

ADHD

ADHD-foreningen

Invitation til
landsmøde

Læs om
Barnets Lov

ADHD-MAGASINET NR. 1
FEBRUAR 2024

Gratis medlemswebinar

Persolit stillads

- vi skaber sikker adgang i højden
Tlf. 63 10 52 70 • www.persolit.dk



OPTIMERING & EFFEKTIVISERING
AF FORRETNINGENS PROCESSER
OG UDVIKLINGSMETODER

Herles 6 . 6300 Gråsten . Telefon 8615 1000
E-mail: flemming.hansen@it-innovation.dk
it-innovation.dk

Opret testamente før det er for sent

Ret&Råd Advokater
Advokat Jess Lykke Gregersen
Ring for møde på 70 10 11 99

Vi glæder os til at høre fra dig

Ret&Råd
ADVOKATER



CityClub

STEDET HVOR BALLERNE MØDES

cityclub.dk

ODENSE



POOL • BILLARD • DART

STUDIEVENLIGE PRISER • ÅBENT ALLE UGENS DAGE



Maskincenter Roskilde og Ringsted A/S

Vi er en erfaren virksomhed med rødder helt tilbage til 1965, der forhandler landbrugsmaskiner, have/park-maskiner og entreprenørmaskiner samt reservedele hertil.

Maskincenter Roskilde & Ringsted tilbyder både nye og brugte maskiner, ligesom vi kan reparere maskiner med fejl – både på vores værksted og på din adresse på Sjælland.

”

**Vi modtager
meget gerne
din uopfordrede
ansøgning**

”

Hovedvejen 3, 4000 Roskilde • Tlf. 46 36 72 02 • regnskab@maskincenter.dk • www.maskincenter.dk

IND HOLD



- 6 Deltag på ADHD-foreningens landsmøde
- 7 ADHD-foreningen søger frivillige
- 9 Styrk relationen til dit barn
- 10 Forældreskabet
- 13 Socialrådgiveren orienterer
- 19 Direktørens klumme
- 21 Børn og unge i specialtilbud
- 25 Ham med de uspiste madpakker
- 27 Solsikkesnoren er en kæmpe lettelse
- 30 Skole-hjem-samarbejde
- 35 Familiemøder
- 36 Uddannelse til dig
- 39 Et kig i Mestringsbanken
- 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

ADHD-foreningen

MATERIALE TIL BLADET

Redaktionen modtager gerne materiale til bladet på mail: info@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 9.30-12.00 og 12.0-13.45
Fredag kl. 9.00-12.00

ADHD-FORENINGENS FORMANDSKAB

Konstitueret formand Trish Nymark
trish@adhd.dk

GRAFISK PRODUKTION

Layout/opsætning: Intryk ApS

TRYK

P.E. Offset
ISSN 1604-1186
Oplag: 8000

DEADLINE for blad nr. 2/2024

3. april 2024. Udkommer maj.

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.



TRISH NYMARK
KONSTITUERET FORMAND I ADHD-FORENINGEN

Afstigmatisering og vidensdeling er i fokus i 2024

I skrivende stund har vi netop skiftet årstal fra 2023 til 2024.

Der er noget magisk ved at skifte år. Det er ofte forbundet med forventninger og optimisme – det føles som en ny start, en blank side, en chance for at gøre noget andet eller at justere i det, man har gang i.

Sådan er det også for ADHD-foreningen.

Som jeg skrev i det seneste ADHD Magasin, har 2023 været et år med gang i. Medlemstallet har rundet 8.000. Efterspørgslen efter vores viden og vores deltagelse i møder og arbejdsgrupper er mærkbar. Det afspejler sig bl.a. i de mange kurser, webinarer, og netværkscaféer, der afholdes. Både online og fysisk i hele landet. Efterspørgslen mærkes især ved med de mange telefonhenvendelser, vi får fra folk, der mangler råd og vejledning.

Vi gør, hvad vi kan, for at følge med, men det er svært. Og det kan mærkes. Men vi giver ikke op!

ADHD-foreningens fokus i 2024 vil stadig være afstigmatisering af diagnosen.

Der er brug for at skabe et mere nuanceret billede af, hvad ADD/ADHD er, og hvordan den kommer til udtryk hos den enkelte. Det er vigtigt at fortælle, at diagnosen indebærer BÅDE udfordringer OG mange positive egenskaber, der kan gavne den enkelte og samfundet. Der kræves "blot" en anden forståelse i samfundet, og at den enkelte får hjælp til de udfordringer, de hver især har.

Vores fokus vil stadig være på vidensdeling, især mhp. at opdage, diagnosticere - og på en tidligere indsats.

Her er der hjælp at hente i de nye retningslinjer for udredning af ADHD blandt voksne i hospitalsregi, der blev vedtaget 1. december 2023.

Hensigten med retningslinjerne er at sikre en høj faglig og ensartet kvalitet i udredning af ADHD hos voksne i hospitalsregi mhp. at optimere den diagnostiske sikkerhed. Som noget nyt indeholder retningslinjerne en vejledning til praktiserende læger. Vejledningen er tiltænkt som en hjælp til at spotte og henvise patienterne videre i systemet.

Jeg ønsker jer et nyt år med masser af gode oplevelser.

Rigtigt godt nytår.

Trish Nymark
Konstitueret formand i ADHD-foreningen

DELTA på ADHD-foreningens LANDSMØDE



Vær med til at sætte retningen for ADHD-foreningen, samt vælge formand, næstformand og medlemmer af hovedbestyrelsen.

Den 5. maj 2024 afholder ADHD-foreningen landsmøde. Landsmødet afholdes på Brogaarden i Middelfart, og du kan være med til at sætte retningen for ADHD-foreningens arbejde samt stemme på formand, næstformand og hovedbestyrelsesmedlemmer.

Som medlem af ADHD-foreningen har du mulighed for at stille op som formand, næstformand for foreningen, eller som medlem af hovedbestyrelsen. Du kan også stille konkrete forslag til behandling på landsmødet.

Det er gratis at deltage, og alle medlemmer er velkomne. Antallet af stemmeberettigede i hver lokalafdeling er dog begrænset.

Læs meget mere og tilmeld dig her: adhd.dk/foreningen/landsmoede/

Vi glæder os til at se dig.

Dagsorden for ADHD-foreningens landsmøde 5. maj 2024

1. Valg af dirigent, referent og stemmetællere
2. Formandens beretning
3. Drøftelse og vedtagelse af foreningens målsætningsprogram
4. Behandling af indkomne forslag
5. Valg af formand for ADHD-foreningen
6. Valg af næstformand
7. Valg af op til tre repræsentanter til hovedbestyrelsen
8. Eventuelt

ADHD-foreningens landsmøde 2024

Tid	Søndag d. 5. maj 2024
Sted	Kursuscenter Brogaarden, Abelonelundvej 40, Strib, 5500 Middelfart
Tilmelding	adhd.dk/foreningen/landsmoede

Vigtige tidsfrister

Senest den 24. marts 2024

Forslag til f.eks. vedtægtsændringer eller målsætningsprogram indsendes på mail til info@adhd.dk

Opstilling af kandidaturer til formand, næstformand eller hovedbestyrelsesmedlem indsendes på mail til info@adhd.dk

Senest den 7. april 2024

Tilmelding med ønske om stemmeret via hjemmesiden.

Senest den 21. april 2024

Tilmelding uden stemmeret via hjemmesiden.





Vi søger lige nu frivillige, der har lyst til at have telefoniske samtaler med mennesker, som har ADHD eller er i berøring med diagnosen, og som har brug for at tale med én om ADHD.

ADHD-foreningen søger samtalere

Gør en forskel for mennesker med ADHD/ADD og bliv en del af "ADHD-taletid"

ADHD-foreningen oplever stor efterspørgsel efter at tale med én om ADHD

Derfor har foreningen søgt penge til en samtalelinje "ADHD-taletid". Hvor voksne med ADHD inde på livet, kan ringe og få en snak om diagnosen og de vanskeligheder, der kan følge med.

Har du lyst til at være frivillig 1-2 timer om ugen eller hver 2. uge? Så er frivillig samtaler i ADHD-taletid lige noget for dig. I det tidsrum, hvor du har telefonvagt, vil du blive ringet op derhjemme. Og på den måde hjælpe de mange som har brug for at tale om ADHD.

For at blive frivillig i ADHD – taletid skal du

- Selv have ADHD eller ADD
- Være god til at lytte andres erfaringer, udfordringer og bekymringer med diagnosen
- Være villig til at dele ud af egne erfaringer
- Deltage i en uddannelsesweekend den 23.-24. marts i København
- Deltage i en forsamling på ca. 30 minutter med projektlederen
- Deltage i online sparring og sparring med projektleder og øvrige frivillige hver anden måned

Hvad tilbyder vi?

