

ADHD

ADHD-foreningen

Vejen til større
selvforståelse

ADHD og
skærmtid

ADHD-MAGASINET NR. 2
MAJ 2024

Ferie er **ikke** bare ferie

Mind4Service

ARKITEKTUR, DESIGN OG UDVIKLING I

servicenow

20 års erfaring i IT Service Management

Mind4Service ApS | Hjulets Kvarter 224 | 5220 Odense SØ
sst@mind4service.dk | Tlf. 61 710 200 | mind4service.dk



CityClub

STEDET HVOR BALLERNE MØDES

cityclub.dk

ODENSE



POOL • BILLARD • DART

STUDIEVENLIGE PRISER • ÅBENT ALLE UGENS DAGE



TBH BYG

Tlf. 21 30 77 83

Vestergade 33 • 5492 Vissenbjerg
www.tbh-byg.dk • thomas@tbh-byg.dk

Carport og garage • Døre og vinduer • Gipsarbejde • Gulve • Køkken
Nyt tag eller tagrenovering • Tilbygninger og ombygninger
Træterrasse • Udestuer og vinterhaver



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

IND HOLD



- 6** Vejen til større selvforståelse
- 10** Pjece til ny-diagnosticerede voksne
- 13** Socialrådgiveren orienterer
- 17** ADHD det taler vi om
- 19** Direktørens klumme
- 20** Når kassen ikke passer
- 23** Ferie er ikke bare ferie
- 26** Skærmtid
- 28** Tidlige tegn på ADHD eller anden kognitiv forstyrrelse ved småbørn
- 33** Få en fortælling om ADHD
- 35** Man kommer langt med lidt
- 39** Det nytter når du tanker • 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

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

FORMAND TRISH NYMARK
Lenette Hansen, Daniel Vittrup, Fie Vesterled, Maja Frederiksen, Søren Vingaard Bolvig, Monica Borré, Nina Rasmussen, Heidi Klakk Egebæk, Ole Futtrup Kjær, 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
Betina Kate Mozart-Mørk
Tlf. 53 72 99 00
Torsdag 9.30-12.00 og 12.00-13.45
Fredag kl. 9.00-12.00

ADHD-FORENINGENS FORMANDSKAB

Formand Trish Nymark
trish@adhd.dk

Næstformand Lenette Hansen

GRAFISK PRODUKTION

Layout/opsætning: Intryk ApS

TRYK

P.E. Offset
ISSN 1604-1186
Oplag: 9000

DEADLINE for blad nr. 3/2024

28. juni 2024. Udkommer september.

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
FORMAND I ADHD-FORENINGEN

Nationale Kliniske Retningslinjer og Nationale Kliniske Anbefalinger

ADHD-foreningens formand er med i arbejdsgrupperne. Men hvad er det for nogle størrelser, og hvorfor er de vigtige for ADHD-sagen?

I 2015 udgav Sundhedsstyrelsen en National Klinisk Retningslinje (NKR) for udredning og behandling af ADHD hos voksne. Retningslinjen blev vurderet forældet i 2023 og det skabte stor forvirring og utryghed. For når retningslinjen er forældet – kunne den så bruges? Var det lige frem farligt at bruge den? Når den ikke gælder – hvad gælder så?

Som led i 10-årsplanen for psykiatrien og mental sundhed, skal Sundhedsstyrelsen udarbejde og opdatere Nationale Kliniske Anbefalinger (NKA) på udvalgte psykiatriområder i perioden 2023 til 2026. ADHD er ét af dem.

Men hvorfor er det så vigtigt at have retningslinjer (NKR) eller anbefalinger (NKA) for udredning og behandling af ADHD hos voksne?

Det er det, fordi de skal medvirke til at sikre ensartede behandlingstilbud af høj faglig kvalitet på tværs af landet – på tværs af sektorer, regioner og kommuner.

Retningslinjerne og anbefalingerne er baseret på videnskabelig evidens og den bedste praksis – og er skrevet af eksperter på området.

Anbefalingerne (NKA) skal understøtte de kliniske beslutninger der træffes og derfor skal den være baseret på forskning af høj kvalitet. Det er den interne og eksterne bedømmelsesproces, der sikrer, at kvaliteten af forskningen er i orden.

Den 1. december 2023 udkom retningslinjer vedr. udredning af ADHD blandt voksne i hospitalsregi. De blev udgivet af Dansk Multidisciplinært Psykiatri Gruppe (DMPG) og indeholder en vejledning til praktiserende læger. NKA skal supplere disse retningslinjer og ikke erstatte dem.

Jeg sidder nu med i 3 arbejdsgrupper – NKA for voksne, DMPG for voksne og DMPG for børn – og gør ADHD-foreningens indflydelse gældende.

At der udarbejdes retningslinjer, der kan sikre en god udredning og behandling af børn og voksne med ADHD, er glædeligt og nødvendigt – det er noget der gavner alle.

Trish Nymark
Konstitueret formand i ADHD-foreningen

Podcast:

Vejen til *større*

SELVFORSTÅELSE

Adele og Alma sad med en masse spørgsmål, da de fik deres ADHD-diagnose. De manglede tilbud, hvor de kunne få svar, og endte med at lave deres egen Podcast



**Hyper
fokus**

Foto: Hyperfokus podcast. Adele til venstre og Alma til højre.

I april måned 2023 stod vi Alma Poulsen og Adele Bennett-Larsen med en ADHD-diagnose i hånden, en ADHD-udredning i kalenderen og begge et liv med angst som følgesvend. Udover at vi var i slut-tyverne, som er en alder, der lægger op til store spørgsmål om, hvem vi er, og hvad vi vil, så var vi psykisk sårbare med et stort behov for rådgivning.

Udfordringen var dog, at vi ikke kunne finde gratis og lettilgængelig rådgivning og viden. Derfor startede vi Hyperfokus podcast, hvor vi gennem interviews af faglige eksperter og personlige historier får svar på vores og lytternes spørgsmål indenfor temaet at lære sig selv bedre at kende.

I dag – et år senere – har vi opnået så stor viden om os selv, som vi aldrig havde turde drømme om, da vi søsatte Hyperfokus fra hvert vores soveværelse i hvert vores land.

Diagnosen kom ikke som nogen overraskelse

Det var ingen overraskelse, da Adele blev diagnosticeret med ADHD i efteråret 2022 og Alma i foråret 2023. Vi havde talt om symptomerne, vi kunne genkende os selv i som indre og ydre uro, impulsive handlinger, starte og stoppe uddannelse og lave 100 ting på én gang. Nogle af symptomerne delte vi, andre delte vi ikke, men efter vi havde læst Lotta Borg Skoglunds bog 'ADHD hos piger og kvinder: Fra dygtig pige til udbrændt kvinde' (2021) var vi sikre på, at vi havde ADHD, for vi havde sjældent følt os mere set.

Rastløse teenagere på en skole ude i skoven

At vi først blev diagnosticeret som 27-årige kommer bag på os, når vi ser tilbage på vores ungdomsår. Vi var rastløse, grænsesøgende og lavede konstant "drengestreger", men vi var også søde og rare, og vi undgik for det meste at blive opdaget i vores ballade.

Der var aldrig rigtigt nogen, der stillede spørgsmålstegn ved vores adfærd, og det kan måske forklares med, at vi gik på en friskole ude i en skov, hvor snoren var lang, og der blev lagt større vægt på vores styrker end svagheder.

Ingen havde fokus på ADHD på ungdomsuddannelserne

Det var først, da vi blev færdige med folkeskolen og skulle tage en ungdomsuddannelse, at vi for alvor blev udfordret.

For Alma var det svært at finde en skole, hvor hun følte sig tryk og tilpas, og en – på daværende tidspunkt – uforklarlig angst udfordrede hendes velvære.

For Adele var det ikke selve skolen, der var det største problem, men at møde op, læse lektier og lave afleveringer. Allerede efter én måned på gymnasiet blev hun opfordret af studievejlederen til at droppe ud og vælge en erhvervsuddannelse i stedet.

Men vi var fast besluttet på at tage en gymnasial uddannelse, og efter at Alma havde prøvet et par forskellige skoler, fandt hun et gymnasium, hvor hun følte sig tilpas og dimitterede fra. Adele insisterede på at fortsætte på sit gymnasium, og hun fik lov til at dimittere ved at gå til eksamen i fuld pensum.

Når vi tænker tilbage på gymnasietiden, ville vi have ønsket, at studievejlederne på de forskellige skoler havde spottet, at vores udfordringer skyldtes ADHD. Men dengang havde hverken vi eller skolerne fokus på ADHD; det var en diagnose forbeholdt drenge, som kravlede i gardinerne, kørte for hurtigt og røg for meget hash. Denne tid er derfor et tilbagevendende emne i Hyperfokus, da vi ønsker, at skolerne i dag har større fokus på elever som os – for vi ved, at de er derude, men at det kræver viden for at spotte dem.



Foto: Alma og Adele i skoven da de var teenagere.

Sendiagnosticering og opløst selvbejdelse

Årene efter gymnasiet gik forholdsvis normalt udadtil; vi arbejdede, rejste i vores sabbatår og tog en videregående uddannelse. Men indeni rasede der stadig en uro og angst, og vi brugte store mængder energi på at maskere vores – på daværende tidspunkt udiagnosticeret – ADHD-symptomer, hvilket forklarer angsten. Til sidst væltede korthuset for os, og dét satte gang i dybe samtaler og henvisning til udredning.

At få diagnosen var en stor lettelse, da vores selvbejdelse for vores udfordringer blev opløst, nu vi havde vores hjerne at bebrejde i stedet. Men efter lettelsen kom der store spørgsmål: Hvad så nu? Hvordan skal vi bruge den nye information om os selv?

