ADHD-foreningen

Unge Camp 2023

ADHD venlig **oprydning**

Medlems webinar

ADHD-MAGASINET NR. 2
JUNI 2023

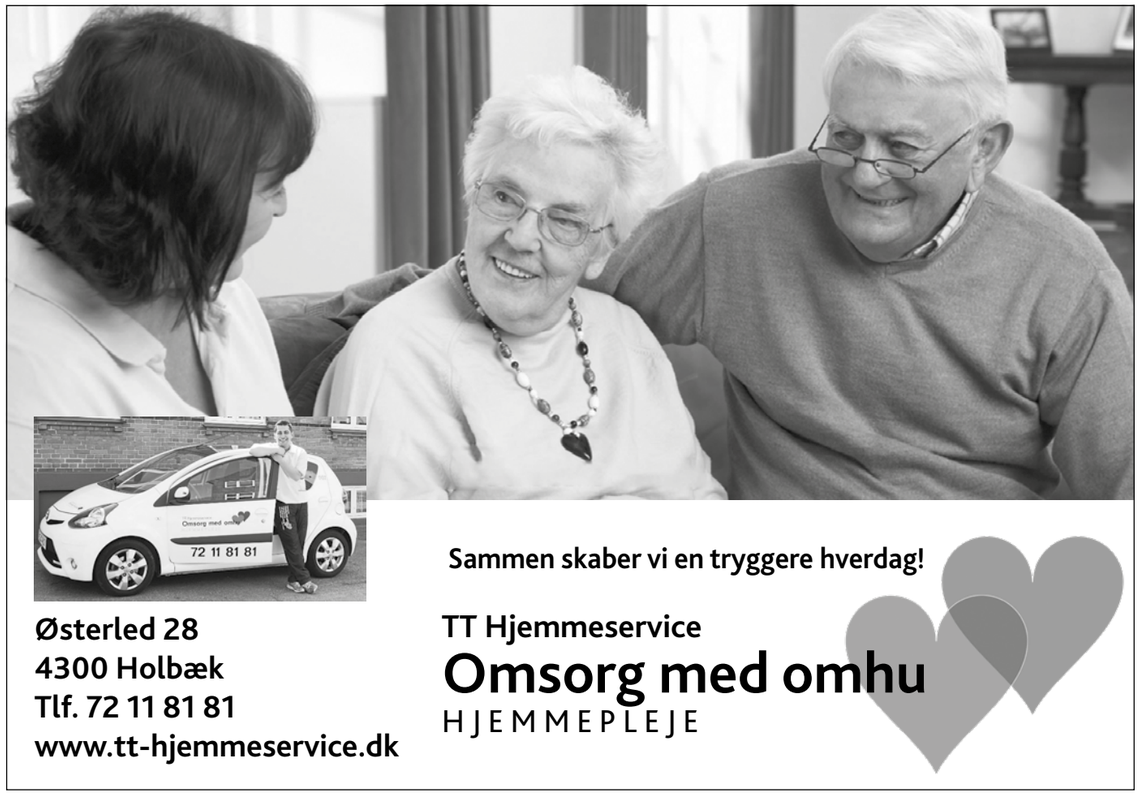
WHITE STARS

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



IND HOLD

5 Formanden har ordet
6 Et kig i mestringsbanken
9 Unge Camp 2023 - Du kan nå det endnu
10 Hvordan kan en 2. klasse blive "skolens værste klasse"?
13 Medlemswebinar
15 Socialrådgiveren orienterer
19 Direktørens klumme
21 Strategier til unge under uddannelse
23 Søskendeliv med ADHD/ADD
24 Efterårskonference
26 Uddannelse til dig
28 Ridefysioterapi
31 Inspiration til grønne madpakker
33 Frivilligdag
35 Gratis forældretræning
37 Skoleliv med ADHD/ADD
39 Et kig i webshoppen
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, Ole Futtrup Kjær, Mette Schmidt, Marianne Stenstrop, 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. 10.30-13.30
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. 3/2023
16. juni 2023. Udkommer september.

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

Jeg vil gerne dele nogle af mine erfaringer om, hvorfor det kan være svært at navigere i kærlighed og parforhold, når man har ADHD/ADD.

Det er ikke en hemmelighed, at det kan være svært at regulere følelser, opretholde fokus og organisere tanker og handlinger. Disse udfordringer kan påvirke alle aspekter af en persons liv, herunder relationerne.

For mennesker med ADHD kan det være svært at opretholde fokus på én person eller opgave i længere tid, hvilket kan føre til manglende opmærksomhed og interesse i en partners behov og ønsker. Man kan også have svært ved at huske vigtige aftaler eller følge en fast rutine, det kan skabe stress og frustration for vores partner.

Et andet aspekt, der kan påvirke relationer for mennesker med ADHD, er impulsivitet. Vi kan have en tendens til at handle impulsivt uden at tænke på konsekvenserne. Dette kan føre til handlinger, der kan skade eller forstyrre relationer, som at bryde aftaler eller sige ting uden takt og tone.

Jeg har nogle gange selv tænkt: "hvorfor sagde jeg det"?

Men det betyder ikke, at alle os med ADHD/ADD ikke kan have lykkelige relationer. Jeg har selv været i lange lykkelige forhold, men det er alligevel som om, at der er noget, der driller. Der er mange strategier og teknikker, der kan hjælpe med at håndtere de udfordringer, som ADHD kan medføre. Dem havde jeg desværre ikke, fordi jeg blev udredt i en sen alder. Jeg er sikker på, at det har haft nogle konsekvenser for de forhold, som jeg har været i.

At kommunikere åbent og ærligt med éns partner, og at lytte til deres behov og ønsker, kan hjælpe med at styrke relationen. Terapi kan også hjælpe med at udvikle færdigheder til at håndtere og forbedre relationer.

I sidste ende handler det om at acceptere og forstå de udfordringer, der følger med at have ADHD/ADD, og at arbejde på at finde de bedste måder at håndtere dem på.

Med den rette støtte og strategier kan vi opbygge lykkelige og stabile relationer.

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

ADHD-venlig oprydning

Når du lever med rod i hovedet, kan det være en stor hjælp, når der er orden i omgivelserne. Ydre orden giver indre ro, og mere orden i omgivelserne kan gøre det nemmere at holde fast i de øvrige rutiner og gode vaner.
Men hvordan kommer man i gang med den store oprydning, får sorteret tingene og holder orden i det daglige?

AF TINE KRISTA HEDEGAARD
FAGCHEF OG PROGRAMLEDER, ADHD-FORENINGEN

Den store oprydning – tips, tilgange og strategier
Hvis du skal rydde op i fx et helt hus, et helt rum, et skur eller en kælder, så er det en stor opgave. Den kan være svær at komme i gang med, fordi den er krævende, uoverskuelig og sandsynligvis strækker sig over længere tid.

Din ADHD-hjerne er måske udfordret på overblik og foretrækker mere overskuelige opgaver, som kan færdiggøres hurtigere.

Bryd det ned i mindre enheder
Første opgave vil derfor ofte være at bryde processen ned i mindre delopgaver. Det gør processen mere overskuelig og spiselig, og det giver dig en form for plan og nogle delmål, som du kan pejle efter. Du får også nemmere ved at fokusere din opmærksomhed på netop den delopgave, som du er i gang med, og dermed en oplevelse af større produktivitet.

Du kan fx organisere din oprydning omkring et "rum for rum princip", hvor du rydder et rum op ad gangen, og gør det rum helt færdigt, inden du går i gang med næste rum. Det kan også være "hylde for hylde", "skab for skab" eller "skuffe for skuffe", men princippet er det samme: Et sted og et fokus ad gangen.

Du kan også organisere din oprydning efter et "kategori-princip". Her fokuserer du på bestemte kategorier, som du rydder op i. Du begynder måske med at rydde op i dine bøger, dit tøj eller dine køkkenting. Her fokuserer du på at gøre kategorien helt færdig, inden du går videre til en anden kategori. Du rydder derfor op i alle dine bøger og er i alle de rum, hvor du har bøger. Det samme med tøj, køkkenting eller andet.

Fordelen ved kategori-oprydning kan være, at processen med at finde plads til tingene, skille sig af med ting og bortskaffe dem efterfølgende, kan være mere simpel, når man kun har med én kategori at gøre.

Alle de bøger, som man beholder, skal ofte stå samme sted i huset og alle de bøger, som man skiller sig af med, skal ofte bortskaffes på samme måde. Når du tager rum for rum, vil du ofte opleve at have en masse ting, som skal mange forskellige steder hen. Og det gælder både de ting, som du skal beholde og ikke beholde.

Sortér i 3 bunker
Sortering kan udfordre, fordi der skal tages beslutninger, men det kan blive mere overskueligt, hvis du på forhånd laver fx tre bunker eller kasser. En kasse til det, som skal smides ud. En kasse til det, som du skal beholde og en kasse til ting, som du måske skal beholde.

