal der kigges på, om der er noget andet. Men det fylder stadig for dem.

*Tine:* Den frygt, for at miste et fællesskab, har mine deltagere i høj grad også. Den her livline, at de ved, at hver anden uge er de et sted, hvor de føler sig set og hørt, er rigtig rar for dem.

*Betina:* Ja det bliver sådan en ventil, hvor de kan trykudligne alle de frustrationer, der ligger i det uvisse.

**Hvilke temaer dukker op hos deltagerne undervejs?**
*Betina:* Noget, der har fyldt meget i min gruppe, er arbejdsevne, og det med at blive "overloaded" hurtigere end andre. Nogle har allerede selv fået øje på, at det kan være svært at rumme et fuldtidsarbejde. Andre har ikke fået øje på det endnu, men knokler videre.

*Tine:* Ja, energi og energiforvaltning fylder også meget hos mine deltagere. At de præsterer over evne.

*Betina:* Men også en gennemgribende usikkerhed over for sig selv. Mange af mine deltagere er ressourcestærke og veluddannede, men de tvivler virkelig meget på sig selv.

*Tine:* Det hører jeg også. Følelsen af at være inkompetent selvom alle andre mennesker ser på én og tænker "du har da styr på det".

*Betina:* Ja og måske også at kunne mærke, at man er udkørt, men ikke tillader sig selv at tage en pause. Det er derfor, der er så mange, der ryger ind i stress: "Jamen alle andre kan, så kan jeg også".

*Tine:* Et andet emne, der dukker op, er relationer. Det bliver ikke altid taget så godt imod, når man kommer og fortæller om sin mistanke om ADHD. Man synes jo selv, det er en åbenbaring – "jeg tror, jeg har fundet ud af, hvad det er". Men så mødes de med modstand fra omverdenen og "aaarhhh, det er vist noget pjat". De synes jo selv, de er i en rivende udvikling, og så er det rigtig hårdt at blive mødt af nogen, der ikke vil lytte.

Det kan skabe en del konflikter på hjemmefronten, specielt når man så starter i et fællesskab som det her, hvor man oplever, at alle sidder og nikker, når man siger noget. Så bliver det ekstra hårdt ikke at blive mødt.

*Betina:* Ja, man bliver meget opmærksom på det, hver gang ens mand eller mor eller søster ikke nikker, når man siger noget. Det sætter noget i gang i deres relationer – men jeg tror, det er en sund og nødvendig proces.

**Hvorfor synes I, det er vigtigt, at vi har de her grupper?**
*Betina:* De deltagere, som er i grupperne her, hænger i med neglene for at være i "normalen". Mange, som vi ellers arbejder i grupper med, har allerede diagnosen, og de har allerede været væltet. Vi hører ofte, at folk sygemeldes i forbindelse med diagnosen – for nu kan de ikke hænge i længere.

Kan vi undgå, at de vælter, ved at de bliver mødt nu – inden diagnosen – hvor de får en erkendelse af, at det er okay, at de fungerer lidt anderledes. Kan de måske allerede nu ændre i deres arbejdstid eller arbejdsopgaver, så de undgår en stress- eller belastningssygemelding?

*Tine:* Ja, og vi kan hjælpe dem med at komme i gang med at lægge deres liv om til et mere ADHD-venligt liv allerede nu. Deres udfordringer bliver ikke nemmere af, at de får diagnosen. De vil stadig være der, men de kan begynde at arbejde med dem allerede nu. ▪

**!** Er du interesseret i at være med i en af de omtalte netværksgrupper, kan du holde øje med ADHD-foreningens hjemmeside adhd.dk
Vi opretter løbende nye hold.

*MAJBRIT SVINTH*
*SOCIALRÅDGIVER*
*TLF. 53 72 99 08*

# Et kapløb fra dør til dør

SOCIALRÅDGIVEREN ORIENTERER

***Med denne artikel vil jeg forsøge at sætte nogle ord på en problematik, som fylder utroligt meget i de henvendelser, som jeg aktuelt modtager i rådgivningen. Det er som om, at forældre, der henvender sig til én instans med henblik på hjælp, meget hurtigt bliver afvist med besked om, at det er en anden instans, der skal søges for at få den efterspurgte hjælp.***

Det er nok de færreste, der har problemer med at blive henvist til anden instans, når det er første gang. Problemet opstår, når næste instans også afviser og sender videre – eller tilbage igen til første instans - som sender videre igen og igen og igen.

Jeg får sådan et billede af, at mange forældre sidder derude og oplever, at deres barns behov for hjælp er blevet til en lang gang med masser af døre med muligheder bag, men ingen af dørene bliver åbnet, eller kun sat på klem. Forældrene løber frem og tilbage på gangen og bliver mere og mere slidte af at "løbe fra dør til dør".

Det er ærgerligt, at forældre skal bruge deres energi på at løbe så stærkt, at det er med risiko for yderligere mistrivsel for familien samlet set, når nu der er instanser, som faktisk kan hjælpe og også har et ansvar.

Men hvad gør man så, for at få de døre åbnet?

**Hvem har ansvar for hvad?**
Hvis man skal åbne døre, kan det være hjælpsomt at kende til, hvem der har ansvar for hvad. Hvad kan man egentlig kræve af de forskellige instanser – og hvornår? De fleste muligheder for iværksættelse af hjælp beror på en individuel konkret vurdering af behovet herfor.

Så det er ikke sådan, at en stillet diagnose i sig selv sikrer adgang til hjælp. Således kan man ikke kræve, at skolen f.eks. SKAL iværksætte støttetimer, at familieafdelingen SKAL dække merudgifter mv.

Det, man kan kræve, er en vurdering af, om man er berettiget til hjælpen. Og hvis ikke, så kan man kræve et skriftligt afslag med en faglig begrundelse ud fra den gældende lovgivning på området og med en vejledning om, hvor og hvordan man kan klage.

I praksis sker der det, at man som forældre spørger mundtligt og bliver sendt videre til næste dør, UDEN at få en faglig begrundelse. Ikke sjældent hører jeg, at der begrundes med ressourcemangel, som ikke er en faglig begrundelse.

I systemet er forskellige sektorer, som har hver deres ansvar efter forskellige lovgivninger.

**Skolen har det ansvar der følger af folkeskoleloven**
Skolen har ansvaret for alt, hvad der har med undervisning at gøre. Det er altid skolens ansvar at sikre, at barnet får undervisning. Skolen er ansvarlig for at vejlede om – og iværksætte de tiltag, der skal til for at barnet trives og fungerer i skolen.

PPR bliver ofte nævnt som en vigtig instans. Det er de for så vidt også, da dte oftest er den vej, man skal omkring, hvis der skal henvises til udredning.

Desuden er det et lovgivningsmæssigt krav, at PPR har været inddraget, hvis der skal bevilges omfattende støtte i skolen. Det er dog vigtigt at bemærke, at PPR ikke har en beslutningskompetence. De kan kun rådgive. Således er det altså skolelederen, der har beslutningskompetencen.

**Familieafdelingen har det ansvar der følger af serviceloven**
Familieafdelingen har ansvaret for at behandle og vurdere modtagne underretninger, udarbejde børnefaglige undersøgelser (§50) og foranstaltninger efter serviceloven. Herunder både forbyggende for-anstaltninger efter servicelovens § 11 og behandlende indsatser efter § 52. Det er også Socialforvaltningen, der behandler ansøgninger om tabt arbejdsfortjeneste og merudgifter.

Bemærk at organiseringerne i kommunerne kan være forskellige, og de kan hedde noget forskelligt, f.eks. børn og ungeafdelingen, Familieafdelingen mv.

Desuden er der i afdelingen oftest et team, der specifikt arbejder med børn og unge med funktionsnedsættelser. Afhængigt af situationen og de forventede indsatser, vurderes det, om man skal tilknyttes dette team. Afgrænsningen kan være forskellig fra kommune til kommune.

**Psykiater har det ansvar der følger af sundhedsloven**
Psykiateren har ansvaret for at udrede, diagnosticere og behandle. Psykiatrien har ansvar for alt det, der har med selve den psykiatriske behandling at gøre.

