

ADHD

ADHD-foreningen

Få ro og fokus

- gennem kreativitet side **19**

- i naturen side **20**

- med idræt side **23**



Bindeballe Købmandsgård

Bindeballevej 100
7183 Randbøl
Tlf. 75 88 33 83

Lille café i gårdhaven

Åbent alle dage 10-17

www.bindeballekoebmandsgaard.dk



Coaching, Psykoterapi & Parterapi

Professionel hjælp til at tackle
privat- og erhvervslivets mange
udfordringer



www.relationshusethvass.dk
60 24 96 67

Tid til dig, tid til jer, tid til det vigtigste

Din Bilpartner

DIN BILPARTNER DRONNINGLUND

Nørregade 44 · 9330 Dronninglund
Tlf. 98 84 20 55
www.dronninglund-autoservice.dk



Fonden Føniks

Anlægsvej 36, 9352 Dybvad
Mail: katja@fonden-foeniks.dk
Tlf. 28 93 47 55
www.fonden-foeniks.dk

ArNY børneafdeling starter 1. 9 i Fonden Føniks
"Børnehus Føniks" er en opvækstinstitution med plads til 6 børn i alderen 5-14 år med mulighed for søskende anbringelser. Børnehuset er et specialiseret tilbud i familielignende rammer til børn der har oplevet problematiske opvækstbetingelser og omsorgssvigt. Børnenes problemstillinger kan variere. Fx kan der være tale om sociale, psykiske og adfærdsmæssige symptomer og udfordringer, hvor der er behov for et særligt tilrettelagt opvækst- og behandlingstilbud.

Vores Børnehus er indrette som børnenes hjem – her afspejles normative familiestrukturer og kulturer. Det fysiske hus er rammen om udviklingsfremmende og tryghedsskabende nære relationer, som sikrer optimale opvækst og udviklings betingelser for det enkelte barn. Det er væsentligt at de fysiske rammer i størst muligt omfang er familielignende, da vi ønsker at de fysiske rammer understøtter at børnene oplever at blive en del af "Føniks familie."

Børnehuset er godkendt jf. Barnets lov §43 stk. 1 nr. 6 & stk. 3
Læs mere på www.fonden-foeniks.dk



Maskincenter Roskilde og Ringsted A/S

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

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

”

**Vi modtager
meget gerne
din uopfordrede
ansøgning**

”

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

IND HOLD



- 6 Gravid med ADHD
- 9 Direktørens klumme: ADHD - ikke et modefænomen
- 10 Trish Nymark, ny formand i ADHD-foreningen
- 13 Socialrådgiveren orienterer
- 17 ADHD det taler vi om
- 19 Kreativitet kan give ro...
- 20 Styrk dine sanser - og find en indre ro
- 23 Træning kan give ro...
- 26 Fra udbrændthed til forståelse
- 28 Børn i sårbare positioner
- 31 Når ADHD er en del af gamet
- 33 Sejlture med Spejderskibet Klitta
- 35 ADHD-foreningens familiesommerlejr 2024
- 37 Spiseforstyrrelse og ADHD
- 39 Styrk relationen til dit barn
- 41 Nyt fra ADHD-foreningens lokalafdelinger
- 45 Det nytter når du tanker • Er du flyttet?

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 kl. 12.30-15.30
Tirsdag kl. 12.30-15.00
Onsdag kl. 10.30-13.30
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. 4/2024

9. oktober 2024. Udkommer december.

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.



LENETTE HANSEN
NÆSTFORMAND I ADHD-FORENINGEN

Ny næstformand i ADHD-foreningen

Jeg har fået æren af at skrive bladets "leder" og hvorfor så det?

Jo, jeg var så heldig, at jeg i maj på landsmødet blev valgt som foreningens næstformand. Et valg jeg er utrolig stolt og beæret over.

Jeg er mor til to drenge på 17 og 20 år med ADHD og har derfor søgt information, viden, forståelse og fællesskab gennem ADHD-foreningen. Dette fællesskab og viden vil jeg gerne være med til at skabe for andre.