"Beholde-kassen" er til alle de ting, som du fortsat bruger, er glad for og gerne vil beholde. Vær kritisk – og hvis der er ting, som du egentligt ikke bruger, men gerne vil beholde fordi de har været dyre, en gave eller bare ikke fejler noget, skal de sandsynligvis i "måske-kassen".

"Smid ud-kassen" er til alle de ting, som er i stykker, ubrugelige eller værdiløse (for dig selv og for andre). Lad dig ikke friste til at beholde ting, som skal repareres, for du får det sandsynligvis ikke gjort. Når du smider en ting ud, så kan det nogle gange være nemmere, hvis du siger pænt tak og farvel til tingen, inden du lægger den i kassen.

"Måske-kassen" er til alle de ting, som egentligt er for gode til at smide ud, men som du sandsynligvis ikke har brug for længere. En "måske-kasse" kan gøre indholdet i "beholde-kassen" mindre, fordi du ellers kunne have en tendens til at beholde for mange ting, fordi du er i tvivl, og alternativet blot er at smide tingen ud. Når du er færdig med at sortere, så kan du give indholdet i kassen videre til genbrug, eller du kan sætte kassen væk et par måneder. Hvis du ikke har savnet noget efter to måneder, så kan indholdet komme videre.

Når du sorterer, så vær pas på, at din oprydning ikke skaber mere rod og gør dit hjem endnu mere uoverskueligt. Det kan være godt at få fulgt op på bunkerne jævnligt. Planlæg fx at du vil tømme "smid væk-kassen" en gang om ugen (eller oftere) eller gør det til en del af oprydningen, at ting skal smides ud til sidst.

Det store oprydnings- og sorteringsarbejde kan også blive nemmere, hvis du gør det sammen med en ven. På den måde får du sparring på beslutningerne om sortering, og der kommer ofte mere fremdrift i processen. ▪

Det daglige vedligehold – tips, tilgange og strategier

Giv alle dine ting en plads i dit hjem
Hjemløse ting skaber rod, og de kan være svære at finde igen. Hav eventuelt en kasse til midlertidigt hjemløse ting, som venter på at få en mere permanent plads i dit hjem eller bare er på besøg.

Følg de ting hjem, som er faret vild
Når du finder ting i dit hjem, som rent faktisk bor et andet sted, så følge den hjem med det samme. Alternativt kan du have en kurv i alle rum, som er til ting, som ikke bor i dette rum. Kurven tømmes fx en gang om ugen.

Giv det fem minutter
Brug fem minutter nogle gange om dagen på hurtig oprydning. Du vil opdage, at du kan nå ret meget på fem minutter. Du kan selvfølgelig også give det 10 eller 15 minutter, men tænk på det som et oprydningssprint.

Alt under et minut
Alle opgaver, som tager mindre end 1 minut gøres med det samme.

Tornado
Nogle gange kan man få udrettet virkeligt meget lige før børnene eller partneren kommer hjem, eller kort tid før gæsterne ankommer. Udnyt den evne og vær en oprydningstornado.

Aftenrunden
Tag en runde hver aften inden sengetid, hvor du rydder op og lægger på plads. Så står du op til et mere ryddeligt og dermed mere overskueligt hjem.

Unge Camp 2023

Igen i år afholder ADHD-foreningen Unge Camp. Campen er for unge voksne i alderen 18-25 år.

Tid	18.-20. august 2023
Sted	Houens Odde Spejdercenter Houens Odde 14-20 6000 Kolding
Pris	Medlemmer: 300 kr. Ikke-medlemmer: 500 kr.
Tilmelding	adhd.dk *(Under menupunktet kurser/events)* senest den 11. juni

På campen har vi fokus på at øge troen på sig selv, og på at se nye muligheder for en positiv udvikling i sit eget liv. Der er også mulighed for at møde ligesindede, der oplever nogle af de samme udfordringer i hverdagen.

Gennem undervisning, workshops og aktiviteter får man, som deltager, viden om ADHD/ADD og redskaber til at håndtere nogle af de udfordringer, ADHD/ADD giver. Deltagerne udfordres, gennemfører forskellige samarbejdsøvelser, og får positive oplevelser med at være og fungere i en gruppe.

I år afholdes campen på Houens Odde. Ud over spændende oplæg og aktiviteter om ADHD/ADD, giver lokationen anledning til flere udendørs aktiviteter og gode stunder.

Tidligere deltagere har fortalt os, at oplevelserne, de får med, og at de møder andre, som har det ligesom dem selv, er en særlig positiv ting ved at deltage på campen.

Hvordan kan en 2. klasse blive "skolens værste klasse"?

Jeg blev for et stykke tid siden kontaktet af en skole, som beskrev, at der var store vanskeligheder med en af deres 2. klasser. Ifølge skolen var der megen uro og støj, og stemningen i klassen blev beskrevet "ikke god" med mange negative kommentarer børnene imellem. Der var ligesom en grov tone og mange små og store konflikter.

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

Læs artiklen på side 31 i ADHD Magasinet nr. 1. "Når vi voksne bliver detektiver". Denne artikel er også skrevet af Jenny Bohr.

Jeg bliver inviteret til at komme og observere klassen, og efterfølgende, i samarbejde med klassens voksne, at aftale en plan for at få ændret forholdene og få skabt en positiv "u-vending" for klassen.

Skoleledelsen understreger, at der er brug for, at der handles, da forældrene er bekymrede og udtrykker sig negativt i forhold til klassen. Og ikke mindst er der ikke nogen lærere og pædagoger, der har lyst til at have klassen fremover.

Det bekymrer mig naturligvis, at det kan være gået så skævt for en 2. klasse, men glæder mig til at komme i gang.

Da jeg kommer og observerer klassen, italesætter børnene sig selv med ordene, "Vi er skolens værste klasse!" Hvilket naturligvis ikke er et særlig godt udgangspunkt for en "positiv u-vending."

Naturligvis er jeg godt klar over, at denne udmelding ikke er noget, børnene har fundet på, og jeg noterer mig også, at der løber historier om klassen på lærerværelset. Hvilket er endnu en bekymring, for når voksne taler om børn og deler deres fortællinger med andre voksne, er det medskabende for børnenes muligheder og begrænsninger, og dermed også for de muligheder for deltagelse, udvikling og læring, børnene har.

> "Sproget er som en lygte, det vi taler om, er det vi bliver i stand til at se"

Dette citat er vigtigt i denne forbindelse: Da det, vi er i stand til at se, er det, vi møder.

Og det, vi møder, er det vi får, som igen er det, vi taler om, og derved får mere af.

Det vi bruger vores energi på eller nærer, det får vi mere af. Derfor er det vigtigt at være opmærksomme på voksnes fortællinger om børn og/eller klasser.

Børn gør det godt når de kan ...
Når vi tænker "Børn gør det godt når de kan", så skal vi huske det, når vi taler om børnene.

Det synes let nok, når vi taler om børn, der formår at leve op til vores krav og forventninger. Børn der handler på måder, vi forstår og forventer. Kort sagt børn der gør det "godt."

Bevidstheden om vores tænkning og tale bliver mere vigtig, når det handler om børn, der ikke lever op til vores krav og forventninger. Børn, som handler på måder, vi ikke forstår og forventer. Børn, der er i risiko for at falde ud af fællesskabet, børn i sårbare positioner. Kort sagt børn, der gør det knap så godt, i forskellige situationer.

Vi voksne kan tale enkelte børn ind eller ud af fællesskabet, og vi kan tale hele klasser op eller ned.

Skabes børns muligheder og begrænsninger på lærerværelset?
Som konsulent har jeg en stor del af min arbejdstid i skoler og institutioner og får et godt indblik i det travle arbejdsliv, som lærere og pædagoger har. Nogle steder er de voksne virkelig pressede. Og jeg møder ikke sjældent voksne, som føler afmagt og ikke ved, hvad de skal stille op, med og omkring, forskellige børn eller hele klasser.

Desværre er det ofte sådan, at når voksne føler afmagt, så kommer de let til at lægge ansvaret over i børnene. Jeg kan sagtens se og forstå en række årsager til, at lærere og pædagoger kan komme til at føle afmagt, hvilket jeg dog ikke komme ind på i denne artikel. Jeg vil blot pege på nogle vigtige aspekter, når der skal skabes forandring for børn eller hele klasser.

Jeg har tidligere skrevet artikler om, hvordan vi ved at indrette kognitivvenlige lokaler og materialer, kan gøre en stor forskel for børn og klasser. Men skal en forandring holde ved og blive varig, skal der mere til.

Det er, gennem mine forskellige skoleforløb, blevet meget tydeligt for mig, at en vigtig del af enhver forandring kræver at voksne tager ansvaret og starter med at ændre deres fortællinger om børn eller klasser.

Ændrer vi ikke de fortællinger, der er, er varig forandring faktisk ikke mulig. Det er simpelthen umuligt at forandre sig, når man er negativt beskrevet! Jeg har fuld forståelse for, at voksne kan føle afmagt og er helt fyldt op af alt det svære, og derfor kan have brug for at læsse det af.

