ADHD

ADHD-foreningen

Julen er *højtid* for fristelser

Fri leg er *ikke* for begyndere

Skolebørn har krav på *undervisning*

ADHD-MAGASINET NR. 4
DECEMBER 2023

Udviklingsbasen

Viden og diversiteter vores styrke

Vi er et anerkendt pædagogisk vikarbureau, der har specialiseret sig i at levere fagligt dygtige vikarer og projektmedarbejdere til det specialpædagogiske område i Jylland og på Fyn.

Udviklingsbasen ApS · **Tlf. 75 66 11 22** · **info@udviklingsbasen.dk** · **udviklingsbasen.dk**

BETONELEMENT A CRH COMPANY · DALTON A CRH COMPANY · EXPAN A CRH COMPANY · MONTAGE A CRH COMPANY · MODULBAD A CRH COMPANY · INDUSTRI A CRH COMPANY

REDUCERET CO_2-UDLEDNING MED

LOW CARBON CONCRETE

Betonsammensætningen i vores low carbon concrete elementer (LCC-elementer) er optimeret for lavere CO_2-aftryk. Low carbon concrete er en beton, hvor andelen af cementklinker reduceres ved substitution med andre aktive bindermaterialer som kalcineret ler og flyveaske. Dette betyder, at CO_2-aftrykket for nuværende kan reduceres med op til 25%.

Vil du også reducere CO_2-udledningen i dit næste byggeri?
Så tag kontakt til os.

CRH

www.crhconcrete.dk

IND HOLD

5 Formanden har ordet
6 Fri leg er ikke for begyndere
10 Ro, koncentration og fokus
13 Socialrådgiveren orienterer
19 Direktørens klumme
21 Ny guide til studerende
23 Julemiddag
27 Uddannelse til dig
28 Unge Camp 2023
31 Vi har brug for din hjælp
33 Julen er højtid for fristelser
35 Hvad er ADD
37 Gratis forældretræning
39 Det nytter når du tanker / 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
TRISH NYMARK (KONSTITUERET FORMAND)
Anders Dinsen , Daniel Viholm, Søren Vingaard Bolvig, Monica Borré, Nina Rasmussen, Heidi Klakk Egebæk, Birte Mikkelsen, Marianne Stenstrop, Greta Autrup, Michael Koefoed, Selina Munch-Petersen, Aske Stræde Mette Scheller, Martin Schütt, 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
Konstitueret formand Trish Nymark
trish@adhd.dk

GRAFISK PRODUKTION
Layout/opsætning: Intryk ApS

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

DEADLINE for blad nr. 1/2024
11. januar 2024. Udkommer marts.

Udebliver bladet?
Ring 70 21 50 55 eller mail: bl@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

TRISH NYMARK
KONSTITUERET FORMAND I ADHD-FORENINGEN

Hvordan går det?

Der står december i kalenderen, og om lidt træder vi ind i 2024. Inden vi gør det, så lad os kaste et blik på året, der snart er gået. Hvordan er det gået os som forening? Hvad har vi haft gang i, og hvad har vi været optaget af?

Vi har vokseværk!
Medlemstilgangen pr. uge 42 i 2023 var på 2572. Det betyder 61 nye medlemmer i gennemsnit pr. uge i hele 2023, og det er en stigning på 66,15 % i forhold til 2022 og 105 % i forhold til 2021. Foreningen tæller ca. 8.000 medlemmer. Dejligt at så mange har lyst til at være med.

Vi vil meget gerne dele ud af vores viden
Ved årets udgang har vi afholdt omkring 20 kurser med godt 500 deltagere i alt. Vi har afholdt 2 konferencer, hvor der i alt har været omkring 500 deltagere. De 13 lokale afdelinger har også været meget aktive mht. at afholde temaaftener, kurser, caféer og netværksgrupper for både børn, voksne og pårørende.

Webinarer er blevet meget populære
Det kan ses på antallet af deltagere. På de 4 afholdte gratis medlemswebinarer har der været 1.235 tilmeldte.

Mulighed for at mødes med "ligesindede"
Der har været afholdt 10 gratis netværksgrupper i 2023, og vores lokale afdelinger har været rigtig gode til at danne netværksgrupper i lokalområderne.

Ventetiden for at komme til en psykiater vokser
Nogle steder er der op til 92 ugers ventetid, og det mærker ADHD-foreningens sekretariat. De telefoniske henvendelser fra medlemmer er stigende. Mange har brug for råd og vejledning ift. de udfordringer, de står i her og nu. Vi benytter enhver lejlighed til at give udtryk for, hvor uacceptabel ventetiden er for medlemmerne.

Vi har længe ønsket, at ADHD-foreningen skal på Finansloven – og det gør vi stadig!

ADHD-foreningens direktør har deltaget i mange møder på Christiansborg for at tale vores sag. Der er stadig en chance for, at det sker, og vi kæmper videre.

2023 har været et år med gang i! Tak for jeres opbakning. Vi arbejder videre for at være der for jer! Rigtig god jul og godt nytår til alle.

Trish Nymark
Konstitueret formand i ADHD-foreningen

Fri leg er *ikke* for begyndere

Struktur, tydelighed, forudsigelighed og visualisering er også nødvendigt i pauser og fritidstilbud

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.

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

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 ikke automatisk/af sig selv udvikler sociale kompetencer alene gennem frit samspil med andre børn. På samme måde, eller i samme grad som børn, der ikke har kognitive forstyrrelser. Børn med ADHD/ADD og/eller ASF oplever ofte stress og nederlag i disse situationer.

En stor del af mit arbejde som pædagogisk konsulent foregår på skoler og institutioner. Både almene skoler og deres fritidstilbud og specialskoler og deres fritidstilbud. Jeg oplever, at der på samme sted kan være stor forskel på, hvordan man indretter sig og bedriver pædagogik, når der er tale om undervisning, pause, frikvarter eller fritidstilbud.

Dette kan have store konsekvenser for børn med kognitive forstyrrelser som ADHD/ADD og/eller ASF. I f.eks. specialskoler for børn med kognitive forstyrrelser kan undervisningen være understøttet af en stram struktur, visualiseret gennem skema med billeder, der giver børnene forudsigelighed og stor tydelighed i, hvad der skal ske hvornår, visuel tidsstyring med timetimer og visuelle forlæg for, hvordan børnene skal løse forskellige opgaver og for nogle af de ting, de skal huske, eks. række hånden op eller bede om hjælp.

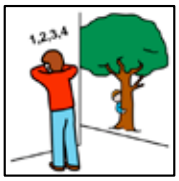
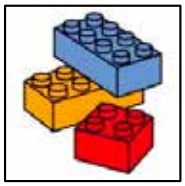
Børn med kognitive forstyrrelser som ADHD/ADD og ASF er ofte mere visuelle tænkere end verbale.

De opfatter, forstår og husker visuelle budskaber bedre end verbale, og for en del af disse børn kan et visuelt skilt eller en visuel anmodning hjælpe

til at bede om hjælp i skolen, eller bede om at være i fred. Det er svært at diskutere med et skilt, og et kendt visuelt budskab bliver ikke misforstået.

Det kan for nogle børn være svært at tale på "den rigtige måde", med den "rigtige stemme" osv. Især hvis de er pressede. Derfor kan de komme til at formulere sig eller tale på måder, som andre

Visuelt skema for skolefritidsordningen:

Overgangssamling med frugt	**Alle børn og voksne:** **SAMLING med Frugt** **Vi spiller to SPIL:**
Forberedelse på aktiviteter Aktiviteter og hvem der er sammen med hvem. Reglerne gennemgås og er altid de samme. Timetimer er med både ude og inde.	**SKJUL**  **Børn: Anton, Magnus, Per og Ulla** **Voksne: Mogens og Gitte**
Aktiviteter og hvem der er sammen med hvem. Reglerne gennemgås og er altid de samme. Timetimer er med både ude og inde.	**LEGO**  **Børn: Julius, Inge, Pia og Hans** **Voksen: Jørgen**
Aktiviteter og hvem der er sammen med hvem. Reglerne gennemgås og er altid de samme. Timetimer er med både ude og inde.	**IPAD** **Børn: Fin og Jens** **Voksen: Maja**
Samling: Positiv afrunding, de voksne italesætter gode ting fra dagen, for det enkelte barn og for hele gruppen. Børnene inviteres til at bidrage, hvis de har lyst. Morgendagens aktiviteter gennemgås, og hvem der er sammen med hvem i morgen. I morgen er der 2 aktiviteter og 2 hold Tur: Fin, Jens og Hans Krea: Ulla, Pia, Maja, Anton og Julius	
TAK for i dag:	

misforstår eller bliver vrede over, og de bliver derfor ofte mødt med irettesættelser som f.eks. "Du skal ikke tale til mig på den måde!" Hvor den voksne også kommer til at tale på en uhensigtsmæssig måde, hvilket kan eskalere situationen.

Når vi taler med børnene, er det vigtigt, at vi fokuserer på, hvad de skal gøre, fremfor hvad de ikke skal gøre.

F.eks. "Tal med små stemmer," i stedet for "I skal ikke råbe". Det er vigtigt, at vi er opmærksomme på, at når det gælder børn med kognitive forstyrrelser, så kan vi ikke arbejde pædagogisk og professionelt rent verbalt. Det åbner op for misforståelse og større frustrationer, og der er stor risiko for, at de voksne kommer "bagud" i forhold til børnene. Sagt med andre ord, vi kan ikke arbejde alene gennem relation og sprog. Det betyder ikke, at vi ikke skal skabe gode relationer til børnene, det er naturligvis vigtigt. Vi er nødt til også at tage højde for, at børnene har kognitive forstyrrelser og derfor har brug for høj grad af struktur og tydelighed i deres omgivelser.