**Sektoransvarlighed**
Sektoransvar betyder i praksis, at de forskellige sektorer er ansvarlige for, at det, de har til opgave at udføre, er tilgængeligt for mennesker med nedsat funktionsevne. Umiddelbart er dette jo positivt, men roblematikken opstår, når det i praksis bliver til et kapløb fra dør til dør.

**Handlemuligheder**
Når du efterspørger hjælp i skoleregi, så hold fast i, at det er skolens ansvar at undervise dit barn. Bed om at få en afgørelse på skrift med faglig begrundelse og klagevejledning.

Når du efterspørger hjælp i form af tabt arbejdsfortjeneste, dækning af merudgifter, støtteperson (som ikke er skolestøtte), familievejledning, aflastning og lignende, som ikke har med undervisning at gøre, skal du henvende dig til kommunens Familieafdeling. Vær opmærksom på, at en samtale om muligheder og en mundtlig besked om, at f.eks. tabt arbejdsfortjeneste "nok er svær at få", ikke er det samme som en afgørelse.

Når du efterspørger hjælp i psykiatrien, gør det sig gældende, at så længe der er tale om behandling efter sundhedsloven, er det psykiatrien, der har ansvaret.

Det er min erfaring. at der ved afslutning i psykiatrien kan opstå en "diskussion" imellem instanserne om, hvornår der er tale om egentlig direkte psykiatrisk behandling efter sundhedsloven, og hvornår der er tale om tiltag efter serviceloven, som ikke er egentlig behandling, men som er særlig støtte efter serviceloven.

**Hold fast i, at alle har et ansvar, så de nødvendige døre åbnes.**

Der er f.eks. intet lovgivningsmæssigt til hindring for, at skolen iværksætter støttetimer, samtidig med at Familieafdelingen bevilger merudgifter, og psykiateren justerer medicinen – blot for at nævne et eksempel. ▪

**Har du brug for råd og vejledning?**
Hvis du står i en situation som beskrevet og har behov for konkret råd og vejledning til din specifikke situation, er du velkommen til at rette henvendelse i socialrådgivningens telefontid.

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

| | |
|---|---|
| **Mandag:** | **10.30-13.30** |
| **Tirsdag:** | **12.30-15.00** |
| **Onsdag:** | **10.30-13.30** |
| **Torsdag:** | **11.00-12.00 og 12.30-15.30** |
| **Fredag:** | **LUKKET** |

*CAMILLA LOUISE GANZHORN, DIREKTØR*

# DIREKTØRENS KLUMME

ADHD-foreningen

Januar 2023

I guder, hvor har vi glædet os til at byde vores sundhedsminister Sophie Løhde og hele udvalget velkommen. Vi har ventet i spænding på, at holdet blev sat og se hvem, som skulle stå i spidsen og have et enormt ansvar i forhold til trivsel og livskvalitet hos mennesker med ADHD/ADD.

ADHD-foreningen imødeser, at de, som minister, og ordførere for sundhedsområdet, er klar til at prioritere og tillægge ADHD/ADD en langt større alvorlighed. Et langt større fokus. Konsekvenserne ved ikke at gøre noget rettidigt er enorme – både for den enkelte og for samfundet. For, som de selv skriver i regeringsgrundlaget, oplever vi i store dele af den vestlige verden, at et stigende antal børn og unge rammes af mistrivsel og ensomhed. Så vores opfordring til jer: Tal om ADHD/ADD.

Hverdagen i ADHD-foreningen er præget af samtaler om det svære liv med ADHD/ADD. Det er historier om livet i venteposition, hvor livet kan føles uoverskueligt at overkomme. Først venter man på udredning. Dernæst venter man på at få hjælp – hvis man altså bliver tilbudt hjælp eller behandling. Dernæst på at finde sin rette medicin, hvilket for mange kan tage flere år. Dagligdagen byder desværre på historier om børn, som har så ondt i livet, at det ender med, at de oplever ufrivilligt skolefravær, smides ud af skolen og må gå hjemme uden et socialt liv med andre børn. Det er historier om forældre, som mister job af samme årsag, da der ikke er hjælp til deres børn. Og det er historier om familier, som går i opløsning. Det, der gør allermest ondt er, at meget kunne have været undgået, hvis vi havde formået at tilbyde rette hjælp i rette tid.

Når jeg hører historierne fra børnene selv, så kan de berette om at have været i mistrivsel både fagligt og socialt i meget lang tid. Samtidig med at ensomheden sniger sin ind i deres barneliv. Helt konkret kan der gå 5-7 år fra første bekymring om barnets trivsel, til de får en henvisning. Det gentager jeg lige: 5-7 år! Og så skal vi huske at smide de ca. 62 ugers ventetid på adgang til psykiatrien oveni, fra modtagelse af henvisning fra praktiserende læge. Det kan omregnes til en ventetid, fra første tegn på mistrivsel til adgang til psykiatrien, på hele 2.259 dage. Det er en menneskealder, når man er et barn. Det er uanstændigt og nedværdigende. Det er børn, der havner uden for de fællesskaber, som alle børn ønsker sig og har ret til at være en del af. Det er et barneliv, der bliver sværere og sværere. Og det er et liv i modvind, som kan ende med livstid i modvind.

Vi ser børn, der burde have fået hjælp for år siden, og det kan vi ikke være bekendt. De lever med unødig høj mistrivsel. En mistrivsel, der kunne være forebygget og håndteret. Den start på livet bør ingen børn opleve i Danmark. Men det sker, og det sker lige nu, mens vores nye hold sætter sig godt til rette og gør sig klar til deres nye arbejde på Christiansborg.

Lad mig minde om, at forskningen igen og igen bekræfter, at ubehandlet ADHD/ADD koster samfundet dyrt, og det er på tide, at vi får omfordelt midlerne ved at sætte tidligt ind, forebygge følgevirkninger og sikre det gode liv med diagnosen. Tænk, hvis vi sammen anvendte blot en del af de godt og vel 3 milliarder kroner, ubehandlet ADHD koster årligt, på at støtte tidligt op om livet med ADHD/ADD! Vi er ret sikre på, at vi i så fald ville høre andre historier. For det, vi heldigvis også ser, det er, at når rammerne er der, så rykker børn, unge og voksne med ADHD. Ofte mere end de selv og andre troede muligt.

I ADHD-foreningen glæder vi os til at arbejde for at skabe bedre rammer for mennesker med ADHD/ADD. Vi er sikre på, at de nye politikere ikke vil acceptere status quo, og at de derfor vil give området deres stemme. For det er en stor forpligtigelse at holde en masse menneskers skæbne i hænderne. Og jeg glæder mig til at tale med dem om ADHD/ADD. Glæder mig til at vi sammen skal ændre på "tal om ADHD/ADD".

Vi kunne jo starte med at sikre området en stærk prioritering i psykiatriplanen. Og få fokus på at udredningen foretages inden for garantien. Det samme gælder naturligvis behandlingen. Og hvis denne udrednings- og behandlingsgaranti om nogen tid også kunne følge over i det private område, så ville den bestemt bidrage med bedre rammer. I samme moment er det nok også tid til at kigge de "Nationale Kliniske Retningslinjer for voksne med ADHD/ADD" igennem. De er senest opdateret i 2015 og trænger til et kærligt blik, for hvor er vi blevet klogere siden da!

# 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

# Brug dine egne erfaringer – som fortæller

*Har du selv ADHD/ADD, og er du kommet så langt med din forståelse af diagnosen og indflydelse på dit liv, at du har overskud og lyst til at bruge dine egne erfaringer til at fortælle andre om, hvordan det er at leve med ADHD/ADD?*

Vi søger lige nu voksne, som har lyst til at blive en del af ADHD-foreningens nye frivilligkorps, som skal fortælle om deres liv med ADHD/ADD. Som fortæller skal du fortælle andre om livet med ADHD/ADD. Det kan være på arbejdspladser, uddannelser eller i foreninger.