Der er sket meget på de 14 år, jeg har været medlem af foreningen, men er vi i mål? Nej det er vi ikke. Der er stadig mange, der kæmper med og for en bedre og bredere forståelse af, hvad ADHD/ADD er.

Der er mange emner at tage fat på i arbejdet med ADHD – alle er de vigtige. Personligt har jeg altid været optaget af emnet inklusionen. Inklusionsstrategien i skolen og dagtilbud har været en del af min hverdag som pædagog gennem de sidste 16 år, men jeg oplever, at der stadig er brug for bedre viden og forståelse af ADHD blandt lærere og pædagoger. Hverdagsstrategier og selvindsigt er vigtig læring for at sikre de bedste forudsætninger for alle børn og deres pårørende. Ethvert barn skal føle sig som en del af et fællesskab og i det ligger der en faglig, en fysisk og en social opgave for at sikre, at barnet inkluderes, som det hele menneske det er.

Jeg synes også, det er vigtigt at se på, hvordan vi som samfund hjælper mennesker med ADHD og deres pårørende i tiden efter diagnosen. Mange bliver tilbudt medicin som første valg til behandlingen af deres udfordringer, og det kan for mange være en stor hjælp til en hverdag, der er nemmere at navigere i. Men medicinen kan ikke stå alene. Der er stadig brug for, at der laves indsatser, der gør at det enkelte menneske med ADHD lærer sig selv og de udfordringer der er at kende og får nogle strategier til at håndtere dem. Hvilket vi som forening kan bidrage bredt til.

Sammen kan vi skabe viden og forståelse og dermed bedre forudsætninger for mennesker med ADHD/ADD.

*Lenette Hansen
Næstformand i ADHD-foreningen*



Gravid med **ADHD**

Josephine er gravid med sit andet barn og samtidig skal hun forholde sig til sin ADHD-diagnose og medicin

Skrevet af Marie C. Absalonsen

Erfaringer fra første graviditet

Josephine på 31 år venter sammen med sin partner deres andet barn, som forventes at blive født i september. For to år siden blev Josephine diagnosticeret med ADHD, og siden da har hun arbejdet på at forstå og tilpasse sig denne nye virkelighed. Udover at skulle forholde sig til at leve med en diagnose, har medicineringen også været en lærerig proces for hende, da den rette dosis skulle findes.

Under sin første graviditet var Josephine ikke diagnosticeret med ADHD, hvilket påvirkede hendes evne til at tage vare på sig selv og skabe de rette rammer for graviditeten.

“Jeg kørte mig selv i sæk” fortæller hun “jeg fortsatte bare derudaf. Jeg kiggede på mine jævnaldrende og ville gøre alt det, de gjorde. Men jeg kunne ikke, og jeg forstod ikke problemet.”

Erfaringerne fra den første graviditet, herunder manglende struktur og pauser, har Josephine taget med sig ind i den næste graviditet.

“Der skal ikke ske alt muligt, der skal være tid til bare at være sammen som familie og tage det med ro.”

Manglende viden og forståelse

Under sin anden graviditet har Josephine skulle forholde sig til, om hun ville fortsætte med at tage sin ADHD-medicin. Hun oplevede, at der ikke var nok viden om ADHD-medicin og graviditet i det lægehus hun var tilknyttet.

Egen læge, som Josephine var i kontakt med i forbindelse med sin graviditet, havde en meget begrænset forståelse for, hvad det vil sige at have ADHD og hvordan medicinen virker. Derfor blev hun henvist til en psykiater, med et 'jeg håber, du kan komme til' samt en kraftig anbefaling om at stoppe på medicinen med det samme. Dog uden at der blev lavet yderligere tiltag eller opfølgning.

Josephine ville egentlig helst fortsætte med medicinen, men efter den besked fra lægen følte hun sig udskaftet for sit ønske. Derfor endte hun med at stoppe med at tage sin ADHD-medicin. Dog uden at få en plan for udtrækningen af sin medicin.

"Jeg har haft stor tiltro til systemet, og det har jeg slået mig på."