Som beskrevet først i artiklen, så er der efterhånden skabt nogen tydelighed, forudsigelighed og struktur især i børnenes skoledage og allermest i selve lektionerne. Det er vigtigt, for at børnene kan deltage på hensigtsmæssige måder og opleve at lykkes med det, de gør.

Fri leg er ikke for begyndere!

Men når det så kommer til pauser, frikvarterer og fritidstilbud, så falder alt dette mange steder til jorden, og alle skolens elever forventes nu at agere frit blandt hinanden, noget af det som er allersværest for disse børn. Da det kræver gode sociale kompetencer at kunne læse andre, at kunne skiftes til at vente på tur og meget andet, ikke mindst at kunne regulere sig selv. Det vel at mærke blandt alle de andre børn, store som små, og vi, der kender disse børn og har indblik i deres kognitive forstyrrelser og udfordringer, ved, at det kan gå galt på meget kort tid. At det, der det ene øjeblik ser ud til at gå godt, det næste øjeblik er eskaleret til noget, der absolut ikke er godt.

Det samme gælder desværre ofte også fritidsordningen, hvor der jo er færre voksne, og det er sidst på dagen, hvor børnene er udtrættede. Det er synd, for vi kan på denne måde komme til at svigte børnene. Og dage, der er gode, bliver til nederlag, frustration og konflikt.

Man kan spørge sig selv og andre:

- Hvorfor skal alle børn have pause på samme sted og på samme tid? Hvem får noget ud af det, børnene eller de voksne?
- Hvad er en pause, for disse børn? Er det når man laver det, man er allertryggest i og gladest for? Eller når man laver det, der er allersværest i et uoverskueligt set-up, med høj grad af uforudsigelighed og larm?

Det er som om, nogle voksne mener, at legen bliver ødelagt, hvis den er struktureret eller voksenstyret. Det gælder bestemt ikke for børn med kognitive forstyrrelser og mange andre børn. Med børnenes egne ord, er de bedste lege dem, de voksne laver, for der må alle være med.

Det er vigtigt, at vi arbejder med succesgaranti, hvilket betyder, at vi voksne (der har ansvaret for, at alt forløber godt) er sikre på, at barnet kan det, vi sætter i værk, og derved oplever at kunne. Med andre ord, børnene skal opleve succes – det vi sætter på skemaet (også i fritiden), det skal lykkes for barnet! Det er vigtigt, at skoler og fritidstilbud, både almene og speciale, stiller sig selv spørgsmål og ser på, hvordan man kan skabe rum og rammer, der sikrer alle børn oplevelsen af at lykkes.

Heldigvis er der også mange dygtige pædagoger og lærere, der gør en stor indsats for at sikre alle børn de bedste muligheder.

Forleden fulgte jeg en gruppe i en special fritidsordning, hvor det var tydeligt for alle børn og voksne, **hvad** der skulle ske, **hvordan** det skulle foregå, **hvor** det skulle foregå, sammen med **hvem** (børn og voksne) det skulle foregå, **hvor længe** det skulle foregå, som var **meningsgivende** for det enkelte barn, og **hvad** der skulle foregå **bagefter**.

Og dagen sluttede med en positiv opsummering og en gennemgang af, hvad der på samme måde skulle ske dagen efter. Der blev de præsenteret for de lege, de skulle lave, med hvem osv. Reglerne blev gennemgået, så børnene var forberedte bedst muligt, og der var visuelle forlæg for de forskellige lege/spil og aktiviteter.

Det var tydeligt, at børnene kendte rutinerne, og at de følte sig trygge i de forskellige aktiviteter. Der var også udveje og bagveje for de enkelte børn, der tydeligt kendte, ikke bare deres egen plan for og mulighed for at trække sig, hvis det blev svært, men de kendte også hinandens og var trygge. ▪

Ro, *koncentration* og fokus

Er elementer, der bliver trænet ved skydning

AF TINA VAARNING
ADHD-FORENINGEN

Ro, koncentration og fokus er grundelementerne i skyd Når børn og unge med ADHD og lignende udfordringe til skydning, viser forskning, at de bliver bedre til at foku deres opmærksomhed.

Skydeinstruktør Niels Christian Clemmensen med en skytte

"Når man træder ind i lokalerne i en skytteforening, så mærker man straks, at der er ro. Det er en stemning, som smitter af på børnene. Vi har haft lærere, som efter at de har været på besøg med deres specialklasse, nævner, hvor hurtigt de kan se, at eleverne agerer helt anderledes i skydelokalerne og bliver mere rolige end andre steder", fortæller Niels Christian Clemmensen. Han er skydeinstruktør i Helsingør Salonskytte Forening.

I foreningen har de en ordning, hvor der sættes en personlig instruktør på til det enkelte barn med ADHD eller en lign. diagnose, når de begynder til skydning. Det har vist sig at være den bedste måde at få børnene indsluset i foreningen på. Først efter et års tid, og hvis barnet er klar, skyder han eller hun uden at den personlige instruktør står ved siden af, og blot holdets instruktør er til stede.

Denne kontakt med det enkelte barn er meget givtig, synes Niels Christian, "Når der er den første øjenkontakt – så bliver jeg glad. Så ved jeg, at der er ved at være brudt hul på isen". Tilliden mellem barn og instruktør er vigtig, fordi det kan afhjælpe konflikter, og trygheden gør, at barnet selv kan sige fra.

"I sidste uge til skydning var der pludselig én af mine små venner, som efter at have skudt én gang, sagde "pause" og gik til sit pausested. Det var flot, at han selv kunne sige fra, og da vi fik en snak bagefter, viste det sig, at det var for meget for ham, at der blev skudt med en kaliber 22 pistol nogle baner fra hans bane. Den lyd blev alt for høj og generende for ham. Vi har efterfølgende aftalt i klubben, at der ikke bliver skudt med pistoler, så længe at børneholdene er på banen."

Niels Christian har selv været skytte på eliteplan, men nu er det instruktørrollen, der bruges tid på. Så der kan gives noget tilbage til klubben, men også fordi det er dejligt at følge med i, hvordan børnene udvikler sig.

"Det er så godt at høre, når forældrene fortæller, hvordan skydningen giver mere koncentration og ro. Der var en mor, som fortalte, at da sønnen havde været til skydning, faldt han i søvn i bilen, før de nåede hen til det første sving. Han havde været så koncentreret i løbet af skydningen, at han var blevet træt på den gode måde, hvor han kunne sove, fremfor at blive overtræt og køre sig selv op."

Det er ikke altid forældrene fortæller, at barnet har en diagnose, når de kommer første gang til skydning. "For det meste får jeg dog øje på det, når de står ved riflen. Deres bevægelser er anderledes, og de er meget mere undersøgende og nysgerrige end andre børn. Når jeg så spørger forældrene, om barnet har en diagnose, bliver forældrene overraskede over, at jeg har lagt mærke til det", griner Niels Christian.

Han bruger meget tid på at finde ud af, hvad der fungerer for det enkelte barn, og hvordan det bedst kan være med til skydning. Han synes dog, at børn med ADHD oftere er hurtigere til at lære reglerne og rutinerne end andre børn. "Vi har en farvet pløk, som sættes i riflen for at vise, at der ikke er ammunition i. Den skal sættes i, når instruktøren ikke er hos barnet. Og med det samme, jeg vender ryggen til, så sætter de pløkken i – også selv om de kun har fået det forklaret én gang. Det kan de bare. Det er tydeligt, at reglerne og rutinerne gør dem trygge, og de trives med det. Det er også vigtigt, det er jo et våben og ikke en badmintonketsjer, de står med".

ning.
r går
usere

"Når børnene med ADHD bliver så trygge i klubben, at de pludselig også er med til bordfodbold med de andre børn, så ved man, at det er lykkes" siger en stolt Niels Christian. Han ville dog ønske, at det nogle gange kunne gå lidt hurtigere. "Det vigtigste, i forhold til at inkludere børn med ADHD i klubben, er tid, tid og tid. Men nogle gange tænker jeg, hvis jeg nu havde nogle andre redskaber eller kunne gøre noget andet, så de hurtigere kunne blive en del af fællesskabet, så ville det være rart".

Hans bedste råd til andre skydeinstruktører er også: "RO" – alt skal foregå meget stille og roligt. Tag jer god tid. Hvis der er noget, som skal ændres eller justeres, så gør det lidt efter lidt. Det andet kan bare skræmme børnene væk.

Selv er han lidt bekymret for, om nogle børn vil stoppe, fordi omvæltningen bliver for stor, når Helsingør Salonskytte Forening skal flytte i nye lokaler i løbet af næste år. Han håber dog, at ved at introducere ændringen allerede nu – tage ud og kigge på byggepladsen og vise billeder af lokalerne, kan børnene være trygge i ændringen, selv om det er en stor forandring.

Helsingør Salonskytteforening er en del af Dansk Skytteunions "Skud for trivsel", hvor unionen arbejder med at inkludere børn og unge med ADHD i skytteforeninger over hele landet. Man kan læse mere om "skud for trivsel" på deres hjemmeside: www.skudfortrivsel.dk

ADHD-foreningen har udarbejdet en pjece sammen med Dansk Skytteunion til skytteforeningen og instruktører, som skal støtte foreningerne i at inkludere børn med ADHD i foreningens aktiviteter. Pjecen kan læses her:

! **Skud for Trivsel** er et projekt hos Dansk Skytte Union (Skydesport Danmark) baseret på forskning og evidens om skydesportens positive effekter for børn og unge med ADHD og lignende udfordringer. Projektet er de første 3 år støttet økonomisk af TrygFonden.