**For at blive fortæller skal du:**

- Selv have ADHD/ADD og være afklaret med diagnosen.
- Have en god indsigt i, hvordan ADHD/ADD påvirker éns liv.
- Have fundet gode løsninger på uddannelses- og/eller arbejdslivets udfordringer.
- Være villig til at dele ud af egne erfaringer.

Formålet med "førstehåndsfortællingerne" er at skabe større forståelse for ADHD/ADD i samfundet, og samtidig give andre med ADHD/ADD større tro på sig selv.

**Fortællers opgave og uddannelse**

Som fortæller vil du blive sendt ud til uddannelsesinstitutioner, virksomheder, jobcentre, biblioteker eller andre foreninger for at fortælle om dit liv med ADHD. Oplægget vil vare ca. 1 time.

Før du bliver sendt ud som fortæller, skal du deltage på vores fortælleruddannelsesdag, så du bliver klædt grundigt på til at kunne holde et godt oplæg. Den afholdes den 13. maj 2023 kl. 10-16. Uddannelsen foregår i ADHD-foreningen, Pakhusgården 50, 5000 Odense C. Vi dækker dine rejseomkostninger.

**Hvad tilbyder vi?**

- Mulighed for at inspirere andre med ADHD/ADD til at få et bedre liv.
- Bidrage til at udbrede kendskabet til ADHD/ADD.
- Får gode kompetencer inden for mundtlig formidling.

**Lyder det spændende?**

Så kontakt projektleder Gregers Gatzwiller, tlf. 22 53 75 21 eller: grg@adhd.dk

ADHD-foreningen

# Bliv mentor

***Har du selv ADHD/ADD, er du mellem 20-35 år, og er kommet så langt med din mestring, at du har overskud og lyst til at bruge dine egne erfaringer til støtte og inspiration for en anden ung? Som mentor skal du bl.a. inspirere og skabe håb for fremtiden hos din mentee.***

**Derudover skal du:**
- Selv have ADHD/ADD og være afklaret med diagnosen.
- Have en god indsigt i, hvordan ADHD påvirker éns liv.
- Have fundet gode løsninger på uddannelses- og/eller arbejdslivets udfordringer.
- Være villig til at dele ud af egne erfaringer.
- Stille dig til rådighed for din mentee, fx på telefon, facetime, sms eller til fysiske møder.

Formålet med mentorforløbet er at bringe unge med ADHD tættere på uddannelses- og arbejdsmarkedet ved at give dem større forståelse for egne ressourcer, større tro på sig selv og flere handlemuligheder.

Du vil fungere som sparringspartner, der ud fra egne erfaringer, kan give viden om ADHD og konkrete råd og redskaber til at mestre livet med ADHD.

**Hvem matches du med?**
Som mentor bliver du matchet med en ung, der har ADHD/ADD i alderen 18-30 år. De unge føler sig udfordret ift. livet med ADHD og savner nogle at tale med og spejle sig i. De kan have svært ved at strukturere hverdagen, svært ved at begå sig socialt og svært ved at leve op til andres forventninger. Derfor har de brug for en mentor, som kender deres udfordringer og kan give råd og redskaber til at mestre ungdomslivet med ADHD.

**Forløbet**
Mentorforløbet varer i 6 måneder, hvorefter I kan fortsætte kontakten, hvis I begge har lyst. Du vil typisk blive matchet med én, der er lidt yngre end dig selv, og som bor i samme landsdel. Alle mentorer modtager en kvalificerende uddannelse og telefonisk sparring med projektlederen gennem hele projektet.

Mentorforløbet indebærer regelmæssig kontakt med den unge både fysisk, online og via telefon/sms, og det er vigtigt, at du er der for den unge, når de mangler nogle at tale med om deres udfordringer.

**Bliv mentor**
Lyder det spændende? Så kontakt projektleder Nina Bagger Povlsen på nbp@adhd.dk eller 53 72 99 14 for at høre mere. ▪

# Få en mentor

***Er du mellem 18-30 år, har svært ved uddannelses-/arbejdslivet, og har du lyst til at tale med en anden ung med ADHD/ADD?***

I vores mentortilbud matches du med en mentor, som selv har ADHD/ADD, og som er nået så langt i at mestre sit uddannelses- og arbejdsliv, at han/hun de er klar til at hjælpe andre unge i samme situation. I er matchet i et halvt år, hvor I er i kontakt minimum hver 14. dag. I kan selv vælge om I vil mødes, tale i telefon eller skrive sammen.

**Hvad skal jeg bruge en mentor til?**
Du bestemmer selv, hvad du gerne vil have ud af forløbet. Nogle vil gerne have konkrete råd og redskaber til studie-/arbejdslivet, andre bruger mest deres mentor som et frirum i en stresset hverdag eller til at snakke om de ting, der kan være svære her og nu.

**Hvem matches du med?**
Du vil typisk blive matchet med en mentor, der er et par år ældre end dig selv og som bor i samme geografiske område. Mentorerne er blevet klædt på til deres arbejde gennem en uddannelse, men deres vigtigste kvalifikation er, at de forstår, hvordan det er at være ung og have ADHD. Sammen kan I udforske, hvilket uddannelses-/arbejdsliv du kunne tænke dig, og hvordan du når dertil.

**Forløbet**
Mentorforløbet varer i 6 måneder, hvorefter I kan fortsætte kontakten, hvis I begge har lyst. Mentorforløbet indebærer regelmæssig kontakt med din mentor både fysisk, online og via telefon/sms, og det er vigtigt, at du rækker ud, når du mangler nogen at tale med om dine udfordringer. ▪

**Det er gratis at få en mentor**
Vil du vide mere? Så kontakt projektleder Nina Bagger Povlsen på nbp@adhd.dk eller 53 72 99 14.

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

# ADHD og parforhold

## *Online kursus for voksne med ADHD og deres partnere*

ADHD er en indgribende diagnose, som kan mærkes i alle livets forhold. Ofte sætter ADHD/ADD også sine spor i parforholdet og familielivet, hvor ADHD/ADD kan være en stor, men ukendt faktor.

På kurset sætter vi bl.a. luppen på nogle af de mønstre og ubalancer, som kan kendetegne parforholdet med ADHD, når man ikke har tilstrækkelig viden om diagnosen og kan tolke adfærden korrekt. Mønstrene involverer begge parter, og begge parter er således også ansvarlige for at spotte dem og arbejde på en bedre balance.

Til sidst stiller vi skarpt på jeres parforhold, og hvad I kan være opmærksomme på, hvis I har opdaget en ubalance eller et uhensigtsmæssigt mønster.

Kurset er et psykoeduktionskursus og ikke parterapi, så hovedfokus vil være viden, indsigt og hvordan man får større forståelse af hinandens adfærd.

Prisen inkluderer 1,5 times individuel psykoedukation med dig, din partner og underviseren. Her kan I stille alle de spørgsmål, der måtte opstå på kurset, komme i dybden med de problematikker, der forekommer i lige netop jeres forhold og få råd og redskaber til, hvordan I kan arbejde med at tackle dem efterfølgende.

Den individuelle psykoedukation bookes direkte med underviseren, og skal være booket inden den 1. september 2023 og afholdt inden udgangen af 2023.