- At du får mulighed for at inspirere andre med ADHD/ADD til at få et bedre liv
- At du kan bidrage med at udbrede kendskabet til ADHD/ADD
- At du får gode kompetencer inden for mundtlig formidling ■



Lyder det spændende?

Så kontaktprojektleder Gregers Gatzwiller, ADHD-foreningen: tlf. 22 53 75 21 eller grg@adhd.dk



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

Forældreskabet

- Nyt på ADHD-foreningens hjemmeside - adhd.dk

Forældreskabet er et strategibibliotek til forældre til børn med ADHD/ADD. Her kan forældre finde strategier til en lettere hverdag med ADHD/ADD.

Mestringsstrategier kan bidrage til mere ro i hverdagen, hjælp til at tackle vanskelighederne og gøre, så man er fælles om at løse udfordringerne.

I ADHD-foreningen har vi 40 års erfaring med at arbejde med mestringsstrategier til børn med ADHD og deres forældre. Indtil nu har vi dog kun haft tilgængelige mestringsstrategier til forældre i pjecer, i vores online forældreprogram KiK Nu!

Derfor har vi oprettet "Forældreskabet".

Forældreskabet er et online "bibliotek" af mestringsstrategier, hvor forældre kan fremsøge strategier til de problematikker, de oplever i deres familie.

Strategierne er ikke opfundet på ny, men er en samling fra ADHD-foreningens eksisterende materiale, som forældre til børn med ADHD allerede har afprøvet. Det betyder, at vi har mange strategier, som vi gerne vil formidle ud til de mange forældre, som har brug for dem.

Find "Forældreskabet" på ADHD-foreningens hjemmeside: adhd.dk/foraeldreskabet

ADHD-foreningens pjecer og online forældreprogram

I ADHD-foreningens webshop finder du fx ADHD-foreningens pjecer:

- "Godt gået – en guide til forældre"
- "Viden om ADHD – en pjece til forældre".

Herudover finder du det online forældreprogram "KiK nu!" på adhd.dk/kik-nu



Sort bælte i forældreskab

- Bliv en god forælder i en familie med udfordrede børn

Madvaner, søvnproblemer, skole, lektier, skærmtid, venner, søskendeskænderier, risikoadfærd. Der er meget at forholde sig til som forælder. Hver familie har sine egne unikke vilkår, og i familier, hvor et eller flere børn har ADHD, autisme eller lignende diagnoser, er forældreskabet ofte ekstra krævende. Det er som regel netop de udfordringer, som en neuropsykiatrisk diagnose i sig selv medfører, der gør det særlig svært at etablere rutiner.

Denne bog er til dig, der måske føler, at hverdagen med sådanne børn og unge er svær at navigere i. Her blandes forældres insider-perspektiv med de mest almindelige spørgsmål, forfatterne møder dagligt som henholdsvis psykiater og psykolog. Forældrenes egne tips og forslag suppleres med den nyeste viden fra forskningen og videnskabeligt baserede råd.

Dette er ikke en guide til at blive en perfekt forælder! Forfatterne håber, at du vil finde tips og strategier til i samspil med dit barn at skabe et velfungerende familieliv med mere energi og glæde.

! Sort bælte i forældreskab

- Bliv en god forælder i en familie med udfordrede børn

Af: Lotta Borg Skoglund og Martina Nelson

Findes i ADHD-foreningens webshop.

Nu har barnet fået sin *egen lov*



Den 1. januar 2024 trådte Barnets lov i kraft, men hvad kommer det til at betyde for børn med ADHD/ADD og deres forældre, og hvad er egentlig baggrunden for beslutningen om den nye lovgivning?

Hvilken betydning får Barnets lov for børn med ADHD/ADD og deres forældre?

Børn og unge med ADHD/ADD og deres familier kan have behov for støtte efter Barnets lov. I Barnets lov er der mulighed for bevilling af støtte og hjælp til familier, som har behov for det. Disse muligheder er ikke nye, men har indtil udgangen af 2023 været placeret i Serviceloven.

Det er således fortsat en mulighed at få råd og vejledning, forskellige forebyggende indsatser, samt særlig støtte. I den sammenhæng skal det nævnes, at kommunen altid har pligt til at vejlede, denne vejledningsforpligtelse ligger i forvaltningslovens § 7:

“§ 7. En forvaltningsmyndighed skal i fornødent omfang yde vejledning og bistand til personer, der retter henvendelse om spørgsmål inden for myndighedens sagsområde.”

Fokus på børns retssikkerhed og inddragelse

Der er med Barnets lov et stort fokus på, at børnene høres, og at deres retssikkerhed styrkes. Det er ikke nyt at “dem det drejer sig om” skal inddrages

og høres, da det fremgår af de forvaltningsretlige regler og retssikkerhedsloven. Det, der er nyt, er, at det nu også er præciseret i Barnets lov, hvoraf det fremgår, at barnets holdninger og synspunkter skal tilvejebringes løbende ved samtaler og anden direkte kontakt, inden der træffes afgørelser eller beslutninger efter barnets lov.

Det betyder i praksis, at sagsbehandleren i forbindelse med f.eks. en ansøgning om compensation af tabt arbejdsfortjeneste, eller dækning af nødvendige merudgifter, er forpligtet til at inddrage barnet ved samtaler eller anden direkte kontakt. Det er i den sammenhæng naturligvis vigtigt, at der i måden at inddrage barnet på, tages hensyn til barnets funktionsnedsættelse. Dette fremgår også af Barnets lov.

Desuden er der i vejledningen til Barnets lov lagt op til, at inddragelsen skal tilpasses barnets ønsker og behov, at det kan ske på andre måder end direkte samtale. Det kan f.eks. være ved udfyldelse af et spørgeskema eller observation.



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



De skærpede betingelser omkring inddragelse af barnet kan have den betydning, at der i højere grad end tidligere vil være samtaler med børnene, eller andre former for kontakt under sagsbehandlingen. Ud over inddragelsen, som beskrevet ovenfor, er det også i Barnets lov beskrevet, at barnet har ret til bisidder, og at kommunen er forpligtet til at vejlede om dette. Der er med Barnets lov desuden sket den ændring, at børnene i nogle sager, herunder blandt andet anbringelsessager, opnår partsstatus når de er fyldt 10 år. Det betyder blandt andet, at børnene får selvstændig klageret.

Bedre og tidligere indsatser

I intentioner bag barnets lov, er der fokus på forebyggelse, at børn og familier skal hjælpes tidligere og bedre. Der har indtil udgangen af 2023 også været mulighed for iværksættelse af forebyggende indsatser efter daværende servicelov. Forebyggende indsatser kan f.eks. være et forløb med nogle samtaler med en familiekonsulent, et gruppeforløb eller lignende, som er af forebyggende karakter. Er der ikke længere tale om forebyggelse, men et behov for særlig støtte, skal der træffes afgørelse om indsatser efter Barnets lov § 32.

Med den tidligere servicelov var det et krav, at der forud for dette var udarbejdet en børnefaglig undersøgelse. Dette krav er med Barnets lov ændret.

Kommunen skal efter Barnets lov, ved viden om eller grund til at antage at et barn har behov for støtte efter Barnets lov, foretage en screening og ud fra denne vurdere, om der er tale om en problemstilling, der ikke kræver yderligere afdækning, eller om der skal laves en børnefaglig undersøgelse. Det er beskrevet i Barnets lov, at der nu kun skal udarbejdes en børnefaglig undersøgelse i de mest alvorlige og komplekse sager, men at den også kan

udarbejdes, når det i øvrigt vurderes nødvendigt. Baggrunden for ændringen er intentionen om, at hjælpen skal iværksættes straks.

Det kunne f.eks. være, at man som forældre til et nyligt diagnosticeret barn, retter henvendelse til kommunens familieafdeling med henblik på råd og vejledning om støttemuligheder.

Kommunen er i den sammenhæng forpligtet jf. Forvaltningslovens §7 til at vejlede om muligheder inden for myndighedens sagsområde. Det vil sige, at de er forpligtet til at vejlede om muligheder efter Barnets lov. Det kan være, at det bliver vurderet, at der er behov for yderligere at afdække støttebehovet. Det kan f.eks. være, at sagsbehandleren anmoder om en status fra skolen, og helt oplagt beder om oplysninger fra psykiatrien med henblik på at afdække behovet for støtte.

Relevante tilbud

Barnets lov rummer mange muligheder for indsatser, men jeg vil herunder fremhæve 2 tilbud, som kan være særlig relevante, når barnet for nyligt er diagnosticeret med ADHD/ADD.

Rådgivning, undersøgelse og behandling efter Barnets lov § 81 stk. 1:

"... Kommunalbestyrelsen skal tilbyde gratis rådgivning, undersøgelse og behandling af børn og unge med nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne og deres familier..."

