

Gør ADHD/ADD til håb og handlekraft



**RÅD OG  
REDSKABER**  
*til dig, der er*  
**TRÆNER I EN  
FORENING**

**ADHD**  
ADHD-foreningen

## Til dig, som er træner

Denne pjece er til dig, som er frivillig træner i en forening. I nogle foreninger bruger man ikke betegnelsen træner men fx instruktør eller underviser. I denne pjece bruger vi ordet træner for at gøre det mere ensartet.

Formålet med pjecen er at oplyse om hvilke tiltag, der kan være gode for bedre at imødekomme de udfordringer, som børn og unge med ADHD eller lignende vanskeligheder kan opleve. De pædagogiske redskaber er tænkt som en inspiration, så du kan vælge de ting ud, som er relevante for dig og den forening, du er en del af.

Indholdet er målrettet børn og unge med ADHD, men mange af de pædagogiske redskaber kan du med fordel anvende i arbejdet med børn og unge med andre diagnoser eller uden diagnoser. Formålet med de pædagogiske redskaber er at skabe forudsigelighed, tryghed og struktur, hvilket kan have positiv betydning for alle børn og unge.



*Nogle af redskaberne vil være suppleret med en video, som du kan tilgå via en QR-kode. Du kan også se en sammenfatning af alle filmene via denne QR-kode.*

## Indhold

### Viden om ADHD

Hvad er ADHD/ADD.....	5
ADHD kan gøre det vanskeligt.....	6
Redskaber.....	10
De 10 H'er .....	11
Ros og anerkendelse.....	12
Én til én kontakt.....	13
Konkret sprog.....	15
Faste rammer .....	16
Visualisering.....	16
Pauser.....	18
Når træningen er slut.....	21
Konflikthåndtering.....	22
Når der skal ske noget særligt.....	24



## Hvad er ADHD/ADD

ADHD står for Attention Deficit Hyperactivity Disorder. ADHD er en medfødt udviklingsforstyrrelse, som giver vanskeligheder med opmærksomhed, hyperaktivitet og impulsivitet.

ADHD kan se meget forskelligt ud fra person til person. Det skyldes, at man kan være forskellig udfordret på de tre kernesymptomer. I diagnosesystemet taler man om, at ADHD overordnet præsenteres på tre forskellige måder:

- ADHD med overvejende hyperaktivitet og impulsivitet
- ADHD med overvejende opmærksomhedsforstyrrelse
- ADHD kombineret type med såvel hyperaktivitet, impulsivitet og opmærksomhedsforstyrrelse

Den kombinerede type er den hyppigst forekommende.

Nogle gange bruges betegnelsen ADD om ADHD med overvejende opmærksomhedsforstyrrelse. Her er man ikke synlig hyperaktiv, men ofte har man en indre uro i form af tankemylder og rastløshed.

Her bruges betegnelsen ADHD, som dækker over alle tre typer og de individuelle variationer.

## ADHD kan gøre det vanskeligt ...

### At holde opmærksomheden

Børn og unge med ADHD kan have svært ved at holde koncentrationen i længere tid ad gangen. Det gør, at de til tider ikke opfanger alt, hvad der bliver sagt, især når beskeder bliver givet til mange på én gang. Dette skyldes ikke manglende vilje til at lytte, men ofte en tendens til let at blive distraheret som følge af deres ADHD.

En hjerne uden ADHD er god til at sortere sanseindtryk. Den filtrerer de indtryk fra, som ikke er vigtige i den givne kontekst og hjælper dermed personen til at fokusere på det vigtige. Dette sker helt automatisk.

I modsætning hertil har hjernen med ADHD ikke den samme filtreringsmekanisme. Det betyder, at færre ikke-væsentlige sanseindtryk bliver sorteret fra. Det betyder, at der kommer mange indtryk ind med samme styrke. Udoover den introduktion der gives, kommer der også info ind om en lyd fra et andet lokale eller vejen, en duft i lokalet eller nogen, som taler på banen ved siden af. Alle disse indtryk fylder lige meget for barnet eller den unge med ADHD, og det gør det svært at holde fokus på den introduktion, der bliver givet.

Derfor bruger børn og unge med ADHD betydelig energi på at afgøre, hvad der er af relevans, og hvor de skal fokusere deres opmærksomhed hen. Derfor kan du opleve, at børn og unge med ADHD kan have vanskeligheder med at fastholde fokus under samtaler, aktiviteter, eller når der gives fælles beskeder.