! **Skud for Trivsel** vil med workshops om ADHD, hos den enkelte skytteforening, gøre frivillige og trænere parate til at modtage børn og unge med ADHD i de almindelige foreningsaktiviteter. Målet er gode skytter med kammerater og fællesskab i skydesporten.

Skolebørn har *krav* på undervisning

- også ved ufrivilligt skolefravær

Når barnet ikke kan komme i skole, må skolen komme til barnet. Skolen er nemlig forpligtiget til, at barnet fortsat modtager undervisning i form af sygeundervisning. Når et barn får ufrivilligt skolefravær, er skolen forpligtet til at sikre, at barnet fortsat modtager undervisning, og at undervisningen tilrettelægges på en måde, så den passer til barnet.

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

Ufrivilligt skolefravær

Dette ligger helt overordnet i begrebet 'sektoransvar'. Sektoransvar betyder, at et offentligt tilbud skal være tilgængeligt for alle, således er skolen forpligtet til at tilbyde undervisning – også til de børn, der er ramt af mistrivsel/overbelastning, og som følge deraf har ufrivilligt skolefravær.

Jeg oplever, at langt de fleste, som henvender sig i rådgivningen med spørgsmål om ufrivilligt skolefravær, ikke har fået et tilbud om sygeundervisning efter gældende regler.

Derfor vil jeg med denne artikel sætte fokus på problematikken og beskrive reglerne for sygeundervisning.

Afvisning

Jeg hører ofte i rådgivningen, at skolen afviser undervisning, mundtligt, med den begrundelse, at der ikke er ressourcer nok. Dette er dog aldrig en gyldig begrundelse for at afvise sygeundervisning. I det hele taget er det svært for skolerne at finde en gyldig begrundelse til at afvise sygeundervisning,

da det er såkaldt 'skal-bestemmelse' i lovgivningen. Derudover er det også sådan, at initiativet skal komme fra skolens leder. Det er min oplevelse, ud fra mange henvendelser i rådgivningen, at det sjældent fungerer sådan i praksis. Vi har i ADHD-foreningen opmærksomhed på dette, og har været i dialog med Styrelsen for undervisning og kvalitet i Børne- og undervisningsministeriet omkring problematikken.

Styrelsen for undervisning og kvalitet slår fast, at iværksættelse af sygeundervisning er en del af den almindelige undervisningspligt. Det oplever vi som et stærkt signal om, at skolerne ikke overholder undervisningspligten, hvis de ikke lever op til reglerne for iværksættelse af sygeundervisning.

Reglerne for sygeundervisning
Skolens forpligtigelse til at iværksætte sygeundervisning fremgår af folkeskolelovens § 23, bekendtgørelse om sygeundervisning af elever i folkeskolen og frie grundskoler, og den tilhørende vejledning.

"Elever, der gennem længere tid på grund af smittefare eller af hensyn til deres sundhed eller velfærd ikke kan undervises i skolen, undervises i deres hjem eller på den institution, hvor de opholder sig" Kilde: Folkeskolelovens § 23.

Det er skolelederen, på den skole hvor barnet går, der har ansvaret for at iværksætte sygeundervisningen.

Hvornår skal der iværksættes sygeundervisning?
Det skal der, når et barns fravær på grund af sygdom eller lignende vurderes til at blive af længere varighed. Skolens leder er ansvarlig for, at der hurtigst muligt rettes henvendelse til elevens forældre, og senest når en elev har været fraværende i 15 dage. Det gælder også ved drypvis fravær, når dette samlet når 15 dages fravær.

Styrelsen for kvalitet og undervisning i Børne- og undervisningsministeriet bekræfter skriftligt til ADHD-foreningen, at skolelederen *senest skal* iværksætte sygeundervisning, når eleven har haft 15 dages sygefravær, herunder også ved et kortere gentaget sygefravær, når det er summet op til 15 dage.

Det er præciseret i vejledningen til bekendtgørelsen, at reglerne om sygeundervisning gælder alle former for sygdom og lignende, herunder også elever der lider af psykisk mistrivsel og ufrivilligt skolefravær. Således er det vigtigt at understrege, at sygeundervisning ikke kun er begrænset til det, der i en mere 'gammeldags' forstand forstås ved sygdom. Desværre opleves det i praksis, at sygeundervisning til børn med ADHD (eller med mistanke herom) bliver afslået med den begrundelse, at der ikke er tale om sygdom, hvilket ikke altså ikke er korrekt ifølge lovgivningen.

Hvis der er tvivl om, at elevens fravær er begrundet med sygdom eller lignende (mistrivsel, overbelastningssymptomer, ufrivilligt skolefravær), kan skolen bede om en lægeerklæring eller en udtalelse fra den kommunale sundhedstjeneste.

Hvem er ansvarlig for at iværksætte sygeundervisningen?
Det er skolelederen, på den skole hvor barnet går, der har ansvaret for at iværksætte sygeundervisningen. Iværksættelsen skal ske hurtigst muligt, og efter samråd med barnets forældre, hvis barnet opholder sig i hjemmet. Hvis barnet er indlagt på et sygehus eller lignende, skal skolens leder sikre sig, at barnet modtager undervisning der.

Hvad skal sygeundervisningen indeholde, og i hvilket omfang skal den gives?
Omfanget af sygeundervisning skal altid tilpasses det enkelte barns forudsætninger. Der skal tages hensyn til, at barnets behov og muligheder for sygeundervisning er meget individuelle. Udgangspunktet for sygeundervisningen er, at fagrækken og timetallene for de enkelte fag følges. Der kan ud fra en konkret vurdering reduceres i fagrække og timetal. Hvis der er tale om f.eks. psykisk mistrivsel/ufrivilligt skolefravær, som har betydning for barnets motivation, bør sygeundervisningen tilrettelægges under særlig hensyntagen til dette.

Helt konkret kan der tages udgangspunkt i temaorienteret undervisning ud fra barnets interesser f.eks. i praktiske/musiske fag. Hvis det vurderes, at barnet ikke kan følge vanlig fagrække og timeantal, bør der tages udgangspunkt i en minimumsramme på 8-10 timer ugentligt med undervisning i dansk og matematik som enkeltmandsundervisning. Dog skal rammerne vurderes konkret og med sigte på, at barnet bedst muligt skal bringes tilbage til skoleundervisning. Dette er i tråd med sektoransvaret, som beskrevet indledningsvist, så skal skolen sikre, at undervisningen er tilpasset barnet – ikke omvendt.

Hvordan følges der op efter et forløb med sygeundervisning?
Ved overgang fra sygeundervisning til den almindelige undervisning, skal den, der har foretaget sygeundervisningen, overgive nødvendige oplysninger med henblik på at sikre at barnet får den nødvendige støtte og hjælp undervejs. Der kan være opstået et fagligt efterslæb, som skal håndteres. Dette kan gøres ved f.eks. at tilbyde supplerende undervisning.

Hvor foregår sygeundervisningen?
Som beskrevet tidligere kan sygeundervisningen foregå i hjemmet, eller på den institution, barnet

opholder sig (typisk sygehus). Derudover er der også mulighed for at etablere sygeundervisning som digital undervisning.

Ved sygeundervisning i hjemmet bør der udarbejdes en plan for undervisningen, som løbende justeres og evalueres, så den passer til barnets situation og behov. Undervisningen skal så vidt muligt varetages af en eller flere af barnets egne undervisere.

Således skal skolens leder bestræbe sig på at anvende undervisere, som barnet kender. Der kan anvendes andre end barnets egne undervisere, men skolen bør bestræbe sig på, at det i så fald er den samme underviser, så barnet ikke skal forholde sig til skiftende undervisere under sygeundervisningen. Det er skolen, der er ansvarlig for undervisningen, men det kan aftales, at forældre varetager dele af deres barns sygeundervisning, efter en konkret vurdering. Bemærk, at det ikke er forældres ansvar at varetage undervisningen, men at det *kan* aftales.

Hvad kan man som forældre gøre, når sygeundervisningen ikke tilbydes?
Jeg anbefaler, at man i første omgang efterspørger et tilbud om sygeundervisning med henvisning til, at skolen har pligt til dette efter folkeskolelovens § 23.
Maibrit Svinth,
socialrådgiver i ADHD-foreningen

Når der er tale om mistrivsel/ufrivilligt skolefravær, kan relationsarbejdet være væsentligt, og det kan i nogle tilfælde være hensigtsmæssigt at indlede sygeundervisningen med, at en pædagog eller AKT-lærer varetager opgaven. I så fald vil der ofte i en periode være mere fokus på barnets sociale udvikling og mindre på faglig progression. Undervisning, der sikrer den faglige progression, må dog ikke udelades, og skal hurtigste muligt bringes op på et niveau, så barnet kan vende tilbage til undervisningen i klassen.

Ved sygeundervisning på sygehus mv. er det ligeledes skolens leder, der har ansvaret for sygeundervisningen. Ligeledes ansvaret for at der sikres samarbejde og overgange i forbindelse med tilbagevenden til den vanlige undervisning.

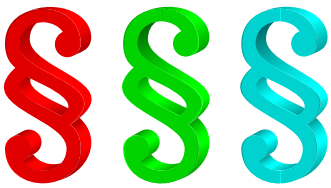
Sygeundervisning i form af fjernundervisning gør det muligt, at barnet kan bibeholde en form for kontakt til sin klasse under fraværet. Det bør altid overvejes, om barnet vil have gavn af undervisningen, hvilket selvsagt må bero på en individuel konkret vurdering. Fjernundervisning forudsætter, at barnet og forældre føler sig trygge ved, at de kan få den hjælp, der er behov for både i forhold til det faglige, tekniske og sociale. I de tilfælde, hvor barnet er delvist sygemeldt og deltager i den almindelige undervisning i et vist omfang, kan fjernundervisning anvendes som et supplement til den almindelige undervisning. Det anbefales, at skolen anvender løsninger, som understøtter elevens kontakt til klassen. I hvilket omfang fjernundervisning anvendes, afhænger at elevens konkrete situation.