Ingen tilbud til vores målgruppe

Adele efterspurgte en ADHD-guide, men det var ikke noget, psykiateren var i besiddelse af, og i stedet rådede han hende til at melde sig ind i Facebook-grupper for folk med ADHD. Det gjorde hun og vendte tilbage med våde øjne, for hun kunne ikke spejle sig i de emner, der blev taget op i grupperne, da det primært omhandlede udfordringer for midaldrende kvinder med børn.

Hun efterspurgte derfor et kommunalt, gratis tilbud til rådgivning og støttegruppe for jævnaldrende med ADHD, men dette var heller ikke en forespørgsel, der kunne indfries. Hvad psykiateren til gengæld kunne tilbyde os begge var medicin. Et tilbud, vi takkede ja til, men som Alma grundet dårlig erfaring har valgt at stoppe på, og Adele kun benytter periodisk.

Den vildeste udvikling på blot ét år

I dag er vi overvældet over, hvor meget vi har udviklet os gennem podcasten det seneste år. Blot at lære at tilrettelægge, optage, klippe og udgive podcasten fast hver anden mandag, har været en sejr og læring i sig selv. Særligt da Adele flyttede til Lissabon

kort forinden vi startede, og vi derfor har lavet podcasten fra hvert vores soveværelse i hhv. København og Lissabon.

Vi troede, at Hyperfokus ville være en tre-måneders hyperfiksering, men det blev til en fast del af vores hverdag, hvor nøglen til at være konsistente har været, at vi ved hvert eneste afsnit lærer noget nyt om os selv.

Den største udvikling har for Alma været, at hun er blevet god til at tale højt om sine følelser og tanker i stedet for at undvige dem. En kompetence, hun havde fokus på i tiden forinden Hyperfokus, men som hun har fået et kæmpe skub og en hjælpende hånd til gennem podcasten.

Den største udvikling for Adele har været at mærke og være i de svære følelser. En kompetence, hun ikke besad førhen, og som var en stor udfordring i hendes liv, da – som hun har lært – svære følelser er vigtige at være i, så kroppen kan erfare, at man kan komme igennem dem og ud på den anden side.

Tætte relationer det vigtigste for et godt liv

For os begge har en betydelig udvikling været, at vi er blevet klogere på vores ADHD-symptomer – både gennem den viden vi har fået af eksperterne men særdeles også af at snakke om det med hinanden og i interaktion med vores lyttere. Vores rejse med at lære os selv bedre at kende er langt fra slut, og vi har langsigtede planer for Hyperfokus.

2023 var året, hvor vi lærte os selv bedre at kende, og 2024 bliver året, hvor vi også har overskud til at være noget for andre – for jo mere ro du har i dig selv, jo mere overskud har du til dine relationer. Og som er blevet gentaget af flere eksperter i Hyperfokus, så er tætte, menneskelige relationer noget af det vigtigste for et godt og sundt liv. ■



Foto: Alma og Adele optager Hyperfokus fra hvert deres soveværelse i København og Lissabon.

VOKSEN og
NY-DIAGNOSTICERET
med **ADHD/ADD**

ADHD
ADHD-foreningen

Pjece til ny-diagnosticerede voksne

’

For mig har det været vigtigt ikke at glemme, at den medicinske behandling kun er en del af den samlede behandling. Det handler lige så meget om at kende til ens behov og at kunne anvende træningsstrategier til at håndtere de vilkår, som ADHD stiller én.

VM

Vejen til et godt liv med ADHD begynder med viden, selvindsigt og accept.

Stadig flere voksne bliver diagnosticeret med ADHD/ADD, derfor sætter ADHD-foreningens nye pjece fokus på de reaktioner, følelser og spørgsmål, der kommer, når man står med en diagnose i hånden.

Ikke to mennesker oplever ADHD ens, og mennesker med ADHD er lige så forskellige som alle andre. Både symptomerne og de vanskeligheder, der følger med, kan variere meget.

Arbejdet er først lige begyndt

Når man som voksen står med diagnosen ADHD eller ADD i hånden, er det måske enden på en lang kamp eller udredningsproces. Men arbejdet med, hvad diagnose betyder, slutter sjældent her. Nu handler det om at finde ud af, hvordan man bedst lever med den nye diagnose.

Pjece til ny diagnosticerede kan hjælpe voksne videre, når de har brug for støtte og vejledning i forbindelse med deres nye ADHD-diagnose.

Hvilke følelser er der på spil?

Der kan være mange forskellige følelser forbundet med at få en diagnose, og det er helt naturligt. Det kan være en befrielse at få sat navn på de vanskeligheder, som du måske har levet med hele livet. Du kan derfor opleve en glæde eller lettelse.

Efter den indledende glæde kan der opstå tanker og følelser, som rejser en masse spørgsmål omkring fortiden, nutiden og

’

Det har gjort meget for mit arbejdsliv at kunne fortælle om min ADHD på min arbejdsplads. Ved at jeg fortalte om min diagnose har min arbejdsplads haft mulighed for at tage højde for de udfordringer, jeg lever med. Jeg har f.eks. fået en kontorplads lidt væk fra mine kollegaer, så jeg ikke forstyrres nær så meget og herved bedre kan koncentrere mig om mine opgaver. På den måde drønes jeg i mindre grad for energi. Derudover har mine kollegaer fået mere forståelse for den måde, mit humør kan opføre sig på og hvordan det somme tider kan påvirke min arbejdsdag.

Jesper

fremtiden. Det kan være sorg over alt det, som du har gået igennem uden at vide hvorfor. Det kan også være en sorg over det liv, som du måske kunne have skabt dig, hvis du tidligere havde vist, du havde ADHD. Andre følelser kan måske være chok, vrede, tristhed, forvirring og en følelse af at være meget sårbar.

Bliver ADHD'en værre, når man får en diagnose?

Det kan også være, at du føler, at dine ADHD-vanskeligheder er blevet værre og mere tydelige efter, du har fået din diagnose. Mange oplever dette. Det er sandsynligvis ikke, fordi vanskeligheder er blevet værre, men måske nærmere fordi fokus er flyttet mod vanskelighederne og så kan de synes værre og mere gennemgribende end hidtil.

I den første fase efter at have fået stillet diagnosen er det normalt at kigge lidt indad. Det er både naturligt og nødvendigt, at du tager dig tid til at se på dig selv og dit liv med den nye viden, diagnosen giver. Nogle oplever, at det bliver overvældende og de får lyst til at flygte fra det hele. Flugt er dog kun en midlertidig løsning og du bliver nødt til at forholde dig til din diagnose, selvom det kan være svært.

Du skal ikke have dårlig samvittighed over at have en kraftig reaktion. Derimod er det vigtigt, at du tager dig den tid, du føler er nødvendig, for at kunne rumme din situation.

Du kan downloade den nye pjece på adhd.dk – eller bestille den i ADHD-foreningens webshop. ■

Vi er blevet "anmeldt" til kommunen

Jeg oplever mange henvendelser, hvor forældre fortæller, at de er blevet "anmeldt til kommunen". Men hvad handler det egentlig om? Er det det samme som en plet på straffeattesten? Har man gjort noget forkert som forældre?



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

Underretning og underretningspligt

Først og fremmest vil jeg slå fast, at der ikke er tale om en anmeldelse, og det kan ikke sammenlignes med en plet på straffeattesten. Der er tale om en bekymring for barnet og pligten til at underrette kommunen.

Derfor hedder det ikke en anmeldelse, eller en indberetning, men en underretning. Ordet underretning kan oversættes med "en meddelelse om". Så helt konkret betyder det, at kommunen gøres opmærksom på, at der er en bekymring for et barn.

I lovtæksten er det tydeligt, at en underretning ikke kan sidestilles med manglende forældrekompetencer. Intentionen bag lovgivningen er, at børn skal trives. Hvis de ikke trives, skal de have den nødvendige støtte. Alligevel oplever jeg mange forældre, der bliver utrygge, og har brug for at vide mere om, hvad en underretning betyder og hvad den evt. kan føre til.

Hvornår træder pligten til at meddele kommunen om en bekymring i kraft? Der er ikke et præcist og entydigt svar på dette, da det altid vil være forbundet med en vurdering fra den der underretter.

Den almindelige underretningspligt

Det er sådan, at alle er underlagt den almindelige underretningspligt. Det betyder, at hvis man får kendskab til, at et barn fra forældres eller andre opdrageres side udsættes for vanrøgt eller nedværdigende behandling eller lever under forhold der bringer barnets sundhed eller udvikling i fare, skal man underrette kommunen.

De færreste vil være i tvivl, hvis et barn fortæller, at det er blevet slået derhjemme, men der kan være mange forskellige syn på, hvornår et barns sundhed

eller udvikling er i fare, eller hvornår der er tale om nedværdigende behandling. Privatpersoner har mulighed for at underrette via borger.dk og det er muligt at være anonym.

Den skærpede underretningspligt

Den skærpede underretningspligt gælder for personer, under deres udførsel af offentlig tjeneste eller hverv. Det kan f.eks. være lærere, pædagoger, læger eller andet sundhedsfagligt personale.

Den skærpede underretningspligt er lovgivningsmæssigt anderledes formuleret og beror på bekymring for et barn i en grad, så der er grund til at antage, at der er et behov for særlig støtte efter Barnets lov. Dette gør sig også gældende for en bekymring for et ufødt barn på baggrund af de kommende forældres forhold. Desuden ved et antaget støttebehov på baggrund af ulovligt skolefravær, eller undladelse af overholdelse af undervisningspligten. Ligeledes er underretningspligten gældende, når der er kendskab til eller grund til at antage, at et barn har været udsat for overgreb. Derudover er det indskrevet i loven, at skoleledere har en forpligtigelse til at underrette, når en elev har et ulovligt skolefravær på mere end 15 %.