Men vi skal rammesætte denne "aflæsning", så den ikke bliver en "løbehistorie" på skolen eller i institutionen.

Det kan f.eks. gøre ved at bruge de 10 H'er:
1. Hvad kan vi læsse af? (indhold)
2. Hvordan kan vi læsse af? (metode eller måde)
3. Hvorfor skal vi læsse af? (mening)
4. Hvor kan vi læsse af? (placering)
5. Hvornår kan vi læsse af? (tidspunkt)
6. Hvor længe kan vi læsse af? (tidshorisont)
7. Hvem kan vi læsse af til? (andre)
8. Hvor meget kan vi læsse af? (mængden)
9. Hvad kan vi så gøre? (hvad kommer bagefter)
10. Hvorhen skal vi? (målet)

Denne rammesætning, kan være god for de voksne og dermed for børnene. Når man får læsset af på en god og konstruktiv måde, uden det breder sig ud over lærerværelset eller personalerummet, så kan de voksne komme af med nogle af deres frustrationer og dermed noget af deres afmagt. Og dette giver mulighed for at skabe nye fortællinger om børn og klasser.

De fleste mennesker beder verden om at ændre sig, men meget få ændrer sig selv som en start.

Det handler simpelthen om mindset. Vi kan helt bevidst vælge, hvad vi kigger efter, og dermed hvad vi ser. Vi kan vælge at give børn og klasser nogle nye og positive fortællinger, og dermed nye muligheder for fællesskab, læring og udvikling. Vi kan også vælge at tænke, at lærere og pædagoger gør det godt, når de kan. Og det er bestemt også min oplevelse – og meget det jeg møder i skoler og institutioner. ▪

Du kan nå det endnu

Medlemswebinar

For unge/voksne med ADHD/ADD

Tid	12. juni 2023 kl. 19.00-20.00
Sted	Online
Pris	Webinaret er gratis for medlemmer af ADHD-foreningen Er du ikke medlem, kan du blive det her: adhd.dk/bliv-medlem
Tilmelding	adhd.dk *(Skynd dig - du kan nå det endnu)*

Målgruppe
Unge/voksne med ADHD/ADD, som skal starte på, eller er i gang med uddannelse. Webinaret henvender sig også til fagprofessionelle og pårørende, fx partnere, søskende, forældre, som gerne vil blive klogere.

På dette webinar kigger vi på, hvordan ADHD påvirker studielivet og giver viden og redskaber til, hvordan du bedre kan mestre hverdagen som studerende. I webinaret vil vi runde:

- Hvad det betyder, at have vanskeligheder med opmærksomhed, hyperaktivitet og impulsivitet i relation til studielivet
- Hvilke mestringsstrategier, der kan gøre studielivet med ADHD nemmere
- Hvilke støttemuligheder du kan søge på din uddannelse

Der kommer nye medlemswebinarer, som er gratis for medlemmer af ADHD-foreningen.

Hold godt øje med ADHD-foreningens hjemmeside: adhd.dk, og se side 17 her i ADHD-Magasinet.

Er du ikke medlem, kan du blive det her her: adhd.dk/bliv-medlem

Oplægsholder: Tine Krista Hedegaard

Fagchef 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.

Sygemeldt?

Aktuelt modtager jeg mange henvendelser fra voksne, som er sygemeldt fra deres arbejde eller fra ledighed, grundet stress og overbelastning som følge af ADHD/ADD.

Nogle er udredt, andre er under udredning, imens nogle har en stærk mistanke om, at de har diagnosen, og venter på udredning.

MAJBRIT SVINTH
SOCIALRÅDGIVER
TLF. 53 72 99 08

Arbejdslivet
De fleste beretter om et arbejdsliv, hvor de har være sygemeldt med stress og belastningsreaktioner flere gange, og hver gang er de kommet tilbage på arbejdspladsen uden der er sket de store ændringer. Det betyder for mange, at de igen "tager sig sammen", kører på, hænger i med neglene og måske tilsidesætter det meste andet i livet for at arbejde. "Det skal man jo".

Jobcenter og sygefraværsreglerne
Mange fortæller, at de ikke kan overskue møderne med jobcenteret, sygefraværssamtalerne på arbejdspladsen og frygten for de økonomiske konsekvenser, hvis de ikke "tager sig sammen" og kommer hurtigt tilbage.

Det betyder for nogle, at de raskmelder sig og genoptager arbejdet for hurtigt, uden at få udarbejdet de nødvendige justeringer, der skal til, for at kunne holde til et helt arbejdsliv. Som det ser ud nu, skal vi jo være på arbejdsmarkedet, til vi når en temmelig høj alder.

Jeg oplever flere, som ikke føler sig forstået i systemet, og sygedagpengeregler er også en temmelig kompleks størrelse at forholde sig til.

I forbindelse med opstart af en sygedagpengesag, er der særdeles meget information fra jobcenteret omkring betingelser for retten til sygedagpenge. Det kan næsten i højere grad føles som om, man

har begået et statskup, fremfor "bare" at være ramt af sygdom. Årsagen hertil er, at der er utrolig mange lovgivningsmæssige krav, og jobcentrenes forpligtigelse til at få vejledt om det hele.

Jeg taler med mange i rådgivningen, som beskriver, at de bare lige skal have lidt ro. Så kan de sagtens arbejde igen, som de plejer. Det kan de fleste, men ofte på bekostning af, at meget andet i livet tilsidesættes. Når der også skal være balance imellem arbejdsliv, fritidsliv og familieliv, kan det blive problematisk.

Samarbejde mellem arbejdsgiver og jobcenter
I samarbejde mellem arbejdsgiver og jobcenter lægges ofte en plan for tilbagevenden, hvor man starter op med en delvis raskmelding, eller evt. start i en virksomhedspraktik på et reduceret timeantal. Og der bliver udarbejdet en plan for, at der øges gradvist til det sædvanlige timeantal.

Der er egentlig ikke noget i vejen med disse planer, men det bliver vigtigt at se på, hvilke justeringer, der er behov for, hvis succesen skal være langtidsholdbar.

- Kan der laves småjusteringer efter aftale med arbejdsgiver?
- Skal der søges om personlig assistance ved jobcenteret?
- Er der behov for justering af arbejdsopgaver, og kan dette imødekommes af arbejdsgiver?

Det kan også være, at det viser sig
- at når arbejdsliv, familieliv og fritidsliv skal balancere, så er arbejdsevnen ikke på et niveau, som man ellers selv havde forestillet sig
- at man er nødt til at indse, at en arbejdsuge på 37 timer ikke er realistisk
- at man er nødsaget til at gå ned i tid for egen regning
- at arbejdsevnen er så væsentlig nedsat, at et fleksjob er løsningen.

Flere beskriver, at balancen mellem arbejdsliv, fritidsliv og familieliv er svær at finde, måske fordi den aldrig har været der? Måske fordi de fleste hele deres liv har "taget sig sammen" og været vant til, at det er okay at hænge i med neglene.

Når de er vant til det, er det måske også svært at beskrive over for en arbejdsgiver og en sagsbehandler, hvad der er på spil. Hvis der skal laves justeringer i arbejdslivet, er det vigtigt, at de, som kan hjælpe med dette også er bekendt med, hvilke udfordringer der er.

Derfor er det min anbefaling at huske på, at det ikke kun handler om arbejde, men også balancen mellem arbejdsliv og det øvrige liv.

Derfor er det vigtigt, at der i beskrivelsen over for arbejdsgiver og jobcenter er fokus på helheden.

Er der overskud til at handle ind, lave mad, have en fritidsinteresse, drage omsorg for sig selv og familien? Dette kan være gode spørgsmål at stille sig selv, hvis man er i tvivl om, om balancen er på plads. ▪

! Hvis du har brug for råd og vejledning til din aktuelle situation, er du velkommen til at ringe til mig i rådgivningen, på telefon 53 72 99 08.

Derudover afholder jeg et medlemswebinar: "Værd at vide om sygedagpenge" den 5. september 2023. Læs mere om det på adhd.dk

! **Om at tage sig sammen**
Jeg hører nogle gange i rådgivningen: "Jeg skal bare have taget mig sammen".

Og desværre hører jeg nogle gange fra mennesker uden viden om ADHD/ADD: "Kan de ikke bare tage sig sammen?"

Min påstand er: Hvis der er nogen, der kan tage sig sammen, så er det mennesker med ADHD/ADD.

De kan faktisk tage sig så meget sammen, at de bliver syge af det.

Medlemswebinar

"Værd at vide
om sygedagpenge".
Den 5. september 2023
kl. 19-21.
Læs mere på adhd.dk

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**

DIREKTØRENS KLUMME

Det er en turbulent tid på så mange områder. Både på den lidt energiske og stærke måde, men sideløbende også på den lidt irriterende og fortravlede måde.