### At holde kroppen i ro

Nogle børn og unge med ADHD har behov for at bevæge sig meget og kan derfor fremstå mere urolige end deres jævnaldrende uden ADHD. I modsætning til hvad man måske skulle tro, er det ikke fordi, de har mere energi end andre, men derimod forsøger de at skabe mere energi ved at bevæge sig. Man kan populært sige, at hjernen hos mennesker med ADHD er mere træt, og at bevægelse er nødvendig for at "vække" hjernen. Hyperaktivitet kan således betragtes som en form for selvstimuli. Derfor kan du som træner opleve, at børn og unge med ADHD ofte er rastløse eller føler sig mere koncentrerede, når de kan bevæge sig (for eksempel imens de modtager instruktioner).

Du kan også opleve børn og unge med ADHD som er hypoaktive, hvilket vil sige, at de er mindre aktive end forventet i givne situationer. Børn og unge, som er hypoaktive, kan fremstå drømmende og vanskelige at få kontakt med, og de kan tage længere



tid om at besvare spørgsmål. Det er vigtigt at give dem tilstrækkelig tid til at tænke, formulere og afgive et svar for at undgå at stresser dem.

Det kan også være, at du oplever, at nogle børn og unge med ADHD veksler mellem at fremstå hyperaktive og hypoaktive. Nogle gange sker dette skift fra undervisning til undervisning og andre gange kan det skifte i løbet af undervisningen.

### At hæmme impulser

Børn og unge med ADHD har ofte nedsat impuls kontrol. Derfor kan du som træner opleve, at de gør og siger ting, som virker uhensigtsmæssige i situationen. Dette kan give indtryk af, at de har dårlig dømmekraft og finder på flere dårlige idéer. Denne opfattelse er dog ikke nødvendigvis korrekt; der er ofte blot tale om flere impulser, som ikke bliver hæmmet.

Børn og unge kan have svært ved at overveje konsekvenserne af deres handlinger. De vil ofte først blive opmærksomme på, at noget var uhensigtsmæssigt, når de har udført handlingen. Derfor kan de efterfølgende blive kedede af det, fordi det for eksempel ikke var meningen at forstyrre eller blande sig i andres aktiviteter.

Børn og unge med ADHD kan have en tendens til at afbryde andre, have svært ved at vente på tur, besvare spørgsmål, inden de er afsluttede eller begynde på en opgave, inden du som træner har givet alle instruktioner.

Som træner kan du derfor opleve, at børn og unge med ADHD fylder mere i undervisningen, fordi deres impulser ikke bliver hæmmet i samme grad som de øvrige medlemmer.



## Se bagom adfærden

Børn og unge med ADHD gør det godt, hvis de kan, og hvis rammerne er gode for dem. Hvis de ikke trives, bør de voksne omkring dem være nysgerrige på, hvad der kommer i vejen og undersøge, hvordan man kan hjælpe dem bedst muligt.

Som træner er det vigtigt at have indsigt i de forskellige styrker og udfordringer, som barnet eller den unge har. For børn og unge med ADHD er det særligt relevant, at du som træner har kendskab til diagnosen, dens potentielle udfordringer samt hvordan den kan påvirke adfærden i løbet af undervisningen. Viden om diagnosen kan bruges som baggrundsviden, men det er vigtigt at huske på, at ADHD kommer individuelt til udtryk, og at barnet eller den unge ikke er sin diagnose. Derudover har børn og unge med ADHD ofte flere diagnoser (for eksempel angst, ASF eller andre diagnoser), hvilket også har betydning for deres adfærd.

Børn og unge med ADHD har ofte en lidt anderledes måde at opfatte og forstå verden på og derfor også ofte en anden måde at agere i verden på. De ved som regel godt, hvad de skal gøre, men de kan have sværere ved at udføre det end deres jævnaldrende uden diagnosen. Dette skyldes ofte eksekutive vanskeligheder. Vi ved, at der er specifikke pædagogiske redskaber, som støtter de eksekutive funktioner, og som derfor ofte hjælper børn og unge med ADHD, autisme eller lignende vanskeligheder. Disse redskaber præsenteres i dette materiale.

Som træner er det gavnligt at være nysgerrig, når et barn med ADHD har udvist en adfærd, der virker uventet eller uhensigtsmæssig. Ved at være nysgerrig kan du etablere den rette støtte, så barnet kan deltage aktivt i undervisningen og det sociale samvær med de øvrige deltagere.



