ADHD-foreningen

På efterskole
- Med ADHD i bagagen

Portræt af en **mentor**

Sommerens ferieoplevelser

ADHD-MAGASINET NR. 3
SEPTEMBER 2023

Levefællesskabet MerVib

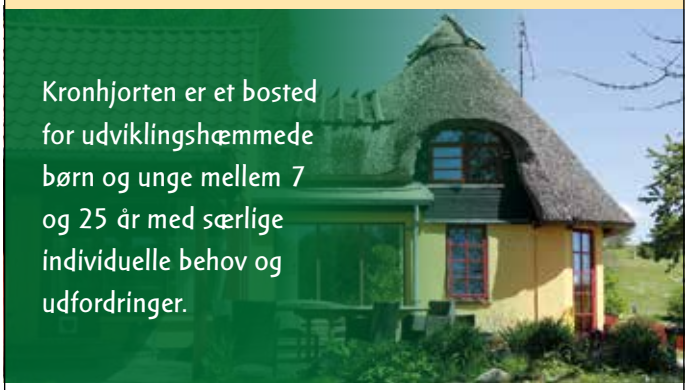
ALLE HAR KRAV PÅ ET GODT OG MENINGSFULDT LIV

MerVib er et opholdssted for børn og unge med autismespektrumforstyrrelser, ADHD og tilgrænsende psykiatriske diagnoser.

Læs mere på mervib.dk
eller ring 31 79 07 45

Hovedgaden 24, 4571 Grevinge
Øllerupvej 46, 4700 Næstved
Østergade 10, Herrestrup, 4571 Grevinge

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

Bedre søvn – bedre trivsel

- Sansestimulerende topmadras med kugler
- Styrker kropsfornemmelsen
- Giver en bedre søvn
- Virker beroligende

Protac® BallBase
NYHED

På protac.dk og tlf. 8619 4103 kan du:

- Få terapeutisk vejledning til vores produkter
- Se video og læse cases om vores produkter
- Tilmelde dig vores nyhedsbrev
- Læse mere om sansestimulering

PROTAC®
INTEGRATING SENSES

IND HOLD

5 Formanden har ordet
6 På efterskole med ADHD i bagagen
10 Portræt af en mentor
15 Socialrådgiveren orienterer
19 Direktørens klumme
21 ADHD hos piger og kvinder
23 Sommerens ferieoplevelser
26 Uddannelse til dig
27 Førstehåndsfortællinger
28 Pauser, tomgang, ferie og familieliv
31 ADHD Podcastserie med Manu Sareen
33 Diætisten: Overvægt og ADHD/ADD - er der en sammenhæng?
35 Seksualitet og ADHD: Når rutine er dødens pølse
37 Mit største ønske var en lyserød enhjørning - en fortælling
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. 4/2023
19. oktober 2023. Udkommer december.

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

Velkommen til denne udgave af ADHD Magasinet.

ADHD er et emne, som er omgærdet af kontroverser, misforståelser og tabuer. Det kan derfor være mere end svært at kommunikere ud til omverdenen, så en lille status fra min verden.

Gennem tiden har jeg stræbt efter at formidle et balanceret billede af livet med ADHD. Dog er det uundgåeligt, at dette komplekse emne ofte modtages forskelligt. Når vi taler om udfordringer, er der nogle, der minder mig om at fokusere på det positive. Omvendt, hvis jeg taler om styrkerne ved ADHD, er der stemmer, der påpeger de hårde kampe, mange med diagnosen står overfor.

Et andet emne, der ofte debatteres, er medicin. Der er en bred vifte af meninger om dette. Når jeg formidler, hvordan medicin kan være en hjælp for nogen, er der dem, der understreger vigtigheden af alternative metoder. Hvis vi derimod taler om, hvordan nogle trives uden medicin, bliver jeg mindet om, hvor livsændrende det kan være for andre.

Dette bringer os til et kritisk punkt: Nødvendigheden af nuancer i vores dialog. ADHD er ikke en ensartet oplevelse og kan påvirke mennesker på utallige måder. Det er vigtigt, at vi anerkender mangfoldigheden i de oplevelser, som mennesker med ADHD har.

Lad os sammen skabe en dialog, der anerkender ADHD's kompleksitet og derved komme misforståelser til livs, så vi kan vi skabe en mere inkluderende og forstående verden for alle berørt af ADHD.

Kærlig Hilsen
Manu Sareen
Manu.dk
Tlf. 52 40 16 80
Instagram: manusareen

På efterskole med ADHD i bagagen?

Solen skinner, det er en søndag i august. Bilen er pakket til bristepunktet, tasker med tøj, dyne, og en vasketøjskurv. På bagsædet af bilen sidder din teenager spændt og lidt stille. I har sat kursen mod en af landets mange efterskoler. Om lidt vil I blinke ind, parkere bilen, træde ud og se andre gøre det samme.
I bliver budt velkommen af søde, smilende og imødekommende lærere, der viser jer hen til dit barns nye værelse. Der er velkomst og tale ved forstanderen i hallen. Kaffe, kage og fællessang.

AF LIS METTE WINTHER, UDDANNELSESKONSULENT I ADHD-FORENINGEN

Du sniger dig til at kigge rundt på alle de andre håbefulde forældre og lidt generte kommende efterskoleelever, der sidder bænket på rækker, imens I synger:

"Kære linedanser, udspændt
ligger foran dig
selve livet
du fik givet
gå nu kun din vej.

Du må turde træde ud
hvor dit liv kun er dit.
Det briste eller bære må
dette ene skridt."

Pludselig er tiden gået, du står på parkeringspladsen og krammer dit barn, siger farvel og sætter dig ind i bilen. Du vinker og prøver at smile, da du blinker ud på vejen. Der er stille i bilen, du ved ikke helt, om du skal græde eller være glad. Du tænder for radioen og tænker bare det går godt på efterskolen.

Måske er du også en af de forældre, der for nyligt har sendt dit barn på efterskole, eller går du lige nu og overvejer, om dit barn skal på efterskole?

Valg af efterskole
At finde den rette efterskole kan være lidt af en jungle at navigere i. Første skridt er at kigge på www.efterskolerne.dk, hvor I kan vælge nogle kriterier og søge på forskellige efterskoler. En af de ting, som I skal forholde jer til, er, om der er behov for en specialefterskole, der er specialiseret i elever med særlige behov, eller en almen efterskole, der har særlige tilbud til unge med ADHD, autisme o.lign. Eller skal det bare være en helt almindelig efterskole?

Mange almene efterskoler har også erfaringer med at inkludere elever med ADHD/ADD, selvom det ikke fremgår af deres hjemmesider. Hvad, I skal vælge, afhænger helt af dit barns behov, og efterskolens muligheder for at støtte og møde dit barn på en god måde. Det kræver, at I møder dem, taler sammen og bliver klogere på hinanden. *Men først skal I have valgt dem ud, som I vil kigge nærmere på.*

På efterskolernes hjemmesider er der dejlige billeder af glade unge mennesker og fællesskab. Beskrivelser af spændende fag, rejser og aktiviteter, så det kan være svært at vælge. Forhør jer også blandt familie, venner og kollegaer, og hør om deres erfaringer med efterskoler. Spørg også gerne nysgerrigt ind til udfordringer med efterskolelivet. Der kan være en tendens til, at det kun er de gode historier, der bliver sagt højt, som: *"Vi hørte nærmest aldrig fra min søn, han kom aldrig hjem i weekenden…", "Min datter har bare fået nogle megagode venner og lært rigtig meget".*

Du tænker sikkert, "bare det var mit barn". Det vil jeg gerne give mit barn: "Et fantastisk år med nye venner, læring og udvikling". Og der er ingen tvivl, et år på efterskole er udviklende, kan være en ny start og fantastisk. Men det er også et krævende år. Mange helt almindelige unge oplever det som hårdt og har brug for at komme hjem mange weekender.

Så vær realistisk i forhold til dine forventninger.

Transport
Når I søger efter efterskoler, kan det også være værd at tænke på, hvor langt væk efterskolen ligger.

Der er langt til den anden ende af landet, hvis dit barn en tirsdag aften har behov for at blive hentet

og komme hjem og få en pause. Endelig kan en lang transporttid med offentlig transport være både dyr og ekstra krævende, når man også har ADHD/ADD i bagagen, er træt og skal hjem på weekend eller afsted søndag aften.

Vær indstillet på, at det kan være en god investering at tilbyde at hjælpe dit barn med transport til og fra efterskolen. Endelig er tiden i bilen, alene med din teenager, også nogle gange der, hvor de gode snakke opstår.

Besøg på efterskolen
Næste skridt er et besøg på efterskolen.

Start med at vælge fx 2 efterskoler, som I vil besøge. På "Efterskolernes Dag" den 24. september 2023, er det muligt at komme til åbent hus og få en rundvisning og et indblik i livet på landets efterskoler.

Tjek programmet på de enkelte efterskolers hjemmeside. Vær opmærksom på, at efterskolerne er godt besøgt denne dag, der kan være mange mennesker, og det kan virke lidt overvældende. De fleste efterskoler tilbyder også efter aftale rundvisning og besøg på andre dage i løbet af året. Så besøg evt. efterskolen på en anden dag eller lav et genbesøg, hvis der er behov for det. Endelig er der hvert år den anden onsdag i januar "Efterskolernes Aften", hvor efterskolerne holder åbent fra kl. 18-21.

Kan efterskolen mon håndtere mit barns ADHD/ADD?
At være på efterskole er udviklende, men også krævende for helt almindelige unge mennesker.

Når der også er ADHD/ADD på spil, kan der opstå nogle flere udfordringer. Tal med efterskolen om dit barns styrker, udfordringer og behov for støtte. Måske ønsker du, at dit barn får en ny start, og der er ting, som du har lyst til at holde skjult.

Men læg kortene på bordet, og vær ikke bange for at fortælle åbent om det, der også kan være svært. Det giver både dig og efterskolen bedre mulighed for at danne jer et billede af, om netop denne efterskole, er det rette sted. Spørg også ind til deres viden og erfaringer med elever med ADHD/ADD.

Gør det klart, at ADHD/ADD er en bred diagnose, og unge med ADHD/ADD er forskellige. Fortæl, hvad ADHD/ADD specifikt betyder for lige præcist dit barn. Inddrag også dit barn i dialogen. I ADHD-foreningen tilbyder vi også at komme ud på efterskolerne, lave et 3 timers kursus for alt personale, så de er klædt bedre på til at forstå og møde de forskellige elever med ADHD/ADD.

Er der mulighed for støtte, når mit barn har ADHD/ADD?
Hvis dit barn har brug for støtte i forbindelse med undervisningen, har efterskolen mulighed for at ansøge om ressourcer til støtte og specialundervisning hos Undervisningsministeriet.