Friskoler og private grundskoler er også omfattet af reglerne om sygeundervisning.

Hvad kan man som forældre gøre, når sygeundervisningen ikke tilbydes?
Jeg anbefaler, at man i første omgang efterspørger et tilbud om sygeundervisning med henvisning til, at skolen har pligt til dette efter folkeskolelovens § 23. Hvis det afvises, vil jeg anbefale, at der bedes om et skriftligt afslag med en faglig begrundelse og en henvisning til, hvor der er lovhjemmel til at afslå et tilbud om sygeundervisning. Det vil være vanskeligt at lave et sådant afslag, da tilbuddet som nævnt er en forpligtigelse skolen har i den ovennævnte beskrevne situationer.

Der er ved afslag mulighed for at klage 'opad' i kommunen til skoleforvaltningen eller på politisk niveau. Derudover kan man klage til Ankestyrelsens tilsyn eller til ombudsmanden, hvis det opleves, at lovgivningen ikke bliver overholdt. ▪

Har du behov for at drøfte din konkrete situation, er du velkommen til at kontakte mig på telefon 53 72 99 08.



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

Mandag:	10.30-13.30
Tirsdag:	12.30-15.00
Onsdag:	10.30-13.30
Torsdag:	11.00-12.00 og 12.30-15.30
Fredag:	Lukket

CAMILLA LOUISE GANZHORN, DIREKTØR

MANU SAREEN FORMAND ADHD-FORENINGEN

ADHD-foreningen

ADHD-foreningen mener: Der er opstået en tendens til at stigmatisere de mest udsatte

Af Manu Sareen, formand & Camilla Louise Ganzhorn, direktør i ADHD-foreningen

Endnu en gang begynder dagen med, at et landsdækkende medie sætter lighedstegn mellem økonomiske udfordringer og dem, der i forvejen har det svært. Denne gang er det børn uden et fagligt og socialt fællesskab i folkeskolen, der stilles i skudlinjen. Desuden er det de forældre, der er pressede og dagligt kæmper for at give deres børn den barndom, alle børn fortjener. Det er et kendt faktum, at børn med ADHD i gennemsnit får mere skæld ud, har flere sygedage og generelt har en hårdere tilværelse end mange andre børn. Dette understreger den daglige kamp, både for børnene og deres forældre.

I dag er det i Politiken, og sidste uge var det i Berlingske Tidende, hvor en uheldig forbindelse mellem børn med diagnoser og økonomi blev præsenteret. I begge tilfælde fører det kun til mere stigmatisering. Når Politiken i forbindelse med anvendte midler til specialtilbud skriver, at "det er et kæmpe problem, for det udhuler de muligheder, folkeskolen har for at være det, den skal være: folkets skole", er det at stigmatisere børn, der har brug for særlig hjælp. Det er dybt beklageligt, at forældre i et velfærdssamfund skal konfronteres med, at deres børn beskyldes for at svække folkeskolen og dens økonomi. Det strider imod idéen om inklusion. Og det truer vores samfunds kerneværdier om, at vi alle er lige meget værd.

"Folkets skole" bør uden tvivl rumme den nødvendige støtte til hvert enkelt barn. Dette inkluderer også specialindsatser. "Folkets skole" bør være en skole for alle.

Når Politiken hævder, at den almindelige undervisning udsultes og at dyre specialtilbud suger så mange penge, hvordan mon forældrene til et barn, der mistrives på stort set alle parametre og ikke kan klare sig i en almindelig klasse, får det, når de læser det? Hvordan mon barnet får det? Man risikerer langsomt at rykke ved grænserne for det ansvar, vores samfund har – alle skal med, og ingen skal være efterladt med en følelse af, at man er en økonomisk byrde, blot fordi, at éns barn er født med en diagnose.

Det foreslås, at en del af midlerne fra specialtilbud bør anvendes til at styrke den almene undervisning. Men har vi ikke allerede forsøgt dette siden 2012 med inklusionslovens indførelse? Utallige rapporter viser, at dette ikke har fungeret, hvilket jeres egne artikler gang på gang også har belyst. Det er nok den eneste vej, man ikke skal betræde.

Desværre støtter vores data også disse sørgelige observationer. Ved skoleårets afslutning kan kun 37% af børnene med ADHD fejre deres afgangseksamen. Hele 63% opnår ikke denne milepæl. Dette skyldes ikke deres intelligens men snarere, at deres diagnose gør det svært for dem at lære under de betingelser, der er i folkeskolen.

Dog oplever vi, at med de rette rammer kan børn med ADHD gøre markante fremskridt. Vi svigter disse børn og deres familier, hvis vi ikke udvider og opkvalificerer vores tilgang og indsats.

Mange forældre følger lige nu med i denne debat og tænker: "Vi valgte ikke dette for vores børn. Man er født med ADHD og lever med det resten af livet." Eller, som et barn i Manu Sareens seneste bog om ADHD beskrev: "Jeg ved godt, at jeg ikke er det barn, mine forældre har ønsket sig".

Ny guide for studerende med ADHD/ADD eller ASF
Guiden fortæller kort om, hvilke vanskeligheder disse diagnoser kan give i studielivet. Dilemma om, hvorvidt man skal fortælle sine medstuderende, at man har en diagnose, vendes.

Derudover er guiden et opslagsværk med strategier, som kan hjælpe til bedre at komme gennem studielivet med ADHD/ADD eller ASF.

Du kan downloade guiden gratis på adhd.dk eller bestille den for 10 kr. i ADHD-foreningens webshop.

JULEMIDDAG UDEN STRESS

Start allerede den 21. december og kom i mål uden sved på panden. Her får du ADHD-foreningens guide til en julemiddag uden stress. Guiden indeholder både menu, en grundig beskrivelse af forberedelser, rækkefølge og alle nødvendige opskrifter.

Julemiddag til 4-6 personer

Langtidsstegt and og flæskesteg med sprød svær.

Tilbehør: Hvide og brunede kartofler, sauce, lun rødkål, asier, ribsgelé og franske kartofler

Risalamande m/lun kirsebærsauce

Kaffe, te og julegodter

Forberedelser
Den 21. december
- Handle ind til julemiddagen
- Læg and og steg til optøning i køleskabet

Den 22. december
- Rydde op/ gemme væk / glatte ud
- Smutte mandler og hakke dem.
  Husk at gemme 2-3 hele flotte mandler!

Den 23. december
- Lav risengrød og klargør den til risalamande.
  SE OPSKRIFT 1A
- Kog og pil små kartofler, stil dem på køl.
  (Alternativt køb nogle af de gode kartofler i glas)
- Steg andestegen.
  SE OPSKRIFT 2A
- Anden parteres
- Gem fedt og stegesky

Den 24. december
Morgen/formiddag
- Skræl kartofler og læg dem i en gryde med koldt vand
- Stil fade og skåle frem til anretning af julemiddagen
- Julebordet dækkes, så det er klart

Fra klokken 13:30
- Flæskestegen klargøres og sættes i ovnen.
  SE OPSKRIFT 3
- Lav sauce.
  SE OPSKRIFT 4
- Pisk flødeskum og færdiggør risalamanden.
  SE OPSKRIFT 1B

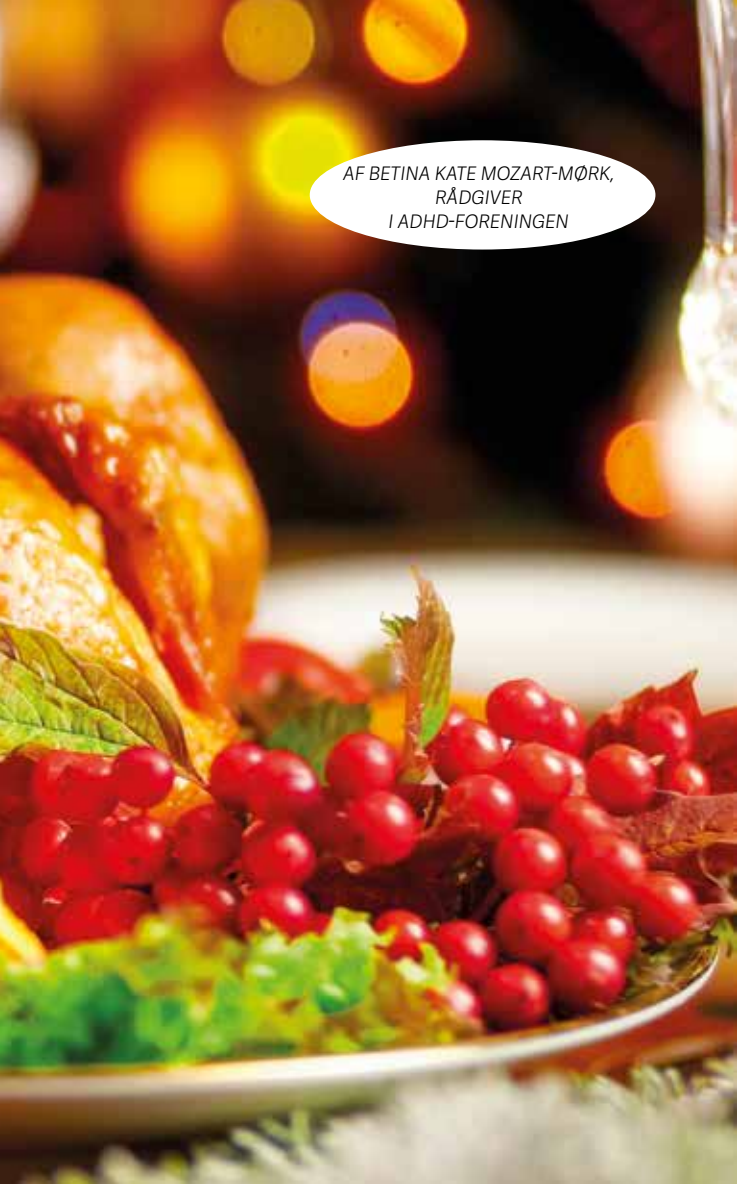
Fra klokken 16:30
- Kog kartofler. De står klar i gryden med vand!
- Varm andestegen op.
  SE OPSKRIFT 2B
- Brun de brunede kartofler.
  SE OPSKRIFT 5
- Varm rødkål og sauce