I kender det godt. Det ene øjeblik kan du mærke begejstring og gå-på-mod, og et splitsekund efter vælter følelsen af tristhed, arrighed og uretfærdighed ind over én, og pulsen stiger, giver røde kinder, og stemmen bliver mere skinger.

CAMILLA LOUISE GANZHORN, DIREKTØR ADHD-FORENINGEN

Det er jo både godt og skidt på én og samme tid. Heldigvis får begge situationer os i ADHD-foreningen til at reagere. Og her tænker jeg både på vores mange passionerede frivillige, vores mange medlemmer, medarbejderne tæt på mennesker med ADHD/ADD og medarbejderne på sekretariatet.

Det føles som om, at vores fælles front er stærkere end nogensinde. Vi gider ikke høre mere bullshit om ADHD/ADD! Det lyder måske lidt kækt og hårdt, men jeg mener det. For vi tillader ikke negative "stand-alone-sætninger" om:

At "ADHD ikke findes – Er det ikke for meget skærmtid, der giver børn ADHD/ADD? – Findes ADD overhovedet? Eller er det bare en undskyldning for at være ugidelig".

Vi slår samlet ned, når vi ser usaglige, uordentlige og stigmatiserende holdninger og opråb. For I guder hvor det dog skaber udviklingen inden for området, og hvad der er allerværst:

Det gør så hjerteskærende ondt på dem, det handler om.

Det skaber utryghed om diagnosen, bekymring for stigmatisering og for at sige højt, at man har ADHD og kan direkte betyde, at man holder tilbage med at søge hjælp rettidigt. Venter for længe, blot fordi frygten for omverdenens bedømmelse, eller fordømmelse, bliver en spændetrøje for handling. Nødvendig handling. For én ting er helt sikkert; når vi forstår os selv, så giver det bedre mulighed for at sætte ind, forstå og finde de rigtige redskaber.

Men også her står flere ting i vejen, altså for at få adgang til redskaber og derved lære at leve med sin ADHD/ADD. For det at "finde redskaber" er heller ikke en let given handling, som kan løses med et snuptag. Også her er det en svær rejse, og indimellem nærmeste en umulig én af slagsen.

For hvor går jeg hen? Hvem skal jeg spørge? Hvad er det egentligt jeg vil have god gavn af i forhold til netop min ADHD/ADD?

Her ville jeg ønske, jeg kunne komme med et klokkeklart svar, men det kan jeg ikke. For det første er ventetider i forhold til indsatser ved ADHD/ADD meget lange. Alt for lang ventetid når éns barn mistrives i skolen og skal have støtte igennem PPR.

Når man efter lang tids søgen får henvisning til psykiatrien, ja så kan ventetiden nemt være mere end et år. Og når man så har fået stillet diagnosen ADHD eller ADD, så kan ventetiden på psykoedukation, støtte til mestring af ADHD eller hjælp til éns nærmeste, være uendelig.

For de fleste steder er den ikke eksisterende. Og det skal vi have lavet om på. På alle områder skal ventetiden ned. Det er uværdigt og bestemt ikke udviklende for et liv med ADHD/ADD at vente på adgang til forståelse og redskaber.

Som en oplægsholder på ADHD-foreningens konference sagde: "Når tiden går, er det ofte ikke ADHD'en eller ADD'en som er det sværeste ved livet med ADHD/ADD".

Jeg får lyst til at dele et par af de ting, som ADHD-foreningen gør for at sikre bedre viden og adgang til redskaber. Måske det også kan gavne dig, din familie, din partner eller en god ven.

- *ADHD-foreningens rådgivning: telefon 70 21 50 55*
- *ADHD-foreningens forældreprogram*
- *ADHD-foreningens uddannelsesunivers*
- *ADHD-foreningens ungeunivers*
- *ADHD-foreningens mestringsbank*
- *ADHD-foreningens lokale og nære indsatser*
- *ADHD-foreningens kurser og mestringsgrupper*

Du kan finde det hele på adhd.dk ▪

Animationsvideoer giver strategier til unge under uddannelse

"Brug din energi rigtigt" og "den skriftlige opgave" er titlen på to nye **mestrings-videoer**

AF TINA VAARNING
ADHD-FORENINGEN

Efter 14 dage på YouTube har 1.100 set den nye mestringsfilm om energiforvaltning.

Filmen er én af de to animationsvideoer, som ADHD-foreningen har fået lavet for at støtte unge med ADHD/ADD under uddannelse.

Den anden video, som præsenterer to strategier til at få lavet sin aflevering før sidste øjeblik, er netop kommet på YouTube.

Man kan også finde de to film på adhd.dk i ADHD-foreningens univers for unge under uddannelse. Her er der mestringsstrategier og videoer, hvor man kan møde andre studerende, som fortæller om deres erfaringer og giver råd.

Alt dette finder du her: adhd.dk under menupunktet "Råd og støtte".

adhd.dk/uddannelse/til-unge-under-uddannelse/

Det er Fonden Sol og Strand, som har gjort det muligt at producere de to film, og det er ADHD-foreningen taknemlig for. ▪

Søskendeliv med ADHD/ADD

At være søskende til et barn med ADHD/ADD er ikke altid nemt. Barnet med ADHD/ADD har mere brug for din hjælp og støtte, og der er ofte flere konflikter og bekymringer omkring barnet med ADHD end omkring de andre børn. Derfor kan man som søskende nemt komme til at føle sig overset, og det er ofte også dem, der må bøje sig eller klare sig selv, når bølgerne går højt.

Barnet trækker sig måske
Nogle søskende vælger, som en konsekvens af dette, at trække sig fra konflikterne og fra det sociale samvær i familien. De sidder måske meget på deres værelse og er svære at få til at deltage i fælles aktiviteter. De kommer måske til at føle vrede mod dig eller mod barnet med ADHD og er jaloux omkring den opmærksomhed og hjælp, som det andet barn får.

Barnet reagerer med sin adfærd
Nogle børn reagerer ved at blive mere eller mindre "usynlige". De gør sig stille og dygtige for ikke at være til besvær, da de kan se, at mor og far har rigeligt at se til. De klarer sig godt i skolen, hjælper til derhjemme og sørger for ikke at fylde med deres egne problemer eller behov. Måske bliver de en slags "pauseklovn" i familien i et forsøg på at lette stemningen, aflede konflikterne eller få opmærksomhed.

Det kan også være, at barnet reagerer ved at blive adfærdsvanskeligt eller udvise andre tegn på mistrivsel som problemer med det sociale, med søvn, renlighed, spisning el. lign. Det kan både vise sig derhjemme, i børnehaven eller skolen.

ADHD/ADD kan også være et aktiv
Ud over de potentielle udfordringer ved at have søskende med ADHD/ADD, er der også positive ting. Man kan tilmed vælge at se på ADHD som et aktiv. For søskende med ADHD/ADD er måske tit spændende at være sammen med og lege med. De finder fx lynhurtigt de andre børn på en campingplads. De fordyber sig i LEGO og bygger en by, der fylder hele værelset. De finder på sjove ting og siger tit noget skægt og frimodigt. De er kreative og finder på nye, sjove aktiviteter.

Derudover lærer børn, der vokser op med ADHD i familien, som oftest meget om sociale kompetencer, hvilket de har gavn af hele livet. Det gælder fx forståelse for handicap og en åbenhed over for mangfoldighed. De lærer at være rummelige, tålmodige, empatiske og vise hensyn.

Forældre har ofte også ADHD/ADD
Pga. arveligheden ved diagnosen ADHD/ADD, er der også ofte en forælder (og nogle gange to), der har ADHD eller nogle ADHD-lignende vanskeligheder. Men det behøver ikke at betyde noget for børnenes trivsel. Det kommer helt an på, om den voksne kender til sine udfordringer og har lært at mestre symptomernes betydning i hverdagen.

Hvad kan du gøre som forælder?
Som forælder er det vigtigt at være opmærksom på, hvordan dit barn uden ADHD har det i familien. Sørg for at finde tid til at lytte og give opmærksomhed til alle dine børn og tal åbent med dem om det, der er svært.

En god forebyggelse er at give søskende noget alenetid sammen med far og/eller mor, hvor han eller hun får ro til at snakke med jer og få nogle oplevelser sammen på hans eller hendes præmisser. Det er også vigtigt at skabe struktur og forudsigelighed i familien.

Husk ros og anerkendelse
Det er altid er en fordel at holde øje med de enkelte børns styrker. Udnyt dine børns stærke sider og dyrk deres individuelle succeser. Anerkend dem hver især for at være dejlige børn, som du elsker og værdsætter, og ros dem for det, der går godt, og for det, de øver sig på. ▪

!

Du kan læse mere på ADHD-foreningens hjemmeside: adhd.dk – under punktet "Forstå ADHD"/ "Børn og unge med ADHD" / "Søskendeliv med ADHD".

Her kan du også finde eksempler på sætninger med ros og anerkendelse.
Fx: *"Jeg elsker din form for humor, ingen får mig til at grine som dig" – "Du har sådan et godt hjerte" – "Jeg elsker at være sammen med dig".*

Vi vil også invitere dig til at bruge KiK Nu! som er ADHD-foreningens **gratis online forældretræning.**
Se side 35 i dette magasin.