Det kan f.eks., være et forløb med psykoeducation eller et rådgivningsforløb til familien. Vær opmærksom på, at I kan søge om psykoeducation eller rådgivningsforløb efter denne bestemmelse, og at I har ret til at få et skriftligt afslag med klagevejledning, hvis jeres ønske ikke imødekommes, eller kun kan imødekommes delvist.

Familievejlederordning efter Barnets lov § 81 stk. 4: *"... Kommunalbestyrelsen skal etablere en særlig familievejlederordning for familier med børn og unge under 18 år med betydelig og varigt nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne. Vejledningen skal tilbydes, inden for 3 måneder efter at kommunalbestyrelsen har fået kendskab til, at funktionsnedsættelsen er konstateret..."*

Familievejlederordningen er i praksis ofte et hjemmebesøg, hvor der vejledes om de muligheder, der er for støtte, når man er forældre til et barn med et betydeligt nedsat funktionsniveau. Her kan man blandt andet få mulighed for vejledning om kommunens konkrete øvrige tilbud efter Barnets lov. Indtil videre er Barnets lov helt 'nyfødt' og hvordan lovgivningen kommer til at virke i praksis, er svært at sige noget om på nuværende tidspunkt.

Vi håber, at intentioner om at familierne får tidligere og hurtig hjælp kommer til, at kunne mærkes i praksis.

Baggrunden for Barnets lov

I statsministerens nytårstale den. 1. januar 2020 var der fokus på udsatte børn og unge.

Fokus på, at disse børn og unge skal have hjælp tidligere, og at børnene skal lyttes til. Desuden at forældre får for mange chancer, og der tages for mange hensyn til de voksne med omsorgssvigt og vold til følge. Dermed, at flere børn skal have nyt hjem og vilkårene for de anbragte børn skal være langt mere stabile. At det afgørende er, at børn vokser op med tryghed, stabilitet og kærlighed, hvorfor flere udsatte børn bør bortadopteres, så de får en ny reel start. Desuden, at der fortsat skal forebygges mere og hjælpe familierne, men at det ikke vil være nok, og at vi entydigt må tage børnenes parti.

Statsministerens nytårstale blev således startskuddet til Barnets lov. I maj 2021 blev der indgået en politisk aftale om reformen 'Børnene først'. I aftaleteksten er der indledningsvist fokus på at investering i forebyggelse betaler sig, at familier skal have tidligere og bedre hjælp. Desuden at hjælpen til de mest udsatte børn skal bedres, og at en anbringelse ikke altid er sidste udvej, men kan være den rette forebyggelse for de mest udsatte børn.

"Alle børn har ret til en god start i livet. Derfor skal vi hjælpe sårbare og udsatte børn og familier bedre. Vi skal sørge for, at hjælpen gives tidligere og med den rette indsats fra start. Børns mistrivsel skal opdages og tages hånd om så hurtigt som muligt, så vi kan sætte ind med de rigtige indsatser, før problemerne vokser sig for store, og barndommen er gået. Og så vi husker, at det betaler sig at investere i mennesker. For det enkelte barn, der får en tryk start og en kærlig opvækst, for familierne, der

får den hjælp, de har brug for, og for samfundet. Aftalepartierne er enige om, at vi vil hjælpe flere af de mest udsatte børn og unge tidligere og bedre end i dag. Der er i dag rigtig mange familier, der får forebyggende hjælp. Den hjælp skal vi holde fast i, men der er behov for, at vi bliver langt bedre til at hjælpe de mest udsatte børn. For udsathed skal ikke gå i arv, og vi vil sikre, at færre udsatte børn bliver udsatte voksne. Det kræver, at udsatte børn og deres familier opdages i tide og hjælpes ud fra princippet om den rette hjælp til den rette tid. En anbringelse er i den sammenhæng ikke sidste udvej, men kan være den rette forebyggelse for de mest udsatte børn."

Uddrag af aftaleteksten 'Børnene først' fra maj 2021.

Der bliver i aftaleteksten også gjort klart, at systemet skal være mere børnevenligt, og at der er et ønske om at sikre børns rettigheder:

"Med en ny Barnets Lov ønsker partierne at stadfæste et tidssvarende børnesyn, der både i lovgivning og praksis skal sikre, at børn ses i deres egen ret, får flere rettigheder, og at rettighederne og barnets stemme får større betydning i sagsbehandlingen. Børns retssikkerhed skal prioriteres, og de skal opleve et børnevenligt system, der møder dem med en målrettet og sammenhængende indsats. Udsatte forældre skal have bedre og tidlig hjælp, og de forældre, der får anbragt deres barn og kan spille en god rolle i barnets liv, skal have støtte til det"

Uddrag af aftaleteksten 'Børnene først' fra maj 2021.

I aftaleteksten kan man læse at aftaleparterne er enige om følgende 7 temaer:

- Bedre og tidligere indsats for udsatte børn og familier
- Færre skift og mere stabilitet
- Barnets Lov – flere rettigheder til børnene
- Bedre kvalitet i anbringelserne
- Bedre kvalitet i sagsbehandlingen og styrket retssikkerhed
- Godt ind i voksenlivet
- Fra aftale til virkelighed

Herefter har der været en længere proces omkring høring, tilrettet lovforslag og forsinkelse grundet valget 1. november 2023, lovforslaget blev 3. behandlet og vedtaget d. 2. juni 2023 med ikrafttrædelse 1. januar 2024. ■

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

Kære *alle*

Så har 2024 ramt os på smukkeste vis. Med hurtige skridt og højt tempo. Præcis, som vi elsker det i ADHD-foreningen.

Der er altid store forventninger til et nyt år. Alt dette oven i en hverdag, som kan synes travl nok, hvor tiden i forvejen ikke slår helt til, og hvor det at leve med ADHD kan opleves som at være på overarbejde. I skal vide, at vi ser jer. I skal vide, at vi forstår jer. I skal vide, at vi gør alt, hvad vi kan for at skabe bedre rammer. Og I skal vide, at vi aldrig giver op.

Året 2023 har været vildt. Vi har fulgt jeres kampe, og vi har konstant arbejdet på at imødekomme flest muligt. Alligevel kan vi sidde med følelsen af at ville ønske, at vi kunne gøre meget mere, for mange flere. Vi hader, at vi er begrænset i vores indsatser, der virker, og at vi ikke er prioriteret på Finansloven og med SSA-reserven. Vi har brug for mere fokus, og at ADHD vægtes mere.

Men vi giver selvfølgelig ikke op. Vi udnytter hver en time og hver en krone til blandt andet at igangsætte:

- Mestringsgrupper for voksne, som venter på at komme til i psykiatrien
- Mestringsgrupper for voksne med ADHD/ADD
- Medlemswebinar, hvor over 800 var tilmeldt
- Kurser for unge og deres forældre
- Forældreweekend og kurser
- Fokus på at skabe gode løsninger for gravide kvinder med ADHD
- Uddannelse for unge med ADHD/ADD
- Redskaber til arbejdspladser
- En bunke af frivillige og nære aktiviteter i vores 13 lokalafdelinger

“GÆT
HVAD VI
ØNSKER OS
FOR 2024?”

Dertil er et af vores kerneområder rådgivning. Vi højprioriterer den funktion, og 2023 var budgetlagt med 1687,5 rådgivningstimer. Desværre må vi endnu en gang sande, at det på ingen måde er nok.

Foreningen har derfor løbende tilført ekstra ressourcer hver gang, det var muligt. Vi har øget indsatsen fra 2022 til 2023 med 50 % og har anvendt 38 % flere midler på rådgivning, men har ikke længere mulighed for at øge kapaciteten, da det er egenfinansiering. Det betyder, at mennesker med ADHD lades i stikken. Og det betyder, at vi dagligt hører de tragiske historier om, at børn, unge og voksne får det værre, ligesom deres pårørende gør det.

Sådan kunne vi blive ved. For vi gør så meget, men behovet er så meget større.

Gæt derfor, hvad vi ønsker os for 2024?

Du gættede rigtigt. Prioritering af ADHD/ADD på Finansloven.

Vi ønsker os, at Folketinget bliver enige om, at det selvfølgelig er et samfundsmæssigt ansvar at prioritere ADHD/ADD, så vi kan igangsætte og implementere de indsatser, der virker.

For de findes.

2024, vi er klar til dig. Og vi er klar til endnu et år sammen med jer. ■

ADHD-foreningen
Trish Nymark, konstitueret formand og
Camilla Louise Ganzhorn, direktør



Foto: Dansk skoleskak ©

Børn og unge i specialtilbud får *mental sundhed* på skoleskemaet

Mental sundhed er et emne, som har fyldt meget i den offentlige debat i de seneste år. Og med god grund. For seneste undersøgelser fra VIVE (2022), Børns Vilkår (2022) og Sundhedsstyrelsen (2021) peger på, at det står skidt til med trivselen blandt danske børn og unge, som i stigende grad oplever mindreværd, ensomhed, lav livstilfredshed og pres om at leve op til sociale normer. Det stigende skolefravær blandt børn og unge vidner også om dette triste fænomen.