I vurderingen af dit barns støttebehov skal PPR i jeres hjemkommune kontaktes og inddrages. På efterskolen får alle elever en kontaktlærer, som typisk vil være den lærer, der har særlig kontakt og ansvar for dit barns trivsel og udvikling. Det vil typisk også være kontaktlæreren, som du kan ringe eller skrive til, hvis der opstår et behov for at tale om dit barn. Nogle efterskoler har også særlige trivselslærere, som har særlig viden og tid til de elever, der har brug for lidt mere opmærksomhed for at kunne trives på efterskolen.

Hvad med økonomi?
Det er en stor udgift at have et barn på efterskole et år, og de fleste forældre skal selv betale for opholdet.

Der gives en statsstøtte, som bliver beregnet ud fra forældrenes økonomi. Men lad det være sagt med det samme, det koster mange penge at have et barn et år på efterskole. I særlige tilfælde kan kommunen give et tilskud til efterskoleopholdet, hvis der fx ikke findes et andet relevant undervisningstilbud i kommunen, der tager højde for dit barns behov for undervisning og udvikling. Du kan læse mere om muligheder for støtte i forbindelse med efterskole på vores hjemmeside: adhd.dk/for-foraeldre/skolen/efterskoleophold.

Hverdagen på efterskolen
På en efterskole er der ofte stort program, og der sker mange ting i hverdagen.

Man bor sammen med andre, skal spise i spisesalen, tilpasse sig og tage hensyn. Det kan være

svært at finde ro og tage en pause i løbet af dagen. Når man prøver at trække sig tilbage på værelset og lade op, har éns roomies måske gæster på værelset, eller man føler, at man går glip af en masse ting, som foregår andre steder på skolen.

For nogle elever med ADHD/ADD kan det være en løsning at have et reduceret skema, så man i løbet af ugen har nogle huller, hvor man ikke har undervisning og har mulighed for at holde fri, tage en pause på værelset eller lave noget andet, der lader batterierne op. Endeligt kan det også være, at dit barn har brug for en kortere uge med en forlænget weekend eller en fridag hjemme midt på ugen i en periode. Der kan være flere muligheder for at finde løsninger og tilpasse hverdagen, så den giver mulighed for bedre trivsel for dit barn.

Acceptér og tal med dit barn om, at der kan være behov for særlige hensyn. Det handler om at få skabt de rigtige rammer, så dit barn har det godt.

Weekender og vasketøj

I weekenderne er der ofte mindre program og en løsere struktur end i hverdagen.

Det kan give mulighed for, at eleverne kommer tættere på hinanden. Men at være på efterskolen en weekend er ikke nødvendigvis lig med "opladning" og afslapning. Tid, man selv skal fylde ud, og alt det sociale kan også være energikrævende. For nogle elever kan det være nødvendigt at komme hjem i weekenderne for at have nok energi til hverdagen på efterskolen. Det kan være en proces for både dig og din teenager at acceptere, at det er sådan, og det er ok.

Du glæder dig sikkert til at få dit barn hjem på weekend, være sammen og høre, hvad der er sket på efterskolen. Men i stedet bliver du måske mødt af en lukket dør til værelset, dit barn er træt og har brug for ro. Giv dit barn plads til at lade op, og nyd den smule tid I er sammen.

Måske har dit barn en fyldt vasketøjskurv med hjem, og du bliver træt, da du ser den. Du tænker, der er vaskemaskine på skolen. Mit barn har en alder, hvor det må lære selv at vaske tøj og tage mere ansvar. Men husk, at dit barn med ADHD/ADD sandsynligvis bruger mere energi end andre unge på klare og holde styr på hverdagens udfordringer på efterskolen. Så du behøver ikke tænke, at du er en "curlingforælder", fordi du klarer tøjvasken. Tænk at hjælp med tøjvask kan være "stressreduktion", dit barn kan senere lære at vaske tøj.

Inden du ser dig om, er weekenden gået, og det er søndag. Dit barn kan måske slet ikke vente med at komme afsted, mens skiftet tilbage er vanskeligt og svært at overskue for andre. Det er helt normalt, at søndag for nogle kan være en svær dag, også selvom man i hverdagen er glad for at være på efterskolen.

Hvad gør vi i forhold til medicin på efterskolen?

Hvis dit barn får medicin, er det vigtigt at få talt om, hvordan det skal håndteres på efterskolen.

Måske styrer dit barn næsten selv medicinen og husker at tage den hjemme. Men forvent ikke, at det også fungerer på efterskolen, hvor der er mange nye rutiner og ting, som dit barn selv skal huske og holde styr på. Det sker desværre også, at enkelte elever, der selv skal styre og opbevare deres medicin, fristes eller presses til at dele ud eller sælge piller til andre elever. Det bedste er som regel, hvis skolen hjælper med håndtering og opbevaring af medicinen. Det er vigtigt, at der bliver lavet nogle klare aftaler og rutiner omkring håndtering og udlevering, så dit barn får sin medicin. Det er ærgerligt, hvis manglende medicin skal være det, der spænder ben for, at dit barn kan håndtere og får gode oplevelser med efterskolelivet.

Samarbejde, regler og konsekvenser

Når mange forskellige unge mennesker skal bo under samme tag, er det nødvendigt med regler.

Det er også helt almindeligt, at unge mennesker på et tidspunkt udfordrer nogle af reglerne. Det kan være alt fra ikke at møde op til opvasketjansen, springe morgengåturen over, ryge eller drikke alkohol. Når regler overtrædes, kan efterskolen sætte ind med nogle konsekvenser. Ofte er regler og konsekvenser kendte og italesat over for eleverne. Men alligevel kan det komme som en over-raskelse for dit barn, når konsekvenser føres ud i livet. Det kan også være ekstra svært at acceptere konsekvenser, hvis du har et barn, som pga. impulsivitet let kommer til at overtræde regler. Samtidig er det vigtigt at huske, at efterskolen både skal tage hensyn til den enkelte og fællesskabet, og det kan være en svær balance.

Det er helt afgørende, at I får opbygget et godt og trygt samarbejde med efterskolen, inden der evt. opstår udfordringer. I forhold til udfordringer i hverdagen, kan det være svært som forældre at være langt væk og stå på sidelinjen. Især, når dit barn ringer, er frustreret, ked af det, og måske vil hjem. Vær til rådighed og lyt til dit barn, men vent lidt med at starte bilen og hente dit barn. Du kan opfordre og støtte dit barn til at snakke med de voksne på skolen eller aftale med dit barn, at du kontakter dem. Ofte kan du som forælder ikke fikse eller løse tingene. Løsningerne skal som regel findes på efterskolen i et samarbejde mellem de voksne og dit barn.

Tvivlen

Er efterskole mon det rigtige for mit barn? Er det den rigtige efterskole eller er andre bedre?

Tvivlen vil helt sikkert rejse sig på et tidspunkt hos både dig og dit barn. Teenagetiden kan være forbundet med mange udfordringer, særligt når der også er ADHD/ADD i bagagen. Der kan ske ting og udvikling i retninger, du slet ikke havde forestillet dig. Måske bliver efterskolen netop det, der udvikler og styrker dit barn til at komme godt videre? Måske går det slet ikke med efterskolen, og dit barn må stoppe? Men husk, så er du der til at støtte dit barn og finde en anden vej. Det helt afgørende, i forhold til at tage på efterskole, er, at dit barn selv har lyst og mod på efterskolelivet, også selvom der vil være dage med tvivl hos jer begge. Og hvem ved, måske sidder I sammen en dag på en af landets efterskoler og synger sidste vers i "Kære Linedanser":

Uanset om du nu tror det,
så ved jeg,
at lyset brænder for dig!
Og kigger du op, er der nok en vej. ▪

Portræt af en mentor

I projektet "ADHD med muligheder" fungerer unge med ADHD/ADD som mentorer for andre unge med ADHD/ADD. Formålet er at bringe dem tættere på uddannelse og arbejdsmarkedet ved at give dem større forståelse for egne ressourcer og flere handlemuligheder i hverdagen

AF NINA BAGGER BASTY
PROJEKTLEDER I ADHD-FORENINGEN

Her kan du møde en af vores mentorer, Steven, som til dagligt arbejder som fysioterapeut på et genoptræningscenter:

Jeg blev diagnosticeret med ADHD for 1,5 år siden. Jeg har altid haft et kæmpe drive, og det har taget mig lidt tid at finde det rigtige sted arbejdsmæssigt – jeg er uddannet elektriker – og jeg har lavet en hel masse ting igennem livet: spillet musik i et band, trænet kampkunst og bygget på gamle motorcykler.

Jeg har selvfølgelig været nysgerrig på, hvor det kom fra, men jeg har altid set det som et kæmpe plus. Jeg havde mistanke om diagnosen i et stykke tid. Jo mere jeg læste om det, jo mere gav det hele mening. Jeg blev sygemeldt med stress, sov rigtig dårligt, og kombineret med presset fra arbejdet, brændte jeg fuldstændig sammen.

Da jeg så fik diagnosen, blev det hele vendt på hovedet – nu skulle jeg begynde at adskille mig selv fra diagnosen og stillede mig selv spørgsmålet: Hvem er jeg egentlig? Det var en meget givende proces, men det krævede også rigtig meget energi. Jeg gik i et forløb med en neuropsykolog, der hjalp mig med at forstå hvordan min hjerne fungerede og hvordan jeg kunne indrette min hverdag så det tilgodeså mine behov.

Jeg kan mærke her 1,5 år senere, hvor jeg er på den anden side, at jeg er et helt andet menneske. Jeg har fundet en masse værktøjer til at forstå mig selv, forstå mine omgivelser og min egen ADHD. Jeg har et meget bedre liv og en meget mere meningsfuld hverdag, hvor jeg ikke bliver irritabel og brænder ud.

Hvorfor valgte du at blive mentor?
Jeg så på Instagram, at I søgte mentorer, og tænkte: "Det skal jeg være".

Det, at kunne hjælpe folk, er helt fantastisk. Jeg ville ønske, jeg selv havde haft en mentor, dengang jeg havde det svært. Jeg brugte så meget tid på at indsamle viden om diagnosen og strategier til at mestre den, og jeg ved, at der er mange mennesker, som ikke har de ressourcer. Her kan jeg hjælpe en anden ved – stille og roligt – at give dem nogle strategier, uden de selv skal lægge al deres energi i det.

Steven.

Du blev matchet med en ung mand som bor i Københavnsområdet ligesom dig. Men første gang, I mødte hinanden, var online. Hvordan var det at skulle møde hinanden online første gang?

Det var rigtig fint. Selvom det var online, gav det mig et lille indblik i, hvem han var. Det gav mig noget tryghed, at jeg kunne mærke en god kemi, og jeg tænkte allerede der, at vi nok skulle få et godt forløb sammen.