Kirsten Callesen

går på scenen – igen

Arbejder du med børn og unge med ADHD/ADD og autisme? Så sæt allerede nu et kryds i kalenderen.

Kirsten Callesen går nemlig på scenen igen **den 26. oktober 2023 på Scandic Copenhagen**.

Og når vi skriver "igen", så er det fordi, at hun indledte vores forårskonference, hvor 300 deltagere fik svar på:

Hvad er lighederne og forskellene på ADHD og autisme? Hvordan påvirker diagnoserne et menneskes liv og udvikling? Er der et indre samarbejde? Eller modarbejder diagnoserne hinanden? Hvilke styrker er der forbundet med diagnoserne? Og hvilke strategier kan vi hjælpe unge og voksne til at bruge, så de kommer godt igennem livet?

At hun er en af Danmarks førende eksperter på området, var der ingen tvivl om, og deltagerne gav hende helt fantastiske evalueringer:

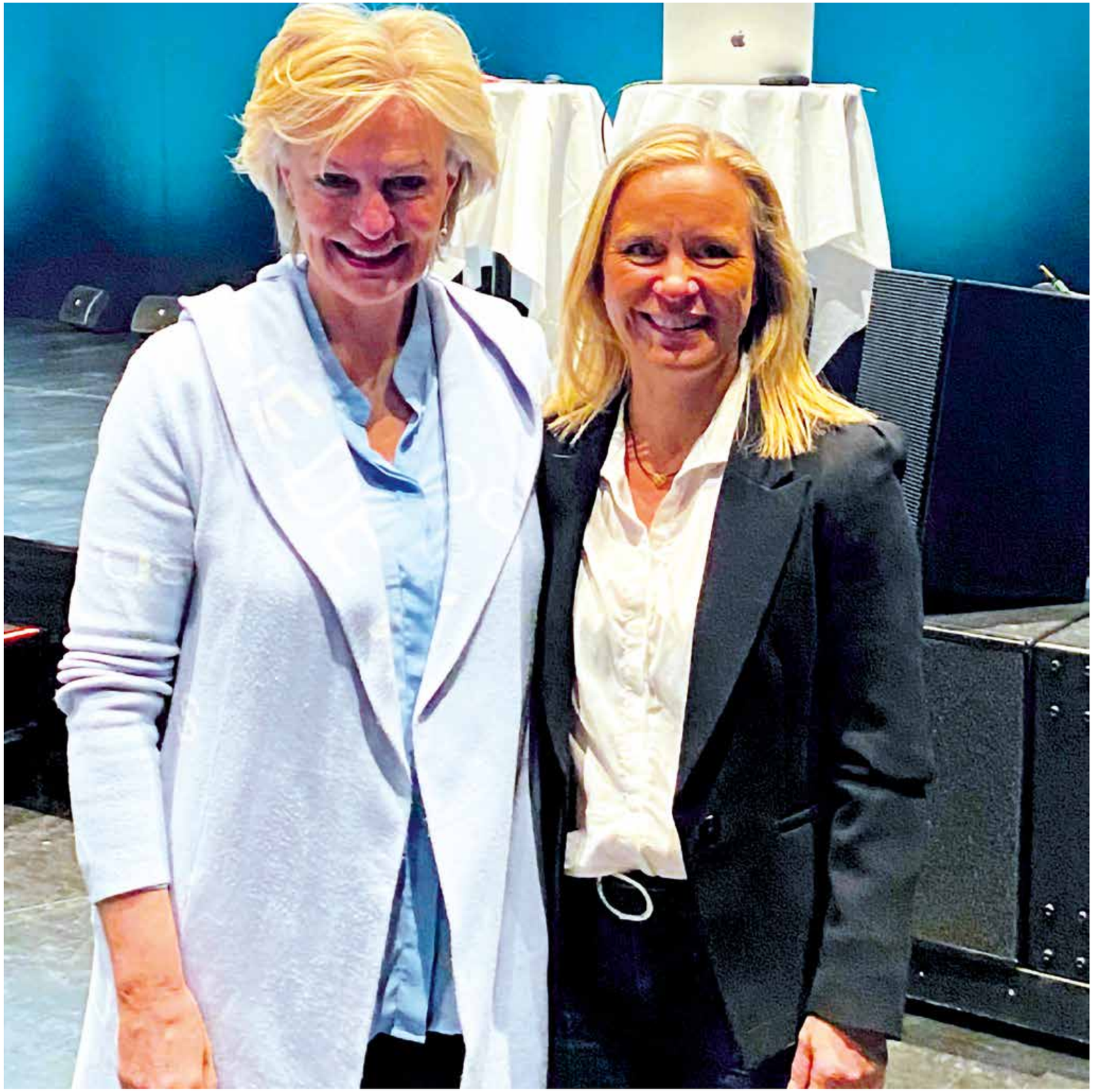
"Kirsten Callesen var fænomenal"

"Eminent dygtig, og jeg ønsker kun at høre mere fra hende"

Så vi gentager det lige – hvis du ønsker at opleve Kirsten Callesen, skal du sætte et kryds i kalenderen den 26. oktober 2023.

Og hvis du vil være sikker på en stol i salen, så kan du allerede nu forhåndsreservere ved at sende en mail til kommunikationskonsulent Tanja på tkt@adhd.dk.

Vores konferencer har det nemlig med at blive hurtigt udsolgt.



Kirsten Callesen og Camilla Louise Ganzhorn på vores forårskonference

Forældre til teenagere med ADHD/ADD

Online kursus

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

Det kan være en udfordring at have en teenager i hjemmet, og at have en teenager med ADHD/ADD gør ikke tingene nemmere. I teenageperioden sker der rigtig meget hos den unge: kroppen ændrer sig, hjernen ændrer sig og interesserne ændrer sig – alt imens den unge forsøger at skabe sig en identitet i verden.

Tid	22 august, 19. september, og 24. oktober 2023 kl. 16.00-18.30
Sted	Online via Microsoft Teams
Pris	1.575 kr.
Tilmelding	adhd.dk

Teenagere med ADHD er generelt mere umodne end deres jævnaldrende kammerater, og dette kan medføre en række problematikker idet den unge udsættes for krav og forventninger, som han eller hun ikke er moden nok til at opfylde. Derfor er det vigtigt, at du forstår din teenagers livssituation og støtter på bedst mulig vis i denne livsomvæltende periode.

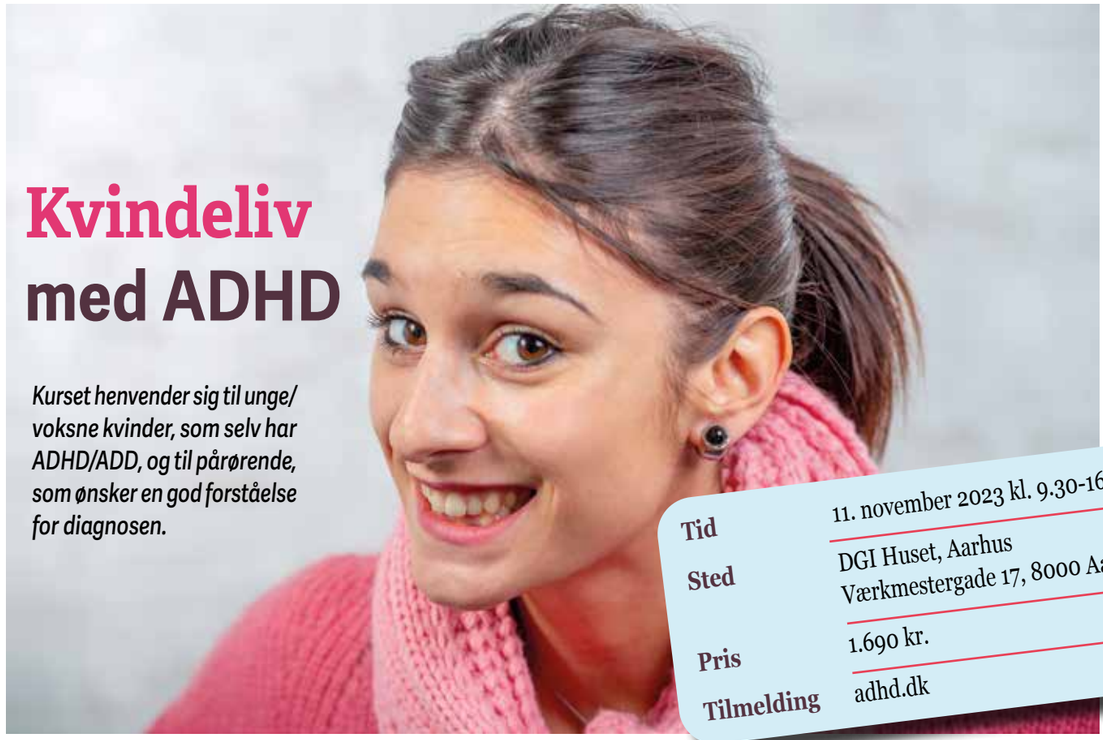
Modul 1
Den 22. august kl. 16.00-18.30
Teenager, hjernen og risikoadfærd

