

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 spærrede 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.