Da vi så mødtes fysisk første gang, var det på en café i København. Det var meget givende og rørende for mig, for her sad jeg over for en person, som fortalte mig, at han ikke rigtig var blevet forstået før. Når han fortalte om sit liv, sine oplevelser og udfordringer, fortalte jeg om mine egne udfordringer. Det gav ham noget ro at møde et andet menneske, som kunne genkende hans oplevelser og følelser. Den der ensomhedsfølelse, som man kan sidde

tilbage med – at man er anderledes, og at det er én selv, der er noget galt med – den kunne jeg mærke, lettede fra hans skuldre. Samtidig fortalte han også, at han aldrig havde mødt en, som havde ADHD på den måde, som jeg har. Han havde kun mødt folk som virkelig kæmpede og havde det svært. Her gik det op for ham, at man også kan håndtere udfordringerne, tage en uddannelse og få et godt liv med ADHD.

Hvad gør du, for at I får mest muligt ud af jeres møder?
Nu har vi jo begge to ADHD, så det hele kunne hurtigt stikke af. Derfor er jeg meget bevidst om at skabe struktur for ham. Hver anden uge mødes vi fysisk, og hver anden uge ringer jeg til ham. Når vi mødes fysisk, er det på samme café hver gang, én time ad gangen. Når der er 10 min. tilbage, ringer min alarm, og så kan jeg sige: "Okay, vi runder af om 10 minutter, er der noget vi skal nå at snakke om inden vi er færdige?"

Når jeg ringer til ham, kan det vare i alt fra 5 til 20 minutter. Det er typisk bare lige for at "tjekke ind", og for at fastholde ham i forløbet – os med ADHD kan jo have en tendens til det her "out of sight, out of mind". Så det har jeg erfaret fungerer rigtig godt. Jeg har selv været glad for pjecen "25 strategier – mestringsguide", men jeg tænkte, at det var uoverskueligt for ham, hvis jeg bare gav ham den og sagde "gør de her 25 ting". Det fungerer ikke, hvis man sætter for mange ting i gang på én gang. Så i stedet printer jeg en 4-5 strategier ud pr. gang og giver ham fysisk. Så skal han forholde sig til få ting og kan nemmere implementere nogle af dem.

Har I fundet nogle strategier, som fungerer for ham?
En af strategierne, vi har snakket meget om, er at bruge en dagbog eller planner, og sådan en har han købt. Vi snakkede om kost en dag, og hvor vigtigt det er at få spist – og spist ordentligt – og der blev han pludselig opmærksom på, hvor lidt han spiser. Så han gjorde det til at vane at tracke, hvad han spiser i sin planner, så han bliver mindet om at spise noget mere. Han tracker også sit humør, så han kan se, hvornår han har gode og dårlige dage. Vi har også talt meget om motion, for jeg kan selv mærke, at jeg får det bedre både fysisk og mentalt, når jeg er fysisk aktiv. Han fortalte, at han havde et longboard – en form for skateboard – som han gerne ville lære at stå på. Jeg har selv skatet for mange år siden, og tænkte det kunne være hyggeligt at komme ud og være aktive sammen. Så vi tog i Fælledparken, og jeg lærte ham lidt forskelligt. Det var han helt vild med – kombinationen af at lære noget nyt og være fysisk aktiv var noget der tændte ham.

Planlægning og energifordeling har vi også snakket meget om. Han har en stor omgangskreds, og der er gang i ham, og impulsiviteten gør at han siger "ja, ja, ja". Han sagde ja til det hele og havde svært ved at sige nej. Det er han blevet meget bedre til. Både at sige fra, men også at planlægge bedre og sige "jeg kan godt komme med, men jeg kan kun være der i 2 timer, så tager jeg hjem".

Nogle gange er det svært for ham, men så siger jeg: "Hey, det er okay, jeg forventer ikke at det hele lykkes – men nu prøver du, og gør dig nogle erfaringer, og så tager vi det derfra – det hele er en del af læringen og processen".

Fordi vi snakker om hans udfordringer, bliver han også bedre til selv at italesætte dem og spørge om hjælp. Han har spurgt sine forældre, om de kan hjælpe ham mere med at få styr på nogle af de praktiske ting i hans hjem, og han har spurgt arbejdspladsen, der hvor han går i jobprøvning, om de kan hjælpe i forhold til nogle mere strukturerede rammer.

Det kan være svært for folk at åbne op om deres ADHD på arbejdspladsen. Hvordan har I grebet det an?
For mig personligt har det været vigtig at være åben omkring min diagnose på arbejdspladsen. Som fysioterapeut skal jeg selv stå for at planlægge min kalender, og det kan koste rigtig meget energi. Jeg skal også sidde på et kontor med mange mennesker, som også koster energi. Så det har været vigtigt for mig at kunne italesætte mine udfordringer, og sige "jeg har brug for de her rammer for at fungere bedst".

Helt lavpraktisk betyder det fx, at jeg har fået en kontorplads i et hjørne, så jeg ikke sidder med ryggen til andre, og bliver stresset over folk, der går bag mig. Jeg har noget afskærmning, så jeg ikke hele tiden skal holde øje med, hvad der sker omkring mig. Og så har jeg en lille lampe på min computer, som lyser rødt, når jeg ikke vil forstyrres – så ved mine kollegaer, at de ikke skal komme og spørge mig om et eller andet lige der.

Den gør, at jeg kan fordybe mig i en opgave uden at blive afbrudt, og det giver mig ro til at få gjort de svære opgaver færdigt.

De her små ting, som jeg har bedt om på min arbejdsplads, har gjort rigtig meget for mig. Og da jeg fortalte ham det, gik det op for ham, at man godt kan tillade sig at spørge om hjælp – og tillade sig at tage imod den.

For som jeg forklarede ham: "Det er for, at du kan være bedst mulig til dit arbejde, så din arbejdsplads er jo også interesseret i, at du får den her hjælp. Hvis din kollega brækker sit ben, så indretter man også arbejdspladsen efter det. Du har en udfordring, der gør, at du har brug for nogle andre rammer for at fungere, men så fungerer du også godt."

Nu har I været i gang med forløbet i snart 3 måneder. Kan du mærke en forandring hos din mentee?
Helt klart, jeg er virkelig positivt overrasket over ham. Han er så god til at tage tingene til sig og stille og roligt arbejde med sig selv. Fra gang til gang siger han: "Jeg skal lige huske at fortælle dig at..." og så har han prøvet et eller andet af, som vi har snakket om. Han er så stolt og glad, når han fortæller om de ting, han har gjort. Det synes jeg er virkelig fedt, og jeg roser ham selvfølgelig og siger: "Jamen det ér pissegodt gået."

Os med ADHD, vi har fået at vide så mange gange, hvor uduelige vi er til ting, så vi har virkelig behov for den ros, når noget går godt. At få at vide: "Du gør det godt!" ▪

! "ADHD med muligheder" er finansieret af Det Obelske Familiefond.

! Kunne du tænke dig en mentor?
Så kontakt projektleder Nina Bagger Basty, ADHD-foreningen på mail: nbp@adhd.dk

Kan kommunen dække udgifter til et ønsket forældrekursus om ADHD/ADD?

Der er forskellige muligheder i lovgivningen, som kommunen kan bevilge kurser i ADHD/ADD efter. En bevilling af kursusudgifter vil altid bero på en konkret individuel vurdering, således er det ikke en ret at få bevilget et specifikt ønsket kursus. Det, man har ret til, er en vurdering af, om det ønskede kursus kan bevilges.

MAJBRIT SVINTH
SOCIALRÅDGIVER,
ADHD-FORENINGEN
TLF. 53 72 99 08

Hvis det ikke bevilges, har man ret til en skriftlig afgørelse med en faglig begrundelse for afslaget og en vejledning om, hvordan man kan klage over afgørelsen.

Der kan som udgangspunkt klages over alle afgørelser efter serviceloven jf. §166 i serviceloven. Dog betragtes bevilling af konsulentbistand efter §11 stk. 3, ikke som en afgørelse og der er derfor heller ikke klageadgang.

Når man ansøger sin kommune om dækning af udgifter til et ønsket kursus, har kommunen pligt til at vurdere ansøgningen efter alle lovens muligheder, som det fremgår af retssikkerhedslovens § 5:

"§ 5. Kommunalbestyrelsen skal behandle ansøgninger og spørgsmål om hjælp i forhold til alle de muligheder, der findes for at give hjælp efter den sociale lovgivning, herunder også rådgivning og vejledning. Kommunalbestyrelsen skal desuden være opmærksom på, om der kan søges om hjælp

hos en anden myndighed eller efter anden lovgivning."

I praksis betyder dette, at hvis du sender en ansøgning til en afdeling i kommunen, er det kommunens ansvar at sikre, at ansøgningen sendes videre til vurdering der, hvor der er mulighed for bevilling. I Socialrådgivningen oplever jeg ofte henvendelser, som tyder på, at retssikkerhedslovens § 5, ikke er så smidig i praksis. Derfor kan det være en fordel at kende lidt til lovens muligheder.

Servicelovens § 11

Det overordnede formål med servicelovens § 11 er at understøtte det tidlige forebyggende arbejde på børn- og ungeområdet, og give kommunerne mulighed for at sætte ind tidligt, inden problemerne vokser sig så store, at der bliver behov for mere omfattende indsatser.

Servicelovens § 11 stk. 3 giver mulighed for bevilling af konsulentbistand. Det er kommunen, der beslutter indholdet af, hvilken konsulentbistand der skal gives. Det er muligt for kommunerne at bevilge et ønsket kursus efter denne bestemmelse, men i praksis er der ofte etablerede kurser eller forløb i kommunes eget regi, som der henvises til. Vær opmærksom på, at der ikke kan kræves en afgørelse og dermed, som nævnt, ikke er klagemulighed efter § 11 stk. 3.

Servicelovens §11 stk. 7 giver mulighed for bevilling af kurser. Det fremgår af paragraffen, at kommunen *"skal tilbyde gratis rådgivning, undersøgelse og behandling af børn og unge med adfærdsvanskeligheder, eller nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne, samt deres familier".* Anvendelse af denne bestemmelse er en afgørelse, hvorfor et afslag på bevilling af kurser efter § 11 stk. 7, vil give en klagemulighed. Vær opmærksom på, at kommunen kan opfylde sin forpligtigelse ved at tilbyde noget andet, end det konkret ansøgte, og give afslag med den begrundelse.