Der er heller ikke ved den skærpede underretningspligt en præcis opskrift på, hvornår der skal underrettes. Det vil altid vil være tale om en vurdering af om "det antages at barnet har behov for særlig støtte". Med særlige støtte menes her, den støtte der findes i Barnets lov. En underretning giver således ikke direkte anledning til støttetimer eller specialskoletilbud, da dette ansvar ligger i skolesektoren. Ligeledes fører en underretning heller ikke til anden type medicin, eller behandlingsforløb i regionspsykiatrien, da dette ligger i sundheds-

sektoren. Derimod kan en underretning åbne for indsatser af særlig støtte via Barnets lov, f.eks. kan der bevilges familiebehandling, aflastning, merudgifter, kompensation for tabt arbejdsfortjeneste og meget andet.

Særligt i forhold til skolefravær og undervisningspligt

Skolelederens forpligtigelse til at underrette ved ulovligt skolefravær på mere end 15%, gælder ved ulovligt fravær. I rådgivningen oplever jeg henvendelser fra forældre, som er blevet vejledt om, at skolen skal underrette ved fravær på 15%, selvom skolen er bekendt med fraværet og årsagen. Når de er det, er der IKKE tale om ulovligt fravær. Det kan i de situationer være relevant, at skolen underretter med den faglige begrundelse, at der kan være et antaget støttebehov efter Barnets lov, men at skolen er forpligtiget til at underrette alene på baggrund af fravær på mere end 15%, er altså ikke rigtigt.

I forbindelse med underretning pga. manglende overholdelse af undervisningspligten, er det værd at være opmærksom på, at så længe barnet er indskrevet i skolen, så er det skolens ansvar, at barnet modtager undervisning. I situationer med skolefravær pga. barnets funktionsnedsættelse, er det skolens ansvar, at barnet fortsat modtager undervisning tilpasset barnets behov. Det er således kun i de situationer, hvor forældre har taget et aktivt valg om at melde barnet ud af skolen, at de står alene med ansvaret for undervisningspligten. I de situationer er forældrene forpligtede til at sikre, at barnet får undervisning, der lever op til, hvad der almindeligvis kræves i folkeskolen. Kommunen skal føre tilsyn med børn, der hjemmeundervises.

Hvad sker der når underretningen er sendt til kommunen?

Når der er tale om den skærpede underretningspligt, altså underretninger fra f.eks. skolen eller psykiatrien, vil forældrene i de fleste tilfælde være orienterede om, at der fremsendes en underretning til kommunen og ofte sker det i samarbejde med forældre med den gode intention om hjælp for øje. Der kan være situationer, hvor forældre har efterspurgt hjælp i form af familierådgivning og/eller aflastning, hvor en god beskrivelse af familiens situation fra en fagperson kan medvirke til, at den rette støtte i hjemmet iværksættes. Desværre er der også situationer, hvor den rette støtte enten lader vente på sig, eller helt udebliver. Jeg har aktuelt en del henvendelser omkring meget lange sagsbehandlingstider i kommunernes familieafdelinger.

Når kommunen modtager en underretning, skal de indenfor 24 timer vurdere, om der er behov for akutte indsatser. Derudover skal forældrene partshøres, det betyder, at de skal gøres bekendt med underretningen indhold og have mulighed

for at kommentere. Denne partshøring skal finde sted hurtigst muligt, men det er kun vurderingen af, om der er tale om et behov for en akut indsats, der skal ske indenfor 24 timer. Aktuelt oplever jeg i rådgivningen, at der kan gå meget lang tid fra, at forældre er bekendt med, at der er sendt en underretning, til der sker en partshøring.

I praksis vil det ofte være sådan, at forældre indkaldes til et møde om underretningen, herefter vil der blive foretaget en faglig vurdering af om hvilke indsatser, der iværksættes. I nogle situationer vil der være behov for at afdække støttebehovet nærmere og måske indhente en udtalelse fra skolen, lægen, psykiateren eller andre.

Der er mange muligheder for iværksættelse af støtte, således kan en underretning føre til mange forskellige indsatser, andre gange viser det sig, at sagen lukkes og der ikke vurderes behov for iværksættelse af særlig støtte. Hvis I som forældre i processen har ønsket støtte, og jeres ønske ikke kan imødekommes, er kommunen forpligtet til at træffe en afgørelse med en faglig begrundelse og en vejledning om hvordan I kan klage over afgørelsen. ■

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

Gør ADHD/ADD til håb og handlekraft

ADHD

*det taler
vi om*

Hver tirsdag, onsdag og torsdag, fra 18.00-20.00,
siddet vores frivillige klar med et lyttende øre på

70 22 44 66

Du bestemmer selv, hvad du vil tale om.
Det er gratis. Og det er anonymt.

ADHD
ADHD-foreningen

"Just do it"



CAMILLA LOUISE
GANZHORN, DIREKTØR

Vi befinder os i en tid, hvor vi ofte støder på udsagn som "alt er muligt", og Nike har virkelig banet vejen med deres verdenskendte slogan, strategisk placeret lige over deres swoosh: "JUST DO IT."

Når jeg tænker på, hvad jeg dagligt støder på i ADHD-foreningen, føler jeg mig dog undertiden ambivalent i forhold til disse udsagn. Der er skabt så mange love eller måder at tolke loven på, stemninger og begrænsninger, at jeg i mine mest dystre og frustrerede øjeblikke tænker, at alt er faktisk ikke muligt.

Og jeg ved det jo godt; Alt er ikke muligt. Men det er i det mindste ofte muligt at stræbe efter det liv, man ønsker og drømmer om, og at gribe de mange muligheder, vi konstant møder.

Men sådan er det ikke for alle. Især ikke for mennesker med ADHD. De står alt for ofte over for manglende muligheder for blot at være noget eller gøre noget, som de fleste andre tager for givet. Det kan f.eks. være at deltage eller blot være til stede i den danske folkeskole, i en given fritidsaktivitet eller på en arbejdsplads. Ja, det kan endda være i de helt små hverdagsituationer i familien.

Det er, som om størstedelen af danskerne endnu ikke forstår, hvordan mange med ADHD/ADD opbruger deres daglige portion energi på blot at leve og være i helt almindelige og nære hverdagsituationer. I forsøget på at ligne de mange og gøre som de fleste. Det lyder næsten hult, når vi siger til hinanden, at vi skal tænke ud af boksen – for det er netop det, som mennesker med ADHD og ADD gør. Og alligevel er det forkert. Ret forvirrende, ikke?

"Bare realiser dit potentiale. Just do it." Jeg tror faktisk ikke, at jeg kender nogen, der ikke gerne ville kunne "just do it", når man har lyst til noget eller drømmer om noget. Når man gerne vil gøre som de andre og være som de andre, men hvor man ind imellem simpelthen ikke kan.


De kan ikke bare lige gøre det, ikke lige fokusere på det og skabe den langsigtede plan.

Mennesker med ADHD kæmper for, at dagen i dag hænger sammen for dem selv, familien, arbejdet og livsglæden. De kæmper i nuet. Og er det ikke det, vi hele tiden taler om; vi skal leve i nuet, være til stede i øjeblikket og være i flow. Og alligevel er det også forkert. Igen, ret forvirrende, ikke?

Jeg ved godt, at det ikke er sådan for alle, men det gør det ikke mindre vigtigt at tale om det og forsøge at ændre på det. Jeg ved godt, at mange klarer sig godt i livet og samtidigt lever med ADHD, men dem, som har brug for støtte, hjælp og motivation, dem skal vi altid være der for. Sammen. Vi skal blive ved med at kræve forudsætninger, det der gør, at "mere bliver muligt" og lettere "at gøre".

ADHD kommer i mange nuancer, mange udtryk og ser forskelligt ud. Og så kan det også ændre sig over tid. Ikke alt er muligt for alle, men mere skal altså være muligt for mennesker med ADHD/ADD.

Vi skal forstå ADHD mere, og mange skal stadig ændre deres forståelse af ADHD og opfattelse af, "hvordan det ser ud". Min opfordring til dem er: "Kom nu. Det er jo ikke så svært. Alt er muligt. Just do it". ■



Vores børn er lige som de skal være - det er måske mere selve tankegangen om anderledeshed der skal gentænkes

STINE LUNDGAARD



Når *kassen* ikke *passer*



AF STINE LUNDGAARD

Der findes de her små glimt af lykke, man husker som menneske. Det er tit dem, der kommer ud af det blå og er væk igen før man når at reagere. Et af de øjeblikke er for mig at gå med min ældste datter mod bibliotekets dør og sige til hende, at vi tager hovedindgangen – hvorefter min datter griner og bøjer kroppen fremover – løber alt hvad hun kan med hovedet først ind af de elektriske skydedøre. Vi griner begge to. Griner fra hvert vores sted at opleve verdenen ud fra og alligevel begge to nede fra maverne.

Det er ikke altid vi griner. Som mor til et barn med særlige behov kender jeg både til glæde og sorg. Lys og mørke. Igennem årene har jeg fundet ro med, at der skal være plads til begge dele. Intet behøves stå alene. Det vigtige er, at vi tør tale med hinanden om det, som det er og uden filter. At vi ikke maler glansbilleder eller skræmmebilleder. Men at vi maler et ærligt billede af, hvad vi står i og hvad det gør ved vores måde at bevæge os fremad i verdenen på.