Efter hun stoppede med sin medicin, blev hverdagen gradvist mere grå for Josephine. Hun mistede overskuddet, og stressen akkumulerede. Hendes mand udtrykte bekymring over de depressive symptomer, de hyppigere nedsmeltninger og de mange grå dage, som ifølge Josephine opstod på grund af manglende medicin.

Fødselsdepression under opsejling

På grund af manglende kræfter og overskud opsøgte hun ikke psykiater og hun følte heller ikke at der var hjælp at hente ved egen læge. Derfor lod hun det stå til, indtil hun skulle til tjek på Hillerød Sygehus.

På Hillerød Sygehus anbefaler fødselslægen generelt, at gravide med ADHD fortsætter med ADHD-medicinen under graviditeten. Derfor blev Josephine også anbefalet at genoptage sin ADHD-medicin.

"Hvis jeg ikke var blevet grebet, ville det have udviklet sig til en fødselsdepression" siger Josephine.

Det var godt at fødselslægen fik Josephine tilbage på ADHD-medicin, men hun står tilbage med en følelse af, at hun burde have kæmpet mere for fastholde sin medicin. Det er dog svært, når man bliver mødt af sundhedsfaglig personale, som lader til at vide bedst.

! "Onlineforløb for gravide"

Er du gravid og har ADHD/ADD?

• Så er projektet **HELP** noget for dig!

Du vil blive en del af et online gruppeforløb, hvor du mødes 10 gange med ca. 8-10 deltagere. Her kan du dele erfaringer og få støtte fra andre gravide med ADHD. Grupperne er faciliteret af en konsulent fra ADHD-foreningen. Før hver mødegang er der podcasts om ugens emne, de giver dig indsigt og værktøjer til at tackle ADHD under graviditeten.

Tilmelding er i gang og sker via vores hjemmeside adhd.dk/gravid

Det var en hård periode for hende at stoppe med medicinen. Hun understreger dog, at medicin er en individuel sag. Medicinen har været afgørende for hende, men andre kan have en anden oplevelse. Det vigtigste råd, som Josephine gerne vil give, er, at man skal tro på sig selv. Derudover er det en styrke at finde et netværk både professionelt og socialt.

Oplevelsen med egen læge har heldigvis ikke skræmt hende, og hun tager imod alle tilbud, herunder tidlig indsats fra sygehuset, flere konsultationer med fødselslægen og jordmoderen samt sundhedsplejerskeforløb før fødslen. For Josephine handler det om, at rammen nu er lagt, hvilket betyder, at hun føler sig mindre til besvær.

Josephine har også takket ja til at deltage i en mødregruppe. Hun vil bruge gruppen som et netværk, hvor de kan dele svære situationer. Hun ønsker at nedbryde tabuet om, hvad ADHD er, og give plads til, at andre kan fortælle om deres egne udfordringer.

Egenomsorg og netværk

Josephine synes, at graviditeten med en diagnose er en udfordrende rejse, hvor hun har måttet lære mange ting på den hårde måde.

I løbet af sin graviditet har hun haft muligheden for at være hjemme, og det har været afgørende for hende. Det har været en prioritet for hende at skabe et rum, hvor hun kan finde ro og genoplade.

Hendes mand har spillet en vigtig rolle i denne proces. Deres samarbejde har været en støtte, især i perioder, hvor Josephine ikke var på medicin og befandt sig på et lavpunkt. De har sammen arbejdet på at skabe en balance mellem ansvar og omsorg for sig selv.

At stå mere ved sig selv er en del af Josephines udvikling. Hun har udviklet strategier for at håndtere de udfordringer, hun står overfor. I samarbejde med sin mand har hun genoptaget træningen i træningscenteret, og hun skaber pauser i hverdagen for at opnå en bedre balance. Egenomsorg handler ikke kun om at tage sig af de fysiske behov, men også om at lytte til sin indre stemme og give sig selv tilladelse til at være sårbar og stærk på samme tid. Josephine har også et støttende netværk, men hun er bevidst om, at velmente råd kan være udfordrende at håndtere i sårbare situationer. Hun har lært at filtrere og vælge, hvilke råd der er gavnlige for hende, og hvilke der kan forstyrre hendes indre balance.