Opskrifter

Risalamande

Opskrift 1a & 1b
Ingredienser
1 l. sødmælk
2 dl. grødris
½ dl. koldt vand
1-2 vaniljestang
70 g. sukker
1 knivspids salt
100 g. smuttede mandler
4 dl. piskefløde

Fremgangsmåde
1a: Kom vand og risengryn i en tykbundet gryde og kog op. Mælken hældes over, og bringes i kog under omrøring. Skru derefter ned for varmen til næstlaveste blus og læg et låg på gryden. Flæk vaniljestangen og skrab vaniljekornene ud, vend vaniljekornene sammen med sukker på et skærebræt, så vaniljekornene skilles af. Kom sukker, vaniljekorn og den hele tomme vaniljestang i gryden, rør rundt og lad risengrøden simre i 40-50 minutter under jævnlig omrøring. Når risengrøden er færdig, røres den sammen med salt og de smuttede og hakkede mandler og sættes på køl.



AF BETINA KATE MOZART-MØRK, RÅDGIVER I ADHD-FORENINGEN

1b: Pisk fløden til skum. Vend forsigtigt flødeskummet sammen med risengrøden lidt ad gangen. Det er vigtigt, at dette gøres forsigtigt for at sikre et lækkert og luftigt resultat.
Husk at tilføje en hel mandel.
Serveres med varm kirsebærsauce.

Andesteg langtidsstegt

OPSKRIFT 2a & 2b

Ingredienser
1 god and på omkring 3 kg
2 æbler, gerne lidt syrlige
Svesker uden sten
Salt og peber
3 gulerødder, skrællede
4 stængler bladselleri eller 1/4 skrællet knoldselleri i tern
3 rødløg, skåret i kvarte
1 liter vand
1/2 dl piskefløde

Fremgangsmåde

2a: Anden renses og skylles i koldt vand. Efterfølgende gnides den indvendig og udvendig med salt og peber. Fyld anden med æblebåde og svesker og luk med en kødnål.

Tilberedning i ovn

Læg anden med brystet nedad i en bradepande, og sæt den i en kold ovn ved 150°C. Efter en time lægges indmad, hals, gulerødder, bladselleri, og løg i bunden af bradepanden, anden vendes og 1 liter vand hældes ved. Sæt anden tilbage i ovnen og steg den ca. 3 timer. Dryp jævnligt anden med skyen fra bradepanden. Når den er kølet en smule af, parteres anden i pæne stykker, som anrettes i et ovnfast fad, der evt. kan bruges til servering. Stegeskyen sigtes og gemmes i en beholder i køleskabet. Når den er kølet af, er sky og fedt perfekt adskilt, og det er nemt at skrabe fedtet af skyen. Fedtet gemmes. Det skal bruges til at pensle andestegen med, når den skal varmes op.

2b: Omkring 30-40 minutter før anden skal serveres, pensles den med fedtet, som er skrabet af skyen. Anden stilles i ovnen med stanniol over og varmes ved 100 °C. Lige inden servering fjernes stanniolen, og ovnen indstilles til grill i ca. 5-10 minutter, for at sprøde skindet.

Servering

Servér anden med hvide, brune og franske kartofler. Brun sauce, rødkål, asier og ribsgelé.

Flæskesteg

Opskrift 3

Ingredienser
1 svinekam
2-3 laurbærblade
Salt
Peber
½ l. vand

Fremgangsmåde

Skær rillerne i flæskestegen efter, så de alle sammen går godt igennem fedtet og akkurat lige ned til kødet, uden at ridse kødet. Salt sværen grundigt og gnid groft salt mellem alle revnerne.
Kom flæskestegen i et ovnfast fad, der passer i størrelsen. Drys lidt ekstra salt hen over sværen og sæt flæskestegen i en kold ovn ved 100 °C i ca. 3 timer.
Ca. 30-40 minutter inden servering, skrues ovnen op til 225 °C. Hæld skyen over i en skål og sæt stegen tilbage i ovnen og lad den stege færdig. Hvis sværen ikke er helt sprød, kan du tænde ovnens grillfunktion og give et par minutter på grill, til sværen bobler og bliver lækkert sprød. Bliv ved ovnen og hold øje med stegen, hvis du bruger grillen.

Sauce

Opskrift 4

Ingredienser

4 dl sky fra and og/eller flæskesteg
4 spsk. andefedt (eller smør)
3 spsk. hvedemel
2 dl. rødvin
Salt og peber
2 spsk. ribsgelé
Kulør
½-1 dl. piskefløde

Fremgangsmåde

Kom fedtstoffet til saucen i en gryde og tænd på middelvarme. Når fedtstoffet er smeltet, piskes hvedemelet i. Derefter piskes de 4 dl. sky i lidt ad gangen. Tilsæt rødvin og lad saucen koge i ca. 5 minutter under omrøring. Tilsæt kulør til ønsket farve opnås. Tilsmag med salt, peber, ribsgelé og piskefløde.

Det der skal bruges

- ❑ 1 l. sødmælk
- ❑ 2 dl. grødris
- ❑ 1-2 vaniljestænger
- ❑ 2 dl. sukker
- ❑ Salt
- ❑ 6 dl. piskefløde
- ❑ 100 g. mandler
- ❑ 3 kg. and
- ❑ 2 stk. syrlige æbler
- ❑ 1 ps. svesker uden sten
- ❑ 3 stk. gulerødder
- ❑ 4 stængler bladselleri, eller ¼ knoldselleri
- ❑ 3 stk. rødløg
- ❑ Ca. 1,5 kg. svinekam
- ❑ 3 blade laurbærblade
- ❑ Peber
- ❑ 3 spsk. hvedemel
- ❑ 2 dl. rødvin
- ❑ 1 glas ribsgelé
- ❑ Kulør
- ❑ 1 kg. pillekartofler
- ❑ 2 kg. skrællekartofler
- ❑ 25 g. smør
- ❑ 1 ps. franske kartofler
- ❑ 1 glas asier
- ❑ 1 glas kirsebærsauce
- ❑ 1 glas rødkål

Måske skal du også købe

- ❑ Servietter
- ❑ Lys
- ❑ Dug
- ❑ Bordpynt
- ❑ Mandelgave
- ❑ Drikkelse
- ❑ Kaffe og te
- ❑ Slik og godter
- ❑ Saucejævner
- ❑ (just in case)

Brunede kartofler

Opskrift 5

Ingredienser

1 kg. små kartofler
1 dl sukker
1 spsk. vand
25 gram smør

Fremgangsmåde

Tag de allerede kogte og pillede kartofler frem og læg dem gerne ud på et rent viskestykke. Det er vigtigt, at de er helt tørre.
Drys sukker på en stor pande og varm den op til det begynder at smelte og småsyde - hav tålmodighed og hold den ved middel varme og lad nu være med at røre i det!
Når sukkeret er helt smeltet, tilsættes vandet - det gør, at massen ikke bliver for tyk.
Derefter tilsættes smørret og du skal lade det bruse af med den varme sukkermasse.
Når den er bruset af, lægges kartoflerne på ved middelsvag varme, uden at du rører i dem. Det er vigtigt, at sukkermassen er så varm, at det bobler let omkring kartoflerne.
Efter 5 minutter vender du dem meget roligt rundt. Dette gentages ca. hvert 5. minut, indtil du er tilfreds med farve og glasering.

Forslag til drikkelse

Hovedretten

Rødvin gerne en kraftig
Øl gerne en mørk
Vand

Desserten

Portvin gerne en rød ▪

Når konflikterne tager over

- Viden, indsigt og redskaber til at arbejde konstruktivt med konflikthåndtering

Kurset er for forældre og andre omsorgspersoner til børn med ADHD/ADD (5-12 år)

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

Mange familier med børn, der har ADHD/ADD, kan i perioder opleve et højt konfliktniveau, hvilket sætter hele familien under pres. Konflikterne kan opstå på mange niveauer i familien; mellem barn og forældre, mellem søskende og mellem forældre. Dette er naturligvis opslidende for alle og kan gå ud over hele familiens trivsel.

Som forælder kan man i perioder føle sig magtesløs og have svært ved at bevare troen på, at tingene kan blive anderledes.

På dette kursus vil I blive præsenteret for en række værktøjer til at forebygge og håndtere konflikter, så I får nye muligheder for at hjælpe jeres familie ud af disse højspændte perioder og skabe mere ro og bedre trivsel for hele familien.