Modul 2
Den 19. september kl. 16.00-18.30
En sårbar hjerne og familiekonflikter

Modul 3
Den 24. oktober kl. 16.00-18.30
Uddannelse og mestringsstrategier

PROGRAM
FORÆLDRE TIL TEENAGERE MED ADHD/ADD
Modul 1: Teenager, hjernen og risikoadfærd
Tirsdag d. 22. august kl. 16.00-18.30
16.00-16.15 Velkommen: Præsentation af program, formål og underviser
16.15-17.00 Hvad vil det øge at have ADHD/ADD?
17.00-17.15 Pause
17.15-17.45 Livet som teenager med ADHD/ADD – hvorfor er hjernen særligt udfordret, når man har ADHD/ADD?
17.45-18.00 Pause
18.00-18.30 Seksualitet og risikoadfærd hos teenagere med ADHD/ADD
18.30 Tak for i dag
Modul 2: En sårbar hjerne og familiekonflikter
Tirsdag d. 19. september kl. 16.00-18.30
16.00-16.15 Velkommen: Præsentation af program, formål og underviser
16.15-17.00 Hvorfor er en neurodivergent hjerne særligt sårbar overfor stress, og hvordan støtter jeg min teenager?
17.00-17.15 Pause
17.15-17.45 Typiske overbevisninger hos teenagere med ADHD/ADD
17.45-18.00 Pause
18.00-18.30 Konflikter i familien
18.30 Tak for i dag
Modul 3: Uddannelse og mestringsstrategier
Tirsdag d. 24. oktober kl. 16.00-18.30
16.00-16.15 Velkommen: Præsentation af program, formål og underviser
16.15-17.00 Udfordringer med uddannelse når man har ADHD/ADD
17.00-17.15 Pause
17.15-17.45 Mestringsstrategier til ungdoms- og uddannelseslivet
17.45-18.00 Pause
18.00-18.30 Mestringsstrategier fortsat samt støttemuligheder på uddannelsesinstitutioner
18.30 Tak for i dag

Underviser:
Nina Bagger Povlsen
Nina Bagger Povlsen er cand.mag. og projektleder i ADHD-foreningen, hvor hun bl.a. underviser, laver medlemsarrangementer, kurser, webinarer og fungerer som projektleder på større projekter i foreningen. Hun har en humanistisk kandidatuddannelse i religionsstudier, som hun har kombineret med fag inden for kommunikation, retorik og formidling, og er i gang med en 4-årig uddannelse til psykoterapeut.



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
Kl. 9.30 Morgenmad og registrering
Kl. 10.00 Velkomst
v. ADHD-foreningens kursusleder
Diagnoserne ADHD/ADD – hvad er det for noget?
v. Trish Nymark
Kl. 10.45 Pause
Kl. 11.00 Hvad er specielt ved piger/kvinder med ADHD/ADD?
v. Trish Nymark
Kl. 12.00 Frokost
Kl. 12.45 Det er som at få et nyt liv
Personlig beretning fra Sine Seier Bruun
Kl. 13.45 Erfaringsudveksling
• Hvordan kommer din ADHD/ADD til udtryk?
• 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
v. ADHD-foreningens kursusleder
Vi gør opmærksom på, at der ud over de programlagte pauser kan blive indlagt pauser efter behov.

William på hesten Sille

Marie & Mette med Spartacus

Marie Bay Reimer - 28 år.
- Fysioterapeutstuderende på 7. semester på UCN i Aalborg.
- Stor interesse for dyr, især hunde og heste.
- Mit kommende bachelorprojekt skal omhandle ridefysioterapi, og hvordan det kan øge livskvaliteten hos Sklerosepatienter.

Mette Boelt Thomsen - 44 år.
- Uddannet fysioterapeut i 2008.
- Uddannet ridefysioterapeut i 2010.
- Primært klinisk fysioterapeut i ca. 10 år.
- Redet og haft egne heste i mere end 35 år.
- Har to børn, som hun bor sammen med.

Kurser:
- Akupunktur
- McKenZie A,B,C,D
- Mulligang A,B

Fysioterapi på hesteryg

Hestens bevægemønster er en gave til folk med diagnoser!

Ridefysioterapi er en form for fysioterapi, hvor heste indgår som et levende behandlingsredskab. Ved brug af hestens bevægelser trænes patienternes egne bevægemønstre, postural kontrol og muskelstyrke. Ridefysioterapi anvendes også til sansemotorisk og psykomotorisk træning og til kontrakturforebyggelse. (1)

AF MARIE BAY REIMER, FYSIOTERAPEUTSTUDERENDE OG METTE BOELT THOMSEN, RIDEFYSIOTERAPEUT

Jeg har været i praktik i seks uger hos ridefysioterapeut Mette Boelt Thomsen i Svenstrup ved Aalborg. Herude har jeg snakket med mange patienter. Det har derfor vækket min nysgerrighed, hvorfor flere ikke vælger ridefysioterapi, nu når muligheden er der. Jeg har derfor interviewet tre personer, som er med på holdene. De beskriver effekten af ridefysioterapi i forhold til almen fysioterapi.

Herunder fortæller vi om William på 6,5 år
William, Autist/ADHD/ADD. Gået til ridefysioterapi i to år. William går til daglig i specialskole.

Hvad kan du godt lide ved at komme ud at ride William?
"At vi traver og rider udenfor. Det er sjovt at gå over til broen og tilbage igen". "Jeg kan også godt lide hesten, den er sød og stor". "Jeg er god til at ride."

William har tidligere haft udfordringer med sin udvikling, da han bl.a. ikke har kunnet udføre gadedrengehop, gå på line, samt fandt ubehag ved berøring, lyde, lys og lugte samt øjenkontakt.

Overordnet set har William haft svært ved at finde ro i sin krop. De seneste to år har William udelukkende gået til ridefysioterapi. Hans funktionsniveau er i dag øget til, at han kan gå på line, udføre gadedrengehop, er god til at koncentrere sig og fordybe sig samt holde øjenkontakt og er i stand til at skabe ro.

Han får via ridefysioterapi flere sanseoplevelser, som er næring for hans nervesystem. Ridefysioterapi kan være med til at stimulere sanser, såsom den visuelle, vestibulære, den taktile og den proprioceptive sans. ***(4)(5)***

Kan du mærke, som Williams mor, forskellen på før og efter træning? Hvordan er han?
"Ja han er urolig og ukoncentreret, inden han kommer op på hesten, men efter ridetimen er han rolig, og både fysisk og mentalt træt. Så jeg tror, det giver ham en ro i hovedet, at han ikke skal forholde sig til andet. Når de også rider over i skoven, hvor de finder kastanjer og plukker blomster, så er han jo stolt, når de kommer tilbage med det. Så det er virkelig rart at se, hvad det kan give ham".

Værdifuld behandling af udviklingsforstyrrelser
Ridefysioterapi kan også være et værdifuldt værktøj til behandling af udviklingsforstyrrelser. De psykologiske, kognitive og relationelle områder kan drage fordel af dyr-barn-interaktionen for at ramme barnets autonomi, selvværd, selveffektivitet. ***(6)***

Ud fra flere artikler og undersøgelser af Autisme/ADHD hos børn, påvises det, at barnet har gavn af rutiner, ro og positivitet i træningen. Dette synes at kunne have en overførbarhed til barnets dagligdag. ***(6)***

Vil du, som Williams mor, anbefale ridefysioterapi til andre?
"Ja absolut, det er fantastisk. Det har jo givet ham så meget kropsligt, han kan mærke sin egen krop nu. Når han rider koncentrer han sig og tænker ikke på alt muligt andet. Det har givet ham ro, også derhjemme i forhold til hans koncentration, da han fordyber sig mere".

Det mentale fokus øges ved leg
Hos Mette er der også fokus på at gå legende til værks med børnene, så derfor laver de også ringridning, rider trav, laver forhindringsbaner og går ture i naturen.

Den legende tilgang til en given opgave, øger børnenes evne til at fokusere og skaber derved mental ro, mens de arbejder med koordinationen, vægtfordelingen samt udfører stabilitetstræning medvidere.

1. *Om ridefysioterapi [Internet]. [cited 2023 Feb 25]. Available from: https://www.fysio.dk/radgivning-regler/overenskomster/Overenskomster-og-aftaler-paa-praksisomraadet/ridefysioterapi/ridefysioterapi*

4. *Ajzenman HF, Standeven JW, Shurtleff TL. Effect of hippotherapy on motor control, adaptive behaviors, and participation in children with autism spectrum disorder: a pilot study. Am J Occup Ther [Internet]. 2013 Nov [cited 2023 Mar 8];67(6):653–63. Available from: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24195899/*

5. *Bog - Ridefysioterap Iversen H, Nellemose B - København, Munksgaard, (2016), 1, 1-95*

6. *Om at leve med både Autisme og ADHD [Internet]. [cited 2023 Mar 8]. Available from: https://mobilize-me.com/blog/om-at-leve-med-baade-autisme-og-adhd/* ▪

Inspiration til grønne madpakker

Som mor til en teenager kan madpakker virkelig være en udfordring.