Håb for fremtiden, der skal være plads til kaos

Josephine og hendes mand nærer en positiv forventning til fremtiden. Sammen ønsker de at udforme en konkret plan for, hvordan deres hverdag skal se ud.

For Josephine handler det om at finde en form for indre ro midt i kaoset. Det betyder f.eks, at det er acceptabelt, hvis kun halvdelen af huset er ryddet op, mens den anden halvdel er i kaos.

"At være bevidst om de begrænsninger, som ADHD medfører, er en vigtig del af vores rejse," siger Josephine "Det er ikke en hindring, men en del af vores virkelighed. Ved at anerkende dette kan vi bedre tilpasse os og finde måder at håndtere udfordringerne på."

Josephine og hendes mand har et fælles mål om at skabe en meningsfuld og balanceret hverdag, hvor der er plads til både kaos og ro. Josephine ser frem til fremtiden med håb og ønsker om at skabe plads til både udfordringer og glæder. ■

ADHD - *ikke* et modefænomen



CAMILLA LOUISE
GANZHORN, DIREKTØR

Jeg har skrevet mange klummer før, men denne gang er det lidt med en rystende pen. For nylig blev jeg nemlig spurgt i TV-avisen, om jeg ikke var bange for, at ADHD var ved at blive en modediagnose. Dette spørgsmål ramte mig som en kold spand vand. Hvordan kan en tilstand, der påvirker så mange menneskers liv så fundamentalt, reduceres til en modebølge?

At stille et sådant spørgsmål er ikke bare nedladende; for mig er det stigmatiserende. Det antyder, at de oplevelser og udfordringer, som mennesker med ADHD står overfor, ikke er virkelige eller værdige. Det ignorerer samtidigt den videnskabelige forskning og de personlige historier, der klart viser, at ADHD er en legitim neurodivergent tilstand. At ADHD er alvorligt og skal tages alvorligt.

Vi lever i en tid, hvor forståelsen af mentale helbredstilstande burde være langt mere avanceret. Men sådanne spørgsmål afslører, at vi stadig har en lang vej at gå. Det er et tydeligt tegn på, at vi som samfund stadig kan agere uvidende om, hvad det vil sige at leve med ADHD. Denne uvidenhed er ikke blot skadelig for dem, der lever med ADHD, men for alle, der kæmper med neurodiversitet og forståelsen her af.

For at skabe et inkluderende samfund er det essentielt, at vi spørger mere og forstår bedre. Vi skal åbne vores sind og hjerter for at lære om de forskellige måder, hjernen kan fungere på. Ved at gøre netop det kan vi hjælpe hinanden og skabe plads til, at vi alle kan være præcis, som vi er. Skabe hjerterum.

Det er denne åbenhed og accept, jeg vil hylde. Der skal være plads til os, som vi er, uanset hvordan vi tænker, føler og handler. Kun ved at acceptere hinandens forskelligheder kan vi bygge et stærkere og mere empatisk samfund. For lad mig slå en ting fast: ADHD er ikke et modefænomen. Det er en del af mange menneskers virkelighed, og det er på tide, at vi behandler det med den respekt og forståelse, det fortjener.

Så lad os afvise de nedladende og stigmatiserende spørgsmål. Hver gang vi møder dem. Lad os i stedet arbejde sammen mod en fremtid, hvor alle neurodiversiteter bliver set, hørt og værdsat. Kun på den måde kan vi skabe et samfund, hvor der virkelig er plads til os alle – et samfund, hvor forskelligheder ikke blot accepteres, men hyldes som noget unikt og værdifuldt. Punktum. ■

Trish Nymark ny formand i ADHD-foreningen

På landsmødet den 5. maj 2024 blev Trish valgt til forperson for ADHD-foreningen de næste to år. Hun har tidligere været næstforperson og i en kort periode konstitueret formand



AF ANDERS NØRGAARD KRISTENSEN
PRAKTIKANT I ADHD-FORENINGEN

Som praktikant i ADHD-foreningen fik jeg mulighed for at interviewe Trish Nymark. Jeg blev mødt af et kærligt, glad og energifyldt menneske, som brænder for ADHD-sagen.