Når konflikterne tager over
- Viden, indsigt og redskaber til at arbejde konstruktivt med konflikthåndtering

Tid	Søndag d. 7. april 2024 kl. 10.00-16.00
Sted	Kursuscenter Brogaarden, Abelonelundvej 40, Strib, 5500 Middelfart
Pris	1.690 kr. pr. person inkl. forplejning og kursusmaterialer
Tilmelding	adhd.dk

PROGRAM

NÅR KONFLIKTERNE TAGER OVER
SØNDAG D. 7. APRIL 2024 KL. 10-16
Kursuscenter Brogaarden, Abelonelundvej 40, 5500 Middelfart

Kl. 9.30	Ankomst og morgenmad
Kl. 10.00	Velkomst, introduktion og udlevering af kursusmaterialer
Kl. 10.15	Børn med ADHD
Kl. 11.00	Pause
Kl. 11.15	Børn gør det godt, når de kan
Kl. 12.00	Frokost
Kl. 12.45	Konflikter og deres håndtering: low arousal-tilgangen
Kl. 13.30	Pause
Kl. 14.15	Konfliktforebyggelse og Plan B-samtalen
Kl. 15.00	Vores familie og vores konflikter (gruppearbejde)
Kl. 15.45	Opsamling og tak for i dag

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

Underviser: Jenny Bohr
Jenny er Kognitionskonsulent, uddannet lærer, Master i specialpædagogik og uddannet Advanced trainee i Samarbejdsbaseret Problemløsning på MIT, Boston Mass. Jenny har specialiseret sig i ADHD og andre kognitive forstyrrelser. Hun arbejder både med børn, unge og deres familier og har de senere år også fungeret som inklusionskonsulent på talrige skoler og institutioner. Hun er desuden forfatter til bøgerne "Samarbejdsbaseret problemløsning" og "Problemløsende inklusion".

Unge Camp 2023

Dette års Unge Camp blev afholdt på Spejdercenteret Houens Odde i det skønne område omkring Kolding Fjord. Vejret viste sig fra den formidable sensommerlige side, så vi havde både sol og regn.

AF SOFIE ASTRID BØJDEN OLSSON,
PROJEKTLEDER I ADHD-FORENINGEN

Vi var 24 unge, to frivillige og to konsulenter fra ADHD-foreningen, som var klar til en weekend med masser af aktiviteter, fællesskab og hygge. Deltagerne ankom til Spejdercenteret fredag aften, og efter aftensmad blev der tændt op i bålet, og til lidt dæmpet guitarspil kunne man i summen fra samtalerne høre, at deltagerne allerede var i gang med at lære hinanden at kende.

En af campens aktiviteter var oplæg om ADHD/ADD, og efterfølgende skulle deltagerne lave deres ADHD/ADD-profil, hvor de med kreative metoder skulle sætte ord, tegning og farve på deres styrker og vanskeligheder. Det lagde op til mange gode snakke om diagnosen og hvilken betydning, den har for den enkelte. Deltagerne havde mulighed for at dele både det gode og det svære ved livet med ADHD/ADD. Det var både inspirerende og fascinerende at betragte den måde, hvorpå de unge med det samme fandt ind i et fællesskab og var åbne, lyttende og forstående over for hinandens livshistorier og oplevelser. Mit håb er, at de unge videre i deres liv vil møde den samme åbenhed, lydhørhed og forståelse, når de åbner op og fortæller om deres liv med ADHD/ADD.

Fællesskabet

Lørdag eftermiddag stod i fællesskabets tegn. Her skulle deltagerne udfordre deres samarbejdsevner, og de gik modigt til opgaverne som bl.a. var, i fællesskab, at transportere en bold igennem en masse rør til et mål, og en anden aktivitet var at stable et tårn kun ved brug af snore og samarbejde. Deltagerne fik også udfordret deres balance og præcision igennem bueskydning. Efter en hæsblæsende eftermiddag fik deltagerne mulighed for at slappe lidt af, og der blev plads til en spontan badetur. Men her var dagen ikke slut, for aftenens sidste udfordring var mad på bål. Ved hjælp af samarbejde og god kommunikation fik deltagerne produceret et ekstravagant aftensmåltid bestående af forret, hovedret og dessert – det hele lavet på bål!

Lørdag aften holdt de frivillige, Christian og Jesper, et oplæg om deres liv med ADHD og hvordan de har arbejdet med at lære deres liv med ADHD at kende. Spørgsmål og emner som

oplægget afledte, førte til gode samtaler til langt ud på aftenen. Søndag formiddag handlede om udredning og behandling af ADHD/ADD flankeret af sygeplejerske og frivillig i ADHD-foreningen Annette. Der blev lyttet interesseret, og deltagerne fik mulighed for at stille spørgsmål og tale om deres udrednings- og behandlingsforløb.

Tiden går hurtigt, når man har det godt, og pludselig var weekenden nået til vejs ende. Vi sagde farvel og alle kørte ud i sensommeren – trætte, men tanket op på glæde og nye venskaber. En stor tak til Annette, Jesper og Christian for at berige Ungecampen med jeres viden og erfaringer.

Vi glæder os allerede til Unge Camp 2024! ▪

Tak til fonde og sponsorer for støtten til ADHD-foreningens Camp for unge i 2023. Uden jer var dette ikke muligt.

Lrs. Eduard Troelstrup og Hustru Else Troelstrups Fond
Knud Højgaards Fond
K. Juby Smiths Legat
Hoffman og Husmans Fond
Fritidsagenten A/S

Vi har **brug for** *din* **hjælp**

ADHD-foreningen

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

Og derfor har vi brug for din hjælp.

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

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

Julen er *højtid* for *fristelser*

Når man i forvejen kan være lidt på overarbejde i forhold til håndtering af indtryk, så er julen i den grad en udfordring med alle de blinkende julelys, dekorationer, sociale arrangementer og julelækkerier. En af de første oplevelser, vi havde, hvor vi tænkte, at vores søn måske var mere end almindeligt udfordret på tålmodighed og behovsudsættelse, var en december måned, hvor alle julekalendere var hængt op.

AF STINE JUNGE ALBRECHTSEN
KLINISK DIÆTIST

Hjemme hos os var vi vant til, at julekalendere kunne hænge på væggen, og selvom spændingen altid var stor hos vores ældste barn, så forblev både pakkekalender og chokoladekalender på væggen, og der blev pænt åbnet en pakke eller låge dagligt.

Da vores søn var 4 år, havde både han og storesøster fået en chokoladekalender og en pakkekalender, og fået første chokolade og gave den 1. december. Herefter startede snakken om, hvornår den næste måtte spises, og der blev pludselig meget langt til "i morgen". Vi distraherede og prøvede at aflede tanker og opmærksomhed alt, hvad vi kunne, men den stakkels dreng var som et varmesøgende missil omkring kalenderen. Sen aften åndede vi lettede op. Begge børn sov, det have været en stram eftermiddag og aften, men vi gik i seng og tænkte, at vi nok skulle finde en ny strategi for "kalenderræs" i morgen.

Så langt nåede vi bare aldrig, for næste morgen vågnede storesøster med et skrig. Begge kalendere var flået op, og lillebror sov sødt smurt ind i chokolade. Det var simpelthen for meget for vores yngste med den fristelse på væggen – den måtte spises i skjul af nattens mørke, før han havde ro i sin krop.

Selv om vores søn i dag er 18 år, er hans søster på 21 stadig MEGET fortørnet over den jul for 14 år siden, hvor han åd hendes chokolader, og han har siden den jul ikke formået at have en kalender alle 24 dage. Det gælder både slikkalender, skrabekalender og pakkekalender. De er som regel brugt inden for den første uge, og storesøster har haft sine kalendere på sit værelse – godt gemt væk.

Det samme gælder julesmåkager og slik
Her har vi haft god gavn af at dele op i små portioner, lægge resten væk – og ikke købe store depoter. Det fylder simpelthen for meget for ham, og vi skal bruge alt for megen energi på at hjælpe med at behovsudsætte.

Selv om vi nu, med humor, ser tilbage på konflikterne om deres julekalendere, så har det virkelig fyldt i vores familie. Det er aldrig sjovt at være den, der ikke kan behovsudsætte og igen skal se storesøster gemme sine chokolader en hel julemåned.

Det er heller ikke en fornøjelse at spise sin chokolade, mens lillebror sidder med store hundeøjne og savler imens. Nogle år forsøgte vi os med at "holde" kalender for ham og så udlevere en chokolade dagligt. Vi har også forsøgt med adventskalender, så der var mindre at forholde sig til med 4 gaver, der udleveres hver søndag, frem for 24 pakker hængende på væggen. Desuden har vi praktiseret et stort tryk på "pyt-knappen" over, at det kun var u-landskalenderen der var uinteressant nok til at hænge en hel julemåned. ▪

! Jul skal det jo nok blive uanset hvad, men hvis konflikter og uro kan reduceres ved at nedsætte antallet af fristelser og forpligtelser i en, på alle måder, presset julemåned, så er det min anbefaling, at finde gode alternativer til de daglige kalendere. Eller give en hjælpende hånd med administrationen af den.

Rigtig glædelig jul!

Hvad er ADD?

ADD er en betegnelse for en bestemt type ADHD

Læs meget mere om ADD i ADHD-foreningens pjece "Stille ADHD også kaldet ADD". Du kan finde pjecen her: adhd.dk/shoppen

ADHD er en neuropsykiatrisk lidelse, som giver forstyrrelser i forskellige hjernemæssige funktioner, der blandt andet har med tænkningen at gøre. Bogstaverne ADHD står for Attention Deficit Hyperactivity Disorder.

Betegnelsen ADD anvendes om den form for ADHD, hvor hyperaktiviteten er fraværende eller ikke så synlig – med andre ord "den stille ADHD".