Mit navn er Stine Lundgaard. Jeg er forfatter og foredragsholder – men vigtigst af alt er jeg mor til to dejlige børn på 10 og 12 år, hvor af den ældste har ADHD og autisme. Jeg kender til, hvad det vil sige at falde uden for rammerne og gøre sit bedste for at passe ind. Sandheden er, at det ikke lykkes for os. Ikke altid i hvert tilfælde. Og det er netop det, jeg gerne vil sætte fokus på. For måske behøver målet ikke at være at skulle passe ind. Måske er målet, at vores børn er lige som de skal være.

Når jeg er ude at tale med forældre og pårørende til børn med særlige behov, hører jeg historier om forældre, der kæmper og systemer, der ikke kan rumme. Jeg oplever frustration og sorg

og jeg anerkender det. Som vores samfundsmæssige tankegang er bygget op nu, så prøver vi ofte, at få barnet med diagnoser til at passe ind i de kasser, vi som samfund har etableret. Men hvad nu hvis det er kasserne, der skal udvides, så der faktisk er plads til barnet?

Det er min stærke overbevisning, at det er den eneste vej frem. At vi skal stoppe op og lytte, observere og blive klogere på, hvad det er anderledes tænkning faktisk kan bidrage med. Vores børn er lige som de skal være, og det er derfor efter min mening selve tankegangen om "anderledeshed", der skal laves om på.

Det er en vigtig snak, og det er på tide, vi tager den. Også selvom vi måske ikke altid føler, vi har tiden. Men jeg tror på, at det er godt givet ud. At stoppe op og gentænke vores måde at se på hinanden på. Se på tiden vi giver hinanden til at være dem, vi er.

Jeg tror på, at der skal være plads til både glæden og sorgen ved at have et barn med særlige behov. Men jeg tror også på, at hvis vi som samfund formår at lave plads til anderledesheden, så vil sorgen automatisk blive mindre. Så vil vores børn ikke falde udenfor rammerne hele tiden og vi ville derfor ikke skulle kæmpe for at få dem ind igen.

Det første skridt i den retning er at turde tale om retten til og glæden ved at være dem, vi er. Med vores fejl og mangler, smilende anderledeshed og dejlige skæve uperfektheder. Der skal være plads til det hele. Plads til at tale om hvem vores børn er, ikke hvad de er. Plads til at tale om alt det vores børn kan. Ikke alt det, de ikke kan. Plads. God plads til os alle. Lige som vi er. ■



Stine Lundgaard er mor til to piger og bosat i Risskov. Hun arbejder som forfatter, underviser og foredragsholder. Hendes hjemmeside er: www.stinelundgaard.dk

Ferie er *ikke* bare ferie

At holde ferie i en familie med ADHD, er ikke altid bare ferie. Det kan være hårdt arbejde. Heldigvis er der flere ting du, som forældre, kan gøre for at få en god ferie.



AF LIS METTE WINTHER,
KONSULENT I ADHD-FORENINGEN

Vi er godt på vej ind i juni, og sommerferien nærmer sig. Du tæller dage og glæder dig. Eller måske er du helt stresset ved tanken om ferien, der nærmer sig? Billeder af den perfekte ferie, hvor der er plads til at få ladet batterierne op. Børn, der glæder sig og på skolens sidste dag skråler: "Ferie, ferie, ferie, slap nu af du har fri..."

Tanken om din ferie

Men ferie er ikke altid bare ferie i en familie, hvor der også er børn med ADHD. Du har måske bare lyst til at slappe af, men dit barn står og hiver i dig og spørger igen: "Hvad skal der ske?", "Jeg keder mig", "Hvad skal vi lave?" Eller du står foran en lukket dør til børneværelset, prøver at lokke dit barn ud og væk fra skærmen. Måske udvikler der sig flere konflikter og skænderier. Du tænker, det var jo ikke lige sådan, det skulle være, det her er jo ferie. Men hvad er en god ferie?

Familier er forskellige, og det er familier, hvor der er ADHD i spil også. Jeg har gennem årene hørt flere forældre fortælle, at der opstår udfordringer, når mange af hverdagen rutiner og strukturer forsvinder. Ingenting er helt som det plejer i ferien. Der sker nye ting, der er nye steder og nye mennesker. Vi glæder os og fyldes med ro eller uro ved udsigten til en pause fra hverdagen.

Planlægning – Jeg bliver træt ved tanken

Jeg kan godt afsløre, at planlægning er noget af det, som jeg selv hader allermest ved en forestående ferie. Jeg har bare lyst til at give slip, slappe af, gøre ingenting, det skal jo være ferie. Men jeg ved også, som forældre til et barn med særlige behov, og efter mange års erfaring, at det ikke går hjemme hos os. Nogle af vores bedste ferier, er de ferier, hvor der har været en plan – en "slagplan" og flest dage med en form for struktur. Når planen først er lagt, så er det faktisk rart for de fleste i familien. Der er mere overskud til alle de uforudsete ting, nedsmeltninger og konflikter, der også kan være en del af pakken uanset, hvor godt forberedt du er på den kommende ferie.

Få overblik

Første skridt, inden det bliver ferie, er at få koordineret og finde ud af, hvornår de forskellige i familien har ferie. Hvornår har børnene ferie? Er der børnehaven og SFO, der har lukket? Hvornår har forældre ferie? Hvornår kan vi holde sammen? Er der børn, der skal passes eller får alt for meget alenetid? Skal vi holde ferie på skift som forældre? Er der bedsteforældre, hvor barnet kan være på ferie nogle dage? Er der skilsmisse og klare aftaler om fordeling af børnene, eller skal I til at finde løsninger? Ja, der er mange ting at tage stilling til, inden det er ferie. Start planlægningen i god tid, det giver ro og overblik. Skriv tingene ind i en kalender, når de falder på plads og sæt et par overskrifter på. Print gerne kalenderen ud og hæng den et synligt sted, så alle i familien nemt kan se, hvornår der er ferie, og hvad der skal ske. Gennemgå kalenderen med børnene, når tingene er faldet på plads eller inddrag dem i planlægning, hvis det giver mening og ikke skaber stress.

Hvad skal der ske?

De fleste kan godt lide at blive hørt og have en vis indflydelse. Det gælder også, når det handler om ferie. Tal med alle i familien om deres forestillinger og ønsker til, hvad en god ferie, kan være for jer og kig på, hvad der er realistisk. Ferieplanlægning i en familie er ofte kompromisets kunst. Er dit barn med ADHD meget "stresset" over den måde, I holder ferie, så overvej om noget skal gøres anderledes. Vi smitter hinanden med vores uro, men heldigvis smitter ro også. Har I meget forskellige behov i familien, så del jer op noget af tiden. Det kan være ret intenst pludseligt at skulle være sammen hele familien hele tiden. Giv plads til pauser for alle. Overvej, hvor mange steder I skal være, og hvor meget nyt I skal se. Det er spændende at opleve nyt, men skift og mange nye ting, kan også koste en del energi.

Forbered dit barn

Hvornår og hvor meget, dit barn skal forberedes på ferien, kan være forskelligt, brug dine tidligere erfaringer.

Tal med dit barn om, hvad der skal ske i ferien. Kig på billeder, kig på ting og steder på nettet, så dit barn får en forestilling om, hvad der skal ske.

Mange informationer og ord på en gang bliver ofte glemt. Tegn eller lav et skema med ugedage eller en anden form for plan eller program for dagene. Det giver ro, og det er rart at kunne tage planen frem igen, når overblikket mangler. Husk også at forberede dit barn, når der laves ændringer i planer og aftaler. Lav lister

Ferien står for døren, og nu mangler I bare lige at pakke. Bare lige at pakke og huske alt. Bare lige at pakke, det kan også være en krævende opgave. Jeg plejer at lave pakkelister på computeren eller telefonen, som gemmes fra år til år, og gør det hurtigt at lave en ny opdateret liste til den kommende ferie. Jeg plejer at dele listerne op i forskellige kategorier med overskrifter, som tøj, toiletsager, underholdning, ting til rejsen/bilen. Listen sluttet af med et vigtigt HUSK. Her står alle de ting, som skal gøres til sidst inden huset forlades, som at tømme skrald, postkasse, køleskab, låse skur, tjekke døre og vinduer m.m. Når pakkelisten er færdig deles den med de andre i familien. Lav gerne en særlig liste til børnene, så de selv kan pakke uden at glemme vigtige ting og får succes. Vi lærer, når vi lykkes.

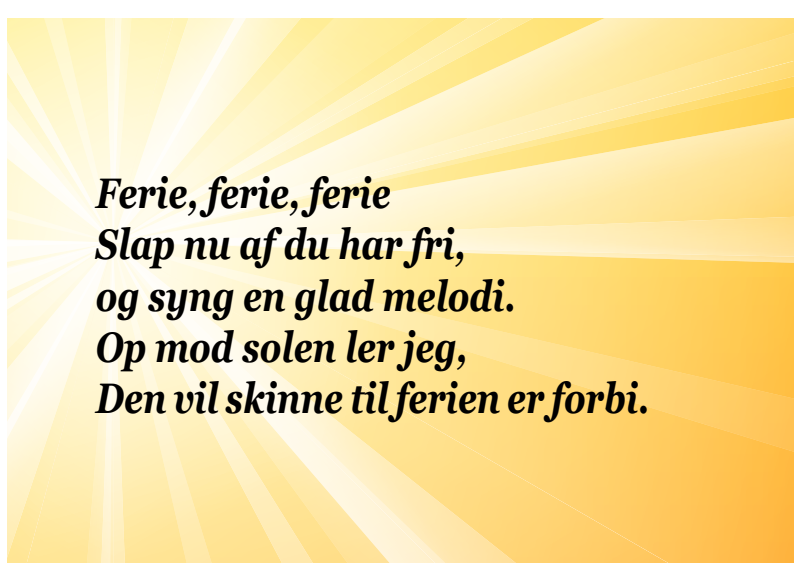
Start pakningen i god tid, det er lettere sagt end gjort. Men det er rart, når det lykkes at få pakket uden en masse stress. Når pakningen er overstået, så venter ferien.