## Redskaber

Som træner er det vigtigt at være opmærksom på, at mange børn og unge med ADHD kan have et slidt selvværd og lav selvtillid. Dette skyldes, at mange gennemlever en udfordrende tid i institutioner og skoler, præget af mange irettesættelser og skældud. De har ofte oplevet at blive misforstået og har gennemgået flere nederlag end deres jævnaldrende.

Børn og unge med ADHD kan være fulde af talent, præcis ligesom alle andre – forudsat, at de befinder sig i de rette rammer. Som træner har du en central rolle i at skabe de støttende rammer.

I de følgende afsnit præsenteres en række pædagogiske redskaber, som du kan anvende for at øge sandsynligheden for, at barnet eller den unge med ADHD eller lignende udfordringer får gode oplevelser i deres foreningsaktivitet.

Selvom disse pædagogiske redskaber virker for mange med ADHD eller lignende vanskeligheder, er det vigtigt at huske, at udfordringerne er meget individuelle. Derfor anbefaler vi, at du taler med barnet eller den unge og eventuelt deres forældre eller kontaktperson for sammen at finde den bedste løsning for den enkelte.

### De 10 H'er

Børn og unge med ADHD kan have svært ved at gennemskue det usagte i en instruktion til en aktivitet. For at hjælpe med at få overblik og skabe forudsigelighed i en aktivitet kan du bruge de 10 H'er, som er et effektivt planlægningsværktøj.

Når du planlægger undervisningen, kan det være en fordel at benytte de 10 H'er for at sikre, at alle elementer er taget i betragtning. Børn og unge med ADHD har ofte brug for, at du er tydelig omkring de 10 H'er, når du igangsætter en aktivitet. At italesætte en aktivitet efter de 10 H'er kan reducere forvirring, da det sikrer, at alle ved, hvad de skal, hvornår, hvorfor osv.

Det kan desuden være en god idé at skrive H'erne ned, for eksempel på en tavle, når du giver instruktioner for dagens undervisning. Eller ved at bruge små tegninger.

### De 10 H'er:

1. Hvad skal jeg lave?
2. Hvorfor skal jeg lave det?
3. Hvordan skal jeg lave det?
4. Hvor skal jeg lave det?
5. Hvornår skal jeg lave det?
6. Hvor længe skal jeg lave det?
7. Hvem skal jeg lave det med?
8. Hvor meget skal jeg lave?
9. Hvem kan jeg få hjælp af?
10. Hvad skal jeg lave bagefter?

## Ros og anerkendelse

Børn og unge med ADHD har ofte fået meget skældud i deres liv, fordi de som følge af deres ADHD kan have udvist en adfærd, som ikke har passeret til de forventninger, der var i den givne situation. De har derfor oplevet manglende ros og anerkendelse, hvilket kan have den konsekvens, at de har mistet troen på, at de er gode til noget. Det er derfor af afgørende betydning for dem at finde en fritidsaktivitet, hvor de føler sig mødt med positivitet og anerkendelse for deres indsats.

Som træner kan du have en stor indflydelse på børn og unge med ADHD's tro på sig selv. De kan have brug for, at du som træner tydeligt italesætter, at der er forskellige måder at tænke og handle på, og at det ikke er forkert at have ADHD. At påpege deres styrker kan også være til stor hjælp, da de ofte har en tendens til at fokusere på det negative.

Når du giver feedback, er det derfor en god idé at fokusere på de ting, som lykkes og går godt. For eksempel kan du fremhæve positive handlinger ved at sige: *"Du var virkelig en god ven der"* eller *"Sejt, at du lagde mærke til, at uret ringede, og at vi skulle skifte aktivitet"*.

Da ADHD kommer forskelligt til udtryk og er forskellig fra situation til situation, varierer behovene hos børn og unge med ADHD. Derfor kan det være godt at efterspørge feedback fra barnet om, hvordan specifikke dele af træningen påvirker dem, og hvordan disse dele eventuelt kan forbedres.

Det er væsentligt, at barnet ikke kun roses for resultater, men også for eksempel for at deltage i træningen: *"Hej, hvor er det godt at se dig!"* Eller for at prøve: *"Jeg kan se, at du øver dig på din kommunikation med de andre spillere, hvor er det godt!"*

Når en situation ikke udvikler sig som ønsket, kan det være godt at fremhæve ønsket adfærd i stedet for at irettesætte den uønskede. En opmuntrende kommentar eller et klap på skulderen kan være mere gavnligt. Måske har barnet haft en svær dag i skolen, eller måske er energiniveauet lavt. Alligevel er barnet mødt op til træning, og det er i sig selv en succes. Hjælp med at fremhæve selv de små sejre.