**Tid**
27. april 2023 kl. 16.00-19.00

**Sted**
Online

**Pris**
2.375 kr.

Tilmelding: adhd.dk

PROGRAM

ADHD OG PARFORHOLD
ONLINE PSYKOEDUKATIONS-KURSUS FOR PAR

ADHD-foreningen · Sammen gør vi ADHD/ADD til håb og handlekraft

16.00-16.05 **Velkommen til psykoedukation for par**
- Præsentation af program og formål
- Præsentation af underviser

16.05-17.00 **Hvad er ADHD og ADD?**
- ADHD/ADD
- Opmærksomhed, hyperaktivitet og impulsivitet
- Eksekutiv dysfunktion
- Emotionel dysregulation
- RSD – Rejection sensitivity Dysphoria
- Tidsfornemmelse
- Energi

17.00-17.15 **Pause**

17.15-18.00 **Når ADHD/ADD påvirker parforholdet**
- Parforhold gør os til bedre mennesker, men ADHD kan påvirke parforholdet og skabe ubalance
- Gode parforhold (ifølge John Gottman)
- Almindelige mønstre (ifølge Melissa Orlov)
- Ubalancer (ifølge Ari Tuckman)

18.00-18.15 **Pause**

18.00-19.00 **Jeres parforhold**
- Hvad skal I være opmærksomme på?
- Hvordan kan I få større indsigt og forståelse?
- Melissa Orlovs 6 indsatsområder

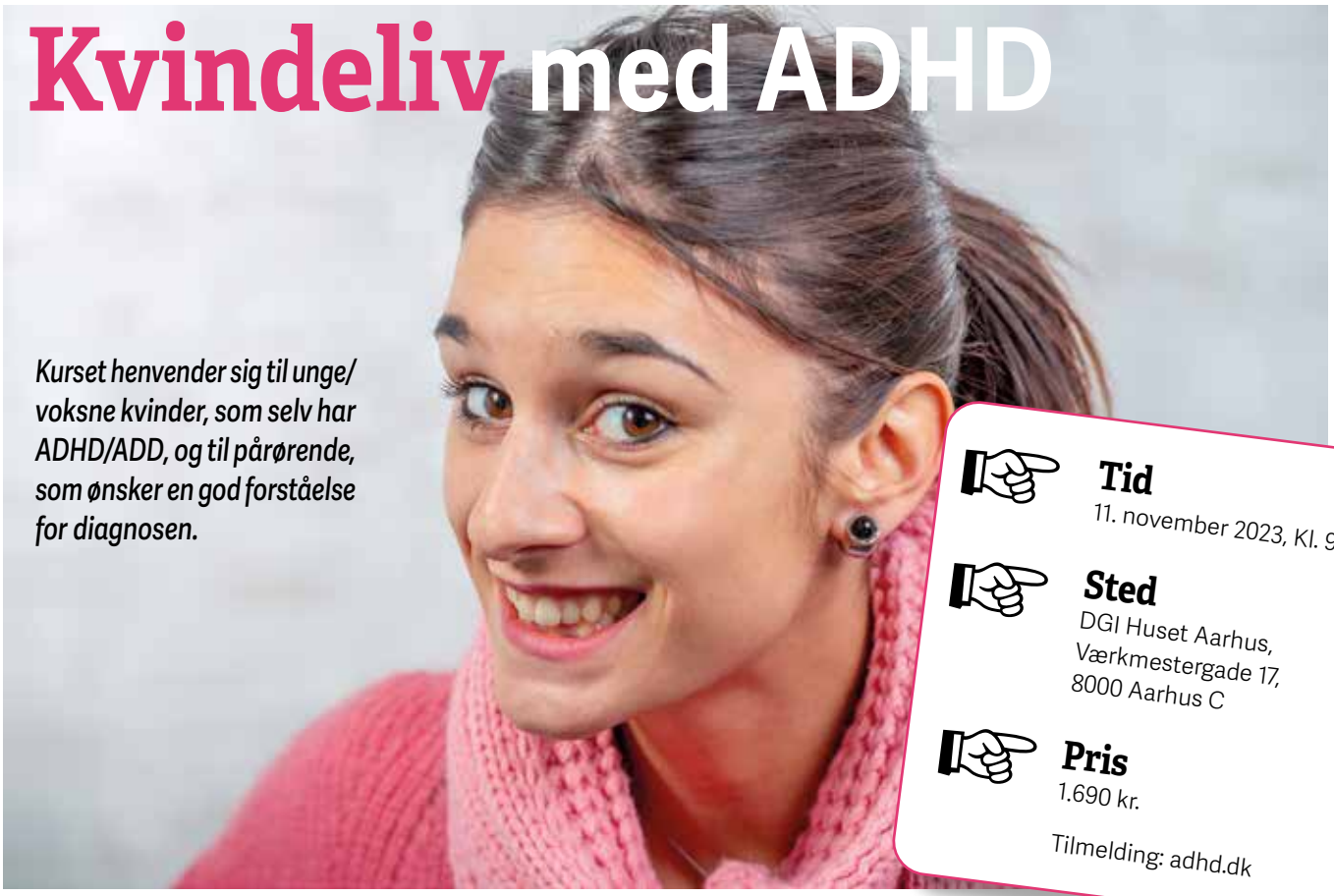
19.00 **Tak for i aften**

*Vi gør opmærksom på, at der ud over de programlagte pauser kan blive indlagt pauser efter behov.*

**Underviser:**
**Tine Krista Hedegaard**
Fagansvar og programleder på voksenområdet i ADHD-foreningen. Tine har stor erfaring som underviser og rådgiver på voksenområdet. Tine er uddannet Cand.mag. og Master i socialt entreprenørskab.
Hun er certificeret R&R2-ADHD Trainer (Kognitivt Adfærdstræningsforløb) og har en grunduddannelse i kognitiv terapi og metode.

DU KAN LÆSE MEGET MERE OM DE SPÆNDENDE EMNER OG TILMELDE DIG PÅ
**ADHD.DK/KURSER**
PÅ ADHD.DK KAN DU OGSÅ DOWNLOADE ANBEFALINGER OG EN SKABELON TIL AT SØGE DIN KOMMUNE OM STØTTE TIL AT DELTAGE

# Kvindeliv med ADHD



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

**Tid**
11. november 2023, Kl. 9.30-16.00

**Sted**
DGI Huset Aarhus,
Værkmestergade 17,
8000 Aarhus C

**Pris**
1.690 kr.

Tilmelding: adhd.dk

**Formål og indhold**

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

- Hvad betyder det at have fået en diagnose, der i årevis har været en "drengediagnose"?
- 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.

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 kunne indrette sig efter at have andre behov end andre mennesker.

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.

På dagen deler Sine ud af sin viden og sine erfaringer. Det er lidt af en øjenåbner at høre historien. Ret så brugbart og du får rig lejlighed til at stille spørgsmål.

PROGRAM

KVINDELIV MED ADHD/ADD
LØRDAG DEN 11. NOVEMBER 2023 KL. 09.30-16.00
*DGI Huset Aarhus, Værkmestergade 17, 8000 Aarhus*

Sammen gør vi ADHD/ADD til håb og handlekraft · ADHD-foreningen

| | |
|---|---|
| Kl. 9.30 | **Morgenmad og registrering** |
| Kl. 10.00 | **Velkomst**<br>*v. ADHD-foreningens kursusleder*<br>**Diagnosene ADHD/ADD – hvad er det for noget?**<br>*v. Trish Nymark* |
| Kl. 10.45 | **Pause** |
| Kl. 11.00 | **Hvad er specielt ved piger/kvinder med ADHD/ADD?**<br>*v. Trish Nymark* |
| Kl. 12.00 | **Frokost** |
| Kl. 12.45 | **Det er som at få et nyt liv**<br>*Personlig beretning fra Sine Seier Bruun* |
| Kl. 13.45 | **Erfaringsudveksling**<br>• Hvordan kommer din ADHD/ADD til udtryk?<br>• En snak med ligestillede |
| Kl. 14.30 | **Kaffepause** |
| Kl. 14.50 | **Hvad skal der til for at få endnu større succeser med ADD/ADHD?** |
| Kl. 15.45 | **Afslutning** |
| Kl. 16.00 | **Kom godt hjem**<br>*v. ADHD-foreningens kursusleder* |

*Vi gør opmærksom på, at der ud over de programlagte pauser kan blive indlagt pauser efter behov.*

AF TINE KRISTA HEDEGAARD
FAGCHEF OG PROGRAMLEDER,
ADHD-FORENINGEN

ET KIG I MESTRINGSBANKEN

# Ugeplanen – et værktøj *til planlægning og overblik*

**Hvad kan en ugeplan?**
En ugeplan kan være værktøjet, som gør planen realistisk, synlig, fokuseret og nemmere at huske. Når du laver en ugeplan, så planlægger du den kommende uge. Ugeplanen kan laves på mange måder og være mere eller mindre detaljeret, men de fleste lægger både konkrete aftaler og planlagte aktiviteter ind i planen, for at få det mest retvisende billede af ugen, hvad den indeholder, og hvad man skal nå.