Samtalen omhandlede mest Trish's vision for ADHD-foreningen, men der var også tid til at høre lidt om hendes baggrund for at stille op til forperson.

En god og seriøs forening

Trish har ikke selv ADHD, men har gennem sin sundhedsfaglige baggrund indsamlet stor viden indenfor området og elsker at lære nye aspekter om ADHD. Hun har selv været medlem i ADHD-foreningen siden 2003 med ønsket om, at blive klogere på sit arbejdsområde.

Om sin indmeldelse fortæller hun: "Jeg var til en af foreningens konferencer, og jeg tænkte, at det var et vanvittigt godt, seriøst sted. Jeg syntes, at de gjorde et fantastisk stykke arbejde. Og det ville jeg gerne være en del af. Vi gør stadig et fantastisk stykke arbejde og vi er ordentlige. Vi kan være så uenige med politikerne og andre, men vi indgår i en dialog med dem. Vi gør det på en måde, hvor jeg personligt oplever, at folk har lyst til at høre på os, fordi vi ikke råber op og bliver skingre"

Som medlem og frivillig i ADHD-foreningen har Trish både været valgt ind som landsmødevalgt kandidat i hovedbestyrelsen, næstforperson og er nu altså forperson.

Trish har en baggrund som distriktssygeplejerske på børne-psykiatrisk ambulatorium i Herning fra 2003 frem til 2008. Her arbejdede Trish med børn og unge som havde det svært grundet deres ADHD. Gennem sin tid og arbejde i sundhedsvæsenet fandt Trish ud af, at der var et manglende fokus på psykoedukation. Trish benyttede derfor sin sundhedsfaglige baggrund og uddannelse som psykoterapeut, til at oprette og drive sin egen praksis i Herning.

Motivation til at stille op

For Trish var det et naturligt næste skridt at stille op som formand

"Det er utrolig energifyldt at kæmpe for en værdifuld sag, hvilket udgør en stor del af motivationen bag arbejdet som forperson".

efter at hun havde været næstformand. Hun havde et godt kendskab til foreningens hovedbestyrelse og sekretariatets direktør, som hun gerne ville arbejde videre med.

Derudover går ADHD-foreningens målsætningsprogram hånd i hånd med Trish eget værdisæt. Grundstenen og drivkraften hos Trish er foreningens kamp for bedre vilkår for personer med ADHD. Glæden ved at lykkedes bekræfter Trish i hendes mål og arbejde.

Styrken er fællesskab og vidensdeling

Trish vægter opgaven med at øge dialogen og samarbejdet med lokalafdelingerne højt.

"Hovedbestyrelsen skal blive bedre til at skabe kontakt mellem lokalafdelingerne, så den dybe tallerken ikke skal opfindes to gange. Foreningen kan lære rigtig meget af sig selv på kryds og tværs geografisk. Øget inddragelse og samarbejde med lokalafdelingerne skal få foreningen tættere på sine medlemmer" siger Trish.

Det skal ske gennem en mere klart defineret fordeling af arbejdsopgaver, så lokalafdelingerne og medlemmerne kan føle sig set og hørt. For Trish spiller lokalafdelingerne også en afgørende rolle pga. af deres mange medlemsaktiviteter. Lokalafdelingerne har en værdifuld rolle i ADHD-foreningen, da det er muligt herigenem at række ud til flere og skabe øget synlighed. Trish ønsker at dyrke og styrke "vi"-følelsen i foreningen og gøre det lettere at sprede viden om de gode løsninger rundt i foreningen og blandt medlemmerne.

"Der er ikke nogen grund til at revolutionere foreningen, for vi gør det rigtig godt. Derfor skal vi arbejde videre med det vi har gang i, fordi vi er på den rette kurs.



Trish Nymark, valgt som formand i ADHD-foreningen sammen med direktør Camilla Louise Ganzhorn.