AF DANSK SKOLESKAK

Der er således mange gode grunde til at rette fokus på mental sundhed, og både at tale om, hvad vi kollektivt kan gøre for at løfte trivselen blandt børn og unge, men også hvad man selv kan gøre for sin egen mentale sundhed.

Dansk Skoleskak arbejder for, at mental sundhed får samme opmærksomhed som den fysiske sundhed i skolen. Og med indsatsen HPS - Hjernen på Skemaet® har organisationen taget konkrete skridt i den retning. Indsatsen kører på 45 specialskoler og skoler med specialklasserækker i perioden 2021-juni 2024 og involverer 2.300 børn og unge (heraf er 15-20 pct. udredt for ADHD) og ca. 200 lærere og pædagoger.

Mikkel Nørgaard, læringschef i Dansk Skoleskak siger om formålet med indsatsen:

Ambitionen med HPS - Hjernen på Skemaet® har været at arbejde med elevernes trivsel og bevidsthed om mental sundhed og tilføje en anden type undervisning til skemaet, som måske passer bedre til nogle elever end den traditionelle undervisning.

Hjernen på skemaet® har skabt succesoplevelser

Evalueringen fra Epinion viser, at HPS - Hjernen på skemaet® har haft en positiv indvirkning på elevernes forståelse af mental sundhed samt deres kognitive og sociale færdigheder. Fx beskriver flere undervisere, at en del af eleverne gennem indsatsen er blevet bedre til at anerkende hinanden, passe på hinandens

ting, hjælpe hinanden og til generelt at omgås hinanden med høflighed og respekt.

Evalueringen viser også, at HPS - Hjernen på skemaet® har skabt succesoplevelser for en lang række elever, som har udviklet sig personligt i takt med deltagelse i indsatsen. Elevernes koncentrationsevner, ro, selvkontrol og evner til at tænke fremad er blevet bedre som følge af HPS - Hjernen på skemaet®.

Underviserne beretter også om, at undervisningen har været et element på ugen som eleverne har set frem til, og at det for nogle elever endda har været en motivationsfaktor for at komme i skole. En underviser i indsatsen udtaler:

Jeg får positive tilbagemeldinger fra forældre, som fortæller, at eleverne snakker om [skole]skak derhjemme, og der er en del, der har meldt tilbage, at eleverne er glade for at være til [skole]skak. Og det er noget, de ser frem til. Og hvis det er en svær dag, så kan [skole]skak være med til, at man kommer afsted i skole i stedet for at blive hjemme.

Skoleskak appellerer til elever på specialskoler

At Dansk Skoleskak laver indsatser inden for specialområdet er ikke et nyt fænomen. Materialet og didaktikken i HPS - Hjernen på Skemaet® bygger bl.a. på indsatsen SFA - Skoleskak For Alle®, som forløb i perioden 2018-2020 og inddrog 50 specialskoler/specialtilbud i hele landet. Her viste resultaterne, at skoleskak er et virksomt middel til at skabe nye deltagelsesbaner ind i fællesskabet og øge trivselen for børn og unge med ADHD, autisme og indlæringsvanskeligheder. Forskere pegede på det faktum, at skoleskak udgør en struktureret ramme, som er let og tryk at navigere i, hvis man har svært ved at tolke uskrevne, sociale normer.

‘Stier i hjernen’ - indsatsens sprogbrug

HPS - Hjernen på skemaet® anvender et særligt tilrettelagt, digitalt undervisningsmateriale, som er udviklet i samarbejde med lærere, pædagoger samt sociolog og forfatter, Anette Prehn. Prehn er bl.a. kendt for at formidle viden om hjernen og mental sundhed i børnehøjde, og materialet anvender hendes metaforik om ”stier i hjernen”.

Den gennemgående fortælling er, at har du en færdighed eller kompetence, du er rigtig skrap til – så er det fordi du ”har trampet netop dén sti meget bred” ved at øve dig meget. Som en skovsti, man har gået på igen og igen, og som derfor er blevet meget tydelig. Er stien derimod smal eller næsten usynlig – så er det



Foto: Dansk skoleskak ©

fordi, du ikke har øvet den færdighed ret meget, men måske kan du trampe den bredere ved at gå på den flere gange?

Materialet arbejder specifikt med kognitive, sociale og personlige kompetencer – og trækker samtidig på skakspilllets ukrænkelige adfærdsregler med håndtryk før og efter kampen, vente på tur og at håndtere sejre såvel som nederlag hensigtsmæssigt. Dermed bliver klassefælleskabet en ramme, hvor vi arbejder forebyggende med egen og skolekammeraters mentale sundhed. En elev fra indsatsen fortæller om sin oplevelse med materialet i indsatsen:

Vi har snakket om sundhed i hjernen. Det er det der med at komme af med nogle af de dårlige tanker og få trådt nogle bedre stier for at få det bedre med sig selv. Der er mange i vores afdeling, der går med dårlige tanker, så der er det vigtigt at få trådt nogle brede stier med positive tanker i stedet for. Det kan fx være at komme væk med stress, være gladere for sig selv og sådan nogle ting.

Mere ro, øget koncentration, mere selvkontrol og evner til at tænke fremad

Både elever og undervisere italesætter, hvordan HPS - Hjernen på skemaet® hjælper eleverne med at 'få ro på' og 'komme ned i gear'. Det gælder både i klassen samlet set, hvor nogle undervisere fx arbejder med 'skakro', men det kan også være hos den enkelte elev, som oplever at blive mere rolig af at lave øvelser, spille minigames eller spille fuldt skak. En elev siger fx:

Jeg synes, at jeg lærer at være stille, at sidde stille og høre efter, være rolig, alt det (...) vi lærer det oppe i hjernen, fordi vi gør det flere gange, så sidder vi stille og roligt og hygger os, og så falder hjernen stille og roligt til ro.

Nogle undervisere vurderer også, at eleverne bliver bedre til at udvise selvkontrol og tålmodighed efter at arbejde med indsatsen. Det kan være ved at kunne kontrollere sit temperament, fx hvis man taber eller vente pænt på, at modstanderen foretager sit træk ved brættet. En anden elev siger.

Da jeg gik på min tidligere skole, havde jeg meget med temperamentet. Det har jeg så fået arbejdet med, så nu skal der meget til, før jeg går ned ad den sti igen. Før skulle nogen bare kalde mig fjols, så fik han en på hovedet.

Det fremadrettede arbejde med hps – hjernen på skemaet®

'HPS – Hjernen på skemaet' er støttet af Det Obelske Familiefond i perioden 2021-2023. Skolerne har selv finansieret yderligere et halvt års indsatsperiode, hvorefter de fleste skoler overgår til permanente aftaler. Flere steder er det planen, at også skolernes almenafdelinger skal have glæde af undervisningsmaterialet og arbejdet med den mentale sundhed i børnehøjde. For skoler, der endnu ikke har været med i indsatsen bliver det i foråret 2024 muligt at købe kompetenceudviklingsforløb og licens til materialet. ■

Fakta om hps – hjernen på skemaet®

- Landsdækkende indsats på 45 specialskoler/skoler med specialklasserækker 2021-2024.
- I alt deltager 2.300 specialelever (heraf er 15-20 pct. udredt for ADHD).
- Dansk Skoleskak har kompetenceudviklet 193 undervisere og uddannet 240 PLAYMASTERS®. Det er ældre elever, som lærer at organisere frikvartersskak og aktiviteter i fritiden.
- Evaluering, foretaget af Epinion, peger på, at indsatsen har bedret specialelevers sociale, personlige og kognitive færdigheder og bevidsthed om mental sundhed.
- HPS - HJERNEN PÅ SKEMAET® er støttet af Det Obelske Familiefond.

I hele sin opvækst har vores søn – på nu 18 år med ADHD – haft meget svingende appetit og skiftende præferencer på valg af madvarer. Det betød i praksis, at det, der blev spist med stort velbehag den ene uge, pludselig var helt "dømt ude" den næste.

Ham med de *uspiste* madpakker



AF STINE JUNGE
ALBRECHTSEN
KLINISK DIÆTIST

Det gav i den grad frustration hos os som forældre – og ekstra meget hos mig som mor, der er diætist – og endda har skrevet en bog om sunde madpakker.

Jeg havde alle mine gode principper for sammensætning med fuldkorn, grøntsager, frugt, fisk og magert pålæg, og igen og igen fik jeg nærmest det hele retur. Eller en pinligt tom madpakke uden krummer, der bare betød, at han ikke magtede "samtalen" og havde kylet hele indholdet direkte i skraldespanden.