Servicelovens § 41

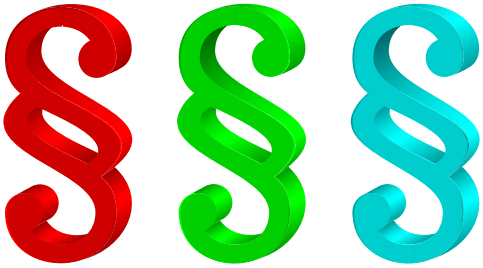
Det er også muligt at få dækket kursusudgifter efter servicelovens § 41 som en merudgift, hvis betingelserne er opfyldt. Bevilling efter denne bestemmelse forudsætter, at barnet er omfattet af målgruppen. Det vil sige, at der foretages en vurdering af, om barnet har en betydelig og varig nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne, indgribende kronisk lidelse, eller indgribende langvarig lidelse. Det er en individuel konkret vurdering og således ikke diagnosebestemt. Det er således ikke alle børn med ADHD/ADD, som vil være omfattet af målgruppen. Derudover vil der blive vurderet på, om der er tale om en nødvendig merudgift, altså er det nødvendigt, og er der tale om en merudgift som følge af barnets nedsatte funktionsniveau. Det gør sig tillige gældende, at de årlige merudgifter skal overstige 5.348 kr. (2023 sats)

I vejledningen til servicelovens §41 fremgår muligheden for handicaprettede kurser:

"... Der kan ydes hjælp til forældres og eventuelt andre pårørendes merudgifter som følge af nødvendig deltagelse i kurser, som går ud på at sætte de pågældende i stand til at have barnet eller den unge hjemme, passe og pleje, opdrage og kommunikere med barnet eller den unge. Det kan dreje sig om kurser, der giver familien indsigt i de forskellige funktionsnedsættelser eller lidelser, i hvilken virkning det har på barnet eller den unge, og hvordan familien kan mestre de problemer, der kan opstå mv. Der kan f.eks. være tale om kurser vedrørende børn og unge, der lider af cystisk fibrose, muskelsvind, er blinde, spastiske, døve eller udviklingshæmmede..."

Det er således muligt for kommunen, efter en konkret individuel vurdering, at bevilge et ønsket kursus efter servicelovens § 41. Det er dog en opmærksomhed værd, at § 41 er subsidiær i forhold til anden lovgivning. Det vil sige, at hvis der er mulighed for en bevilling efter anden lovgivning, skal det som udgangspunkt gøres.

Som det fremgår, er der muligheder for bevilling, men som det også fremgår, er det ikke en ret at få bevilget et specifikt ønsket kursus. Men det er en ret at få en ansøgning vurderet og at få et skriftligt afslag med en faglig begrundelse og en klagevejledning. ▪



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**

i farver

CAMILLA LOUISE GANZHORN, DIREKTØR ADHD-FORENINGEN

MANU SAREEN FORMAND ADHD-FORENINGEN

Der var engang, hvor TV-apparatet var familiens samlingspunkt. Farverne var godt nok sorte og hvide, men vi sad der alle sammen, rundt om i stuerne og fulgte med. I skolegården eller over kaffemaskinen kunne samtalen starte på fjernsynsudsendelsen fra i går.

Når vi læser en leder i Weekendavisen den 29. april 2023 om ADHD, bliver vi suget tilbage i tiden. Tilbage til den tid, hvor ADHD var ukendt for de fleste. Hvor et uregerligt barn blot skulle lære at sidde stille og koncentrere sig, og kun dem med 'ægte' behov fik hjælp hos psykiatrien.

Ser lederskribenten mon nutiden i sort-hvid? Der mangler i hvert fald nuancer i billedet af ADHD. For det første er ADHD ikke et produkt af kulturen i det nye årtusinde. Vi er klogere på diagnosen, som kom under videnskabens lup allerede i år 1901. I dag ved vi, at der er en stærk sammenhæng mellem ADHD og arvemassen hos forældrene. De fleste fødes og dør med ADHD.

Alligevel tager mange børn skylden på sig; Det gjorde jeg selv, siger Manu Sareen.

Så drop tanken om, at det er forældrene, som pakker børnene ind i vat, og de sociale medier, der ødelægger det hele. De 60.000 børn og unge, som har ADHD/ADD, kan godt mærke, at noget er galt. ADHD er oftest lig med en hverdag af forgæves forsøg på at følge med, være med, i fællesskaberne, i klasseværelset. Den elev kan være blandt de 20.000 børn, som ikke er udredt. Forestil dig det samme, men med en fysisk lidelse som sukkersyge.

ADHD er en livslang udfordring for de fleste. En knude i maven, som er hård i de første skoleår. Kravene vokser, og det gør knuden også, for du kan ikke følge med. Konsekvensen bliver oftere og oftere, at du afvises af kammerater og system. Men det behøver børn med ADHD ikke at opleve. De kan håndtere deres udfordringer og trives på lige fod med deres kammerater, hvis de tids nok får støtte og forståelse. Det sker bare sjældent. Der kan gå helt op til syv år fra et barn udviser tegn på ADHD, til det møder psykiatrien. Alt imens følger en masse sociale og faglige nederlag. Derfor svarer jeg på avisens leder, der bærer overskriften 'Stik dem en pille'.

Medicinen omtales som en 'afart amfetaminlignende stof' og behandlingen en 'malstrøm af overmedicinering'. Hvilken mangel på nuancer. Stigma er det sidste, forældre til børn med ADHD har brug for. At give sit barn psykiatrisk medicin er ikke på nogen forælders ønskeliste.

Lederskribenten glemmer simpelthen de positive effekter. Medicinsk behandlet ADHD kan faktisk give nogle børn langt bedre mulighed for at gennemføre folkeskolen og med et bedre karaktergennemsnit.

Så er der påstanden om, at der 'pludseligt' er sket en stigning på halvtreds procent fra 2016 til 2022 af børn og unge, som får ADHD-medicin. Men vi opdager ganske enkelt flere børn blandt de minimum 20.000, som endnu ikke er udredt. Det er da positivt.

Vi kunne blive ved, og det gør vi også hos ADHD-foreningen. Vores opgave er nemlig at gøre alle klogere på ADHD og ADD og finde de bedste løsninger, til gavn for hele samfundet. ▪

ADHD hos piger og kvinder

CAMILLA LOUISE GANZHORN, DIREKTØR ADHD-FORENINGEN

Camilla, hver dag når jeg kigger på mig selv i spejlet, ser jeg nærmest mit liv til nu passere, og jeg kan se, hvordan jeg har kæmpet, fejlet, såret andre og såret mig selv. Jeg ser mine til tider hjælpeløse handlinger for at få et liv med familie og job til at hænge sammen. Jeg ser alle de mange "undskyldninger", jeg har haft for at finde tid til en pause, trække stikket og genoplade batterierne. Ja blot for at vende tilbage til en hektisk hverdag hvor jeg altid var 10 skridt bagud og derfor måtte sætte i løb for at følge med omverdenen. Jeg er træt af at være forpustet.

Kvinde, 52 år, netop fået diagnosen ADHD.

Sådan en kort hjerteskærende fortælling er på ingen måde enestående. Den rammer mit bord i ADHD-foreningen næsten dagligt. Og hver eneste gang undres jeg over vores mangel på forståelse for piger og kvinder med ADHD. Vores mangel på hjælpsomhed og allermest at vi lader tiden gå, mens intet sker. Altså ud over, at det levede liv med en ikke-diagnosticeret eller forstået ADHD/ADD blot bliver sværere, mere uoverskueligt, og alt for mange nederlag printer sig dybt ind i hukommelsen. Seneste tal viser os, at kun 37 % af børn med ADHD får folkeskolens afgangseksamen, og jeg bliver ofte spurgt om, hvad det mon kan skyldes. Et svar kommer ret tydeligt frem, må jeg indrømme. Vi ved jo fra forskningen, at der går 5-7 år fra et barn er i mistrivsel, til det står med en henvisning til psykiatrien for ADHD/ADD. Dertil kan vi så smide ventetiden til selve udredningen oveni, som nemt sniger sig op på et år.

Og for pigerne har netop dette vanvittigt store konsekvenser. De bliver nemlig oftere overset og får derfor først stillet diagnosen 9 år senere end drengene. Ja, i Danmark diagnosticeres drengene med ADHD/ADD i gennemsnit som 8-årige, mens pigerne diagnosticeres i gennemsnit i 17-års alderen[1]. Jeg gentager lige, 9 år senere. 9 år mere med følelsen af at være *"10 skridt bagud og derfor må sætte i løb for at følge med omverdenen"*. Det er for mig uacceptabelt og et direkte svigt, og et svigt med alt for store konsekvenser for den enkelte. Ingen fortjener at være forpustet et helt liv.

For nyligt var jeg bisidder for en 40-årig kvinde med ADHD, da livet ramlede grundet en stor forandring i familien. Livet havde for det meste været svært og krævet ekstra ressourcer hele tiden. Men hun havde fundet sin egen vej med gode mestringsstrategier og fokus på at planlægge grundigt, strukturere hverdagen. Huske pauser og finde tid til at mærke sig selv og finde ro. Set udefra hængte hun for det meste i med neglene og lykkedes blot ved at være på overarbejde hele tiden. For ikke at blive mødt med bebrejdende blikke fra andre, forældre, familien – eller for ikke at have fornemmelsen af at være en dårlig mor eller hustru. At leve op til de mange krav, omverdenen stiller til os, kan kræve meget af os alle, men det kræver simpelthen lige lidt ekstra af kvinderne med ADHD/ADD.

Da hverdagene ramlede og kvinden ikke kunne passe sit job, var det et forfærdeligt møde med kommunen. Vi blev mødt med ingen viden om ADHD, mangel på rummelighed i forhold til, hvad ADHD/ADD udfordrer én med, og det evige og uvidende mantra "tag dig nu sammen, du har jo klaret det fint frem til nu, så hvorfor er det pludseligt nødvendigt med en diagnose og hjælp?"

Og helt ærligt, hvis man bare kunne "tage sig sammen", ja så havde man jo nok gjort det for længst. Som jeg ser det, tager kvinder med ADHD/ADD sig sammen hele tiden. **Og så igen**.

ADHD hos piger og kvinder
- Fra dygtig pige til udbrændt kvinde, *af Lotta Borg Skoglund*

Jeg er taknemmelig for, at Charlotte, Christina og Eva har virkeliggjort netop denne bog for at gøre os bedre til at forstå, hvordan det er at leve med ADHD/ADD som kvinde. Så er du mor eller far til en pige med ADHD/ADD, bedsteforældre, ven eller veninde, arbejdsgiver eller arbejder du med ADHD/ADD, så læs med.

Lav en kop kaffe, sæt dig et stille sted og investér tid i at læse om at leve livet med ADHD/ADD som kvinde. På den måde investerer du i at være med til at skabe bedre rammer for piger og kvinder med ADHD/ADD i Danmark. Og vi kan jo godt blive enige om, at det er en investering, der er behov for.

Piger med ADHD/ADD bliver jo til kvinder med ADHD/ADD. Så lad ikke blot stå til, når du ser en pige kæmpe i livet for at få det, som andre kalder for "almindelige hverdagsting", til at hænge sammen.

Spørg ind, observér og sæt ind. Vær forstående. Måske vil bogen også hjælpe dig med at forstå dig selv. Og måske bliver du bedre til at række ud. ▪

[1] Dalsgaard, Thorsteinsson et al., 2020.

Du finder bogen i ADHD-foreningens webshop her: *adhd.dk/shoppen*

ADHD hos piger og kvinder
- Fra dygtig pige til udbrændt kvinde
Af Lotta Borg Skoglund

Sommerens ferieoplevelser med ADHD-foreningen 2023

SAMMEN GØR VI ADHD/ADD TIL HÅB OG HANDLEKRAFT

Familiehygge, frivillige, rekordforsøg og dansk sommervejr

- det er nogle af ingredienserne til en fantastisk sommerlejr med ADHD-foreningen.