ADHD-foreningen bygger på medlemmer, som enten har ADHD, er pårørende eller som ønsker at få viden om ADHD. Derfor skal foreningen kunne rumme diversitet og udnytte styrken ved fællesskabet.

”Vi skal holde energiniveauet oppe, så vi kan blive ved med at arbejde hen imod vores målsætninger. Specielt med fokus på at skabe mere synlighed og blive ved med at gøre opmærksom på os selv” mener Trish.

Der bør gives støtte allerede ved mistanken om ADHD/ADD

Besparelser i sundhedssystemet har ført til et sundhedsvæsen, som er skåret helt ind til benet. Dette ses ved at ventelister for udredning stiger. Der er indført standardiseret behandlingsforløb, der ikke tager hånd om de individuelle udfordringer. Tiden til dialog er knap.

Trish slår fast, at ADHD-foreningen derfor har et ansvar for at udfylde det hul, som der desværre forekommer i sundhedssystemet. ADHD-foreningen kan gennem rådgivning og undervisning gribe mennesker, der har det svært, og hjælpe dem videre i en god retning.

Mange oplever først at kunne få hjælp, når de har fået tildelt en diagnose. Med dette menes, at der først er hjælp at hente fra det

offentlige efter at korthuset er brudt sammen. Det er ikke godt nok, mener Trish. Det er hendes ønske, at der sættes ind med tiltag, så snart der er mistanke om ADD eller ADHD, og at man ikke skal vente indtil diagnosen er stillet, før man kan få hjælp.

Behovet for en forening, der varetager mærkesager for personer med ADHD har aldrig været større. Dette kommer til udtryk gennem det høje antal telefoniske henvendelser, de mange rådgivningsforløb mm. som skaber værdi for foreningens brugere og medlemmer. Dette arbejde skal foreningen fortsætte med. ■

”Foreningen har rundet 10.000 medlemmer og det er rigtig flot, men der er ikke tid til at hvile på laurbærrene. Vi skal blive ved med at gøre opmærksom på ADHD for at kunne give mennesker med ADHD de bedste rammer at udfolde sig i.”

Bisidder og partsrepræsentation

Både en bisidder og en partsrepræsentant kan hjælpe dig, når du har en sag i kommunen. Der er dog forskel på de to roller, så det er vigtigt at vælge det, som passer dig bedst



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

Der er forskel på begreberne bisidder og partsrepræsentation. Så lad os starte med at beskrive de to roller.

Hvad er en bisidder?

Hvis du vælger at benytte dig af en bisidder, har du et andet menneske med, som kan støtte dig i forbindelse med sagens behandling. En bisidder kan ikke handle på dine vegne, men en bisidder kan tale med dig om sagen, lytte med til møderne og hjælpe dig med at fremføre dine synspunkter. Det er desværre en udbredt misforståelse, at en bisidder ikke må sige noget til et møde. En bisidder må gerne tale til et møde og hjælpe med at fremføre dine synspunkter. Der er som udgangspunkt ikke lovhemmel til, at en myndighed 'lukker munden' på en bisidder. Dog kan myndigheden udelukke en bisidder, hvis der er tale om, at bisidderen modarbejder sagsbehandlingen.

Jeg oplever i telefonrådgivningen, at flere er bekymret for, om myndigheden vil betragte en bisidder, som konfliktoptrappende. Desuden har jeg desværre også hørt eksempler, hvor det direkte er italesat, at myndigheden helst ser, at borger opnår så meget tillid til myndigheden, at en bisidder er overflødig.

Det er vigtigt at præcisere, at en bisidder er en ret, samt at en bisidder ikke er en oprustning, men tjener formål som:

- At være et 'par ekstra ører'
- At du har én at drøfte oplevelsen af mødet med
- At du har én, der kan medvirke med eventuelle kommentarer
- At du har én der kan hjælpe med at få synspunkter frem på den mest hensigtsmæssige måde.

Det er ofte sådan at sagsbehandlingen kan være forbundet med mange følelser, og der kan være brug for, at du har én med, som er mindre følelsesmæssigt involveret end en dig selv. Hav også dette for øje ved dit valg af bisidder.