Altid lækre madpakker

Vi gjorde et kæmpe nummer ud af, at han altid havde lækre madpakker, men jo mere vi blev klar over hans udfordringer og skiftende præferencer, jo mere gav vi efter. Det blev mere vigtigt, at han overhovedet spiste noget, end at madpakken var "diætistgodkendt".

Den dårlige samvittighed og skyldfølelse

Jeg tænker, at mange forældre eller pårørende sidder med den skyldfølelse eller dårlig samvittighed. Eller i hvert fald behovet for at "forklare". Jeg tog mig selv i (til et forældremøde) at undskylde for, at jeg godt vidste, vi gav lidt rigeligt "lækkert" med i madpakken i form af pizza eller myslibarer. Og at det altså "bare" var fordi han var småpisende. Jeg vidste jo godt inderst inde, at de andre familier til børnene i klassen overhovedet ikke havde skænket det en tanke, men for mig føltes det som et nederlag. At jeg ikke kunne sørge for den sunde madpakke – og alt det, der jo ville være godt for ham, hvis han ellers bare gad spise det.

I dag sidder jeg, som diætist, over for forældre med børn, der har ADHD/ADD. Og de har i den grad også dårlig samvittighed, når de skal fortælle om, hvad deres børn indtager på en dag. At man er nødt til at afvige fra principper om økologisk, grøn, varieret kost og tage sig selv i at købe 4 cheeseburgere, fordi barnet bare ikke har spist hele dagen.

Alle børn er jo forskellige, og der er ingen tvivl om, at regelmæssig, sund kost, motion og mådehold



med tilsat sukker er godt. Men hvis der er mange kampe om at få skolen til at fungere eller holde konfliktniveauet nede, når følelserne er mange og voldsomme, så handler det også om at vælge sine kampe med omhu.

Det skal nok gå – alt sammen!

Så – kære medforældre eller pårørende til børn og unge med ADHD – det skal nok gå alt sammen!

De tager ikke varig skade af at afvige lidt fra kostråd, og i takt med at der kommer mere overskud med modenhed, faste rammer og masser af forståelse for diagnosen og dens impulsivitet, så vil der også komme mere åbenhed for sund kost og rutiner.

Vores løsning, som forældre, har været at holde fast i egne principper om regelmæssige måltider, frugt, grønt og sunde mellemmåltider. Og på den måde fortsat været de rollemodeller, han kunne spejle sig i.

I dag spiser han stort set alt og kan selv mærke på sin krop, hvad kost og motion kan hjælpe ham med. Men ingen lærer det med skyld, skam eller tvang. Man skal opleve det som en tryk base, som man kan hoppe ind i, når man er klar.

I dag elsker han sine madpakker og bliver bedre og bedre til selv at smøre dem.

Dog vil jeg altid holde på, at jeg gerne smører madpakker til ham livet ud, hvis det giver ham en god frokost og frihed til at koncentrere sig om andre og mere væsentlige ting – også selv om de stadig kom uspiste hjem en gang imellem! ■

Solsikkesnoren er en kæmpe lettelse i min hverdag



"En af forbandelserne ved at have et usynligt handicap, det er, at folk kan jo ikke se det. Her hjælper Solsikkesnoren med at gøre det synligt," siger Emilie, der lever med autisme og ADHD.

AF MIKKEL CHRISTENSEN, VIDENSCENTER OM HANDICAP

Når man som Emilie lever med autisme og ADHD, kan hverdagen godt være udfordrende at komme igennem. Det mærker hun, uanset om hun kommer i en lufthavn, på hospitalet, i forlystelsesparker eller i supermarkeder.

"Vi bruger jo som autister enormt meget energi på at tolke, hvad er de andres intention med det her?"

Hun mærker også, at folk kigger skævt til hende, når hun kommer i supermarkedet med sin søn på 14, der har infantil autisme og ADHD. "Han kan begejstres over forskellige ting, og der kan han virke voldsom, hvis man ikke kender ham," fortæller hun og fortsætter: "Jeg ved ikke, om der er ret mange andre familier, som kan bruge lang tid i vej-selv-te-afdelingen i et supermarked, men det dufter jo forskelligt, og vi skal nogle gange dufte til det hele, og det kan godt se sært ud, når man kommer med en 14-årig."

Kommer fra England

Solsikken, der skal gøre usynlige handicap synlige, blev opfundet i Gatwick Lufthavn i 2016, da lufthavnen fandt ud af, at de havde en kundegruppe med usynlige handicap, der havde nogle lidt andre behov end andre passagerer.

"Samlet set var det et behov for ekstra tid, ekstra tålmodighed og ekstra hjælp, når de kom igennem lufthavnen," fortæller Stine Ringvig Marsal, som var med til at indføre Solsikken i Københavns Lufthavn, da hun arbejdede med kundeoplevelser i Københavns Lufthavn tilbage i 2019.

Siden er det gået stærkt, og i dag er hun nordisk ansvarlig for udbredelsen af Hidden Disabilities Sunflower eller på dansk Solsikkeprogrammet, der står bag Solsikken.





Relevant i mange brancher

Emilie hørte netop om, at man kunne få en Solsikkesnor i luft-havnen og talte med sin mand om, at det kunne være rart at få sådan en.

Hun forklarer, at hvis hun eksempelvis står over for en tolder, som indimellem godt kan lyde lidt hård, begynder hun at tænke:

Er hun vred på mig?
Har jeg gjort noget forkert?

Tanken kan sidde i hende i flere timer efterfølgende, og det får hendes stressniveau til at stige.

Samtidig mener hun, at Solsikken, og det, den står for, er relevant i andre brancher. Det kan være på museer, fx Eksperimentariet, hvor hendes søn kommer meget. Han kan indimellem komme til at overse forskellige skilte med adgang kun for personale, og hvis han så har Solsikkesnoren på, ved personalet, at de ikke bare skal råbe ad ham, siger Emilie og nævner også, at hendes søn, hvis han får at vide, at der er noget uhyggeligt på en tur i forlystelse i en forlystelsespark, kommer til at fokusere på, hvornår det uhyggelige kommer og ikke selve turen.

Solsikken fortsætter med at blomstre

Stine Ringvig Marsal glæder sig meget over den modtagelse, som Solsikkeprogrammet har fået i Danmark.

”Vi oplever, at mange, der før de fik Solsikkesnoren, ikke turde gå ud blandt mange mennesker. Det tør de nu, fordi de oplever, at Solsikken giver dem den ekstra trykthed,” siger hun og forklarer, at virksomheder, der bliver en del af Solsikkeprogrammet, forpligter sig til at give Solsikkesnoren væk gratis og til at

træne deres medarbejdere i, hvordan man kan spotte og møde personer med usynlige handicap.

Træningsvideoerne får de, når de melder sig til. Hun tror på, at Solsikkeprogrammet går en lys fremtid i møde, og at Solsikken vil blomstre yderligere, efterhånden som den bliver mere kendt og udbredt. Hun mener også, at en del af succesen skyldes et godt samarbejde med Videnscenter om handicap, der står for at udbrede Solsikkeprogrammet til handicaporganisationer og patientforeninger i Danmark.

For Emilie og hendes søn er det en kæmpe lettelse at have Solsikkesnoren på:

”Vi behøver i hvert fald ikke gå og tænke på, om andre tænker noget om os,” afslutter hun. ■



Læs mere om Solsikkesnoren

- [Solsikkeprogrammet.dk](https://www.solsikkeprogrammet.dk)

Skole-hjem-samarbejde omkring børn med **ADHD/ADD**



Som uddannet lærer og master i specialpædagogik – og ikke mindst mor til en nu voksen datter med ADHD, et snart 30-årigt arbejdsliv som lærer for børn med ADHD/ADD, og de senere år et arbejdsliv, der rummer vejledning, rådgivning samt undervisning af både forældre, lærere, pædagoger og andre professionelle omkring børn med ADHD/ADD - er det min erfaring, at Skole-hjem-samarbejdet er særlig vigtigt, når det omhandler børn i sårbare positioner. Dette gælder en stor del af børn med ADHD/ADD.



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

Det er også min erfaring, at Skole-hjem-samarbejdet kan have nogle særlige udfordringer, når det omhandler børn med kognitive forstyrrelser. Dels bliver de ofte misforstået og får en stor del skæld ud og irettesættelser, og dels kan vi, som forældre til disse børn, ofte være særligt bekymrede for, hvordan det skal gå dem.

Børn er vores største gave og vores største bekymring. Når vi får et barn, der ikke kan følge helt den samme sti, som andre børn, bliver vores bekymringer naturligt større.

- Hvilken vej skal vores barn?
- Hvordan kan vi bedst, hjælpe og støtte?
- Skal jeg være mor og pædagog?
- Hvordan kan jeg rydde vejen for sten?