*Se en video via QR-koden, hvor træneren bl.a. giver Lukas en high-five for, at han er mødt op til træning og roser ham for at have husket sine støvler.*

## Én til én kontakt, konkret sprog og faste rammer

Når du skal give en besked til et barn med ADHD, er det en god idé at gøre det direkte til personen. Det er lettere at koncentrere sig om beskeden, hvis der ikke er så mange forstyrrelser omkring én. Derudover giver det også bedre mulighed for, at barnet eller den unge kan stille spørgsmål, hvis der er noget, de ikke forstår.

Det kan være en fordel at give alle deltagerne en besked først og derefter gentage den én til én for barnet, som man ved kan have gavn af dette, for eksempel på grund af ADHD.





### Konkret sprog

Børn og unge med ADHD kan have behov for klare og direkte instruktioner. Hvis du gerne vil have dem til at gøre noget andet, end det de gør, så fortæl dem, hvad du vil have dem til. For eksempel kan du sige "Sæt dig hen i vores pauseområde" i stedet for at sige "Du står i vejen her". Den første sætning giver en anvisning om, hvad man skal gøre i stedet for at stå i vejen. Sådanne positive anvisninger har børn med ADHD ofte brug for at få fra dig som træner, fordi de måske ikke forstår den indirekte information, der ligger i "Du står lidt i vejen her" – altså, at man skal flytte sig.

Børn og unge med ADHD kan også have vanskeligheder ved at tolke vage tidsangivelser såsom "Lige om lidt går vi i gang" eller "Vent lige lidt". Det kan resultere i frustration og uro, idet deres tidsopfattelse ofte er udfordret på grund af deres ADHD. De kan for eksempel blive usikre på, om de når at være med i dag, eller hvor lang tid de skal vente. Det er ofte bedre, at du er meget konkret og for eksempel siger "Når Time Timeren udløber, er pausen slut" eller "Det er din tur efter Anna". Det er vigtigt, at du er opmærksom på at overholde aftalerne, så deltagerne kan have klare forventninger.

Lange og komplekse forklaringer kan være svære at huske for børn med ADHD. Derfor er det en god idé at give korte instruktioner og at fokusere på én ting ad gangen. Det kan også være godt at præcisere rammerne for instruktionen, for eksempel ved altid at udføre den et bestemt sted i lokalet eller på banen, hvor alle samles, og ved tydeligt at angive start- og sluttidspunkter.



**Se en video** via QR-koden, hvor træneren er velforberedt og konkret ift., hvad de skal lave og hvor længe. Det er en god ide at være tydelig omkring dette, så der ikke opstår forvirring omkring, hvad der skal ske, hvor længe og hvorfor. Vær så konkret som muligt.





### **Faste rammer**

Børn og unge med ADHD bruger ofte meget energi på at navigere i, hvad de skal gøre, hvornår de skal gøre det, og hvorfor de skal gøre det. De kan have sværere ved at aflæse situationer og forstå, hvad der forventes af dem end deres holdkammerater. Derfor er det en stor hjælp, hvis der er en overskuelig struktur for træningen, og at træningen altid er tilrettelagt efter samme form. Det skaber tryghed og forudsigelighed, hvis man ved, at træningen for eksempel altid starter på samme måde, aktiviteterne kommer i samme rækkefølge, og at afslutningen er den samme. Det kan ligeledes give stor ro, hvis det altid er den samme træner, som de møder, når de kommer til træning, eller som giver instruktionerne.

Disse rutiner giver børn og unge med ADHD mulighed for at rette deres fokus mod aktiviteten og deres kammerater.

### **Visualisering**

Børn og unge med ADHD kan have svært ved at huske talte beskeder. Der kan være en tendens til, at det sagte kommer ind ad et øre og ud af det andet. Til gengæld har de ofte stærke visuelle evner, hvorved de hurtigt aflæser og bedre husker informa-

tioner, som de kan se eller læse. Når du skal forklare noget til et barn med ADHD, kan det derfor være en fordel at bruge billeder og tekst og forklare præcist, hvad der skal foregå.

Det kan være en god idé, at du laver et visuelt program, enten i form af skrevne informationer eller billeder på en tavle. Det giver barnet eller den unge med ADHD mulighed for løbende at orientere sig om, hvad de skal, hvis de har svært ved at huske det.