AF STINE JUNGE ALBRECHTSEN
KLINISK DIÆTIST

Dels fordi det kan lede til konflikter, hvis madpakken skal købes ude....

.... og dels fordi madpakker herhjemme enten kan være en gave fra verdens bedste mor, eller andre dage det mest kiksede, jeg kan foreslå.

Det svingende humør hos den unge mand og hans smagspræferencer kan godt give grå hår før tid. Især hvis man samtidig gerne vil forsøge at leve op til de nuværende kostråd og søge mere mod det plantebaserede frem for det traditionelle kødpålæg.

En af løsningerne er blevet at anvende bælgfrugter og andet grønt som "smørelse". Det fungerer nemlig supergodt med noget cremet eller snasket i en sandwich. Vi har derfor "smuglet" en del frugt og grønt ind via ærtecreme (grønne ærter blendet eller most med friskost naturel), hummus (blendede kikærter) eller avocadocreme (avocadomos) med creme fraiche eller bare lidt olie og krydderier.

Der kan suppleres med fx avocado og kyllingepålæg, men nogle gange er det lykkedes "bare" at lave plantebaseret fyld til sandwich. Hummus og diverse puréer er også gode som dyppelse, så man kan dyppe grissini/brødstænger/knækbrød eller grønt i det.

Vi er ikke lykkedes ret godt med frugt og grønt som pålæg, men andre kan måske bruge idéerne som inspiration?

Vi har forsøgt os med:

- Rugbrød med peanutbutter og skiver af banan
- Kartoffelmad med mayonnaise og purløg
- Rugbrød med friskost og skiver af radise eller agurk
- Rugbrød med lidt smør eller friskost og skiver af jordbær, æble eller kiwi

Udfordringerne opstår stadig, især hvis maden bliver for kompleks. Der skal ikke mange forskellige smagsindtryk til, og hvis der skal noget nyt ind, så skal det ofte gentages i mange dage eller uger, før han er klar til at prøve noget nyt – også selv om han snart fylder 18 år. ▪

ADHD-foreningens Frivilligdag 2023

- Dagen bød på erfaringsudveksling, ny viden og hyggeligt samvær

De frivillige var mødt talstærkt op fra hele landet til årets frivilligdag. Med 75 deltagere var det et fyldt konferencelokale på Brogaarden i Middelfart.

Dagen startede med en velkomst af ADHD-foreningens nye frivilligkonsulent, Gregers Gatzwiller, efterfulgt af en overrækkelse på 147.110 kr. af TrygFonden.

Manu Sareen og Camilla Ganzhorn åbnede ballet
ADHD-foreningens formand Manu Sareen og direktør Camilla Ganzhorn rettede blikket mod foreningens arbejde og satte fokus på foreningens mål og retning. I fællesskab med deltagerne drøftede de vigtigheden af nære aktiviteter, lokale fællesskaber og vigtigheden af det frivillige engagement. Der kom mange gode og spændende inputs fra salen, og det var helt tydeligt, at der er en kæmpe passion og motivation blandt de frivillige medlemmer for at hjælpe mennesker med ADHD/ADD.

> Jeg tror aldrig, jeg har været i et lokale med mennesker med ADHD/ADD, hvor der var så stille i så lang tid

Efter frokost stod den på fordybelse og indre ro med musikmeditation sammen med Kristian Humaidan fra SoundWheel. Kristian er tidligere rapper i duoen UFO Yepha, som i dag arbejder med musikmeditation som en støtte til at give hjernen en pause.

For nogle af deltagerne var meditation velkendt, mens det for andre var ganske nyt og uvant at deltage i.

Da meditationen startede med "en rejse" gennem forskellige landskaber på ryggen af en hest med baggrundsmusik - der mindede om noget fra Mellemøsten kombineret med indianersang – var der flere som sad lidt uroligt, og andre grinede lidt. Der gik dog ikke lang tid, før der blev ganske stille i salen, og de fleste sad i deres egen verden. Selvom musikmeditation ikke er for alle, gjorde det stort indtryk på mange af deltagerne.

Og citatet i overskriften kommer fra en deltager, og det siger måske en del om den indvirkning, som musikmeditationen havde på deltagerne.

Erfaringsudveksling og vidensdeling
Efter en kort pause fik vi besøg af Center for Frivilligt Socialt arbejde, som faciliterede en workshop om vidensdeling og erfaringsudveksling blandt de frivillige. Deltagerne blev fordelt i grupper, hvor de delte erfaringer og sparrede med hinanden om udfordringer og succeser.

Ny viden om ADHD/ADD med Jakob Ørnberg
Jakob Ørnberg rundede dagen af med et spændende, underholdende og fagligt oplæg om blandt andet reguleringsvanskeligheder og problemerne ved at regulere følelser og temperament. Jakob stillede desuden skarpt på, at ADHD/ADD ikke er en sygdom, men en vanskelighed ligesom en synsvanskelighed. Samt hvordan medierne ofte bidrager til at fastholde billedet af at anskue diagnosen som en sygdom. ▪

! Fik du mod på at blive frivillig i ADHD-foreningen, så du kan deltage i frivilligdagen næste år?
Kontakt ADHD-foreningens frivilligkonsulent på mail: grg@ adhd.dk eller tlf. 22 53 75 21 for at høre om mulighederne.

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

Skoleliv med ADHD/ADD

Skolelivet kan være en stor udfordring for et barn, der har ADHD/ADD. Men der er meget, du og andre voksne kan gøre for at hjælpe og støtte, så dit barn både socialt og fagligt får en oplevelse af succes.

Langt de fleste børn med ADHD går på en almindelig skole og i en almindelig klasse. Det er som udgangspunkt rigtig godt for børn at være en del af det brede fællesskab, men at gå i skole kræver en masse færdigheder, som kan være svære at leve op til for et barn med ADHD/ADD.

Man skal fx:
- Sidde stille og være stille i længere tid.
- Overskue mange skift og aktiviteter.
- Holde styr på sine ting.
- Kunne tåle mange sanseindtryk og støj.
- Kunne forholde sig til mange forskellige børn og voksne på én dag.
- Til en vis grad være i stand til selv at forvalte sin tid i forhold til opgaver og ikke mindst den "frie" tid i frikvarterne.
- Følge en lang række af forventninger til at tøjle impulsivitet – fx ikke at buse ud med et svar, huske at række hånden op, vente på tur og styre sin vrede.
- Kunne holde sig til regler i spil/leg og kunne afkode og efterleve de uskrevne sociale spilleregler.

Vi ser derfor alt for ofte, at vanskelighederne kommer til at spænde ben, da et barn med ADHD/ADD har en forstyrrelse i evnen til opmærksomhed, som er en af vores basale kognitive funktioner. Forstyrrelsen påvirker de andre og mere avancerede funktioner som sansebearbejdning, hukommelse, indlæring og tænkning. Barnet har dermed sværere ved at tolke og forstå verden, sværere ved at indgå socialt og at gennemføre aktiviteter. Og adfærden kan virke generende og irriterende for voksne og andre børn. På den måde kan dit barn hurtigt komme til at opleve mange afvisninger og få meget skæld ud.

Vi ser heldigvis også, at vi med pædagogiske metoder og tiltag kan hjælpe børn med ADHD/ADD til et godt skoleliv.

25 råd og redskaber til dit barns lærere og pædagoger
I ADHD-foreningen har vi samlet 25 råd og redskaber i en guide. Den kan du dele med dit barns lærere og pædagoger. Du finder den i ADHD-foreningens webshop.

Sommerferien nærmer sig
Sommerferien nærmer sig, men måske har du et barn med ADHD der skal starte i skole efter ferien.

Det kan for alle børn være noget af en omvæltning at skulle starte i skole, men især for børn med ADHD. Det kræver særlig forberedelse, så dit barn får den bedst mulige oplevelse, når han eller hun skal stifte bekendtskab med sin nye skole og sine nye kammerater.

Læs meget mere på ADHD - foreningens hjemmeside:
adhd.dk/strategier-til-skolen ▪

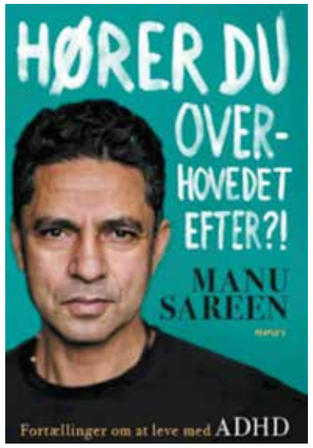
Et kig i webshoppen

I ADHD-foreningens webshop finder du en masse litteratur om ADHD/ADD.