Vi får en særlig stor trang til at beskytte dem. Vores børn er ofte misforståede og møder ofte megen modstand. Som forældre ved vi, at vores børn oftere end andre kommer i situationer, de ikke kan klare. Derfor kan de reagere på måder, som andre ikke forstår eller forventer.

Måske kan dette medføre, at vi bliver overfølsomme og overbekymrede. Er man overfølsom eller overbekymret, kan man let få trang til at beskytte børnene mod nederlag. Derved kan børnene have svært ved at forstå, hvorfor de voksne, der arbejder med vores børn, ikke forstår og hjælper børnene bedre.

Samtidig kan personalet i skoler og institutioner mangle viden om, og indsigt i, hvad ADHD/ADD er, og hvordan det kan komme til udtryk. Og ikke mindst mangler de værktøjer, som de kan anvende i pædagogik og undervisning. Lærere og pædagoger står ofte over for store og mangfoldige børnegrupper, hvor de skal varetage alle børnenes interesser, og de kan komme til at opleve, at børn med ADHD/ADD fylder overdrevent meget. Både i undervisningssituationer og i pauser og leg. Og det er ikke sjældent, at de over tid kommer til at få negative forventninger til netop disse børn, og derved kan være med til at tingene går skævt. Det skyldes sjældent uvilje, og jeg oplever, at lærere og pædagoger rigtig gerne vil lære at forstå disse børn – og ikke mindst efterspørger de helt konkrete redskaber og værktøjer, som de kan bruge.

Forældrene vil have fokus på eget barns udvikling og læring, eget barns trivsel, eget barns historier, eget barns position og eget barns muligheder. Mens lærere og pædagoger vil have deres fokus på alle børnenes udvikling og læring, alle børnenes trivsel, alle børnenes historier, alle børnenes positioner og alle børnenes muligheder.

Det er vigtigt, at både professionelle og forældre er opmærksomme på:

- At forældre lytter, læser, forstår og samarbejder med hjertet.
- At lærere og pædagoger lytter, læser, og samarbejder med hjernen.



Disse to forskellige positioner kan desværre give et dårligt udgangspunkt for et åbent og konstruktivt Skole-hjem-samarbejde. Det er ærgerligt, især fordi forskningen flere steder beskriver, hvor vigtigt et godt Skole-hjem-samarbejde er for børnenes læring og trivsel, og det kan være særligt vigtigt, når samarbejdet omhandler børn i sårbare positioner, f.eks. børn med ADHD/ADD.



Børn lever i mellemrummet mellem de voksne

Børn lever i mellemrummet mellem de voksne, og hvordan dette mellemrum udfyldes, har stor betydning for børnenes læring og trivsel – og dermed for deres udvikling. Derfor har samarbejdet mellem skole-institution-hjem stor betydning for, hvordan børnene klarer sig på længere sigt.

Den måde, vi voksne indgår i fællesskaber, inspirerer børnene i deres egne fællesskaber. Et godt forældresamarbejde har stor betydning for, hvordan børnene klarer sig, og hvordan børnene indgår i egne fællesskaber.

Positiv dialog og positiv indstilling er alfa og omega for et godt samarbejde mellem skole og hjem, selvom det er klart, at vi har forskellige perspektiver i samarbejdet. Det er klart, at forældre og lærere/pædagoger, indgår i samarbejdet med forskellige perspektiver.

Undersøgelser viser at....

Forældrenes støtte til barnets skole har en meget stor betydning for, hvordan den enkelte klasse fungerer, hvilke relationer børnene har, børnenes trivsel, udvikling og læring. Det er vigtigt, at skolerne tager initiativ til at opbygge det gode forældresamarbejde. Men det er forældrenes inddragelse og engagement, der har den største betydning for, hvordan det fungerer. De voksne skal være rollemodeller for børnene.

Børn gør jo, som bekendt, ikke det vi siger de skal gøre, men de gør mere det, vi selv gør.

Rollemodeller for vores børn

Som forældre skal vi derfor være rollemodeller for vores børn. Et godt samarbejde mellem skole og hjem påvirker børnenes skolefaglige præstationer, trivsel i skolen, relationen mellem elev og lærer, relationerne mellem børnene i den enkelte klasse, og børnenes læring af sociale kompetencer.

Børn med ADHD/ADD kan have brug for hjælp i forskellige situationer. Nogle kommer oftere i vanskeligheder end andre børn, mens de mere stille børn ofte har brug for støtte til at udvikle relationer og blive en del af fællesskabet.

Børn med ADHD/ADD har brug for visuelle planer og støtte i undervisningen, og der kan være en tendens til, at de kommer i sårbare positioner. Derfor er det særlig vigtigt, at der arbejdes målrettet med klassens sociale liv. Undersøgelser viser, at forældrene sidder på nøglen til det gode klassefællesskab. Fællesskabet skal være for alle klassens børn, og derfor er det vigtigt, at alle klassens forældre bidrager til det gode fællesskab. Som aktive positive rollemodeller.

<p>Hvad kan vi som forældre gøre:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vise interesse for det der sker i skolen, for fagene, skolearbejdet, sociale aktiviteter og klassefællesskabet. • Være aktive og engagerede i Skole-hjem-samarbejdet. • Tale elever, klasse, lærere, pædagoger og skolen op. • Tage ansvar for hele klassen/børnefællesskabet, alle eleverne. • Være positive rollemodeller – kendskab giver venskab. • Være åbne, rummelige og anerkendende. • Fortælle den gode historien om klassen og skolen. 	<p>Hvad kan skolen gøre:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Formidle vigtig viden til forældrene. • Arbejde for ligestilling i samarbejdet. • Tale elever, forældre og klasser op. • Igangsætte og organisere Skole-hjem-samarbejdet. • Være åben og anerkendende. • Sætte fokus på værdier og "det inkluderende fællesskab". • Arbejde på at få alle forældrene med. • Være positive rollemodeller.
<p>Hvad så hvis der er noget, vi ikke forstår eller er utilfredse med:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Det er særlig vigtigt ikke at dele negative følelser med vores børn, det hjælper dem ikke. • Tal heller ikke om negative ting hen over hovedet på børnene. • Det negative skal I vende med skolens voksne, når der ikke er nogen børn til stede. • Når vores barn beklager sig over noget, er det naturligvis vigtigt at være anerkendende og lytte til barnet. Men det er også vigtigt, at vi er opmærksomme på, at der kan være forskellige vinkler og oplevelser af situationer. Vær også anerkendende overfor skolen, læreren og de andre børn. • Stil eventuelt opklarende spørgsmål til skolen/læreren. 	<p>Når samarbejdet handler om svære emner:</p> <ul style="list-style-type: none"> • "Passe på" ikke at skabe negative vandrehistorier om specifikke børn, klasser eller familier. Sådanne historier kommer ikke nogen til gavn, og det er umuligt at forandre sig, når man er negativt beskrevet. • Når vi først har udviklet et positivt Skole-hjem-samarbejde, er det også nemmere at tale om svære emner.
<p>Husk at lægge mærke til og italesætte det, der går godt</p> <ul style="list-style-type: none"> • Husk at lægge mærke til og italesætte det, der går godt. • Når tingene fungerer, glemmer vi ofte at lægge mærke til det, og vi italesætter det sjældent. • Men det er særlig vigtigt, fordi det vi bruger energi på, det vi bruger opmærksomhed på - det får vi mere af. • Det gælder også positive oplevelser. 	<p>Husk at lægge mærke til og italesætte det, der går godt</p> <ul style="list-style-type: none"> • Når tingene fungerer, glemmer vi ofte at lægge mærke til det, og vi italesætter det sjældent. • Men det er særlig vigtigt, fordi det vi bruger energi på, det vi bruger opmærksomhed på – det får vi mere af. • Det gælder også positive oplevelser.

HUSK, vi vil alle sammen det samme. Lærere, pædagoger og forældre har samme mål, nemlig at sikre børnene den bedste læring og trivsel og dermed børnenes bedste udvikling som udgangspunkt for et godt liv.



FÅ EN MENTOR

Har du ADHD/ADD eller lignende vanskeligheder? Står du uden uddannelse og job? Så har du mulighed for at få en mentor.

I ADHD-foreningens mentortilbud matches du med en mentor som selv har ADHD/ADD og som er nået så langt i at mestre deres uddannelses-/arbejdsliv, at de er klar til at hjælpe andre unge i samme situation.

I er matchet i et halvt år, hvor I er i kontakt minimum hver 14. dag. I kan selv vælge om I vil mødes, tale i telefon eller skrive sammen.

Hvem kan få en mentor?

- Du skal være mellem 18-30 år
- Du skal have ADHD/ADD eller ADHD-lignende
- vanskeligheder Du skal være udenfor uddannelses- eller
- arbejdslivet

Du skal være motiveret for at få en sparringspartner

Hvem matches du med?