Ugeplanen kan først og fremmest give dig et samlet overblik, som du måske ellers synes er svært at få. Den gør også dine aftaler og planer synlige og hjælper dig til at have fokus på de ting, som er vigtige i denne uge.

For mange er selve processen med at lave ugeplanen god, fordi den giver en oplevelse af at have tænkt ugen igennem på forhånd. Du møder ugen velforberedt med mere ro, og ved om du skal sige ja eller nej, når nye aktiviteter eller invitationer dukker op. Du er simpelthen mere bevidst om, hvordan dit energiregnskab ser ud for denne uge.

**Kan ugeplanen erstatte en kalender?**
Når du lægger dine aftaler ind i ugeplanen, kan du tænke, at du ikke har brug for en kalender. Men kalenderen er et værktøj til at registrere aftaler i den fremtid, som rækker ud over den kommende uge. Derfor kan du sjældent undvære en kalender. Og du får brug for din kalender, når du laver ugeplanen.

**Kan ugeplanen gøre mig mere produktiv?**
Ugeplanen bliver nogle gange omtalt som et værktøj til produktivitet, men ugeplanen i sig selv kan ikke give dig mere energi eller få dig til at overkomme mere end du plejer. Den kan gøre dig mere fokuseret og være med til at sikre, at du bruger din energi på det rigtige. Men det er vigtigt at huske, at selvom du sætter mere på ugeplanen, end du plejer at nå, så kommer kræfterne til det ikke på magisk vis af den grund.

**Hvordan?**
Ugeplanen kan laves på mange måder. Nogle laver den på papir, på computeren eller i deres Bullet Journal. Nogle lægger den direkte ind i kalenderen på deres smartphone eller skriver den op på en stor whiteboardtavle. Hvis du er i tvivl om formen, så begynd med et ark papir og lav noget, som ligner et gammeldags skoleskema. Skriv ugedagene horisontalt og tidspunkter vertikalt.

*Når man har ADHD/ADD, så kan det være en udfordring at planlægge ugens aktiviteter. Det kan være svært at få overblik, holde fast i og huske planen og aftalerne. Nogle oplever, at man er for optimistisk; man planlægger simpelthen mere end man har tid til. Eller man lægger en plan og glemmer den igen. Måske glemmer man ligefrem vigtige ting, eller man kommer til at overbooke sig selv.*

**Nogle kan lide, at der er tidspunkter på:**

| | Mandag | Tirsdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lørdag | Søndag |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 6.00 | | | | | | | |
| 7.00 | | | | | | | |
| 8.00 | | | | | | | |
| 9.00 | | | | | | | |
| 10.00 | | | | | | | |
| 11.00 | | | | | | | |
| 12.00 | | | | | | | |

**Andre foretrækker en mere fleksibel form:**

| | Mandag | Tirsdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lørdag | Søndag |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Formiddag | | | | | | | |
| Eftermiddag | | | | | | | |
| Aften | | | | | | | |

Skriv først alle dine planlagte aftaler ind i planen. Det kan være arbejde, undervisning, aftaler med læge, tandlæge, frisør, venner, jobcenter mm. Herefter sætter du dine opgaver ind i planen. Det kan være de ting, som du skal nå hjemme, fx tøjvask, rengøring, madlavning og indkøb. Det kan også være træning eller andre fritidsaktiviteter. Planlæg også, hvornår du skal lave næste uges ugeplan.

Når du har det grundlæggende på plads, kan du lege med formen og eksperimentere med fx farver, Post-it-lapper eller piktogrammer.

Husk, at ugeplanen skal give overblik og hjælpe dig med at fokusere din energi, men lav planen med udgangspunkt i det, som du plejer at kunne finde energien til på en uge. *Tro ikke, at du kan nå mere end du plejer, selvom der er ledig tid i planen.*

Begynd der, hvor du er (energimæssigt) og ikke der, hvor du gerne vil være. Med tiden vil du sikkert opleve, at du får mere energi og kan sætte flere ting i din ugeplan. ▪

***Læs mere om ugeplanen og andre værktøjer i ADHD-foreningens mestringsbank på adhd.dk***

Begynd der, hvor du er (energimæssigt) og ikke der, hvor du gerne vil være.

# Når vi voksne bliver detektiver

## – kan vi finde nye veje for og med børn der har ADHD/ADD

**Peters historie**

*Peter er 9 år, og har ADHD. Hans mor, som plejer at hente ham i SFO'en, har fået overarbejde og har derfor bedt Peters bedstemor om at hente ham.*

*Peter og hans bedstemor har et rigtig godt forhold, og hun har ofte hentet ham i SFO'en. Men denne gang reagerer Peter meget voldsomt.*

*Han kaster rundt med sit tøj og kaster det også efter bedstemor, og græder og skriger "Skrid jeg vil ha' min mor, du er dum bedste, jeg vil ha' min mor! osv.".*

*En pædagog kommer og prøver at få Peter til at stoppe ved at skælde ham ud. Hvilket tydeligvis bare øger Peters frustration. Peters bedstemor har et godt kendskab til Peter og de udfordringer, han kan have i forskellige situationer, så hun ved, hvad han prøver at fortælle hende og responderer udelukkende på det.*

*Hun siger: "Har de glemt at fortælle dig, at mor skal arbejde længere, og at det derfor er mig, der henter dig? Så kan jeg godt forstå, at det er svært".*

*Nu går jeg ud igen, og så ved du, at om 5 minutter er det mig, der kommer og henter dig. Dette virker helt fint. Peter får 5 min. til at falde ned og til at forberede sig på, at det er bedstemor, der kommer.*

*Efter 5 minutter kommer bedstemor og henter Peter, og de har en dejlig eftermiddag sammen!*

**Peters bedstemor er en rigtig detektiv**

Hun formår at bevare overblikket og roen, reagerer ikke, men agerer.

Hun forstår, at der i situationen er nogle krav og forventninger, som Peter tydeligt ikke kan leve op til. Hun ved gennem sit kendskab til Peter, at han har rigtig svært ved ting, der kommer bag på ham. At Peter ikke har den hjernemæssige fleksibilitet, der skal til at håndtere, at det ikke er hans mor, der kommer og henter ham, som det plejer at være. Det har Peter regnet med, at det også ville være denne dag, men så dukker bedstemor pludselig op i stedet.

Derfor hører bedstemoren ikke det grimme sprog og formår at se uden om adfærden og i stedet møde Peter, der hvor han er.

Hun formår at ændre situationen og give Peter mulighed for at falde ned og forberede sig på, at det er hende, der henter i dag. Hun sætter dermed rammen for, at de får en dejlig eftermiddag sammen.

**Når man får sit første barn**

Når man får sit første barn, flytter bekymring for alvor ind i éns liv. "Hvordan vil det gå ham/hende", "Hvordan kan jeg være en god forælder?", "Gør jeg det rigtige?"

Spørgsmålene er mange, og bekymring ikke til at komme uden om. Ja, det er ikke let at være forældre. Og for forældre til børn, der har ADHD/ADD og/eller anden neurodiversitet, som f.eks. ASF, er det bestemt ikke lettere.

Især fordi almen opdragelse, vores egen opdragelse i bedste fald ikke virker for disse børn og i værste fald gør alting værre i familien. Konfliktniveauet kan være højt, og det kan være svært at indgå aftaler, der holder, eller forvente nogle af de ting af sit barn, som man almindeligvis kan forvente af et barn i en bestemt alder.

Det er vigtigt at være bevidst om, at hjernerne hos børn med ADHD/ADD virker på en anden måde. Derfor opfattes gængse tiltag ofte på en anden måde, end hos det man kan kalde neurotypiske børn.

Det kan skyldes mange ting, men ofte skyldes det ren og skær misforståelse, fordi vores børn ofte, eller indimellem, reagerer og handler på måder, vi finder "uacceptable" og det er her, misforståelsen starter. Fordi vi let kommer til at tillægge barnet negative motiver, med deres adfærd.

Vi bestemmer, hvad barnet er, og kommer derved let til at reagere på barnets adfærd – og ikke som Peters bedstemor, *agere og forstå*.