Bogstaverne ADD står således for Attention Deficit Disorder, dvs. forstyrrelse af opmærksomheden, hvor H'et for hyperaktivitet er udeladt. ADD bruges derfor, når der overvejende eller udelukkende er tale om forstyrrelse af opmærksomheden. Det antages, at 3-5 % af alle danske børn og 1-3 % af alle voksne har ADD/ADHD. Der diagnosticeres flest drenge og mænd med ADHD, men der er en mere ligelig fordeling mellem de to køn, når det handler om ADD.

Mennesker med ADD er mere stille og rolige i deres fremtræden, end mennesker med ADHD, der også har hyperaktivitet og impulsivitet. De skaber måske ikke så mange konflikter og forstyrrer måske ikke undervisningen, og det er derfor sværere for andre at få øje på deres vanskeligheder. Derfor får mange ikke stillet diagnosen ADD/ADHD, før de er unge eller voksne. Det betyder imidlertid ikke, at de ikke har haft vanskeligheder allerede som børn. De fortæller ofte, at de altid har følt sig anderledes, de har bare ikke vidst hvorfor. Folk omkring dem har måske set dem som stille, generte, dovne, mindre begavede eller indadvendte. Derfor kæmper mange mennesker med uopdaget ADD med en negativ selvfølelse og et lavt selvværd.

Særlig følsomhed
Mennesker med ADD er ofte særligt følsomme over for sanseindtryk og reagerer over for alt, hvad de ser, hører og føler. Hjernen tager alt for mange input ind, fordi den ikke formår at si det uvæsentlige fra. Den har svært ved at håndtere og organisere alle de input og forsøger at behandle alt som lige vigtigt. Hjernen med ADD kan således være på overarbejde dagen lang og derfor være en overbelastet hjerne.

Krav og forventninger som kan være svære at indfri for den med ADD:
- Skabe overblik
- Motivere sig selv eller tage initiativ til at udføre opgaver
- Planlægge koordinere og gennemføre aktiviteter
- Omstille sig hurtigt til forandringer
- Gennemskue konsekvenser af beslutninger

ADD ER EN BETEGNELSE FOR EN BESTEMT TYPE ADHD
Man skelner mellem 3 typer af ADHD:

- ADHD med overvejende hyperaktivitet og impulsivitet.
- ADHD med overvejende eller udelukkende forstyrrelse af opmærksomheden (ADD).
- ADHD, kombineret type, dvs. med forstyrrelser af såvel opmærksomhed som af aktiviteten og impulskontrollen.

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

Det *nytter*, når du tanker

ADHD-sagen modtager (igen) stor donation fra OK Benzin

Alle jer som tanker benzin hos OK, og som har valgt at støtte ADHD-sagen, har været med til at samle hele **89.738 kr.** ind ved at bruge jeres benzinkort fra OK når I tanker. Det er da helt vildt!! Stor tak til OK Benzin for de mange penge, og tusind tak til alle jer som tanker og gør en forskel!

Vil du være med til at gøre en forskel når du tanker benzin, så læs mere på adhd.dk/fundraising/stoet-naar-du-tanker-benzin eller scan QR koden herover.

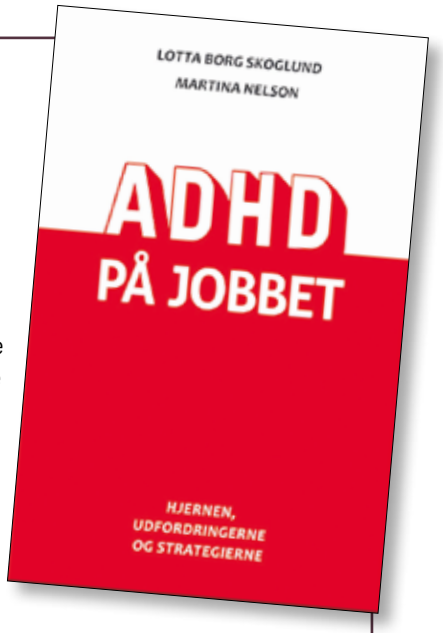
Det er også muligt at støtte med et erhvervskort. Læs mere på ok.dk/erhvervskort ▪

Ny bog i ADHD-foreningens webshop

ADHD PÅ JOBBET

Hjernen, udfordringerne og strategierne

Af Lotta Borg Skoglund og Martina Nelson



Mange voksne med ADHD klarer sig fint på arbejdsmarkedet, mens andre kan have en række udfordringer. Men med den rette viden og i nogle tilfælde en vis tilpasning behøver ADHD ikke at være en forhindring for at få et godt, indholdsrigt og meningsfyldt arbejdsliv.

I bogen beskriver de to forfattere de udfordringer, voksne med ADHD typisk oplever på en arbejdsplads, og de kommer med en række gode råd til, hvilke strategier man kan vælge for at overvinde udfordringerne, og den støtte, arbejdspladsen kan give. De gennemgår ligeledes den nyeste forskning på området. Det hele suppleres med en række cases fra en hverdag med ADHD på jobbet.

Bogen henvender sig både til voksne med ADHD, til arbejdsgivere, chefer, ledere, HR-afdelinger, TR'er og AMR'er, der vil give deres medarbejdere eller kollegaer en hjælpende hånd. En af bogens pointer er, at de tilpasninger, arbejdspladsen kan lave i forhold til mennesker med ADHD, altid viser sig at komme alle medarbejdere til gode.

Læs mere og køb bogen i ADHD-foreningens webshop: adhd.dk/shoppen ▪

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. 19-21, De frivilliges hus, Hadsundvej 35, 9000 Aalborg.

Forældregruppe i Hadsund og Thisted
Se adhd.dk/lokalafdelinger.

Andre grupper
Har du ønske om andre grupper, eller ønsker at starte en gruppe, kontakt os på mail: nord@adhd.dk

Arrangementer
Følg med: Facebook, adhd-nord og ADHD Nordjylland, adhd.dk/lokalafdelinger

ADHD-foreningen Lokalafdeling

Midt-Vestjylland

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

Ny med ADHD - Gratis arrangementer
Vi besøger lokalområdet for at fortælle om ADHD/ADD. Oplæg om, hvad ADHD er, hvordan kroppen påvirkes, og hvilke signaler, der skal holdes øje med. En "fortæller" beskriver, hvordan vedkommende lever med ADHD, og der vil være tid til spørgsmål.
- Herning, 24. januar 2024.
- Holstebro den 21. februar 2024.

Læs mere: adhd.dk/lokalafdelinger

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

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

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

ADHD-foreningen Lokalafdeling

Midt-Østjylland

Generalforsamling
Tid og sted: 10. februar 2024, Folkehuset Skelager, Skelagervej 33, 8200 Aarhus N.

Program
Morgenmad kl. 9.30. Generalforsamling kl. 10, sluttes af med en let frokost.
Kom og vær med i snakken om, hvad der rører sig i lokalafdelingen og hør om, hvem vi er, og om vores visioner for det kommende år. Efter generalforsamling og frokost får vi selskab af psykolog Catrine Madsin, som holder et spændende foredrag om ADHD og autisme.
Hold øje med vores facebookside, hvor du kan se dagsorden og yderligere oplysninger.

Grupper, netværk og caféer
Se adhd.dk/lokalafdelinger

Kurser:
Se Facebookgruppe, og adhd.dk

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

ADHD-foreningen Lokalafdeling

Fyn

Generalforsamling
Tid og sted: 27. februar 2024, Bolbro Brugerhus, Stadionvej 50, 5200 Odense V, indgang K, lokale K. Indbydelse følger.

Kursus
ADHD hos mænd og deres børn.
Tid: 13. januar 2024, invitation følger.

Walk and talk: For alle over 18 år med ADHD/ADD. Find datoer og tilmeld dig på facebook-gruppen "ADHD Fyn og Omegn" under begivenheder.

Café Ærø
Tid og sted: 1. tirsdag i måneden. Kl. 17-19, Aktivitetshuset Ovenpaa, Vestergade 52A, 5970 Ærøskøbing.

Café Svendborg
Tid og sted: 1. tirsdag i måneden kl. 16.30-18.30, Frivillighuset, Havnegade 3, 5700 Svendborg. Frivillighuset flytter til Kvægtorvet først i det nye år. Hold dig opdateret på Facebook.

Café Ringe
Tid og sted: Kl. 16.30–18.30, Tingagerskolen, lokale 30 i "10. klassebygningen". Max 18.
Tilmelding: Facebook: "ADHD netværk Midtfyn" under begivenheder.

Chat -IRL outing og meetups
Lørdagschat hver lørdag kl. 20-22 via facebook-hjemmeside. ADHD/ADD lørdagschat, Chat for ikke udredte, Kvinde lørdagschat.

ADHD-foreningen Lokalafdeling

Sydjylland

Generalforsamling 2024
Tid: 18. februar 2024. Sted og tilmelding flg. januar 2024.
Hold øje med adhd.dk/lokalafdeling Sydjylland og Facebook.

Kolding
ADHD Familiecafé
Tid og sted: Sidste tirsdag hver måned kl. 16-18. Skiftende lokationer, se Facebook.
Pris: evt. en mindre egenbetaling.
Facebook: ADHD Familiecafé Kolding.

Cafe for voksne med ADHD
Tid og sted: 2. tirsdag i måneden i ulige uger, Kolding Selvhjælp, Banegårdspladsen 2, Kolding.
Kontakt: 22 25 37 70.

Esbjerg
ADHD Café for voksne og pårørende – også pårørende til børn.
Tid og sted: 1 gang om måneden, sædvanligvis sidste tirsdag i måneden, kl. 18.45-21.00 (undtagen juli og december), Vindrosen, Exnersgade 4, 6700 Esbjerg.
Facebook: ADHD café Esbjerg (se datoer for caféaftenerne øverst på siden).

Billund
ADHD café for voksne
Tid og sted: Én gang om måneden, kl. 19-21, Frivillighuset Billund, Nymarksvej 10 Grindsted.
Facebook: ADHD café Billund.