Du vil typisk blive matchet med en mentor, der er et par år ældre end dig selv og som bor i samme geografiske område. Sammen kan I udforske hvilket uddannelses-/arbejdsliv du kunne tænke dig, og hvordan du når dertil.

Det er gratis at få en mentor.

Vil du vide mere? Så kontakt projektleder Gregers på grg@adhd.dk eller 53 72 99 14.

Gratis medlemswebinar Medlemswebinar – Værd at vide om børn med ADHD og skærmtid

Webinaret er målrettet forældre til børn med ADHD/ADD

Børn med ADHD kan have svært ved at koncentrere sig om dagligdagens opgaver, men når det kommer til skærmtid – computerspil og sociale medier – kan de være dybt koncentrerede i timevis ad gangen. Under skærmtid får hjernen hurtig og tydelig belønning, og det kan være svært at få børnene til at slukke skærmen igen.

På dette webinar sætter vi spot på hvorfor børn og unge med ADHD bliver draget af skærmen, hvilke konsekvenser for meget skærmtid kan have og hvad man som forældre kan gøre for at nedsætte barnets skærmtid.

Oplægsholder: Aida Bikic

Aida Bikic er psykolog, ph.d. og lektor og forsker i ADHD, børn og skærme på Institut for Regional Sundhedsforskning, SDU og Børne- og Ungepsykiatrien i Region Syddanmark.

Pris: Som medlem af ADHD-foreningen kan du deltage gratis.
Er du ikke medlem, kan du blive det på: adhd.dk/medlem



Tid:
10. marts 2024
kl. 10.00 -11.00

Sted:
Online via Teams

Tilmelding:
adhd.dk

Mestringsforløb for voksne med ADHD/ADD

Målgruppe

Voksne, som er diagnosticeret med ADHD/ADD og savner viden om diagnosen, inspiration til mestrings og gerne vil møde andre med diagnosen.

Mestringskurset er et gruppeforløb med 10 deltagere, som mødes 8 gange i alt. Hver mødegang varer 3 timer og består af undervisning i dagens emne, forslag til mestringsstrategier og erfaringsudveksling blandt deltagerne.

Mødegange og temaer

29. april: Hvad er ADHD og ADD?

6. maj: Tidsstyring og struktur på hverdagen

13. maj: Tidsstyring og struktur på hverdagen – fortsat

20. maj: Helligdag – kurset afholdes ikke

27. maj: Igangsætning og vedholdenhed

3. juni: Energiforvaltning og egenomsorg

10. juni: Livsstil og behandling

17. juni: Relationer – Familie, venner og parforhold

24. juni: Workshop – Hvad nu med mig og min ADHD/ADD?



Tid:
Mandage kl. 9-12
fra 29. april 2024-
24. juni 2024

Sted:
Pakhusgården 50,
5000 Odense C

Pris
3475,- pr. person

Tilmelding og læs
meget mere om
kurset: adhd.dk



Underviser

Tine Krista Hedegaard er programleder på voksenområdet i ADHD-foreningen. Tine har været ansat i ADHD-foreningen siden 2007 og har stor erfaring som underviser, projektleder, metodeudvikler og rådgiver. I ADHD-foreningen er Tine projektleder på foreningens udviklingsprojekter på voksenområdet, hun underviser på og tilrettelægger gruppeforløb for voksne med ADHD/ADD, laver telefonrådgivning og vejledningsforløb, skriver til foreningens medlemsblad og til mestringsbanken på adhd.dk. Hun er uddannet Cand.mag. og Master i socialt entreprenørskab. Hun er certificeret R&R2-ADHD Trainer (Kognitivt Adfærdstræningsforløb) og i gang med en grunduddannelse i kognitiv terapi og metode.

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 konflikt-niveau, 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 (grupperarbejde)
- 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".



Et kig i mestringsbanken

De 9 magiske H'er

Kender du det, at du har svært ved at komme i gang med en opgave? Du går i gang, men går i stå halvvejs? Du udsætter opgaven til senere, men senere bliver til aldrig?

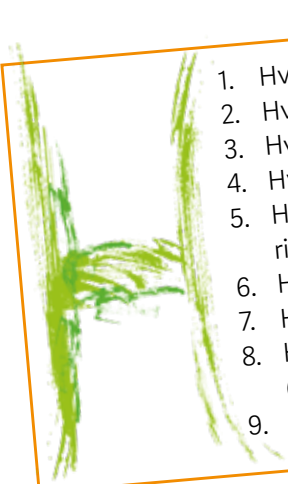


AF TINE HEDEGAARD,
PROGRAMLEDER PÅ VOKSENOMRÅDET
I ADHD-FORENINGEN.

Det er de klassiske ADHD-udfordringer, igangsætning og afslutning, som langt de fleste mennesker med ADHD og ADD kender i mere eller mindre grad. Det er samtidig en udfordring, som gør rigtig mange ting i hverdagen, på jobbet og under uddannelse superbesværlige. Det gør dig mindre effektiv og forhindrer dig i at gøre de ting, som du gerne vil have gjort, stort som småt.

De 9 H'er giver overblik

Igangsætning og afslutning er svært af flere grunde, og din ADHD spiller ind på flere måder. Det handler både om din opmærksomhed, din udholdenhed, din hjernes behov for stimuli, og at du nemt bliver afledt. Men for mange handler det også om, at manglende overblik gør det svært at overskue opgaven.

- 
1. Hvad skal jeg lave? (mål)
 2. Hvorfor skal jeg lave det? (mening)
 3. Hvordan skal jeg lave det? (metode)
 4. Hvor meget skal jeg lave? (mængde)
 5. Hvor længe skal jeg lave det? (tidshorisont)
 6. Hvornår skal jeg lave det? (tidspunkt)
 7. Hvor skal jeg lave det? (sted)
 8. Hvem skal jeg lave det sammen med? (personer)
 9. Hvad skal jeg bagefter?

- De 9 H'er er en strategi, som hjælper dig til et godt overblik over opgaven og alle dens aspekter.
- De 9 H'er er 9 spørgsmål, som du kan stille dig selv, inden du går i gang.

Når du har besvaret de 9 spørgsmål

Når du har besvaret de 9 spørgsmål, har du overblik over opgavens indhold og omfang. Du har en fornemmelse for, hvad det vil kræve af dig at løse opgaven. Samtidigt har du også forholdt dig til meningen med opgaven.

Meningsfuldhed kan være utroligt afgørende for at kunne komme i gang med en opgave. Hvis du har svært ved at se formålet med opgaven, kan det være næsten umuligt at komme i gang og blive færdig.

Dit gode overblik betyder også, at du nu nemmere kan dele opgaven op i mindre bidder (hvis den er for stor eller for tidskrævende), så du kan tage lidt ad gangen uden at miste overblikket – og du ved altid, hvor du skal begynde igen.

Giv de 9 H'er videre

De 9 H'er kan bruges i mange situationer af dig selv eller af andre omkring dig. Hvis du har en mentor, støtteperson, rådgiver, arbejdsgiver eller en anden, som du samarbejder med og som ofte giver dig opgaver, så giv de 9 H'er videre som et tip. Sig til personen, at du fungerer bedst, når du kender svaret på de 9 H'er, og at de kan hjælpe dig ved at sikre, at der i alle situationer og ved alle opgaver er styr på de 9 H'er. ■

ADHD-FORENINGENS LOKALAFDELINGER

Kontaktoplysninger: Se bagsiden

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

ADHD Midt-Vestjylland tager rundt i kommunerne for at formidle ADHD på forskellig vis.

Formand Monica og Næstformand Dorte, som vil give en ny forståelse for ADHD og hvordan du kan mestre din hverdag - Hvis du fx.:

- Ny med ADHD
- Venter på diagnosen
- Har du kendt din ADHD længe - men ønsker ny viden.
- Har din partner brug for viden

Pernille og Trine, som fortæller om: Et liv med ADHD – fra offerrolle til ejerskab og styrke.

Bestyrelsesmedlem og UU-vejleder Annemette, som vil skitsere hvilke muligheder der er for støtte i forhold til uddannelse og job også selvom man ikke har taget folkeskolens afgangseksamen eller hvordan man kan hjælpe unge i gang med at få øjnene op for egne muligheder og potentialer i forhold til job.

Vi vil komme rundt til alle kommuner med alle foredragene i løbet af de næste 3 år.

Lemvig den 17. marts kl. 19, hvor Pernille vil fortælle om sit liv med ADHD.

Struer den 17. april kl. 19, hvor Annemette fortæller

Aktiviteter: Tjek adhd.dk – Facebook: ADHD Midt-Vestjylland, Instagram [adhd_midtvestjylland](https://www.instagram.com/adhd_midtvestjylland)

Læs mere: adhd.dk/lokalafdelinger

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.