Det er særlig svært, fordi vi, som voksne, har en indforstået ret til at definere, hvad børn er. Og vi kommer til at gøre det fuldstændig ureflekteret, altså i situationen kommer vi let til at køre på autopilot og reagere ud fra det, vi selv har lært/været ude for.

Vi kommer let til at opfatte barnets uhensigtsmæssige måder som havende negative motiver. Og det kan være farligt, for tænker vi, at barnet har negative motiver, så kommer vi let til at møde barnet med negative forventninger. Og så har **vi** taget første skridt i retning mod, at noget negativt vil ske.

Vi skal kunne se bag om barnets adfærd og opfatte uhensigtsmæssigheder som udtryk for, at noget er svært for barnet, eller noget kommer i vejen for barnet i situationen. Og det er vigtigt, at vi kan holde fast i, at det ikke er barnet, der er problemet, men det er det "noget," der er problemet.

Som detektiver kan vi se bag om adfærden og kigge på situationen. Og vi kan se på de krav og forventninger, der ligger i situationen.

I den lille case med Peter, er det kravet om hjernemæssig fleksibilitet, når det forventes, at Peter kan skifte billedet af mor, som henter, ud med bedstemor som henter. På et splitsekund og uden forberedelse. Hvilket Peter tydeligvis ikke kan.

Når vi ser og forstår det på denne måde, så ved vi også, ligesom Peters bedstemor, at barnet har brug for vores hjælp og skabe en ny situation, som barnet kan håndtere.

Og vi kan forebygge, at barnet sættes i lignende situationer fremover, ved at alle voksne omkring Peter informeres om vigtigheden i, at Peter forberedes på ændringer i de daglige rutiner. Samtidig fortæller det os noget om, hvad barnet kan have brug for at lære. Gennem specialpædagogiske tiltag kan vi evt. ved hjælp af en ændringsstjerne, ganske langsomt, hjælpe barnet til at udvikle lidt mere fleksibilitet.

Vi skal ikke se så meget på – og tale så meget om – hvad barnet gør, men i stedet rette vores fokus mod de situationer, der er svære for barnet. **Vi skal være detektiver.**

**Forældre som detektiver**
En dygtig detektiv er nysgerrig og holder alle muligheder åbne, låser sig ikke fast fra start, men følger alle spor. Vi skal ikke synes noget, eller på forhånd definere hvad barnet er. Men prøve at se bagom adfærden og kigge mere på situationer og omstændigheder.

Som detektiv må vi være fordomsfri, reflekterende, vedholdende, analytiske, åbne og modige. Vi skal turde stå ved vores egen efterforskning og tro på, at de alternative løsninger, vi finder, vil virke for vores barn og vores familie.

En detektiv kan tænke ud af boksen, tænke det utænkelige, slippe konventioner og finde alternative veje i forskellige situationer. Og det er det, det handler om. Alternative veje, alternativ opdragelse, kan gøre det muligt for os at slippe nogle af vores bekymringer. Og når det virker, vil vi opleve succes for barnet og dermed også os selv.

Vi skal starte med at forstå, at uhensigtsmæssig adfærd er udtryk for, at noget er svært for vores barn. Slippe motivtanken og forstå det der sker, som et budskab fra barnet til os. Et budskab om at hjælpe barnet og løse den svære situation for barnet, eller eventuelt *med* barnet. Dog aldrig med barnet, når barnet er i frustration.

Ingen, hverken børn eller voksne, kan gå i dialog og i problemløsnings-"mode", når de er frustrerede. Når man er frustreret, skal man have mulighed for at falde ned, at finde ro, før man kan bidrage konstruktivt til problemløsning. Pas på de alt for mange ord. Dem har barnet ikke brug for. Tværtimod kan ord stresse barnet og dermed øge frustrationen.

**Krav/forventninger – evner/færdigheder**
Vi skal altså fokusere på de situationer eller omstændigheder, der er svære for vores barn. Hvad er det for en situation, og hvilke krav og forventninger ligger der i situationen? Alle situationer indeholder krav og forventninger, og alle krav og forventninger fordrer nogle færdigheder/evner hos barnet.

Der er mange slags krav og forventninger. Der er de eksplicitte krav og forventninger, altså de udtalte krav og forventninger, f.eks. når vi beder barnet om at gøre noget. Og så er der de implicitte krav og forventninger, de uudtalte krav og forventninger, som er noget, der bare ligger i situationen.

F.eks. kan en vennemiddag indeholde en række uudtalte krav og forventninger, der kan være svære for børn med ADHD/ADD. Gæster er uforudsigelige, og barnet kender ikke dagsordenen for en vennemiddag, eller hvor længe den vil vare.

Vi skal ikke se så meget på - og tale så meget om-, hvad barnet gør, men i stedet rette vores fokus mod de situationer, der er svære for barnet

Som en pige på 12 år, der har ADD og angst, sagde til mig: "Det er svært at være på besøg hos nogen. Det stresser mig og trigger min angst. Men det er endnu værre, når der kommer gæster, for så flytter stressen og angsten hjem til mig, i mit "safehouse".

Når vi ser på de situationer, der er svære for barnet, fortæller det os noget om, hvilke evner/færdigheder barnet ikke mestrer. *Barnets udfordringer.*

Når vi ser på de situationer, barnet mestrer, fortæller det os på samme måde noget om, hvilke evner/færdigheder barnet mestrer. *Barnets styrker.*

Denne viden/indsigt kan vi så tage højde for i vores opdragelse. Vi kan imødekomme barnets behov, og vi kan sørge for, at barnet i sin hverdag oplever følelsen af at kunne. Følelsen af at blive set og hørt, og følelsen af at mestre hverdagen. Vi kan undlade at sætte barnet i gentagne situationer, som barnet ikke magter, og vi kan sørge for, at barnet oplever flere situationer, som barnet mestrer. Når vi kender barnets udfordringer og styrker, har vi nye muligheder.

*Det er ikke let, og det vil tage tid. Men at gøre det rigtige for vores udfordrede børn tager altid kortere tid, end at gøre det forkerte!*

**Øvelse gør mester**
Ja, vi kan alle blive mesterdetektiver for vores eget barn, i vores egen hverdag.

Og dermed vil vi også selv få oplevelsen af at lykkes som forældre, oplevelsen af, at vi er gode forældre for vores barn.

***Dermed kan vi slippe nogle af alle de bekymringer, som vi har som forældre til børn, der har ADHD/ADD.*** ▪

# Mænd med ADHD/ADD

*ADHD/ADD er en udfordring både for mænd og kvinder. Der kan være forskel på, hvordan det kommer til udtryk.*

Der er intet, som tyder på, at der grundlæggende skulle være forskel på mænds og kvinders ADHD/ADD, men der er naturligvis biologiske og kulturelt betingede forskelle mellem de to køn. Dette kan have indflydelse på, hvordan ADHD kommer til udtryk hos henholdsvis mænd og kvinder.

Mænd og kvinder har grundlæggende forskellige hormonsystemer, og forskning har vist, at der er forskel på de to køns hjerner. Det betyder, at en del af vores adfærd og færdigheder er styret af vores hjerner og hormonsystemers forskellige påvirkninger. I psykologien beskrives mænd som værende mindre emotionelt styrede og mere rummeligt orienterede og med større evne til analyse og systematik.

Modsat kvinder, som er bedre emotionelt, sprogligt og empatisk. Mænd er langt mere konkurrence-, selvstændigheds- og handlingsorienterede. Hos kvinderne ser man derimod bedre finmotorik, større evne til multitasking og bedre tilknytningsevne. Alle nævnte egenskaber findes imidlertid hos begge køn i mere eller mindre grad. Når man taler om fremherskende egenskaber, så handler det om kønnet som gruppe og gør sig ikke nødvendigvis gældende hos det enkelte individ.

Drenge med ADHD/ADD fremstår således ofte mere overaktive, udadreagerende og aggressive end piger med ADHD/ADD. Disse psykologiske forskelle kan måske til en vis grad forklare, hvorfor størsteparten af de hyperaktive børn med ADHD/ADD er drenge – og hvorfor der i børnealderen opdages og udredes langt flere drenge end piger.