Hvad er en partsrepræsentant?

Hvis du vælger at lade dig repræsentere af en anden, betyder det, at repræsentanten træder ind i sagen i stedet for dig. Det betyder, at du kan overlade sagen til repræsentanten, som så handler på dine vegne. Du overlader således kommunikationen til din partsrepræsentant. Myndigheden skal i de situationer skrive, ringe eller holde møder med repræsentanten i stedet for med dig. Ved valg af partsrepræsentant er det derfor vigtigt, at det er en person, som du er tryk ved og har tillid til.

I nogle situationer er det ikke muligt at lade sig repræsentere, det kan f.eks. være at jobcenteret har bedt om en lægeattest, som kræver personligt fremmøde, eller at du skal til møde i kommunens rehabiliteringsteam, hvor der skal tages stilling til, om du kan indstilles til fleksjob, førtidspension eller ressourceforløb. Disse eksempler kræver, at du fremmøder personligt. I de situationer har man ret til en bisidder. Hvis man f.eks. har benyttet sig af en partsrepræsentant i forbindelse med en sag i jobcenteret, kan denne gå med til lægen, eller til møde i rehabiliteringsteamet i rollen som bisidder. Hvem kan være bisidder og partrepræsentant?

I princippet kan det være hvem som helst, der udnævnes som partsrepræsentant eller bisidder. Det kan både være et familiemedlem, bekendt eller en professionel. Der findes en del private socialrådgivere og jurister, som tilbyder partsre-



præsentation eller bisidderrolle imod betaling, vær opmærksom på, at du selv skal betale udgifterne. I rådgivningen har jeg en del henvendelser fra forældre til unge voksne, som er frustrerede over, at de ikke længere er part i sagen efter deres barn er fyldt 18 år, og derfor oplever deres handlemuligheder som begrænsede. I disse situationer kan det være relevant at benytte sig af mulighederne for bisidder eller partsrepræsentation. Den store forskel efter det fyldte 18 år er, at den unge pludselig er myndig og forældrene derved ikke længere juridisk har et ansvar for den unge. Det er således op til den unge, om de ønsker at lade sig bistå eller repræsentere af forældrene.

En myndighed kan afvise en partrepræsentant eller en bisidder, hvis denne er uegnet eller modvirker sagsbehandlingen, hvis repræsentanten eller bisidderen varetager egne eller andres interesser fremfor partens.

Lav altid en forventningsafstemning med bisidder eller partsrepræsentant

I forbindelse med brug af retten til partsrepræsentation eller bisidder, vil jeg altid anbefale at lave en god forventningsafstemning med vedkommende, som du har valgt.

Vælger du en professionel, er det typisk forbundet med en udgift, som du selv skal betale. Det er vigtigt, at du er bevidst om, at en privat socialrådgiver eller jurist ikke kan "overrule" det faktum, at kommunen har ret til at lave en skønsmæssig vurdering og der er således ingen garanti for, at sagen får præcis det udfald, som du ønsker dig. Men det er også vigtigt at understrege, at en fagprofessionel forventeligt kender systemet og lovgivningen og dermed kan medvirke til, at sagsbehandlingen går mere smidigt og med fokus på de vigtigste oplysninger i sagen. Det er min anbefaling, at du indledningsvist får talt med vedkommende om dine forventninger og får dem afstemt.

Hvis du benytter dig af én fra dit netværk, et familiemedlem, en ven eller en kollega, vil jeg ligeledes anbefale dig at lave en forventningsafstemning. Hvis vedkommende skal bistå dig til et møde, er det en god idé at få aftalt hvad der er vigtigt at få talt om og hvem, der siger hvad. Tag udgangspunkt i dagsordenen, få aftalt om din bisidder skal tage referat af samtalen. Det kan være en god idé at bruge bisidderen til at læse mødereferatet eller notatet fra mødet igennem, og i fællesskab udarbejde evt. kommentarer til referatet. Det kan være hensigtsmæssigt at vælge en bisidder, som formår at holde hovedet koldt, og ikke bliver for følelsesmæssigt overvældet. Det er ikke alle situationer, hvor ens samlever er den mest hensigtsmæssige bisidder.