I sommerferien skabte "Houens Odde" igen rammerne for ADHD-foreningens sommerlejr 2023. Her gav 23 familier og 16 frivillige hinanden en uforglemmelig ferieoplevelse.

De frivillige stod for mange aktiviteter til de deltagende børn og voksne. Tirsdagen blev afsluttet med et rekordforsøg, hvor alle 40 børn bidrog til, at børnene på ADHD-foreningens sommerlejr igen er at finde i næste udgave af "Børnenes Rekordbog".

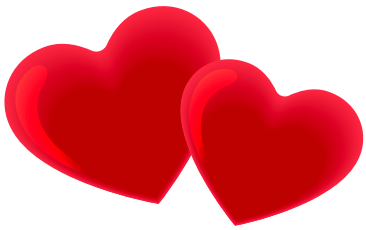
Tak til de frivillige der, igen i år, gav deres tid til at alle familierne fik en uge med liv, latter, lækker mad og livsvigtige fællesskaber. Af hjertet tak. ▪

Se en lille videofilm fra sommerlejren her: "Øjeblikke fra ADHD-foreningens familielejr". Brug dit kamera på mobiltelefonen:

Tak

Tak til fonde og sponsorer for støtten. Sommerlejren kunne ikke afholdes uden donationer og produkter fra følgende sponsorer:

Tømmerhandler Johannes Fogs Fond
Familien Hede Nielsens Fond
Jascha Fonden
Jubilæumsfonden af 12. august 1973
Medarbejdernes Honorarfond i Novo Gruppen
Harboefonden
Østifterne f.m.b.a.
Tømrermester Martin Hansens legat
Fonden af 24. december 2008
Carl August og Jenny Andersens Fond



Polar Seafood Foodservice A/S
Hama
Hamelin Brands
DHL Express (Denmark) A/S
Pure Gym Denmark A/S
Pilot Pen
Creativ Company A/S
Plus-Plus A/S
OK a.m.b.a.
BJÖRNA ApS
Blåhøj Skytteforening

Dårligt vejr *ingen hindring* for masser af hygge og hårdt arbejde

14 skønne unge var i første uge af sommerferien med på 2 sejlture med spejderskibet Klitta. Her en hilsen fra vore 2 frivillige på turen:

Både tovholder, Mia, og hovmester, Oliver, siger tusind tak til alle de unge, for nogle dejlige og oplevelsesrige dage på det gamle træskib Klitta!

Selvom vejret drillede på begge sejlture, var de unge og resten af besætningen rigtig gode til at holde humøret højt, snakke sammen, og generelt sørge for at hyggen hele tiden var i top!

På begge ture var vi nødsaget til at ændre kursen, efter vind og undervandsstrøm påvirkede det kære sejlskib. Men de unge og besætningen var ikke til at slå ud, og vi fik sat sejl, lavet vendinger og lagt til kaj ved både Hou, Thunø og Århus havn.

Det var skønt at lære alle de unge at kende, og se hvordan de inviterede hinanden ind i deres tanker og oplevelser fra deres hverdag.

Vi siger tak for nogle gode dage, og vi håber I unge har nydt det ligeså meget som os.

Venlig hilsen
Mia og Oliver

Tak til Mia og Oliver for disse ord, og tak for jeres tid så det igen i år var muligt at give en flok unge en sejloplevelse for livet. ▪

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

Et godt arbejdsliv for voksne med ADHD/ADD

- Værktøjer og strategier til mere produktivitet og trivsel på arbejdspladsen

Kurset er for voksne med ADHD/ADD i tilknytning til arbejdslivet

Mestrer du generelt livet med ADHD/ADD, men oplever udfordringer når det kommer til dit arbejdsliv?

ADHD/ADD påvirker alle aspekter af livet på forskellig vis, og nogle oplever, at arbejdslivet er en særlig udfordring. For nogle kan det handle om at komme ind på arbejdsmarkedet, mens det for andre er fastholdelsen, som er en udfordring.

Mange med ADHD/ADD oplever desværre mange skift i deres arbejdsliv, fordi deres ADHD/ADD påvirker dem negativt i deres evne til at arbejde effektivt, være fokuseret, overskue opgaver, planlægge arbejdstiden og samarbejde med kolleger. Andre oplever, at de selv ved for lidt om, hvordan ADHD/ADD påvirker deres arbejde, og at arbejdspladsen generelt ved alt for lidt om diagnosen.

Et godt arbejdsliv for voksne med ADHD/ADD - Værktøjer og strategier til mere produktivitet og trivsel på arbejdspladsen. For voksne i tilknytning til arbejdslivet

Tid	Lørdag d. 18. november 2023 kl. 10.00-15.00
Sted	ADHD-foreningens sekretariat, Pakhusgården 50, 5000 Odense C
Pris	1.690 kr.
Tilmelding	adhd.dk

PROGRAM

ET GODT ARBEJDSLIV FOR VOKSNE MED ADHD/ADD
- VÆRKTØJER OG STRATEGIER TIL MERE PRODUKTIVITET OG TRIVSEL PÅ ARBEJDSPLADSEN
Lørdag d. 18. november 2023 Kl. 10.00 - 15.00
ADHD-foreningens sekretariat, Pakhusgården 50, 5000 Odense C

Kl. 10.00 Velkommen på kurset

- Præsentation af program og formål
- Præsentation af underviser og deltagere
- ADHD og arbejdsmarkedsmønstre

Kl. 10.15 Med ADHD/ADD på arbejde

I første session ser vi på, hvordan diagnosen ADHD/ADD kommer til udtryk i forskellige arbejdssammenhænge – og på hvilke områder voksne med ADHD/ADD oftest føler sig udfordrede, når de går på arbejde.

Deltagernes egne erfaringer med arbejdslivet er velkomne.

Kl. 11.00 Pause

Kl. 11.15 Organisering af arbejdsdagen

Anden session har fokus på strategier, systemer og tilgange, som kan gøre arbejdsda-gen mere organiseret, overskuelig og produktiv.

Vi gennemgår tilgange til opga-ve/tidsorganisering, planlægning, igangsætning og vedholdenhed. Vi kommer også omkring emnet tid, tidsfornemmelse og tidsoptimisme – og ser på strategier, som kan afhjælpe problemer med dette.

Kl. 12.00 Frokost

Kl. 12.45 Samarbejde og kommunikation på arbejdspladsen

I den tredje session handler det om samarbejde og kommunikation på arbejdspladsen, mellem kollegaer, og generelt på arbejdspladsen.

Vi ser på de almindelige udfordringer med ADHD og kommunikation og samarbejde – og gennemgår forskellige tilgange til at bedre kommunikationen og samarbejdet.

Kl. 13.30 Pause

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.

Førstehåndsfortællinger

Bliv klogere på livet med ADHD/ADD med et gratis foredrag om livet med diagnosen

Vi er ofte blevet spurgt, om det er muligt at høre nogle personlige fortællinger om et liv med ADD/ADHD. Det er det nu! Og det er gratis.
Med vores nye projekt "førstehåndsfortællinger" har vi nemlig samlet et fortællerkorps blandt vores medlemmer, som gerne vil fortælle om deres liv med ADHD/ADD.

AF GREGERS GATZWILLER
PROJEKTLEDER I ADHD-FORENINGEN

Hvorfor personlige fortællinger?
Formålet med de personlige fortællinger er at skabe en forståelse for, hvor forskelligt og alsidigt et liv med ADHD/ADD er, og at man sagtens kan have et godt og velfungerende liv med diagnosen.

Fortællingerne kan desuden bidrage til at skabe bedre rammer og mere rummelighed på arbejdspladsen, når ledere og kollegaer har en bredere forståelse for styrker og udfordringer. Derudover kan det være nyttig viden for dem, der arbejder med mennesker som fx lærer, pædagog, ungdomskonsulent, jobkonsulent, sygeplejerske osv.

Derudover er det også håbet, at vores fortællere kan inspirere og gøre en forskel for andre, som enten har ADHD/ADD eller er pårørende til en med diagnosen.

Vi kommer til jer
Fortællerne kommer på besøg hos jer, og vi aftaler i fællesskab det praktiske omkring det.

Lyder det som noget for jer, så tag kontakt til projektleder Gregers Gatzwiller for at høre mere eller booke et oplæg på mail: grg@adhd.dk. Eller på tlf.: 22 53 75 21.

Pauser, tomgangstid, *ferier* og familieliv - med ADHD/ADD og eller ASF

Sommeren er gået på hæld. Nogen har været ude at rejse, andre har nydt sommeren herhjemme og slappet af. Der er meget dejligt at sige om sommeren. De varme dage ved havet, de lune aftener ved grillen, gæster og samvær. Ja, der er dømt pause, fra det hele.
For mange er ferie forbundet med at lave "ingenting". Andre holder mere aktiv ferie, men uanset hvilken ferie, der er tale om, kan det være en svær tid for familier, hvor børnene har ADHD/ADD og eller ASF.

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

Børn stiller spørgsmål, fordi de har brug for svar

Rytmer, strukturer, planer og skemaer brydes ned
Alle de rytmer, strukturer, planer og skemaer, som kendetegner hverdagen for børnene, brydes ned, og en mangelfuld forestillingsevne gør, at børnene kan have svært ved at forestille sig steder eller personer.

Dette kan betyde usikkerhed og medføre frustrationer. Børnene kan blive usikre på, hvad der skal ske, hvor de skal hen, hvem de skal være sammen med osv.

Derfor stiller børnene ofte mange spørgsmål, gerne gentagende og ofte de samme spørgsmål igen og igen, og det er vigtigt for børnene at få svar. Der er ingen børn, der stiller spørgsmål for at gene-re de voksne, selvom nogle voksne tilsyneladende tror, at det er netop det, børnene gør.

Men nej det er det ikke! Børn stiller spørgsmål, fordi de har brug for svar! Som en ung pige på 16 år fortalte mig under en samtale på mit kontor.

Pigen, som vi her kan kalde Maja, gik på det tidspunkt i 1.g, og hendes far hjalp hende med lektierne. Under en samtale sagde Maja til mig: "Min far er ikke så god til at hjælpe mig med lektierne". Jeg spurgte: "Hvordan er han ikke så god til at hjælpe dig?" Maja sagde: "Han kan ikke forklare det, så jeg forstår det, og når jeg spørger 3 eller 4 gange, så siger han: "Du vil jo ikke forstå det!" Synes du ikke det er noget mærkeligt noget at sige?" Her vidste jeg ikke, hvad jeg skulle svare, og mens jeg tænkte over et godt svar, sagde Maja: "Hvis jeg ikke ville forstå det, så ville jeg da ikke spørge en eneste gang, men bare se at komme videre."