At se programmet visuelt kan frigive energi og give mere overskud til at kunne engagere sig i aktiviteten og med de øvrige deltagere, i stedet for at bruge al sin energi på at huske instruktionerne.

ADHD kan påvirke tidsfornemmelsen, og derfor kan børn og unge med ADHD have svært ved at vurdere, hvor længe en aktivitet har varet. Derfor kan anvendelsen af visuelle tidsstyringsværktøjer såsom en Time Timer være godt. Når tiden bliver synlig, bliver det ofte nemmere at vente eller være i en aktivitet, selvom man har dårlig tidsfornemmelse.

## Pauser

Børn og unge med ADHD kan hurtigt blive trætte, da deres hjerner konstant bearbejder mange indtryk. Derfor kan det være godt at indlægge pauser i undervisningen.

Nogle børn og unge med ADHD har gavn af at have en individuel aftale om, at de kan tage en pause, når de har behov for det. Det er en god idé at gøre dem opmærksomme på, at det er okay at tage en pause uden først at skulle forklare sig. Andre skal mindes om at tage en pause, fordi de måske bliver for opslugt af aktiviteten til at kunne mærke, at behovet for en pause opstår.

Det er vigtigt, at deltagerne ved, hvor de kan tage en pause. Dette kan være et hyggeligt hjørne i klubben, udenfor eller et andet sted, som giver mening for barnet. Det er godt, hvis pausestedet er afskærmet eller væk fra de andre, så barnet med ADHD ikke behøver at forholde sig til de andre spillere imens.

### Aktivitet i pausen

Det er forskelligt, hvad spillere med ADHD har lyst til at lave i deres pause, men pauser uden indhold kan være udfordrende.

Det kan være godt at tale med spilleren om, hvad en god pause er for dem, samt hvordan de bedst får energi til at deltage aktivt i spillet og det sociale samvær. Nogle får energi ved at bruge deres telefon, andre ved at tegne, være fysisk aktive eller engagere sig i helt andre aktiviteter.

### Efter en pause

For nogle børn og unge med ADHD kan det være udfordrende at genoptage aktiviteter efter en pause. Dette kan skyldes, at de bliver så optaget af aktiviteten i pausen, at de mister fornemmelsen for tiden. Derfor kan det være godt at hjælpe barnet eller den unge med at indstille en alarm, der ringer, når pausen er forbi. Når de kommer tilbage fra pausen, er det vigtigt, at du inviterer dem tilbage ved for eksempel at sige *"Dejligt, du er tilbage efter en god pause, kom og vær med her igen"*.

Hvis barnet har taget en pause eller trukket sig tilbage på grund af en konflikt, eller fordi det hele bliver for meget, er det bedst at give det plads til selv at vende tilbage, når det føler sig klar, så barnet ikke føler sig presset.





## Når træningen er slut

Når børn og unge med ADHD finder en interesse, som fanger dem, er de ofte i stand til at hyperfokusere. Dette indebærer, at de kan blive så engagerede, at de mister fornemmelsen for tid og sted. Som følge heraf kan det være svært for dem at afslutte en aktivitet, når træningen er overstået, eller når det er tid til at skifte til en anden aktivitet.

Derfor er det en god idé at varsle, når undervisningen eller aktiviteten er ved at være slut. Du kan evt. sige til 15 minutter før, træningen er slut og igen, når der er 5 minutter tilbage af træningen. Dette giver deltagerne med ADHD bedre mulighed for at forberede sig på, at der sker en ændring.

# Konflikthåndtering

Børn og unge med ADHD har ofte ikke overskud til at reflektere midt i en konflikt. Dette skyldes, at ADHD ofte medfører nedsat kognitiv fleksibilitet, hvilket gør det vanskeligt at ændre holdning eller følge en andens tankegang under en konflikt.

Desuden reagerer børn og unge med ADHD ofte anderledes i konfliktsituationer end deres jævnaldrende uden diagnosen. Dette skyldes delvis hæmmet impuls kontrol, opmærksomhedsproblemer samt udfordringer med at håndtere skift og ændringer. Hvis der opstår en konflikt mellem dig og et barn med ADHD, bør du være opmærksom på, at konflikten sjældent kan løses, mens barnet er i affekt. I sådanne situationer er det godt at aflede samt at forholde sig rolig og neutral.