Efter ferien - Hvad nu, hvis....

Ferien er slut. Der er arbejde, der er børn, som skal i skole. Der er en hverdag, som skal til at køre igen. Du fortryder måske, at du ikke gjorde bare lidt mere for at holde fast i de faste sove- og spisetider i ferien. Men inden hverdagen ruller, bliver både børn og voksne mødt af spørgsmål som: "Hvordan har din ferie været?" "Hvad har du lavet?" Det er ikke rart, som barn at møde op i skolen og ikke have noget at fortælle. Tal med dit barn om, hvad der egentlig er sket i jeres ferie. Mindre børn kan have glæde af at have et par billeder med, som de kan vise. Men hvad med os voksne, hvad er det, vi fortæller kollegaer og venner om vores ferie? Hvad nu hvis, det faktisk ikke har været en særlig god ferie? Jeg husker tydeligt efter en sommerferie, hvor kollegaerne sad over morgenkaffen. Vi svarede høfligt på spørgsmål og delte gode ferieminder. Da sagde en kollega: "Jeg har haft en lorteferie. Det har været så stressende med børnene. De har skændtes, de har kedet sig, og der har været konflikter. Ja, jeg har faktisk bare glædet mig til at komme tilbage til hverdagen og på arbejde igen". Ja, så var den feriestemning ligesom lidt ødelagt, men samtidig var der noget befriende ved hendes hudløse ærlighed. Nej, ferie er ikke altid bare ferie.

Jeg har tit tænkt tilbage på denne hudløse ærlighed, skal vi svare ærligt på spørgsmålet: Har du så haft en god ferie? Hvad nu, hvis det faktisk har været en svær ferie? Jeg har efterhånden fundet mig til rette med, at det bestemmer du selv. Del kun det, du har lyst til. Og del det med dem, som du har lyst til at dele det med. Det er ok bare at svare, det har været en lidt blandet ferie, men det har været fint, og så skifte til et andet emne. Og husk, at som hverdagen, så er ferie gode dage og svære dage. Hold øje med de små øjeblikke af lykke, de findes overalt. Og det gode er, at der kommer altid en ferie til.

Ha´ en rigtig dejlig sommer. ■



**Ferie, ferie, ferie
Slap nu af du har fri,
og syng en glad melodi.
Op mod solen ler jeg,
Den vil skinne til ferien er forbi.**

ADHD og skærmtid



AF ANDERS NØRGAARD KRISTENSEN
PRAKTIKANT I ADHD-FORENINGEN

Aida Bikic er psykolog, ph.d. og lektor ved Børne- og Ungdomspsykiatrien Sydjylland. Hun har beskæftiget sig med, hvordan skærmtid påvirker børn og unge med ADHD/ADD. Hun startede webinarer med at fortælle, at skærmtiden i Danmark er steget for alle aldersgrupper. På baggrund af dette har Børns Vilkår lavet anbefalinger i forhold til, hvor meget tid børn og unge bør bruge ved skærmen.

Disse anbefalinger er:

Børns Vilkår: Anbefalinger for skærmtid

Aldersgruppe:

0-2 år: ingen skærmtid

2 år: 30 min, 4 gange om ugen

3-6: 45 min om dagen, max 5 gange om ugen

Fra 7-årsalderen: ingen anbefaling om tid, men anbefalinger om indhold og at forældre kontrollere og regulere skærmforbrug.

Disse anbefalinger bliver i langt de fleste tilfælde ikke fulgt. Skærmtiden er steget i alle aldersgrupper i Danmark, og det er ikke overraskende, når man ser, hvordan mobiltelefoner er blevet en del af hverdagen. Men måske er skærmen kommet til at fylde for meget i dagligdagen.

For eksempel så ser børn i alderen 3-6 år i gennemsnit 1 time om 10 minutters skærmtid om dagen alle ugens dage. Mens anbefalingerne lyder på max 45 min. om dagen højst 5 af ugens dage. Danske teenagere sidder foran skærmen 12,5 time om dagen i gennemsnit når både skærm i skole og fritid regnes med.

Aida fortalte, at der var grund til at være bekymret for denne øget skærmtid.

Skærmtid kan påvirke udviklingen

Hun fremviste studier, som viser, at øget skærm tid i 1-årsalderen er forbundet med sproglige forsinkelser ved 4 års alderen og også forandringer i hjernefunktioner. Det giver god mening, da hjernen er plastisk og former sig i forhold til ydre stimuli. Derfor kan skærmindhold påvirke hjernen og skabe funktionelle og strukturelle forandringer i hjernen.

Hvordan skærmen påvirker børn og unge afhænger også af, hvad der ses på skærmen. Eks. hvis man ser mere end 3 timers SoMe om dagen, så er ens risiko for angst og depression fordoblet. Dette gør sig især gældende hos pigerne, da piger i 9. klasse bruger i gennemsnit 4 timer om dagen på SoMe.

Brugen af skærm op til sengetid kan gøre det svært at falde i søvn. Men for børn under 12 år kan for meget skærmtid i løbet af dagen også føre til kortere nattesøvn.

En mobil i samme værelse, som der soves, kan forringe teenagernes søvn, selvom de er mindre påvirkelige overfor skærm end småbørn.

Skærm er ikke kun negativ

Det er ikke al skærmtid, som er negativt. I specifikke tilfælde kan computerspil have positive effekter. Nogle spil kan være med til at træne arbejdshukommelsen, som eks opmærksomhed og koncentrationsevne. De kan også være med til at træne sprog og matematik.

Dog er der også spil med direkte negative effekter. F.eks. øges risikoen for depressive symptomer signifikant, når børn i alderen 10-12 år spiller aggressive spil i mere end 2 timer om dagen.



I foråret afholdtes et medlemswebinar med Aida Bikic, om hvilke udfordringer og konsekvenser øget skærm-tid kan give, når der også er ADHD på spil

Derfor er det vigtigt, at forældrene er selektive overfor de spil, som børnene spiller.

Computerspil kan bidrage til at opretholde venskaber og det er en central platform for især drengenes sociale samvær. Dog er gaming fællesskaber ikke tilstrækkelige og kan ikke erstatte sociale fysiske fællesskaber. Børn og unge bør også mødes fysisk med andre og lave noget aktivt sammen. Derfor bør man som forældre være opmærksom på, om barnet isolerer sig i forbindelse med gaming eller om gaming fungerer som en aktivitet mellem venner.

ADHD og skærm

Når barnet har ADHD er skærmen ofte noget af det eneste de kan koncentrere sig om. De kan være helt opslugte af telefon, tablet eller andet computerspil. Dette kan hænge sammen med at ADHD er en forstyrrelse af belønningssystemet, hvor hjernen ikke afgiver dopamin (belønning) på samme måde som i hjernen uden ADHD, fortalte Aida.

Mange spil og apps anvender principper om hurtig belønning, som netop frigiver af dopamin i hjernen. Så når man spiller disse spil, får man mange gentagne belønninger. På den måde fastholdes opmærksomheden og spillerne får frigivet dopamin i hjernen, som giver en rar følelse.

Desværre betyder det også, at børn og unge med ADHD er mere udsatte for at blive afhængige af skærm og gaming. Som forældre bør du derfor være opmærksom på, om dit barn er meget optaget af spil, trækker sig tilbage og bliver vred eller ked af det, når der ikke må spilles. Om spilletiden hele tiden bliver længere og længere, mens han/hun mister interessen for tidligere hobbyer. Overholdes de regler der sættes op omkring skærmtid eller snyder han/hun sig til at spille, og skjuler hvor meget der spilles.

Mange af disse adfærdstræk taler ind i afhængighed, og kan på nogle områder minde om misbrug.

Derfor anbefales det, at forældrene begrænser både indhold på skærmen og den tid, der må bruges på skærm.

Hvad kan man som forældre gøre?

Det kan være svært for de unge selv at lægge skærmen fra sig og gå i gang med andre aktiviteter. Derfor kan det være en hjælp for dem, hvis forældrene sætter grænser for skærmbrugen i hjemmet. Her kan man eks. aftale, hvor lang tid skærmen må bruges – her kan det være en hjælp at bruge skærmtidsindstillinger på telefonen til at begrænse den tid, der bruges på forskellige apps. Alt efter børnenes alder kan der vælges indhold, hvor der ikke er høj fart og begrænse adgangen til TikTok og Instagram o. lign. Derudover er det en god ide at lave skærmtidsfrie tidspunkter f.eks. under og efter aftensmaden. Her er det godt, som forældre, at være en positiv rollemodel og selv undlade at bruge telefonen i de skærmtidsfrie tidspunkter.

Det er også godt, hvis du begrænser brugen af skærm, når du er sammen med dit barn. Når du så vælger at bruge skærmen, kan det være en fællesaktivitet med dit barn. For fælles skærmbrug, hvor I spiller noget sammen, eller ser noget sammen påvirker forældre-barn-relationen positivt – også hos de lidt ældre børn. For at gøre det lettere for barnet at lade skærme være slukket i løbet af natten, kan det være en god ide ikke at have TV, computer eller telefon på værelset. Det kan også være en god ide at slukke WiFi om natten. ■



Der afholdes gratis medlemswebinarer løbende gennem året. Følg med på ADHD.dk for at se hvilke emner, der kommer og for at tilmelde dig.