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](https://www.instagram.com/adhd_midtvestjylland)

Mail: vest@adhd.dk

ADHD-foreningen Lokalafdeling

Midt-Østjylland

ADHD Cafe i Aarhus

for voksne med ADHD - et fælles mødested for alle.

Hvordan: du møder blot op når du kan - du skal ikke henvises eller ringe for at komme. Altid kaffe/te på kande og masser af gode snakke om livet med ADHD.

Sted: FrivilligCenter, Sønder Alle 33, 8000 Aarhus C.

Tid: hver torsdag i lige uger kl 18.30 -21.00.

Info om ADHD Cafe : facebook "ADHD Cafe midt/øst".

Oplæg med Kirsten Callesen

Den 15. april fra kl. 17-21 afholder vi sammen med Autismeforeningen, kreds Østjylland et arr. med Kirsten Callesen. Du kan finde flere oplysninger om dette arr. inde på vores facebookside, ADHD-foreningen Midt-Østjylland og via foreningens hjemmeside under vores lokalafdeling.

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 Lokalfdeling

Fyn

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.

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 Lokalfdeling

Sydjylland

Kolding: ADHD Familiecafé

Tid og sted: Sidste tirsdag hver måned kl. 16.00-18.00, skiftende lokationer, se opslag på Facebook.

Pris: En mindre egenbetaling kan være mulighed.

Facebook: ADHD-familiecafé Kolding

Voksen café

Tid og sted: hver 2. tirsdag i måneden i ulige uger, Kolding Selvhjælp, Banegårdspladsen 2, Kolding.

Kontakt: tlf.: 2225 3770 Facebook: ADHD/ADD voksen café Kolding.

Esbjerg: ADHD Café

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

Tid og sted: En gang om måneden, kl. 19.00-21.00, Frivillighuset Billund, Nymarksvej 10 Grindsted.

Facebook: ADHD café Billund.

Vejen: ADHD Café

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

Åbenrå: ADHD Café Aabenraa

Tid og sted: ADHD/ADD-caféen foregår i Frivilligcenter Aabenraa, Nørreport 30. Vi mødes den 1. tirsdag hver måned fra 18.30-20.30.

Facebook: ADHD cafe Aabenraa.

Fredericia

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

Er der ønsker og dermed frivillige til café/netværksgruppe i andre byer i vores område kontakt os gerne på mail: sydjylland@adhd.dk

ADHD-foreningen Lokalfdeling

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 tlf. 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 Lokalfdeling

Lolland, Guldborgsund og Vordingborg

Lolland: 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 netværkscafé

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 Lokalfdeling

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 Lokalfdeling

Vestsjælland

ADHD og autisme

ADHD og Autisme Ungdoms lokalforeninger i Vestsjælland inviterer med hjælp fra ADHD Ung+ til nogle spændende timer for alle interesserede.

Vil du blive klogere på, hvordan det er at være ung og have dobbeltdiagnoserne ADHD og en Autisme Spektrum Forstyrrelse - hvad gør det at have begge diagnoser; hvad er svært og hvad styrker? Unge fortæller om deres selvlevende viden og deler strategier fra hverdagen. Du inviteres til at være med og deltage i dagen hvor tanken er at vi kommer rundt om de spørgsmål og input til forskellige emner der dukker op undervejs.

Vi glæder os til at se dig lørdag d. 9. marts 2024 på Værkerne - Sorø Kultur & Fritidscenter, Frederiksvej 27.

Se mere og tilmelding på adhd-vestsj.nemtilmeld.dk/

Sommercamp Vestsjælland 2024

Uge 30 fra mandag d. 22. juli 2024 - fredag d. 26. juli 2024.

Bor du i Vestsjælland, er der igen i år mulighed for at komme på sommerferie med din lokalafdeling. Campen bliver afholdt på Birkedal Lejrcenter, Tølløse. Du kan se mere på vores hjemmeside adhd.dk/lokalafdeling/vestsjælland/#kalender. Du er også velkommen til at skrive på mail cafe@adhd-vestsj.dk

ADHD Café Vestsjælland

Hver tirsdag mellem kl. 15.00-20.00, Hovedgaden 38, 4420 Regstrup. Gratis entré, aktiviteter, kaffe mm. Dog koster det lidt at spise aftensmad. Alle, der har ADHD inde på livet er velkomne. Flere oplysninger og tilmelding i Facebookgruppen: ADHD Cafe Vestsjælland eller på mail: cafe@adhd-vestsj.dk

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 Lokalfdeling

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 Lokalfdeling

Nordsjælland

Familiecafé

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

Netværksgruppe for voksne med ADHD/ADD

Tid og sted: 1. og 3. torsdag i måneden kl. 19-21:30, Frivilligcenter Fredensvej 12C, 3400 Hillerød. (*Ferie juli og august*).

Netværksgruppe for voksne med ADHD/ADD i Hørsholm

Tid og sted: Se hjemmesiden under medlemsaktiviteter i lokalafdelingen, men finder normalt sted en mandag hver måned kl. 19-21.30.

Mulighed for walk & talk inden fra kl. 17.45-18.45.

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 Lokalfdeling

Storkøbenhavn

Netværk for kvinder med ADHD/ADD

Læs mere på adhd.dk/lokalafdelinger

Kurser og arrangementer

Se adhd.dk/lokalafdelinger

ADHD-foreningen Lokalfdeling

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.



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

Skole: MerVib Dagbehandlingsskole Nykøbing Sj
Opholdssteder i Grevinge, Herrestrup og Jyderup



Kronhjorten er et bosted for udviklingshæmmede børn og unge mellem 7 og 25 år med særlige individuelle behov og udfordringer.

I vores arbejde er det værdifuldt, at:

Beboerne har en høj livskvalitet baseret på en sund, tryk hverdag med megen glæde og nærvær. En hverdag tilrettelagt ud fra en genkendelig daglig, ugentlig, månedlig og årlig rytme, hvor den enkelte både individuelt og i fællesskabet kan udvikle sit potentiale og selvstændighed.

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



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 CO₂-UDLEDNING MED **LOW CARBON CONCRETE**

Betonsammensætningen i vores low carbon concrete elementer (LCC-elementer) er optimeret for lavere CO₂-aftryk. Low carbon concrete er en beton, hvor andelen af cementklinker reduceres ved substitution med andre aktive bindematerialer som kalcineret ler og flyveaske. Dette betyder, at CO₂-aftrykket for nuværende kan reduceres med op til 25%.

Vil du også reducere CO₂-udledningen i dit næste byggeri?
Så tag kontakt til os.



www.crhconcrete.dk

Center for Handicap

Ane Stauings Vej 4
8700 Horsens

Telefon 24 97 61 69

jobogvelfaerd@horsens.dk
centerforhandicap.horsens.dk



Horsens Kommune



Jobkollegiet er et helhedstilbud

– for dig, som har
særlige behov
og som gerne vil
have et arbejde på
særlige vilkår.



JOBKOLLEGIET

Skovbakkevej 51, 8220 Brabrand · Tlf. 3023 7560 · jobkollegiet.dk



PKH Montage A/S

Holtgårdsvej 1 · 8370 Hadsten · Tlf. 31 61 62 70
www.pkhmontage.dk · pkh@pkh-montage.dk

Certifikatsvejsning · Rørsvejsning, rørmontage
Kedelreparationer · Div. smedearbejde · Salg og service af stokerfyr



A/S BOLIGBETON

Gl. Præstegårdsvej 19
8723 Løsning
Tlf. 75 65 12 55
www.boligbeton.dk



Vi **ANSÆTTER** løbende medarbejdere
– også personer med **ADHD**



AKUPUNKTØR

Trine Johansen



Samsøvej 16 · 8382 Hinnerup
Tlf. 20 40 66 19 · www.trinejohansen.dk

Helhed & Balance er kodeord for mig. Jeg arbejder med hele din organisme, da der er en sammenhæng mellem krop, følelser og tanker. Jeg bruger kroppens, følelsernes og tankernes ressourcer og helbredende kræfter.

PADEL 365

- Overdækning af padelbaner
- Padelcenter
- Padelbaner
- Pop Up Padel



UNIQCOver

uniqcover.eu

ADHD-FORENINGENS LOKALAFDELINGER

Nordjylland

Formand
Søren Bolvig
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
Heidi Klakk Egebæk
fyn@adhd.dk

Syddjylland

Formand
Ole Futtrup Kjær
syddjylland@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 Stevn

Formand
Rikke Bachmann
nfs@adhd.dk
Tlf. 31 16 22 92

Vestsjælland

Formand Marianne Stenstrop
vestsjælland@adhd.dk

Østsjælland

Formand Lene Holm
oestsjælland@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

ADHD

Støt ADHD-foreningen

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

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

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

Tusind tak. Hver en krone gør en forskel.