For eksempel kan du træde lidt væk, give barnet mulighed for at trække sig tilbage, give rolige anvisninger og undgå at stille for mange krav. Desuden kan det være fordelagtigt at overveje voksenskift, indtil barnet ikke længere er i affekt.

Hvis der opstår konflikter mellem to børn, kan du anvende de gennemgåede metoder. Derudover kan det være gavnligt at give barnet med ADHD en pause og anvende afledning, for eksempel ved at sige *"Vi sætter os lige herover."*

Hvis du oplever, at et barn med ADHD ofte kommer i konflikt, kan det være godt at udarbejde en plan for, hvad de selv kan gøre, eller har brug for hjælp til for at håndtere situationen, når vrede eller frustration opstår. Det kan være en god idé at tale med barnet om følgende:

- Hvad kan du mærke, når du bliver presset, vred og frustreret? (tegn i kroppen)
- Hvornår sker det?
- Hvordan kan andre hjælpe?
- Hvad kan du selv gøre?
- Læg en plan

Eksempler på en plan/handlemuligheder:

- Trække sig og gå væk
- Sætte sig alene og tage en pause
- Gå en tur eller løbe
- Høre musik
- Tæl til 10
- Vejtrækningsøvelser

I fredstid kan det være en god idé at aftale et sted, hvor barnet eller den unge kan gå hen og falde til ro, hvis der opstår en konflikt. Det kan for eksempel være det samme sted, som I holder pauser.

Det kan også være en hjælp for barnet eller den unge, hvis I aftaler, hvordan du som træner kan hjælpe barnet tilbage igen efter en konflikt. For eksempel kan I aftale, at du kigger ind til dem i pauserummet efter 10 minutter og tjekker op. Måske har I brug for at aftale et tegn for, om barnet eller den unge er klar til at tale eller ej for eksempel en tommelfinger op eller ned.

Det er godt at minde barnet eller den unge om den aftalte plan, når du ser tegn på en optrappende konflikt.



## Når der skal ske noget særligt

Ved specielle arrangementer, stævner eller lignende, som afviger fra den sædvanlige undervisning, er det vigtigt at tydeliggøre ændringerne på forhånd, så barnet eller den unge med ADHD kan forberede sig på forandringerne.

Det kan for eksempel være godt at visualisere planen for arrangementet og omhyggeligt forklare, hvad der skal foregå. Derudover er det en god praksis at inddrage barnet og eventuelt forældrene i, hvordan deres behov bedst imødekommes, når aktiviteten eller programmet er anderledes end det plejer.

Det kan for eksempel være nødvendigt at tale om, hvordan barnet eller den unge med ADHD kan sikre sig, at de kan tage pauser for at bevare deres energiniveau. Det kan være, at barnet med ADHD ikke har brug for særlige pauser under den ugentlige træning men, at der er behov for dem under trænings-samlinger, stævner, weekendarrangementer og lignende, som varer længere tid.

Det kan være en god idé på forhånd at have aftalt et pausested (for eksempel i bilen) eller aftale et pausested med det samme, I ankommer til det nye sted.





## God fornøjelse

Husk, at det tager tid at implementere nye pædagogiske redskaber, og derfor kan det være en god idé at introducere ét pædagogisk redskab ad gangen. Det er også vigtigt, at du er opmærksom på, at ikke alle pædagogiske redskaber virker for alle, og derfor skal du forvente at tilpasse dem alt efter hvilket barn eller unge menneske, du arbejder med.

Ved at anvende de præsenterede pædagogiske redskaber kan du øge sandsynligheden for et mere roligt miljø under træning samt skabe plads til, at børn og unge med forskellige vanskeligheder bedre kan rummes i foreningsfælleskabet.

De pædagogiske redskaber kan gavne mange, men for nogle børn og unge vil de være altafgørende for deres muligheder for at deltage i en forening. De børn og unge, som ikke har brug for de pædagogiske redskaber, overser dem, og de vil ikke blive påvirket negativt af, at træningen tilpasses for at imødekomme forskellige behov.

# ADHD.DK

På ADHD.dk finder du masser af viden om og værktøjer til livet med ADHD og ADD.

Følg gerne med på vores Instagram, Facebook og LinkedIn



adhdforeningen



ADHDforeningen



ADHD-foreningen Danmark

**Udgivet af:**  
ADHD-foreningen  
Pakhusgården 50  
5000 Odense C  
70 21 50 55  
info@adhd.dk  
www.adhd.dk