Tidlige tegn på ADHD eller anden kognitiv forstyrrelse ved småbørn



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

Børn med ADHD, får ofte mere skæld ud og irettesættelse end andre børn, og de kan fylde mere end andre finder det i orden. De er derfor mere udsatte for misforståelser og andre børn og voksne kan se skævt til dem.

Det betyder at de oftere end andre oplever nederlag, hvilket kan have stor indflydelse på deres læring og udvikling. Derfor kan det have stor betydning at finde og forstå dem, så tidligt som muligt. De små børn får ofte ikke en diagnose, da ADHD i følge dr. David Delay ikke kan diagnosticeres før barnet fylder 4 år. Dette skyldes at alle børn under denne alder har træk der kan ligne ADHD; de er bl.a. impulsive og let afledelige.

Det betyder dog ikke, at vi ikke kan kigge efter tidlige tegn på, at barnet har ADHD. Kigger vi og hjælper vi, er der større mulighed for, at børnene får nogle gode år, i vuggestue og børnehave, uden alt for mange nederlag.

Fokus på ADHD og kognitive forstyrrelse i vuggestue/børnehave

I øjeblikket er jeg så heldig at være involveret i et "mini projekt" i en vuggestue/børnehave, hvor vi vil se efter tidlige tegn på ADHD eller anden kognitiv forstyrrelse. Vi indretter rum og rammer der bedst muligt vil støtte disse børn, men som også gør mange ting lettere for de andre børn.

I første omgang har personalet fokus på forskellige tegn, der kan indikere, at barnet kan være disponeret for ADHD. Målet er at støtte disse børn bedst muligt og så tidligt som muligt, for at gøre de første år lettere for barnet og de voksne omkring det.



Jo tidligere man er opmærksomme på udfordringer, jo tidligere kan man støtte barnet, så misforståelser og nederlag undgås.

Det er vigtigt at understrege, at de tidlige tegn ikke nødvendigvis betyder, at barnet har ADHD. Børn, der ikke har ADHD, kan have nogle af de samme træk, men de vil også profitere af de indsatser, der sættes i værk.

Hvilke tegn kigger vi efter i vuggestuen?

Det er vigtigt, at vi er opmærksomme på børn, der ikke trives og børn der udviser en adfærd eller handler på måder, vi ikke forstår og forventer, de har brug for vores hjælp og at vi gør noget andet end vi plejer.

De tegn, som vi kigger efter, er om børnene er mere aktive og temperamentsfulde end andre, om de er urolige og har lav frustrationstærskel, og om de er svære at stille tilpas eller som beskrives som "noget af en håndfuld"

Det er også vigtigt at lægge mærke til børn, der har svært ved at etablere rytmer omkring søvn og spisning. Vi kigger også efter børn, der har en tidlig motorisk udvikling i forhold til andre børn. Børn med et højt aktivitetsniveau og frygtløse samt børn der



ved 18 måneders alderen er tydeligt mere aktive og urolige end andre, "al gang foregår i løb."

Men også en forsinket motorisk udvikling kan være et tidligt tegn ADHD, børn der kravler og går sent i forhold til andre og børn der ved 18 måneders alderen er tydeligt mere stille og mindre aktive end de andre.

Det er også vigtigt, at vi er opmærksomme på børn, der ikke udvikler sociale kompetencer på samme måde og i samme tempo som andre. Børn, der kommer i de samme vanskeligheder gang på gang uden "at lære af det" og børn, der har akavede kontaktformer eller ikke synes optaget af de andre børn, på samme måde som andre.

Hvilke tegn kigger vi efter i børnehaven?

I børnehaven er børnene fyldt 3 år, og her er det andre tegn, som vi kigger efter. Her er det muligt at have fokus på opmærksomheden, impulsivitet og hyper/hypoaktivitet.

Opmærksomhedsvanskeligheder kan komme til udtryk ved, at børnene har svært ved at holde fokus, er let afledelige og forstyrres af lyd, lys og deres egne tanker.

Børn der ikke virker til at høre, hvad der bliver sagt og børn der har svært ved overgange og skift.

I forhold til det sociale er vi opmærksomme på børn, der enten er meget styrende i lege eller leger sig ud af legen, uden at være opmærksom på det.

Vanskeligheder med impulsivitet kan komme til udtryk ved at børnene har særlig svært ved at vente på tur, er påtrængende og afbryder andre og kommer til at overskride andres grænser.

Vanskeligheder med hyperaktivitet kan komme til udtryk ved at børnene har tydelig uro i kroppen, har svært ved at sidde stille og oftere end andre er i bevægelse og farer rundt, hvor det ikke forventes. Et tidligt tegn på hyperaktivitet, er når børn taler i et væk ofte i et tempo, der kan være svært at følge.

Vanskeligheder med hypoaktivitet kan komme til udtryk ved, at børnene har svært ved at komme i gang. De går ofte i stå og falder i staver. Disse børn er ofte mere stille end andre og kan have en lang latenstid; det går lang tid før de svarer, eller reagerer.

Hvilke indsatser sætter vi i værk?

I børnehaven og vuggestuen retter vi vores indsatser mod omverdens-strukturering, fordi det som gør en forskel for børn med ADHD også gør det nemmere for 70% af børnene uden ADHD.

Flimmerreduktion – Auditivt og visuelt

- Ryd op i rummene
- Ryd op i sproget – korte konkrete sætninger
- Skru ned for lyden
- Skab orden omkring børnene

Rummenes indretning – har stor betydning for børnenes trivsel og stor påvirkning på deres adfærd. Brug indretning til at signalere forventet adfærd

- Store rum signalerer bevægelse
- Mindre kroge signalerer afskærmning og fordybelse
- Prøv at lave forskellige zoner fx dukke, Lego, tegne eller læsekroge
- Vær opmærksom på gangzoner i rummene
- Hav et bestemt sted, hvor barnet kan trække sig. Hvor det kan høre musik eller finde ro på anden måde

Hjælp med at regulere aktivitetsniveau

- Giv barnet mulighed for at bevæge sig og komme af med sin uro, på måder der er gode.
- Brug dimseting ved samling eller oplæsning

Tydlighed og struktur

- Faste rytmer og rutiner
- Visuel plan for dagen og for de forskellige aktiviteter
- Forbered børnene på skift – brug timetimer
- Tydeliggør de 10 H'er, eller de vigtigste af dem, for børnene

Vigtigst af alt er positiv opmærksomhed. Opmuntring og ros er vigtigt for børnenes selvfølelse.

- Skru op for ros og anerkendelse – skru ned for skæld ud
- Hold fokus på og italesæt, når børn gør det godt
- Lav en petitesse grænse, så I ignorerer noget af det, der går knap så godt.
- Husk at give børnene anvisninger frem for korrektion.

Børn har brug for at vide, hvad de skal gøre. Ikke hvad de ikke skal gøre. Den menneskelige hjerne kan ikke lave "ikke-billeder". F.eks. "Husk at gå på gangen" – fremfor: "Du må ikke løbe"

Hjernen kan lave et billede af at barnet går på gangen. Men den kan ikke visualisere, at barnet ikke løber på gangen.

Herudover kan der være brug for særlige indsatser særregler der retter sig mod det enkelte barn.

Som inspiration til denne artikel har jeg søgt informationer flere steder deriblandt ADHD-foreningens folder "De første skridt". Den vil jeg anbefale jer, der er interesserede i emnet at læse. ■





Få en fortælling om ADHD

Fortællerkorpset kommer ud på arbejdspladser, uddannelser og andre steder, hvor mange er samlet. De fortæller om deres liv med ADHD.

For at gøre folk klogere på livet med ADHD, udviklede ADHD-foreningen med stor succes projektet Førstehåndsfortællinger i 2023. Ideen var at sprede viden og forståelse for, hvordan det er at leve med ADHD. Viden skulle ud til dem, der arbejder med mennesker med ADHD/ADD som f.eks. lærere, pædagoger, ungdomskonsulenter, jobkonsulenter, sygeplejersker osv, men også til dem som har kollegaer med ADHD, eller på anden vis møder mennesker med ADHD.

❗ *"Tusind tak for "lån" af *fortæller*, som var nærværende og inspirerende, mens han delte sin dybt personlige historie, eleverne var rigtig begejstrede og der sad en håndfuld, der kunne genkende udfordringer og symptomer, som de selv dealer med.*

Hvorfor personlige fortællinger?

Vær opmærksom på at en fortælling om ADHD ikke er et fagligt oplæg ej heller et oplæg om pædagogiske redskaber eller mestringsstrategier. Det er en personlig fortælling, som har til formål at skabe en forståelse for, hvor forskelligt og alsidigt et liv med ADHD/ADD er, og at man sagtens kan have et godt og velfungerende liv med diagnosen.

Fortællingerne bidrager desuden til at skabe bedre rammer og mere rummelighed på arbejdspladsen, når ledere og kollegaer har en bredere forståelse for styrker og udfordringer.

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

Hvem kan bestille en fortæller?

Fortællerkorpset består af cirka 30 fortællere, som er blevet uddannet til at komme ud på besøg og fortælle om deres liv med en ADHD-diagnose. Fortællerne kommer på besøg på arbejdspladser uddannelser, foreninger eller andre steder, hvor mange er samlet, som efterspørger en fortælling om, hvordan det er at leve med ADHD.