Børn spørger fordi de har brug for svar
Børn spørger, fordi de har brug for svar. Ofte glemmer de rent verbale svar og spørger så igen og igen, derfor kan det være en god idé at tydeliggøre svar visuelt. Så de er der hele tiden, som billeder, planer eller skemaer.

Det kan godt være nogle af os er glade for ferie- og pausetid, og derfor vægrer os ved at der skal være forudsigelighed, planer og/eller skemaer, når det nu er ferietid. Men det kan være nødvendigt, for at ferien skal blive rar for hele familien, børnene med ADHD, søskende, forældrene, måske bedsteforældre, gæster og alle andre. Hvis børnene med ADHD får det svært, så er det også svært for omgivelserne – det tror jeg, vi alle har erfaret.

Struktur og planer
Det er helt individuelt, hvor megen struktur og hvor mange planer et barn kan have brug for, så her må man prøve sig frem. Er der noget, børn med ADHD er gode til, så er det at fortælle os, når det vi gør, ikke er godt nok. *Vi skal bare lære at lytte til dem.*

Familietur til USA
En familie (mor, far og to drenge, én på 12 år med ADHD og én på 9 år, der ikke har ADHD, som jeg vejledte i en periode, skulle på 5 ugers rejse i bil på tværs af USA.

Jeg tænkte, det kunne blive lidt af en udfordring, og det var forældrene også klar over. Moderen udarbejdede derfor en mappe som indeholdt: Rute, hvor langt der skulle køres, billeder af de steder de skulle til, hvor de holdt pauser og meget mere.

De gennemgik mappen inden afrejse. Drengen med ADHD hav-

de den på turen, hvor de fulgte mappen til punkt og prikke. De gennemgik morgendagens tur om aftenen og så igen inden turen startede.

De havde alle 4 en fantastisk ferie med glade børn og voksne.

Andre kan nøjes med at lave nogle enkelte strukturer som fast morgenrutine, indhold i dagene, forberedelse til udflugter, og hvad der ellers skal ske.

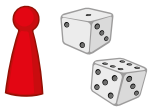
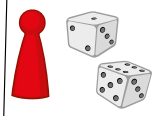
Uden struktur og planer, er ferietid jo egentlig "tomgangstid", og det er noget af det sværeste for børn med ADHD. Ikke bare når der er ferie, men uplanlagt tid kan let blive udfyldt af barnets uro og impulsivitet, og det er sjældent hverken konstruktivt, eller det, man kan betegne som en pause.

Pause hvad er det?
Pause er afbrud i noget, det er ikke skemalagt tid, det er tomgangstid. I dagligdagen i mit arbejde på skoler og i institutioner, ser jeg desværre ikke sjældent, at der indlægges indholdsløse pauser.

I almenskolen er der jo frikvarterer, der lægger op til fritid uden indhold eller fri leg, som bestemt ikke er for begyndere. Fri leg kræver gode sociale kompetencer. At man kan skiftes til at bestemme, tager hensyn til hinandens ønsker, handler i overensstemmelse med mange usagte og utydelige regler og ikke mindst, at hjernen hæmmer éns impulser, så man kan vente – og handler forudsigeligt.

Det er en stor udfordring for børn med ADHD/ADD og eller ASF. Børn med ADHD kommer ofte til at handle på måder, som de andre børn ikke forstår eller forventer. De kan være for meget for de andre børn. Og børn med ADHD og ASF kommer ofte slet ikke med i legen, men står på sidelinjen eller går rundt for sig selv.

Men også på specialskoler oplever jeg, at der bliver stillet krav til børn med ADHD/ADD og/eller ASF om at holde indholdsløse pauser. Det kan betyde, at det bliver børnenes forstyrrelser, der kommer til at sætte dagsordenen. De bliver rastløse, impulsive, og hyperaktiviteten øges. Det kan være svært at håndtere, ikke bare for børnene indbyrdes, men også for lærere og pædagoger, der ofte skal bruge megen energi på at genetablere roen og komme videre i skemaet. Det bliver der brugt unødigt megen energi på.

Ferie i sommerhus. Dagen i dag	Jonas (med ADHD)	Alba	Far	Mor	Gæster
Morgen	Vågne med iPad		På arbejde hele dagen		
09.00 Morgenmad		Morgenmad		Morgenmad	
Formiddag	Tur til stranden	Tur til stranden		Tur til stranden	
Frokost	Picnic i haven	Picnic i haven		Picnic i haven	Farmor kommer til picnic i haven
Eftermiddag	Bio med farmor	Legeaftale hos Mia		Indkøb	Biotur med Jonas
Aftensmad	Spise i haven	Legeaftale hos Mia	Spise i haven	Spise i haven	Spise i haven
Aften	 Spil	Legeaftale hos Mia	Spil	Pause	 Spil
Godnat	21.00 Mor putter	Sover hos Mia			Bliver og sover her

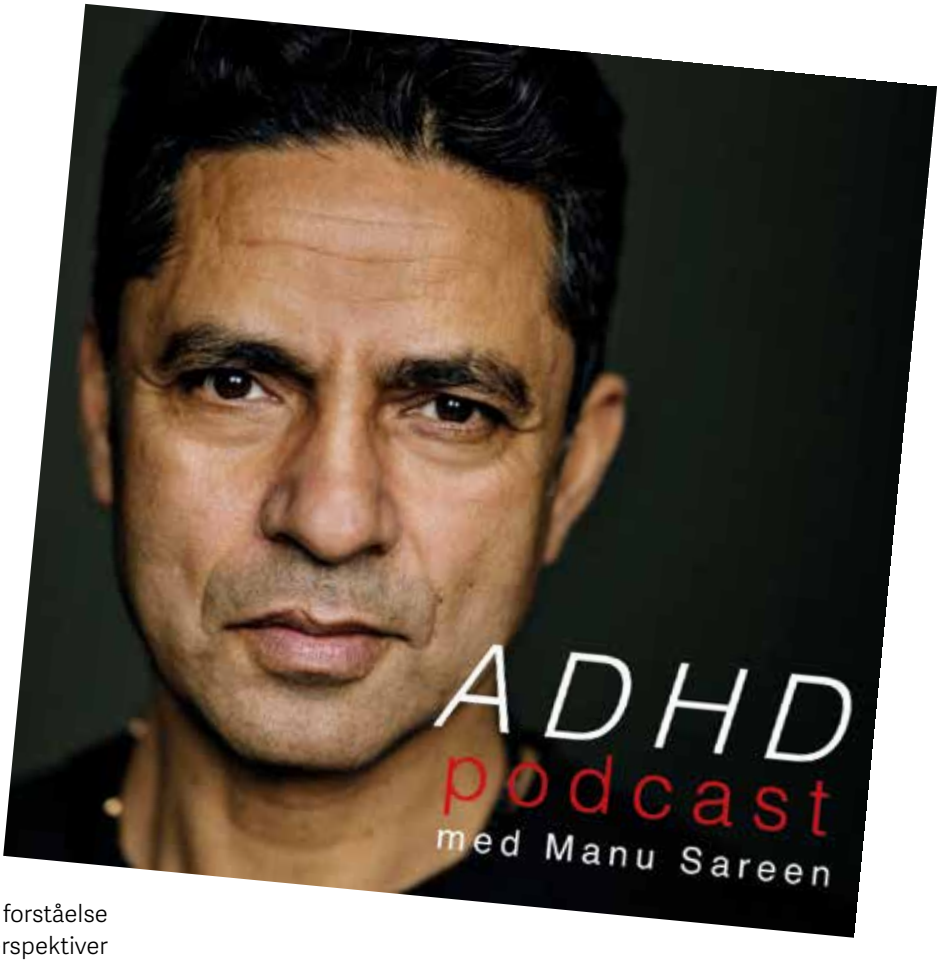
Børn med ADHD/ADD og/eller ASF har brug for struktur, tydelighed og planer
Børn med ADHD/ADD og/eller ASF har brug for struktur, tydelighed og planer, også i de fritidstilbud, de får efter skoletid.

Dette kan være svært for de voksne, der ofte mener, at børnene skal have fri for al den struktur og tydelighed. *Men det er en misforståelse.* Voksne i fritidstilbud for børn med kognitive forstyrrelser må indstille sig på, at der skal arbejdes med høj grad af struktur og forudsigelighed, og at børnene af sig selv udvikler sociale kompetencer gennem frit samspil med andre børn. På samme måde, eller i samme grad, som neurotypiske børn.

Det vil jeg skrive en artikel om i næste ADHD-magasin, nr. 4. 2023, som er på gaden i december måned 2023. /Jenny Bohr ▪

ADHD Podcastserie med Manu Sareen

Manu Sareen, formand for ADHD-foreningen og ADHD-coach, er i gang med at udgive en podcast-serie, hvor han taler med en række kendte danskere, eksperter, fagfolk samt familier og børn, om ADHD/ADD



Målet med denne podcastserie er at sprede viden og forståelse om ADHD/ADD og dele personlige oplevelser og perspektiver på livet med ADHD.

Han vil diskutere alt fra symptomer og behandlingsmuligheder til de udfordringer, som mennesker med ADHD står over for i hverdagen.

Herunder ser du eksempler på indhold i de 3 første episoder. Find mange flere episoder på adhd.dk eller der, hvor du plejer at høre gratis podcasts.

Episode 1: ADHD & Manu
Manu Sareen fik diagnosen ADHD i 2018 og er siden blevet en af de mest fremtrædende stemmer i Danmark inden for dette område. Han har skrevet to bøger om ADHD, er formand for ADHD-foreningen og fungerer som coach for børn, unge og voksne, der er berørt af ADHD. I dette første afsnit vil Manu Sareen fortælle om sin egen oplevelse med ADHD samt give en introduktion til, hvad lytterne kan forvente i de kommende episoder.

Episode 2: ADHD & fakta
I dette afsnit har Manu Sareen inviteret direktør for ADHD-foreningen, Camilla Ganzhorn, og speciallæge i børne- og ungdomspsykiatri, Søren Dalsgaard, til at deltage i en samtale i studiet.

Episode 3: ADHD & børn
Nina Tejs Jørring er overlæge i børne- og ungdomspsykiatri med ekspertise i ADHD. I dette afsnit vil hun give en præsentation af hvad ADHD er hos børn,

"I skrivende stund" finder du mange flere podcasts i serien bl.a. med emner som:
- ADHD & medicin
- ADHD & unge
- ADHD & Felix Smith
- ADHD & kvinder
- ADHD & parforhold
- ADHD & Umut Sakarya
- ADHD & afhængighed ▪

! ADHD Podcast finder du på ADHD-foreningens hjemmeside her:
adhd.dk/podcastserien-adhd-podcast-med-manu-sareen
- eller der, hvor du lytter til gratis podcasts.

Overvægt og ADHD/ADD – er der en sammenhæng?