**Kønsroller og identitet**

Ud over de biologiske og psykologiske forskelle findes kulturelt betingede forskelle i, hvordan vi opfatter de to køn, og hvilken adfærd, vi forbinder med at være mand og kvinde.

Disse normer er i opbrud, men findes fortsat og kan have betydning for, hvordan vi vurderer os selv, og i hvor høj grad vi oplever at passe ind og kunne leve op til egne og andres forventninger. For mænd med ADHD/ADD kan det betyde, at man ubevidst holder sig selv op mod stereotype maskuline normer og oplever ikke at leve op til normen.

Man kommer måske til kort i forhold til at være den selvstændige, handlingsorienterede forsørger i familien, som tager ansvar og har overblikket. Måske har man ikke i samme grad som andre evnet at få en karriere og avancere på arbejdsmarkedet. Eller man oplever det som et nederlag at være ramt af psykiske sårbarheder og fx have stress, angst eller depression i tillæg til sin ADHD/ADD. Måske sammenligner man sig med andre mænd, venner og familiemedlemmer, og er bevidst om, at man ikke nødvendigvis præsterer på samme måde og i samme grad.

I parforholdet kan manden med ADHD/ADD blive opfattet som utilstrækkelig af sin partner, fordi han ikke altid er i stand til levere en lige så stor arbejdsindsats i det arbejdsfællesskab, som parforholdet også er. I de værste tilfælde kategoriseres manden med ADHD på samme niveau som børnene, den barnlige, umodne og ansvarsløse, som har brug for at blive passet på, holdt øje med og opdraget på. Det er naturligvis usundt for forholdet og påvirker mændene negativt.

Heldigvis er de snævre rammer for maskulinitet i opbrud, og mange mænd med ADHD evner at se ud over de rammer og finde en egen identitet, som harmonerer både med deres personlighed, livssituation og det handicap, som ADHD/ADD er. ▪

! Du kan læse mere på adhd.dk

# Giv hjernen et boost med mad og motion

*AF STINE JUNGE ALBRECHTSEN*
*KLINISK DIÆTIST*

En af de ting, jeg som mor (til en snart voksen søn med ADHD) og diætist, har været optaget af er, hvad man kan gøre med mad og motion for måske at hjælpe hans hjerne til en lidt bedre funktion.

Ved ADHD/ADD ses nemlig nedsat evne til at transportere signalstofferne dopamin og noradrenalin rundt i hjernen. Især dopamin, der er en såkaldt neurotransmitter, som dannes i hjernen og i mave-tarm-kanalen, er interessant, fordi man kan påvirke produktionen ved øget fysisk aktivitet samt indtag af visse fødevarer. For os, der ikke har ADHD/ADD er en øgning af dopamin også interessant, fordi dopamin giver velbehag og glæde – kort sagt et lille sus af lykke.

*Hvem vil ikke gerne have det eller give det til sine nærmeste?*

Ud over mad og motion, som vil være fokus for mig som diætist, så kan musik også påvirke dopaminproduktionen, og det er noget, vi altid har set have en positiv effekt på vores søn.

Han kan heldigvis bruge timer på at lytte til gamle plader fra farfars samling eller streame nye hits fra Spotify, og det har mærkbar effekt på hans humør. Hans dag kan være ødelagt, hvis hovedtelefonerne er løbet tør for strøm, og han ikke kan lytte til musik i bussen. Så det prioriterer vi højt, at der er styr på, for at han får en bedre og mere rolig dag.

Men det var maden og motionen vi kom fra…

**Fysisk aktivitet**
Fysisk aktivitet påvirker dopaminproduktionen positivt, og derfor er det ekstra vigtigt, at vi, som pårørende eller forældre, bidrager til gode rammer for fysisk aktivitet. Vores største udfordring er, at det kan være svært at fastholde vanerne og interessen, og derfor er vi fleksible. Alt efter om han vil spille padeltennis med sin far, lufte hundene, gå til fitness med skolekammerater, eller træne med vægte i kælderen.

Alt tæller, og kan man være fælles om gåture, tennis, boldspil, svømmehal eller løb i skoven, så kan alle få et tiltrængt skud dopamin.

**Maden**
I forhold til maden så producerer vi dopamin, dels af mad, vi godt kan lide, men der er også fødevarer, der påvirker produktionen positivt. Kaffe, te og chokolade er de mad- og drikkevarer, som er tættest forbundet med frigivelsen af dopamin.

Men også helt basale fødevarer som havregryn, avocado, skaldyr, fede fisk, græskarkerner, mandler, valnødder og mejeriprodukter, som hytteost og yoghurt, er gode. En varieret kost med masser af fibre fra fuldkorn, kerner, nødder, frugt og grønt er derfor et virkelig godt udgangspunkt for en hjerne, der kan trænge ekstra meget til et skud energi.

Desværre er det andet end sunde madvarer, motion og musik, der kan booste dopamin. Spil og misbrug kan i høj grad også påvirke dopaminproduktionen. Det betyder, at odds på sportsbegivenheder, rusmidler og alkohol fremkalder den samme positive psykiske tilstand som et godt måltid mad eller en løbetur, bare meget kraftigere.

Det må dog ikke overskygge, at man med sunde vaner KAN gøre en forskel for dopaminproduktionen hos sig selv, sit barn eller sine nærmeste! ▪

*Fysisk aktivitet påvirker dopaminproduktionen positivt, og derfor er det ekstra vigtigt, at vi, som pårørende eller forældre, bidrager til gode rammer for fysisk aktivitet.*

# Spejl barnet når noget er svært

## - En pædagogisk metode, som er værdifuld at bruge, er spejling

Det handler om at sætte ord på barnets følelser, når noget er svært.

Et eksempel kan være et barn, der ligger i en flitsbue på gulvet i børnehaven og nægter at få flyverdragt på, når det er tid til at gå hjem. Her kommer man nemt til at begynde at skælde ud og snakke om, hvorfor flyverdragten skal på, at barnet må tage sig sammen, vi skal nå at handle osv. Det har sjældent bidraget positivt.

Det kan i stedet hjælpe at sætte sig ned ved siden af barnet og anerkende, at det er svært. "Mor kan se, at det er en stor opgave for dig at tage tøj på lige nu. Det er også hårdt arbejde, når man er fire år og har leget hele dagen. Mor kan godt sidde hos dig og slappe af i 2 minutter, og så hjælper vi to hinanden med din flyverdragt bagefter".

Nogle gange vil dette være nok til, at barnet kan slappe af og muligvis acceptere, at det er gå-hjem-tid, at flyverdragten skal på, inden man kan gå ud i frostvejr, og at mor hjælper med at få den på.

Barnet føler sig set med sin frustration og forstået, og det vil i de fleste tilfælde bringe én længere end en afvisning af barnets følelser, irettesættelser og en fysisk kamp om at få barnet i dragten. Men måske viser de pædagogiske anstrengelser sig nyttesløse, og så er der ikke andet at gøre, end at tage styringen og bære et sprællende barn ud fra institutionen.

> Lad barnet forstå, at du godt ved, det er svært.

Så skriger barnet måske hele vejen hjem, men det må det også godt. Lad bare barnet forstå, at du godt ved, det er svært, og at det er okay. ▪

***Behold ansvaret for situationen og vær ikke bange for barnets vrede.***

! Læs mere i ADHD-foreningens forældreguide "Godt gået" på adhd.dk. Guiden kan købes/downloades i ADHD-foreningens webshop.

# 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 vedr. tid og sted.
**Forældregruppe i Thisted:** Se adhd.dk/lokalafdelinger vedr. tid og sted.
**Andre grupper:** Har du ønske om andre grupper, eller ønsker at starte en gruppe i dit lokalsamfund, så kontakt os gerne: nord@adhd.dk

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

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

---

ADHD-foreningen
Lokalafdeling
Midt-Vestjylland

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

**Holstebro**
**Kvindegruppe**
Tid: Følg gruppen: " Netværksgruppe for kvinder med ADHD/ADD Holstebro og omegn", eller kontakt mail: vest@adhd.dk
Sted: Trivselshuset, Asagården 55, 7500 Holstebro.