❗ *Jeg kunne godt tænke mig at bruge *fortæller* igen ved senere lejlighed, håber det er muligt. Endnu engang tak for det fine samarbejde." Fra underviser som har haft en fortæller ude*

Det er gratis – med undtagelse af transporten som betales af dem der booker.

Lyder det som noget for jer, så tag kontakt til Mathilde for at høre mere eller booke et oplæg på mail: mls@adhd.dk ■

Et basislager kan hjælpe, når energien til indkøb og madlavning svigter



Man kommer langt med lidt!



AF STINE JUNGE
ALBRECHTSEN
KLINISK DIÆTIST

Det er nemt at lade sig overvælde med alle de kostråd, opskrifter og gode råd om kost og motion, vi konstant bombarderes med på alle tænkelige medier. Især hvis man har en hjerne der i forvejen nemt overvældes.

Og lad mig også være ærlig – om man har ADHD eller ej – så er indkøbslister og madplaner også en sur pligt for de fleste.

Som mor til en snart voksen teenager med ADHD udfordres jeg også af min søns varierende overskud og impulsstyrede lyst til mad, men heldigvis er budskabet som diætistmor, at man kommer meget langt med lidt.

Hav styr på dine basisvarer

En af de ting, vi træner herhjemme, er hvad der kan være godt at have i sit basislager. Altså hvad kan man lave mad af på få minutter, når overskud eller tid er begrænset.

Når man ser på de officielle kostråd, så er det vigtigste at hive ud af dem at et sundt måltid består af:

- Noget grønt,
- Noget fiberrigt (fx havregryn, fuldkornsbrød, brød, ris pasta),
- Plantebaseret fedtstof (fx olie, kerner, nødder eller frø)
- En god proteinkilde (fx fisk, fjerkræ, kød, magert mejeriprodukt, bælgfrugter, tofu).

Hvis du har de fire ting med i din mad, så har du de vigtigste elementer

Morgenmad

I forhold til morgenmaden, kan det være havregryn med mælk, frugt og eventuelt lidt mandler eller kerner på og så er alle fire elementer på plads.



Er du mere til brød, så en fuldkornsbolle med ost, et glas mælk eller juice og måske lidt gnavegrønt til (agurk, gulerod, peberfrugt, cherrytomat).

Frokost

kan være rugbrød eller en fuldkornssandwich med æg og avocado eller tun rørt med lidt friskost og gnavegrønt til.

Hold det enkelt og brug gerne de samme frugter eller grøntsager et par dage i træk, så du ikke har madspild og kan købe nemt ind til flere dage.

Basislager til morgenmad og frokost

Så med havregryn, mælk eller plantedrik, æg, rugbrød, grøntsager og frugt samt et godt konserverdåselager med eks. tun, makrel, torskerogn og et par poser frostgrønt, er basislageret til morgenmad og frokost på plads..

Aftensmaden er ofte sværest

Til aftensmad prøver jeg at give min søn det sorte bælte i frosne grøntsager og gnavegrønt, så han altid kan have noget nemt tilbehør. For hvis halvdelen af din tallerken til aften er grøntsager, så er du virkelig langt i forhold til gode og sunde vaner.

Frosne grøntsager kan optøes i mikroovn eller man kan komme en sigte over sine kartofler, ris eller pasta mens det koger og hælde de frosne grøntsager som bønner, ærter eller broccoli ned til det kogende vand de sidste minutter og så damper/koges grøntsagerne med i den samme gryde. Det giver mindre opvask og to ting tilberedt samtidig.

Hvis det serveres til:

- et par spejlæg
- en dåse tun
- som en pastasalat
- med nogle kyllingestrimler
- et par frikadeller fra frost med noget olieeddikedressing

- så er det hurtig og billig mad.

Opsummeret kan det hjælpe at tænke i at have sine basiselementer på plads og bruge dem til at sammensætte hurtige og nemme måltider. Det er i hvert fald min erfaring, at man kommer meget langt med lidt gode basisråvarer og en forståelse for at sætte dem sammen til gode måltider! ■

Er du flyttet?



Har du fået ny adresse, nyt navn eller er andre af din kontaktdata ændret?

Så skriv til Birgit på bl@adhd.dk så sørger hun for at rette i dine medlemsdata, så du også fortsat modtager medlemsmagasinet samt mails fra ADHD-foreningen

Det *nytter*, når du tanker



Bliv dagens helt for ADHD-foreningen



OK

ADHD-foreningen nyder godt af alle dem, som har valgt at støtte ADHD-sagen, når de tanker. For når de fylder benzin i tanken, drypper det på ADHD-foreningen, og som bekendt mange bække små gør en stor å.

Vil du være med til at gøre en forskel, når du tanker, 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 50+

Om at få sin diagnose sent i livet og blive ældre med ADHD

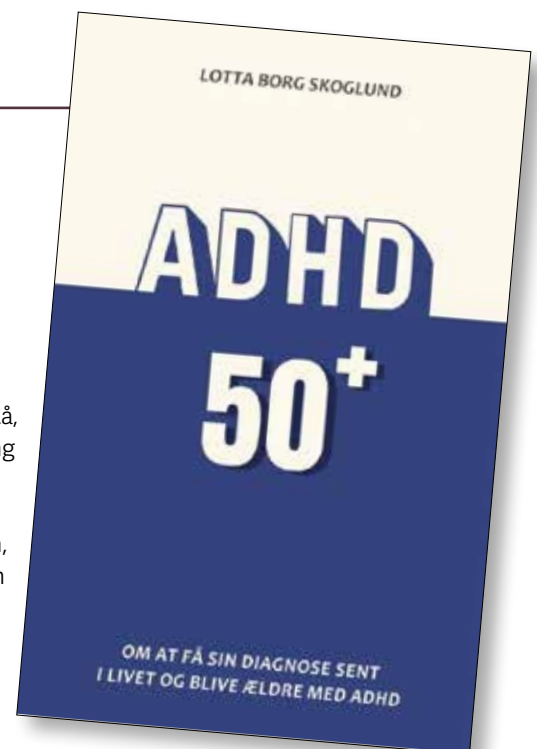
Af Lotta Borg Skoglund

Hvordan er det som voksen pludselig at indse, at man har levet hele sit liv uden at forstå, hvorfor nogle ting tilsyneladende altid går galt? Hvorfor andre mennesker gang på gang misforstår én, og hvorfor man ikke bare gør alle de ting, man ved, man burde gøre?

Måske har du lige fået din ADHD-diagnose? Eller måske lever du sammen med én, er ven med én eller arbejder sammen med nogen, der lige har været igennem en ADHD-udredning og er blevet diagnosticeret med en livslang neuropsykiatrisk funktionsnedsættelse.

I mange år troede man, at ADHD var en diagnose, børn fik og som de voksede fra. I dag er vi blevet klogere. Men hvad ved vi egentlig om alle de voksne og ældre, som har levet et helt liv uden den rigtige forklaring, og som får en ADHD-diagnose sent i livet? Hvad sker der efter diagnosen? Hvilken støtte er der, og hvordan skal du navigere gennem resten af dit liv med denne nye indsigt?

Har det vagt din interesse, så kan bogen købes 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.

Arrangementer

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

ADHD-foreningen Lokalafdeling

Midt-Vestjylland

Søndag d. 25 februar 2024 blev der afholdt generalforsamling for lokalafdelingen Midt- og Vestjylland i Holstebro.

Det reviderede regnskab for 2023 blev gennemgået med besvarelse af spørgsmål undervejs, og budgettet for 2024 blev ligeledes gennemgået og godkendt.

Dernæst skulle de nye medlemmer og suppleanter til bestyrelsen vælges. De nye medlemmer, der blev valgt til bestyrelsen er: Trine Søgaard Kryger, Per Larsen Ravn, Bent Nielsen, Mona Vestertoft Nielsen.

Dertil blev der valgt 4 suppleanter til bestyrelsen:

Pernille Friis, Sarah N. Lindbæk Christensen, Lilja N. Ejsing, Mynte Dorthe Duelund.

Den fuldtallige bestyrelse for ADHD foreningen i lokalafdeling Midt- og Vestjylland består derfor af 13 medlemmer for 2024. Efter valget til bestyrelsen blev der holdt et spændende oplæg af Daniel Viholm, som tog udgangspunkt i Daniels egne erfaringer med livet før og efter ADHD-diagnosen.

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 Messe

Vi arbejder i lokalbestyrelsen stærkt på at genetablere vores tidligere årligt afholdte ADHD Messe.

Datoen er er på plads og stedet vi skal være er fundet.

Vi håber derfor på at kunne byde alle med nysgerrighed på "Vejen til en lettere hverdag med ADHD/ADD" velkommen ved vores lokale messe d. 21. september 2024 kl. 10-16 i Kulturbunkerens lokaler i Aarhus Nord.

Vi tager forbehold for aflysning af messen ved manglende tilslutning af standholdere.

Facebook

Følg med på vores facebookside: ADHD Foreningen Midt-Østjylland, på hjemmesiden under lokalafdeling Midt-Østjylland og i vores facebookgruppe: ADHD Midt-Østjylland.

Her sørger vi for løbende at opdatere med spændende nyt og gode arr. Det er også her du kan finde flere oplysninger om messen

ADHD Cafe i Aarhus

Torsdag i lige uger. Åben fra kl 18.30-21.00.

Alle er velkommen og der er kaffe/te på kanden hver gang.