Vi bestræber os på at have de nyeste bøger om ADHD/ADD, og du finder desuden alle foreningens gratis materialer.

Ud over litteratur finder du pædagogiske værktøjer, piktogrammer, smykker, "dimseting" og spil.

Kig i ADHD-foreningens webshop: adhd.dk/shoppen



Hører du overhovedet efter?!
- Fortællinger om at leve med ADHD

Af Manu Sareen

For få år siden blev Manu Sareen diagnosticeret med ADHD. Alligevel er det lykkedes at skabe en politisk karriere, være succesfuld forfatter og familiefar.

Intet af dette har været perfekt, og hans diagnose har kostet ham dyrt, ligesom det har kostet job, venskaber og ægteskaber. I bogen fortæller han sin egen historie om at leve med ADHD, som han aldrig har fortalt tidligere, ligesom han taler med andre med ADHD om deres udfordringer.

"Bogen er en del af et forsøg på at give mig selv og mine nærmeste en forklaring på min væremåde og mange af de mærkelige valg, jeg har taget i livet, både professionelt og privat. Guderne skal vide, at jeg har gjort nogle ting, hvor jeg efterfølgende har spurgt mig selv: 'Hvorfor fanden gjorde jeg det?' Bagefter har jeg siddet dybt forundret, forvirret og med et smertefuldt sind. Men hvad har det med ADHD at gøre, spørger du måske. Og mit svar er: Alt!" Skriver Manu Sareen.

Køb bogen i ADHD-foreningens webshop: kategori: Litteratur - voksne

VIDEN OG VÆRKTØJER, SOM GØR EN FORSKEL

ADHD-foreningens kurser byder på viden og værktøjer, som gør en forskel.
Alt sammen leveret af undervisere, der ved, hvad de snakker om i kraft af deres baggrund og erfaring.
Du finder ADHD-foreningens kurser på adhd.dk

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

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

ADHD-foreningen
Lokalafdeling
Midt-Vestjylland

Generalforsamling den 25. februar 2023
Dagens program bestod af selve generalforsamlingen kombineret med et foredrag. I formandens beretning, der blev understøttet af en fysisk folder, blev der sat fokus på de mange aktiviteter i 2022. Kursusrækken "Ny med ADHD", fortsætter ind i 2023.
Det blev besluttet at udvide bestyrelsen, så der i dag er 9 medlemmer og 1 suppleant. Nye bestyrelsesmedlemmer: Annemette Kjellerup Seigneuret fra Viborg og Søren Frøstrup-Agger fra Holstebro. Suppleant: Charlotte Kathrine Zacho fra Kibæk. Nuværende bestyrelsesmedlem Monica Borré blev valgt som formand uden modkandidater. Vi takker Lissa Dahl for hendes indsats i bestyrelsen og for, at hun fortsætter som frivillig.
Tina Hofmann holdt oplæg med titlen "Drive eller diagnose".

FOTO: TINA HOFFMANN

Fremtidige aktiviteter i 2023 bliver annonceret på adhd.dk, Facebook: ADHD Midt-Vestjylland samt instagram adhd_midtvestjylland:

- Familiedag i Jyllands Park Zoo den 10/6-23 kl. 10
- Ny med ADHD i Viborg den 21/6-23 kl. 19 i De frivilliges hus
- Ny med ADHD i Struer 30/8-23 23 kl. 19 i Frivilligcentre.
- ADHD-ugen i Silkeborg, Uge 38 med aktiviteter 5 dage i løbet af ugen.
- Ny netværksgruppe i Herning i Frivillighuset.

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.

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

Netværksgruppe for kvinder med ADHD/ADD
Tid og sted: 1. onsdag i hver måned, kl. 16.30-18.30
Bolbro Brugerhus, Stadionvej 50, 5200 Odense V.

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
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 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?
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
Åben 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

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/lokalafdelinger

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

SERVICE PÅ ALLE BILMÆRKER
Med fuld garanti!

Tinggaard Auto

Bogensevej 170
5620 Glamsbjerg

Ring 6127 0506

HELLA
SERVICE PARTNER
- bare bedre bilværksted

tinggaardauto.dk

DecoDemp® Acoustics

DecoDemp Acoustics

Egestubben 12
5270 Odense N
Tlf. 66 18 18 58
info@decodemp.com

www.decodemp.com

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

Consider it done !

IPL SKANDINAVIEN ApS
ENGINEERING SERVICES

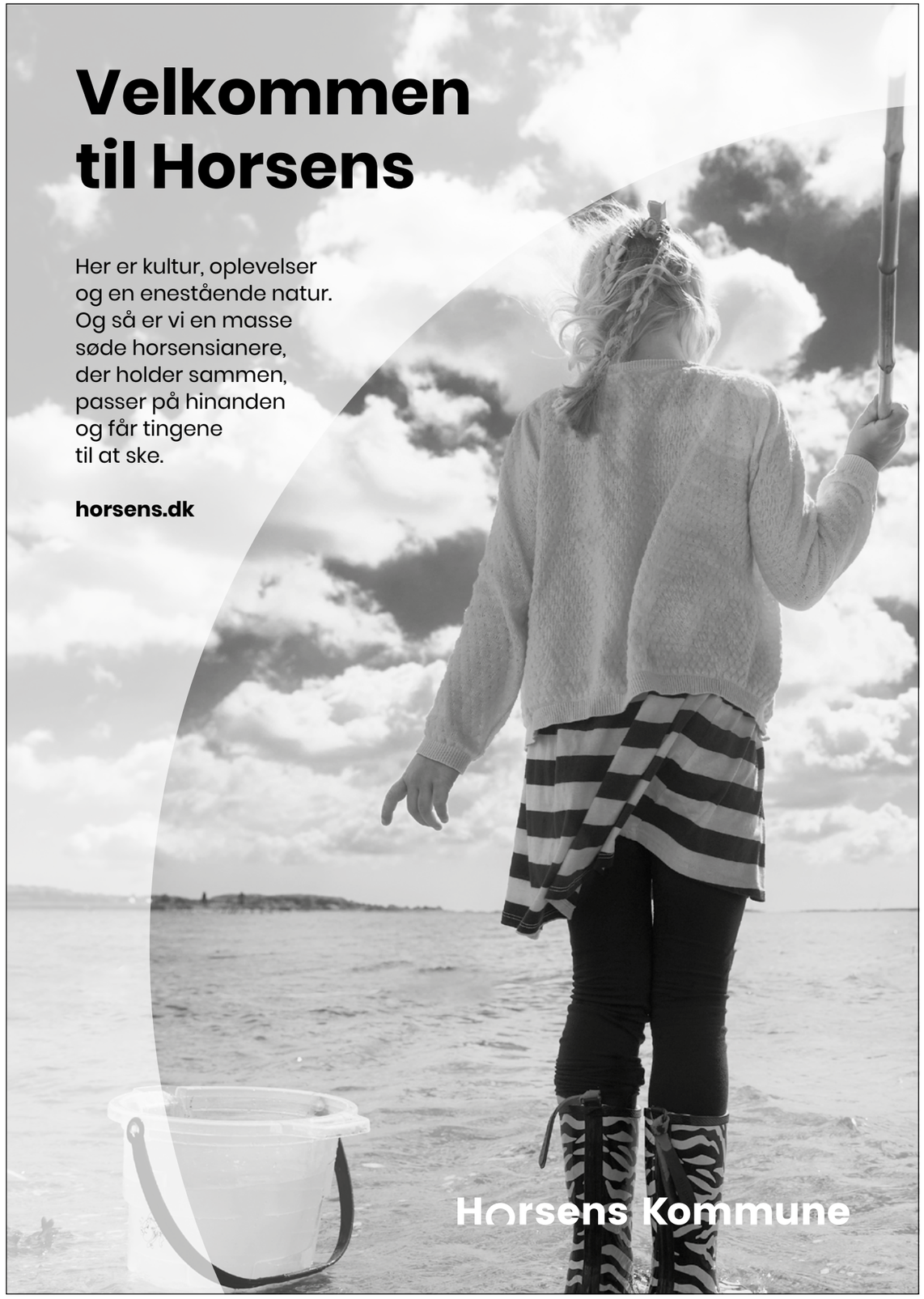
Vi former fremtidens infrastruktur, industri og energiforsyning.
Rør- og Stålkonstruktioner • Service og Vedligehold af Procesanlæg.
Reparation og Nybygning af Skibe og Offshore Installationer.

Tel +45 36 95 98 81 • www.iplas.dk

Velkommen til Horsens

Her er kultur, oplevelser
og en enestående natur.
Og så er vi en masse
søde horsensianere,
der holder sammen,
passer på hinanden
og får tingene
til at ske.

horsens.dk



Horsens Kommune

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
Monica Borré
vest@adhd.dk

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

Fyn
Formand
Mette Schmidt
fyn@adhd.dk

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.