En af de ting, jeg som mor og diætist har haft mest fokus på omkring min søn, har været hvordan hans ADHD-diagnose kunne påvirke hans vægt og højdeudvikling. Vores udfordring har primært været appetitløshed og dermed lav vægt gennem hele hans teenagetid, men faktisk er overvægt også et stort problem blandt børn, unge og voksne med ADHD – og her kan nogle af symptomerne ved diagnosen give ekstra store udfordringer.

AF STINE JUNGE ALBRECHTSEN
KLINISK DIÆTIST

Vægttab bliver ekstra vanskeligt!
Uanset om man har ADHD/ADD eller ej, så er vægttab ikke nemt.

Som diætist har jeg vejledt mange mennesker i vægttab, og vi har ofte taget udgangspunkt i en nøje tilrettelagt kostplan samt en personlig plan for øget fysisk aktivitet. Problematikken er bare, at det kræver en del struktur at efterleve planer generelt. Når man har vanskeligheder med de eksekutive funktioner: overblik, planlægning, strukturering og emotionel regulering, kan det medvirke til udvikling af problematisk spiseadfærd og overvægt.

Hvis man ikke lige får købt ind, eller dagens program skrider og følelserne er uregulerede, så kan fastfood, slik, chips og andre lækre, nemme og hurtige løsninger være meget fristende at ty til. Hertil kommer, at man med ADHD/ADD har nedsat evne til at transportere signalstofferne dopamin og noradrenalin rundt i hjernen. Indtagelsen af især fed og sød mad samt mad i store mængder (overspisninger) kan således tænkes, via dopaminsystemet, at være en form for selvmedicinering eller trøst. Derfor kan det blive ekstra vanskeligt at efterleve en kost- eller motionsplan.

Gør det enkelt!
At noget er vanskeligt, er ikke det samme som umuligt, men det vil sandsynligvis kræve mere end bare en kostplan at opnå et vægttab.

Først og fremmest kan det være gavnligt at styre omgivelserne så meget som muligt. Det betyder f.eks. at begrænse mængder af fristelser i skabe og skuffer samt tilgængeligheden af lommepenge eller hævekort i spisepauser samt transporttid hjem fra skole, uddannelse eller arbejde.

Det er typisk impulsive indkøb af snacks eller sodavand, der vælter den gode plan. Så mindre tilgængelighed af penge eller en planlagt rute, uden naturlige stop ved bager eller kiosk på hjemvejen, kan gøre en forskel.

Desuden kan brugen af enkle rammer for kosten – som en tallerkenmodel – være nemmere end en plan med specifikke mål og mængder. Det kan være at anvende en T-tallerken (50 % grønt, 25 % kartoffel/ris/pasta og 25 % kød/fisk/fjerkræ/bælgfrugter) som en ramme til frokost og aftensmad. Desuden en regel om, at morgenmad kun er én portion fx en skål havregryn med mælk og lidt frugt og så 1-2 daglige snacks. Det er i hvert fald mindre restriktivt og nemmere at følge, end at skulle bruge gram og deciliter som måleenhed ved alle måltider.

Sidst men ikke mindst kan det være godt at se på teknikker til følelsesregulering, der ikke handler om mad. Det kan være at kunne trøste eller berolige sig selv med en varmepude, en ispose, en ærtepose eller andet, der kan stimulere sanserne. Kort opsummeret er vægt en problematik ved ADHD/ADD uanset om den er for høj eller for lav. Der er heldigvis masser af god hjælp at hente og dygtige fagpersoner, man kan opsøge og finde sparring hos. ▪

Seksualitet og ADHD: Når rutine er dødens pølse

Mennesker med ADHD/ADD har ofte, men ikke altid, udfordringer i sexlivet. Emnet har længe været underbelyst. Nu skal der kastes lys over land.

FOTO: MIRIAM MØLLER

AF SARA SKAARUP
SEXOLOG, PARTERAPEUT OG FORFATTER

Som sexolog og parterapeut taler jeg med både unge, modne, singler og par. Nogle af mine klienter har ADHD/ADD.

Hvor stor en forskel det gør at kende til klientens "styresystem', er først blevet tydeligere for mig henad vejen. Min nysgerrighed på emnet kickstartede, da jeg for to år siden fik et gift par ind ad døren til min sexologpraksis, der straks meldte ud, at manden havde en ADHD-diagnose. Jeg vidste dengang ikke det store om ADHD. Parret beskrev, hvor svært det var for dem at holde den seksuelle gnist varm, selvom de elskede hinanden.

"For mig skal alle aktiviteter være fængende og spændende, for at jeg kan holde interessen," sagde manden ligeud. Kvinden syntes, det var svært at holde trit med sin mands trang til fornyelse.

"Jeg prøver, men den sex han ønsker, bliver mere og mere aparte for mig. Jeg kan ikke mærke mig selv i det mere," fortalte hun.

Dette pars åbenhed fik mig til at dykke dybt ned i emnet seksualitet og ADHD. Sammen med parret afsøgte jeg over de næste mange sessioner mulighederne for, hvordan man kan forny et sexliv, der har samme rammer år efter år – hvis præmissen er, at kedeligt er ligegyldigt, og rutine føles som dødens pølse.

Behovet for forandring og 'noget nyt' er én udfordring, seksualitet og ADHD kan give. For andre er udfordringerne helt anderledes. Så hvad kan man sige generelt om ADHD og sex? Ikke så meget, faktisk. Diagnosen kan give sig virkeligt forskelligt til udtryk. Mennesker med ADHD kan være helt gennemsnitligt fungerende seksuelt. Forskning peger dog på, at mennesker med ADHD oftere end andre har et enten over- eller et underfokus på sex: Såkaldt hyperseksualitet (højt sexdrive) eller hyposeksualitet (lavt sexdrive).

Forenklet så kan man sige, at de ADHD-symptomer, der driller det enkelte menneske i hverdagen, også tit giver bøvl i sexlivet:

Er du generelt utålmodig, impulsiv og har svært ved at behovsudsætte, kan det i seksuel kontekst betyde, at du stiller store krav til din partner om at være klar på sex her og nu, når du er det. Disse par kan gå skævt af hinanden, hvis personen med ADHD ikke er indstillet på forspil eller kan 'mærke ind i', hvad den andens behov er.

Er udfordringen nærmere, at du pga. ADHD er distræt og let bliver distraheret, ja så gælder det samme ofte på lagnerne: Måske dukker impulsen til sex meget sjældent op, fordi den drukner i hjernens virvar af åbne tankespor. Under sex kan det blive svært at holde koncentrationen, fordi hjernen myldrer med tanker, todos og andre impulser. Opmærksomheden vandrer undervejs, og som følge er du ikke til stede i kroppen. Mange mister lyst til sex med tiden.

Andre har – som manden nævnt ovenfor – en forkærlighed for det nye, overraskende: Sex som et dopaminboost. Det skal være noget særligt for at kunne mærkes! Det er svært at genskabe i længden med kendt partner, hvor man måske ovenikøbet har udviklet vaner baseret på et kendskab til, hvad den anden kan lide og hvad der 'virker'. For partneren er det ofte anstrengende at blive VED at nyskabe. Nogle med ADHD erfarer desuden at blive oplevet som grænseoverskridende – eller selv at blive grænseoverskredet – fordi man kan have svært at tolke kropssprog og sociale signaler.

Mange fortæller også om hyperfokus i forbindelse med tiltrækning. Vedholdenhed, til gengæld, er svært. I starten er man totalt opslugt af den anden. Når relationen bliver hverdagsagtig, tabes attraktionen. For nogle kan det resultere i en lang række heftige crushes, mange 'begyndelser' og ingen længere relationer. ▪

! Intro: Sara Skaarup, 48 år, sexolog, parterapeut og forfatter. Har i 12 år haft samtalepraksis på Frederiksberg og online omkring bl.a. kærlighed og seksualitet i forhold, hvor den ene har ADHD/ADD.

Mit største ønske var en lyserød enhjørning - En *fortælling*

Jeg ser det igen og igen. Piger og kvinder med ADHD, der identificerer sig med den mytologiske enhjørning, fordi den symboliserer alt det, ved dem selv, som de er stolte af og værner om: Kraften i at være anderledes på den gode måde, ved at stråle i alle regnbuens farver og være hudløst ærlig men altid ud fra en kærlig intention.

AF MARIE TAGGATZ

Min erfaring som sendiagnosticeret kvinde er, at når vi skjuler vores sande identitet, står kun mørket tilbage. Lyset forsvinder lige så stille. Det lys, som stråler indefra og ud, og som har potentiale til at oplyse andre menneskers skygger; for eksempel gennem kunst, kreativ tænkning og vejledning. Det er min oplevelse, at mange neurodivergente kvinder har dyrekøbte erfaringer, som giver værdifulde indsigter om fællesmenneskelige vilkår, om det at føle sig forkert. Derfor har de udviklet sig til rummelige individer.

Men det kræver selvfølgelig, at man når frem til indsigterne, hvilket en diagnose kan være med til at fremme.

For mit eget vedkommende var den en vigtig katalysator" for selvforståelse og egenomsorg, så jeg kunne tilgive mig selv for diverse "fejl og mangler". Selvom jeg efter en forvirrende barndom, en sårbar ungdom og nogle kaotiske tyvere faktisk var nået til et sted i livet, hvor jeg kunne acceptere mig selv på trods. Med det resultat, at jeg i langt mindre grad kæmpede med depression og lavt selvværd.

Til gengæld har nervesystemet været bedøvet med psykofarmaka det meste af mit voksenliv. Myten om, at depression hovedsageligt er arveligt og opstår som følge af en ubalance i hjernens transmitterstoffer, er sejlivet og meget lig den fortælling, der lige nu hersker om ADHD og dopaminmangel.

For hvad kom først; hønen eller ægget? ikke dermed sagt, at enkelte ikke kan have glæde af medicinsk behandling; men at den i mange tilfælde står helt alene og bliver anset for livslang, er at ramme forbi målet.

Først nu, qua diagnosticeringen af vores for tidligt fødte tvillingedrenge med autisme/ADHD og massiv skolevægring, er jeg med ryggen mod muren tvunget til at føle efter igen:

Hvad skal der til for at trives? Og endnu vigtigere: hvad skal der til for at vores børn kan trives?!

Svaret er forbløffende enkelt, men alligevel utroligt svært at udleve i praksis; nemlig nærvær.

At være nær, både med sig selv og hinanden, kræver lige præcis dét, som de fleste af os har prøvet at undgå hovedparten af vores liv: at turde mærke efter og risikere overvældelse. At vove at se de gamle traumer i øjnene, der næsten altid følger med på vejen i et neurodivergent liv, for derefter at overgive os til kaos.

Jeg skal gerne være den første til at indrømme at vejen ikke er nem, selvom den lyder enkel. Hele vores samfundsstruktur modarbejder ovenikøbet fordybelse og sårbarhed. Men at gå ve-jen er det hele værd, når gevinsten er helhjertet. Et fyldigt liv med tætte relationer og en spirende glæde. Når man ikke længere behøver at springe fra tue til tue i forsøget på at klare sig igennem en "helt almindelig" hverdag, men kan acceptere vilkårene som de nu engang ér.