Programmet for caféen ser således ud:

- Kl. 18.30-19.00 vi indleder med fri snak på kryds og tværs blandt alle der deltager.
- Kl. 19.00-20.30 vi fortsætter snakken i mindre grupper med mere faste rammer, ud fra aftenens planlagte emne.
- Kl. 20.30-20.45 vi aftaler emnet for kommende cafe aften i fælles forum.
- Kl. 20.45-21.00 oprydning hvor alle hjælper til.
- Der planlægges pauser efter behov
- Der er lavet en "krea-kasse" med tudser og tegnepapir til fri afbenyttelse for alle i cafeen.

Vi holder til i Frivillig Center Aarhus, Sønder Alle 33, Aarhus – lige overfor rutebilstationen. Du skal gå over gården og ned i kælderens, hvor vi holder til.

Du kan læse mere om os og holde dig opdateret via facebook i gruppen "ADHD Cafe – midt/øst"

ADHD-foreningen Lokalafdeling

Fyn

Netværkscafe 50+

Bolbro Brugerhus, Stadionvej SO, 5200 Odense V Indgang L.

Indkørsel fra Richard Møller Nielsens Plads.

Holder møde 2. tirsdag i måneden kl. 19.

Åben ADHD-gruppe i Svendborg

Frivillighuset, Kvægtorvet, Frederiksgade 8, Svendborg kl. 16.30-18.30. Hold dig opdateret på Facebook.com/ADHD cafe Fyn eller kontakt Kim på 4224 4245

Cafe Ærø

Hver tredje tirsdag i måneden kl. 17 -19.

Kreativ Fredag, hver fredag kl. 10-13.

Aktivitetshuset Ovenpå, Vestergade 52A, 5970 Ærøskøbing.

Netværksgruppe Ringe

Tingagerskolen lokale 30 (i 10. klassernes bygning).

Maks. 18 tilmeldte.

Se datoer og tilmeld dig på Facebooksiden "ADHD netværk Midtfn" under begivenheder. Hver anden onsdag kl. 16.30-18.30.

Netværksgruppe i Nyborg for Kvinder 30+

Netværksgruppe ledet af Frivilligcenter Nyborg.

Mødes onsdage i lige uger kl. 16- 17.30

Tilmelding Mette Marie skovmand på: mmskovmand@frivilligcenternyborg.dk eller tlf.: 93 93 43 78

Gruppen har sidste mødegang d. 26.06. 24 med Mette Marie Skovmand som tovholder (herefter kan gruppen beslutte at fortsætte).

Netværksgruppe i Middelfart

Gruppen er for både kvinder og mænd 18+ år.

Gruppen mødes 1 gang om måneden.

Vi mødes til walk'n'talk den sidste søndag i hver måned ved Middelfart Lystbådehavn udenfor Restaurant Marsvinet.

Tovholder: Malene Nygaard

Walk'N'Talk Odense

Målgruppen er alle over 18 år med ADHD/ADD.

Find datoer og tilmeld dig på Facebook-gruppen "ADHD-Fyn og Omegn" kl. 10.30 omkring Ringe Sø.

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.: 22 25 37 70 Facebook: ADHD/ADD voksen café Kolding.

Esbjerg

ADHD/ADD Café for voksne og pårørende

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 for voksne og pårørende

Tid og sted: En gang om måneden. Skiftende lokationer og tid.

Se Facebook: ADHD café Vejen.

Åbenrå

ADHD/ADD Cafe Aabenraa for voksne

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.

Vejle

Der arbejdes på start af café/netværksgruppe for voksne, kontakt os gerne for mere viden på mail: sydjylland@adhd.dk

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

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 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 netværkscafe

Tid og sted: Hver anden tirsdag (ulige uger) kl. 19-22, The Green House, Vestergade 33, 4930 Maribo.

Find os på Facebook: ADHD-foreningen Lolland, Guldborgsund og Vordingborg.

ADHD-foreningen Lokalfdeling

Næstved, Faxe og Stevns

Der er afholdt ekstraordinær generalforsamling den 29. april 2024, hvor ny bestyrelse blev valgt.

ADHD-foreningen Lokalfdeling

Vestsjælland

Sommercamp Vestsjælland 2024

En camp med fokus på netværk, venskab, forskellighed og accept. 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 lokalfdeling.

Campen bliver afholdt på Birkedal Lejrcenter, Tølløse,

Pris: 450,- kr. pr. person.

Sådan ansøger du om deltagelse:

Du sender en mail til cafe@adhd-vestsj.dk I emnefeltet skriver du, bopælskommune og medlems-nr.

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte Heidi Falk Brandt på tlf. 23-92-44-73

Ansøgningen skal indeholde:

- Antal, hvor mange er du/I.
- Alder, køn & navn på de deltagende.
- Beskrivelse af dig/dine børn/voksne som skal deltage – Evt. særlige behov, diagnoser, allergier, kost, mv.

Tilmeldingsfrist: 22. juni. 2024.

Se mere på vores hjemmeside: adhd.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 aftenmad. Alle, der har ADHD inde på livet, er velkomne.

Flere oplysninger og tilmelding i Facebookgruppen: ADHD Café Vestsjælland eller på mail: cafe@adhd-vestsj.dk

ADHD-foreningen Lokalfdeling

Østsjælland

Caféaften i Køge for pårørende

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

Se hjemmesiden under medlemsaktiviteter i lokalfdelingen.

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 lokalfdeling, 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

Facebook

Lokalfdelingen 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.



JN AUTO

Din lokale automekaniker!

Siøvej 21, 5800 Nyborg • Tlf. 6110 4677
jn@jnauto.dk • www.jnauto.dk

100% dansk-produserede lamper, bænke og lyskasseriste siden 1944



VELAMP
PART OF BIRN GROUP
www.velamp.dk



VORES ERFARING OG EKSPERTISE - DIN TRYGHED
H.H. GULVAFHØVLING

Egestubben 4C - 5270 Odense N - Tlf. 6618 4343 - www.hhgulv.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

gott-IT

PROJEKTLEDELSE OG IT-UDVIKLING





FAS
FREDE ANDERSEN & SØN

Entreprenørkørsel • Containerkørsel • Feje-suge service
Kran-/grabkørsel • Kran/hejseopgaver
Maskintransport • Jordhåndtering • Køreplader

VI ER ALTID KLAR TIL AT HJÆLPE DIG MED DEN BEDSTE LØSNING.
KONTAKT OS PÅ 55 70 03 80

"I dag gør vi det godt, i morgen gør vi det endnu bedre"

www.vognmandfas.dk



Bostedet i Nyrup

Et bosted med fantastisk kvalitet!

- ♥ Meget stor beboertilfredshed ♥ En høj etisk standard
- ♥ Smukke rammer og omgivelser ♥ Nærværende medarbejdere
- ♥ Gode udfoldelsesmuligheder ♥ Glæde ved årets traditioner
- ♥ Et givende fællesskab ♥ Tillid ♥ Åbenhjertighed
- ♥ Barmhjertighed ♥ Kærlighed

Ønsker du en plads hos os, så kontakt:

Pædagogisk leder/visitator Inger Stoksbjerg

Tlf. 23 28 46 82 • Mail: is@bostedetinyrup.dk



Skovvej 7 • Nyrup - 4262 Sandved • Tlf: 55 42 19 00 • Mail: bosted@bostedetinyrup.dk • www.bostedetinyrup.dk



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



CHRISTINA SOMMER

Psykologisk & Pædagogisk Rådgivning

Odensegade 12
2100 København Ø
Tlf. 31 66 46 61
www.christinasommer.dk

FOR FAGPERSONER

“At koble teori til praksis kan være en stor udfordring. Når man synes at man forstår og alligevel kommer til kort i hverdagen. At arbejde med mennesker som tager alt ind og bemærker detaljer vi andre ikke får øje på, kræver at vi konstant skal forsøge at se tingene fra et helt andet perspektiv. Et perspektiv som vi måske ikke har fået øje på endnu”

HAR DU FÅET VAND I KÆLDEREN – ELLER I HAVEN?

THYBOTECH APS

Dykpumper og entreprenørdykpumper
til privat og erhverv.

Vælg den
rigtige pumpe:



Kom og få en god snak om
valget af den rigtige pumpe
til dit behov.

Altid mere end
75 pumper på
lager samt
tilbehør.



Døgnservice 20 86 26 40

thorben@thybotech.dk - www.thybotech.dk
Thybotech ApS - Industrivej 12 - 8653 Them

ADHD-FORENINGENS LOKALAFDELINGER

Nordjylland

Forperson
Søren Bolvig
nord@adhd.dk
Tlf. 22 18 00 55

Syddjylland

Forperson
Ole Futtrup Kjær
syddjylland@adhd.dk

Vestsjælland

Forperson
Marianne Stenstrop
vestsjælland@adhd.dk

Midt-Vestjylland

Forperson
Monica Borré
vest@adhd.dk

Sønderborg

Forperson
Martin Schütt
soenderborg@adhd.dk
Tlf. 50 10 16 15

Østsjælland

Forperson
Lene Holm
oestsjælland@adhd.dk
Tlf. 22 11 37 40

Midt-Østjylland

Forperson
Nina Rasmussen
aarhus@adhd.dk
Tlf. 42 31 94 19

Lolland, Guldborgsund og Vordingborg

Forperson
Mette Scheller
lgv@adhd.dk

Nordsjælland

Forperson
Regina Müller
nordsjaelland@adhd.dk

Fyn

Forperson
Heidi Klakk Egebæk
fyn@adhd.dk

Næstved, Faxe og Stevn

Forperson
Mirco Fischer
nfs@adhd.dk

Storkøbenhavn

Forperson
Sebastian Mikkelsen
storkbh@adhd.dk

Bornholm

Forperson
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.