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

**Foredrag**
Spørg gerne ind til foredrag på 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

**Kolding**
**Familiecafé**
Tid og sted: Sidste tirsdag hver måned kl. 16.00-18.00, skiftende lokationer, se opslag på Facebook.
Pris: En lille egenbetaling.
Facebook: ADHD Cafe 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).

**Vejen**
**ADHD Café**
Der en opdatering på vej, se adhd.dk/lokalafdelinger.

**Nye netværkscaféer**
Hold øje med adhd.dk/lokalafdelinger.

---

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 tlf. 27 90 03 60, eller Facebook.

**Arrangementer**
Følg med på Facebook, adhd.dk under arrangementer for Sønderborg Lokalafdeling. Der bliver også sendt en invitation ud på mail.

---

ADHD-foreningen
Lokalafdeling Lolland,
Guldborgsund og Vordingborg

**Ung med ADHD/ADD**
Er du pige i alderen 15-17 år og har ADHD/ADD, så kan dette måske være noget for dig?
Vi har startet en netværksgruppe, hvor du kan møde andre i samme situation som dig selv. Her kan du få inspiration til at mestre hverdagens udfordringer og til at udnytte dine styrker fuldt ud. Vi glæder os til at se dig.
Tilmelding: lgv@adhd.dk

**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

**Café Vestsjælland**
Tid og sted: Hver tirsdag kl. 15.00-20.00, Hovedgaden 38, 4420 Regstrup.

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

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

Gratis entré, kaffe mm. Det koster et mindre beløb at spise med, og tilmelding til spisning er påkrævet.

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

ADHD-foreningen
Lokalafdeling Østsjælland

**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).

**Caféaften 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.

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

---

ADHD-foreningen
Lokalafdeling Nordsjælland

**Hjælp til unge og voksne med ADHD**
Har du udfordringer med kontrol af opmærksomheden, med planlægning, med hukommelsen, med kontrol af angst eller vrede? Føler du, at du mangler sociale færdigheder som f.eks. empati? Er du på vej til udredning, eller er udredt og mangler et supplement til medicinudlevering hos psykiateren?

Så mød op til en præsentation af et nyt holdbaseret programforløb med gruppeøvelser, rollespil og debat. Forløbet varer 15 uger, hver med to timers fællestid, en times refleksion og dialog og mulighed for individuel assistance/coaching. Deltagerne arbejder med en personlig manual til opsamling af værktøjer og strategier til brug også efter forløbet.

Socialstyrelsen har købt programmet og tilpasset det til dansk kultur. Det udbydes af de regionale kommunikationscentre, der screener deltagerne, ansøger kommunerne, gennemfører forløbet og evaluerer resultaterne. Forløbet er gennemprøvet i Danmark med succes.

Præsentationen foretages af Anders Davidsen fra Kommunikationscenter Ballerup, en certificeret ADHD Coach med stor erfaring med programmet (RR2 = Reasoning & Rehabilitation 2, "fornuftbaseret genoptræning"2).
Der er plads til 50 personer til præsentationen, og medlemmer af ADHD-foreningen står først i køen, så husk at tilmelde dig med dit medlemsnummer.

Tid: Tirsdag den 14. marts 2023 kl. 19.00-22.00.
Sted: Kedelhuset, Hillerød Frivilligcenter, Fredensvej 12B, 3400 Hillerød.
**Tilmelding senest den 10. marts 2023 via adhd.dk/lokaltkursus/hjaelp-til-unge-og-voksne-med-adhd/**

**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 - Her kan du også finde tidspunkter mv.

**Aktuelle kurser og arrangementer**
Se adhd.dk/lokafdelinger.
Nyhedsbrev: Tilmelding på adhd.dk/lokalafdelinger.
Kontakt: storkbh@adhd.dk

---

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.

NEMMINGS TEGNESTUE

Dyrehavevej 30 · 3400 Hillerød
Tlf. 40 28 35 25 · www.nemmings.dk

Autogården Kappendrup

Nyhavevej 1 - 5550 Langeskov
**Tlf. 30 66 07 15**

HELLA SERVICE PARTNER

Vi er uddannet til at servicere alle biler - også hybrid
3 års garanti på alle reparationer

bk pack ApS

Print2Pack We can, we do...

**Emballage, sække og poser**

**Besøg: bk-pack.dk**

**Tryksager med personligt design**

**Besøg: print2pack.dk**

Jordløse Møllevej 27A · 5683 Haarby · Tlf. 6473 1259

POOL · BILLARD · DART
STUDIEVENLIGE PRISER • ÅBENT ALLE UGENS DAGE

SKORSTENSFEJERMESTER
**Thomas Blichert Vestbjerg**

**Vi renser ventilationsanlæg**

**Ring for yderligere oplysninger:**
**Telefon 75 12 73 55**

Nørregade 87 · 6700 Esbjerg
E-mail: fanoesbjerg@skorstensfejeren.dk

**En intelligent kombination af natur og videnskab**

**God for hjernen***

Equazen® består af essentielle flerumættede fedtsyrer, fremstillet af ansvarligt udvundet fiskeolie og kæmpenatlysolie af høj kvalitet.

eye q® har skiftet navn til EQUAZEN®

FRIEND OF THE SEA

*Equazen® indeholder DHA som bidrager til at vedligeholde en normal hjernefunktion. Den gavnlige effekt opnås ved et dagligt indtag på 250 mg DHA.

Lær mere om Equazen® på novasel.dk/equazen.

# J.C.STANS

STANS • LASERSKÆRING
SKILTE & REKLAME
DESIGN

**TLF.: 43 96 47 02** • j.c.stans@mail.dk
**www.jcstans.dk**

TØMRERMESTER
## Jens Martinsen
Tørholmsvej 46 - 9800 Hjørring
Tlf. 26 71 09 46
www.jens-martinsen.dk

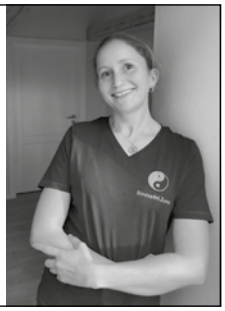
# KENTTO

Kento A/S • Havnevej 59 • 4591 Føllenslev
Tlf. 59 29 69 17 • info@kentto.dk • www.kentto.dk

# STRESSFRI ZONE

Skærpingvej 72 - 9800 Hjørring
Tlf. 21 29 84 78
www.stressfri-zone.dk

**FORDI KROP OG SIND IKKE KAN SKILLES AD**



# GLS.

**GLS Aalborg**
Hedelund 17 · 9400 Nørresundby
Tlf. 96 45 50 00
depotaalborg@gls-denmark.com

**www.gls-group.eu**


# WHITE STARS

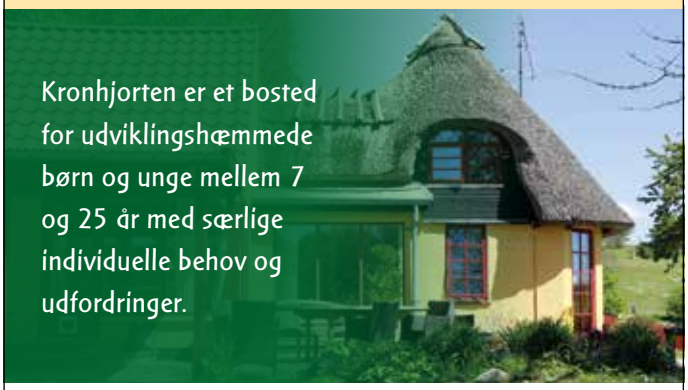
White Stars spiller som udgangspunkt kun eget materiale - med undtagelse af ganske få kopinumre - alle tekster er på dansk og musikalsk en blanding af pop, rock og en anelse hiphop.

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


# 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**

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
Mette Scheller
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

**Storkøbenhavn**
Formand
Carsten Søgaard
storkbh@adhd.dk

**Bornholm**
Formand
Selina Munch-Pedersen
bornholm@adhd.dk

ADHD

## 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.***