Her vender vi tilbage til barndomsønsket om en lyserød hest. Eller en "Unicorn", om man vil. En dreng i min klasse råbte: "Maries største ønske er en lyserød hest" Ud fra den observation at jeg elskede både lyserødt og heste over alt i verden. Det, der engang var ment som godmodigt drilleri, blev faktisk min skæbne. I dag har jeg tre heste, hvoraf én af dem er hvid med sart lyserød hud og et usynligt horn i panden. De indgår i familiens dagligdag på en ældre præstegård sammen med to hunde og fem katte.

Hestene har uden sammenligning været den allervigtigste livline. For mine sønners vedkommende er det især kattene, der støtter i hverdagens tumult - spinder dem op om morgenen og i seng om aftenen, mens de stryger nervesystemet til ro. Hundene bidrager til fjolleri og gåture i det grønne med især min mand, der også er udredt med autisme i en sen alder. Sammen udgør vi en unik familie, der ønsker at hjælpe andre i samme situation:

Med at finde nærvær, med at trives, med blot at være som vi nu engang ér. I live. ▪

Marie Taggatz
Født i 1978 og gift med sognepræst Jeppe Sørensen. Mor til tvillinger på 10 år.

Medlem af bestyrelsen i ADHD-foreningens lokalafdeling LGV (Lolland, Guldborgsund, Vordingborg).

Farmakonom, lærer og metakognitiv terapeut & stresscoach

Stifter af firmaet UNIC Terapi men pt. på tabt arbejdsfortjeneste (unicterapi.dk).

Administrator af gruppen "Hjerterum - for unikke familier" (Facebook).

Under uddannelse til dyrekommunikatør.

Inspireret af "Trust Technique" (James French) i tilgangen til både dyr og mennesker.

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 og 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 og Facebook.

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

ADHD-foreningen
Lokalafdeling
Midt-Vestjylland

Aktiviteter: Tjek adhd.dk - Facebook: ADHD Midt-Vestjylland - Instagram adhd_midtvestjylland

ADHD-ugen i Silkeborg
Tirsdag den 19. september: ADHD og job
Onsdag den 20. september: Ny med ADHD
Torsdag den 21. september: Kontaktperson/støtteperson
Lørdag den 23. september: Skydning for børn
Tid og sted: Silkeborg Medborgerhusene, Bindslevs Plads 5, 8600 Silkeborg

Ny med ADHD
Gratis arrangementer
Vi er i gang med at besøge lokalområdet for at fortælle om ADHD/ADD. Hvert sted vil der være et oplæg om, hvad ADHD er, hvordan det kan påvirke kroppen, og hvilke signaler, der skal holdes øje med. Der vil også være en "fortæller", som beskriver sit eget liv med ADHD/ADD. Der vil blive tid til spørgsmål.
Vi håber, at der fortsat vil komme rigtig mange til vores turné rundt i kommunerne:
- Silkeborg den 20. september 2023
- Brande den 8. november 2023
- Herning den 24. januar 2024
- Holstebro den 21. februar 2024

Læs mere på adhd.dk under lokalafdelinger eller kontakt lokalafdelingen på mail: vest@adhd.dk

Holstebro: Kvindegruppe
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

ADHD-messe
Det kan være svært at få et overblik over, hvad der findes af hjælpemidler, der kan hjælpe til at gøre hverdagen lettere.
Tid og sted: 7. oktober kl. 10-15, Aarhus Firma Sport.
Pris: Gratis

Bulletjournal
Få overblik over din tid, lister, noter og kalender, samlet et sted. Betina Kate Mozart-Mørk fortæller, hvordan hun bruger Bullet Journal i hverdagen. Mulighed for selv at prøve kræfter med det, og Betina giver tips og tricks.
Tid: 28. oktober kl. 10-15.

Mænd og coping: Se facebook

Grupper, netværk og caféer: Se adhd.dk/lokalafdelinger

Kurser
Se 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.

ADHD-foreningen
Lokalafdeling Fyn

Café Ærø
Tid og sted: 3. oktober og 7. november, Aktivitetshuset Ovenpaa, Vestergade 52A, 5970 Ærø-skøbing.
Kontakt: fyn@adhd.dk

Cafè på Midtfyn: Hold øje med Facebooksiden ADHD netværk Midtfyn.

Walk and talk
For mennesker med ADHD/ADD og pårørende. Snak, støtte og deling af erfaringer.
Info og tilmelding: facebookgruppen ADHD-Fyn og omegn.

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

Cafe for voksne med ADHD
Tid og sted: hver 2. tirsdag i måneden i ulige uger, Kolding Selvhjælp, Banegårdspladsen 2 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)

Billund: ADHD Café
Tid og sted: En gang om måneden, kl. 19-21.00, Frivillighuset Billund, Nymarksvej 10 Grindsted.
Facebook: ADHD cafe Billund.

Vejen: ADHD Café
Tid og sted: En gang om måneden. Skiftende lokationer og tid.
Se Facebook: ADHD cafe Vejen.

Åbenrå: ADHD Cafe Aabenraa
Tid og sted: 1. mandag i hver måned, kl. 19.00-20.30, Aabenraa Selvhjælp, Kystvej 36A, Åbenrå.
Facebook: ADHD cafe Aabenraa

Fredericia: Kvindegruppe
Se adhd.dk/lokalafdeling Sydjylland.
"Styrk sanserne i naturen"
Se adhd.dk under lokalafdeling Sydjylland eller opslag på Facebook ADHD Sydjylland

ADHD-foreningen
Lokalafdeling Sønderborg

Forskningens døgn
Forskningens døgn er en årligt tilbagevendende landsdækkende vidensfestival, som giver lan-dets forskere mulighed for at formidle deres viden og forskningsresultater for børn, unge og voksne, og afholdes hvert år i slutningen af april. Alle, der kan samle et publikum på mindst 20 personer, kan bestille en forsker til at holde et foredrag i løbet af uge 17. Foredraget er gratis og kan foregå fx på en arbejdsplads, i skolen, i en forening eller på et bibliotek. ADHD-foreningen i Sønderborg har tradition for at invitere til et foredrag i forbindelse med Forskningens døgn. Mere info: soenderborg@adhd.dk

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 udsendes også invitationer på mail.

ADHD-foreningen
Lokalafdeling Lolland,
Guldborgsund og Vordingborg

Ung med ADHD/ADD
Netværksgruppe for piger med ADHD/ADD i alderen 15-17 år. Her kan du møde andre i samme situation, og 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 -22, 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
Tilmelding: 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. 15-20., Hovedgaden 38,4420 Regstrup.
Tirsdag i ulige uger: Åben for alle - også familier med børn under 13 år.
Tirsdage i lige uger: For alle fra 13 år og opefter.

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

Flere oplysninger og tilmelding
Facebook: ADHD Café Vestsjælland, Mail:cafe@adhd-vestsj.dk

ADHD-foreningen
Lokalafdeling Østsjælland

Caféaften i Køge
Tid: Første mandag i hver måned fra 18.45-21.30 i samarbejde med Bedre Psykiatri og psykoterapeut Anette Dahl Høm.
Sted: Rehabiliteringscentret ved Køge st., Rådhusstræde 10C, 4600 Køge

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

Kvindegruppe
Tid: 21. september, 19. oktober, 23. november og 14. december.
Tovholder: Ulla Solberg.

Facebook: Link på hjemmesiden, hvor du også kan tilmelde dig nyhedsbrev.
Kontakt os: oestsjaelland@adhd.dk - tlf. 21 81 01 77 (tlf. aflyttes om onsdagen).

ADHD-foreningen
Lokalafdeling Nordsjælland

Familiecafé
Tid og sted: Sidste lørdag i hver måned, kl. 11-13, Frivilligcenter Hillerød, Fredensvej 12C, 3400 Hillerød (Sommerferie juli og august)
Læs mere: adhd.dk/lokalafdelinger

Café for voksne med ADHD/ADD
Tid og sted: 1. og 3. torsdag i hver måned kl. 19-22, Frivilligcenter Fredensvej 12C, 3400 Hillerød. (Sommerferie juli og august)
Læs mere: adhd.dk/lokalafdelinger

Café Hørsholm
Tid og sted mandage: 9. oktober 2023, 6. november 2023, 11. december 2023, 8. januar 2024. Vi mødes til "Walk and Talk" kl. 17.45 og/eller kl. 19.00 til netværkscafé, Frivilligcenter Hørsholm, Rungstedvej 1C, 1.th., 2970 Hørsholm

Følg os
Følg os på Facebook, Instagram "ADHD foreningens lokalafdeling, Nordsjælland" og på 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

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. Har du lyst til at give en hånd med, hører vi gerne fra dig. Skriv til os: bornholm@adhd.dk.

Facebook
Lokalafdelingen har en lukket gruppe på Facebook, hvor vi kan sparre med andre bornholmere med ADHD/ADD inde på livet. I gruppen deles der relevant indhold om ADHD og information om lokale arrangementer.
Facebook: ADHD-foreningen Bornholm

Østervej 2
4960 Holeby
Tlf. 22 95 17 20

Erhvervspark
Lolland A/S

www.erhvervsparklolland.dk

WHITE STARS

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

Alle tekster er skrevet af et af klubmedlemmerne - den største del af musikken er komponeret af samme medlem - til nogle kompositioner har der været deltagelse af musiklærer og til andre numre deltagelse fra andre medlemmer.

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

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

Få styr på din ADHD med coaching og hjælpemidler

På Kommunikationscentret kan du som voksen med ADHD få hjælp til at håndtere dine vanskeligheder og lære at strukturere din hverdag. Bor du i Region Hovedstaden, så ring 45 11 45 50.

REGION H Kommunikationscentret www.komcentret.dk

Gør som Milles mor!

Bliv OIL! Loyalitetskunde og få gode rabbatter, hver gang du tanker.

- Brug dit eget betalingskort
- Ingen gebyrer
- Opret op til 8 kort på din aftale

OIL!

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
Tlf. 50 10 16 15

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 Marianne Stenstrop
vestsjaelland@adhd.dk

Østsjælland
Formand Lene Holm
oestsjaelland@adhd.dk
Tlf. 22 11 37 40

Nordsjælland
Formand Regina Müller
nordsjaelland@adhd.dk

Storkøbenhavn
Formand
Carsten Søgaard
storkbh@adhd.dk

Bornholm
Formand
Selina Munch-Pedersen
bornholm@adhd.dk

Støt ADHD-foreningen

Når bare rammerne er der, rykker mennesker med ADHD. Ofte mere end de selv og andre troede muligt. Derfor har vi dedikeret vores arbejde til at ruste dem.

Så det er dem og ikke diagnosen, der styrer deres valg i livet.

Støtter du ADHD-foreningen, støtter du dermed vores arbejde, og det kan du gøre på: MobilePay 61920.

Tusind tak. Hver en krone gør en forskel.