Vejen
ADHD café for voksne
Tid og sted: En gang om måneden. Skiftende lokationer og tid.
Se Facebook: ADHD café Vejen.

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

Fredericia
Ønsker du at være frivillig i Fredericia og starte en gruppe/netværk, kontakt os på mail: sydjylland@adhd.dk så hjælper vi på vej.

ADHD-foreningen Lokalafdeling

Sønderborg

Ungdomscafe for unge med ADHD/ADD - i alderen 15-20 år
Der vil være et tema, der kan strække sig over et par gange.
Tid og sted: Kl. 19-21, Mejeriet Sønderborg, Løngang 2, 6400 Sønderborg. (Kom gerne kl. 18.30 hvis det er første gang).

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.

Netværksgruppe for forældre og børn med ADHD/ADD
Formålet er at skabe et fællesskab, hvor der er tid og rum til, at forældrene kan snakke om det, der fylder i et liv med ADHD. Mens børnene leger, har forældrene mulighed for at dele oplevelser, råd, og møde andre forældre. Vi serverer kaffe og kage til alle deltagere.
Målgruppe: Forældre og børn med ADHD/ADD. (Er du ikke medlem, er du stadig velkommen med eller uden børn). Vi mødes i caféen.
Tid og sted: Sidste søndag i måneden, kl. 10.15-11.45, Happies Legeland, Stenager 17, 6400 Sønderborg.
Pris: Gratis for medlemmer af ADHD-foreningen. Pris for ikke medlemmer er 100,-.
Tilmelding: soenderborg@adhd.dk eller mobil 50 10 16 15.

Yderligere informationer
Læs mere: adhd.dk/lokalafdeling/soenderborg
Mail: soenderborg@adhd.dk

ADHD-foreningen Lokalafdeling

Lolland, Guldborgsund og Vordingborg

Ung med ADHD/ADD
Netværksgrupper 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.
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 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 og kaffe. 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 kl. 19.30, PsykInfo, Københavnsvej 26F, 1.sal, 4000 Roskilde. Kontaktperson: Helge Andersen, tlf: 25 67 12 75.

Facebook: Link på vores hjemmeside, hvor du også kan tilmelde dig nyhedsbrev.

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

ADHD-foreningen Lokalafdeling

Nordsjælland

Familiecafé
Tid og sted: Sidste lørdag i måneden, kl. 11-13, Frivilligcenter Hillerød, Fredensvej 12C, 3400 Hillerød (Ferie juli og august).

Café for voksne med ADHD/ADD
Tid og sted: 1. og 3. torsdag i måneden kl. 19-22, Frivilligcenter Fredensvej 12C, 3400 Hillerød. (Ferie juli og august).

Café Hørsholm
Tid og sted: Mandag den 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 og læs mere
På Facebook, Instagram "ADHD foreningens lokalafdeling, Nordsjælland" og adhd.dk/lokalafdelinger.

ADHD-foreningen Lokalafdeling

Storkøbenhavn

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

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. Mail: bornholm@adhd.dk

Facebook
Lokalafdelingen har en lukket gruppe på Facebook, hvor vi kan sparre med andre bornholmere med ADHD inde på livet. Relevant indhold om ADHD og info om lokale arrangementer deles.
Facebook: ADHD-foreningen Bornholm

LOTEK® safety

Vi ønsker at være din foretrukne samarbejdspartner
inden for brand, redning og sikkerhed

Rønsdam 10 - 6400 Sønderborg - Tlf. 70 13 52 00
www.lotek.dk

Er stuen mørk og dunkel?
Så ring til ONKEL

Kontakt mig for rådgivning og få et uforpligtende tilbud

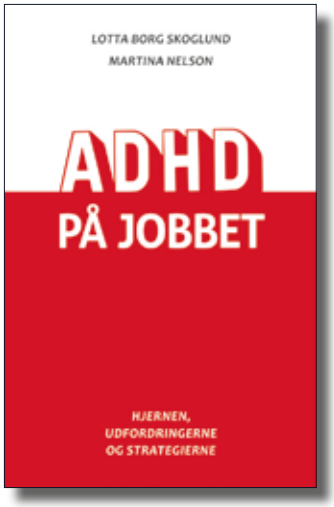
Se mere på www.onkel-maler.dk
eller facebook.com/onkelmaler40251784
hvor du kan få et indtryk af mit arbejde.

Onkel - Maler

Kim G. Vilsgaard 40 25 17 84

Malermester Kim G. Vilsgaard
Fjellerup Bygade 13 · 8585 Glesborg
Tlf. 4025 1784 · kim@onkel-maler.dk

DEN NYESTE VIDEN OG KONKRETE REDSKABER



★★★★★

"... en virkelig god bog om ADHD.
For mange vil den være
markedets bedste lige nu."

SUNDHEDSPOLITISK TIDSSKRIFT

"**En fantastisk bog** ...
Jeg kan slet ikke få armene ned ...
Jeg giver den mine
allervarmeste anbefalinger."

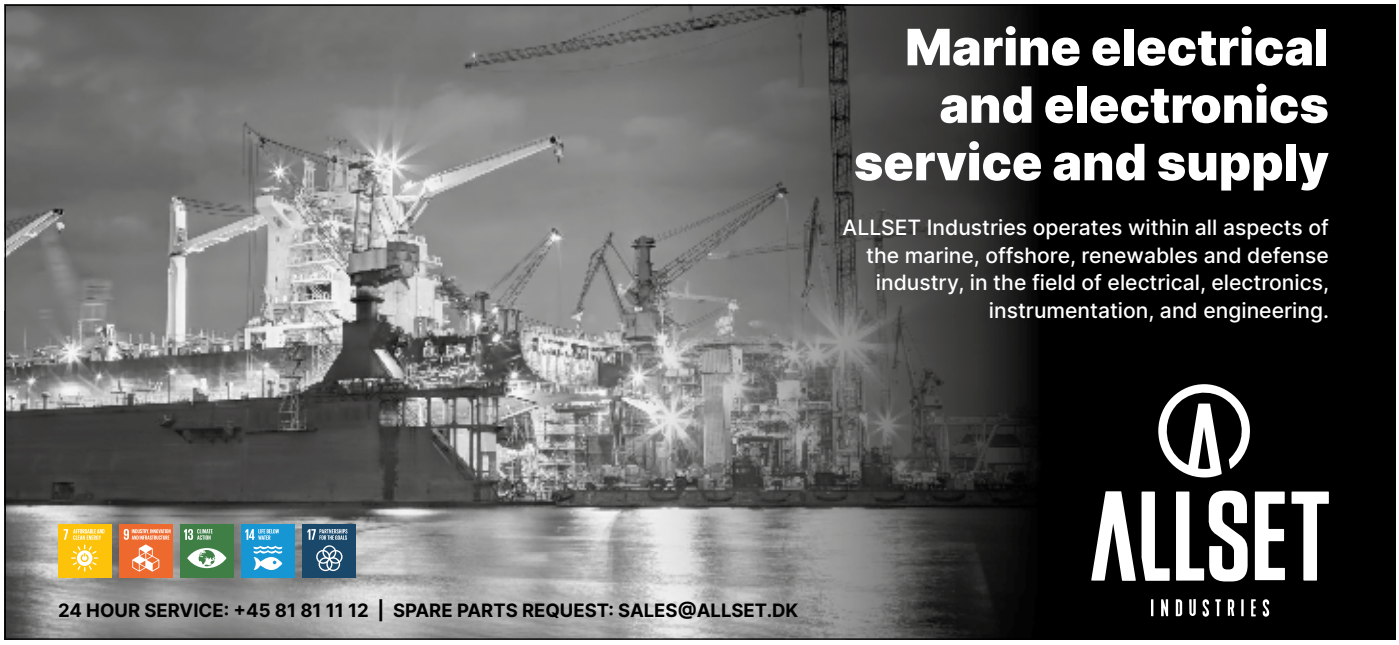
ANNE SKOV JENSEN PÅ FACEBOOK-SIDEN "OVERLEVELSESGUIDENS VIDENSBANK"

BOOK ET FOREDRAG TIL DIN ARBEJDSPLADS

Læs mere på: Adhdpåjobbet.dk

WAYS
LOGISTICS
WAYS
LOGISTICS
NATIONALT OG INTERNATIONALT
– I HELE EUROPA –
WAYS Logistics A/S • Godthåbsvej 19, 8660 Skanderborg • Telefon 7174 1500 • info@ways-logistics.com • www.ways-logistics.com

ERHVERV OG
BOLIG BYG A/S
Erhverv og Bolig Byg A/S er totalentreprenør & hovedentreprenør indenfor bolig- og erhvervsbyggeri i Øst-, Midt- & Nordjylland
Læs meget mere om os og vores projekter på vores hjemmeside:
www.eb-byg.dk
Kontakt:
Erhverv og Bolig Byg A/S
Haraldsvej 66A
8960 Randers SØ
Tlf. 70 23 16 16
mail@eb-byg.dk


Marine electrical and electronics service and supply
ALLSET Industries operates within all aspects of the marine, offshore, renewables and defense industry, in the field of electrical, electronics, instrumentation, and engineering.
ALLSET
INDUSTRIES
24 HOUR SERVICE: +45 81 81 11 12 | SPARE PARTS REQUEST: SALES@ALLSET.DK

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

PP Sorteret Magasinpost
PostNord
46715

ADHD-FORENINGENS LOKALAFDELINGER

Nordjylland
Formand
Thomas Hansen
nord@adhd.dk
Tlf. 22 18 00 55

Midt-Vestjylland
Formand
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
Sebastian Mikkelsen
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.