Slutteligt er det vigtigt at understrege at også børn har ret til bisidder, og med Barnets lov af d. 1. januar 2024, er det blevet indskrevet at kommunen har pligt til at oplyse barnet om rettigheden. Børns Vilkår stiller bisiddere til børn til rådighed. ■

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

| | |
|-----------------|---------------------------------------|
| Mandag: | 12.30-15.30 |
| 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,
sidder 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

Tina har brugt kreativitet, samtale og yoga til at opnå større trivsel og mere balance i hverdagen

Tina Kragh Rusfort i gang med maleri, på et kursus i kreativitet og selvomsorg.
Fotograf: Eva Vermehren.

Kreativitet KAN GIVE RO, forståelse og bruges til PERSONLIG UDVIKLING

AF TINA KRAGH RUSFORT

Da jeg i en sen alder for halvandet år siden fik diagnosen ADHD, fik jeg et helt nyt syn på, hvordan mine reaktioner og handlinger udspillede sig i hverdagen. Jeg fik brug for at forstå mig selv på en ny måde, og oplevede en identitetskriser. Jeg måtte finde ud af hvor meget mine ADHD-relaterede udfordringer egentlig fyldte, og hvad den indtil da ukendte ADHD havde betydet i mit liv og min måde at være i verden på.

Det faldt mig dengang helt naturligt at udtrykke min forvirring og frustration kunstnerisk, sådan som jeg har gjort det meste af mit liv. Jeg har været heldig at have nemt ved at fordybe mig kreativt i for eksempel flow-skrivning, tegning, maleri, sang og dans.

Det kreative, frisættende og præstationsløse udtryk hjælper mig til at sætte form på det ukendte. Og derved udfordre, være nysgerrig, spørge ind i og forstå. På den måde får jeg ny viden og selvindsigt. Jeg vil gerne fortælle lidt mere om hvordan kreativitet, dialog og kropslig afbalancering kan skabe grobund for personlig udvikling og større selvforståelse.

Når vi fordyber os i kreative aktiviteter, fungerer disse aktiviteter som et spejl for vores indre liv. Det giver os mulighed for at udtrykke følelser og tanker, som ellers kan være svære at sætte ord på. Her kan vi udforske, udtrykke og bearbejde komplekse følelser og oplevelser. Den skabende proces kan fungere som katalysator for selvindsigt og følelser, hvilket er afgørende for personlig vækst.

Dialogen om det kreative

Udover at være kreativ har dialogen om det kreative også stor betydning. Samtalen med en lyttende og reflekterende person hjælper med at sætte ord på oplevelserne. På den måde skabes en dybere forståelse af de følelser og tanker, der er blevet udtrykt. Vi bliver i bedste fald spejlet og kan reflektere over de indsigter, der opstår fra den kunstneriske fordybelse. Måske begynder vi at opdage mønstre i vores adfærd og tanker, hvilket kan føre til nye perspektiver og handlemuligheder.

For eksempel kan en empatisk og åben dialog hjælpe den enkelte med at forstå, hvordan en tegning eller et maleri, der oprindeligt virkede abstrakt, faktisk afspejler dybtliggende følelser om en bestemt livsbegivenhed og information om mentale tilstande. Yoga og åndedrætsøvelser

Øvelser som yoga og åndedrætsøvelser tilføjer endnu en vigtig dimension til det kreative, da de forbinder sindet og kroppen. Yoga kan for eksempel øge kropsbevidsthed og frigøre spændinger og stress, der blokerer for kreativitet og personlig vækst.

Åndedrætsøvelser kan regulere nervesystemet, reducere angst og fremme en tilstand af ro, som er nødvendig for refleksion og kreativ udfoldelse.

Ved at integrere kunstnerisk fordybelse, samtale, og øvelser kan vi, som individer opnå en dybere forståelse af os selv, vores udfordringer og potentiale. Det kan give den enkelte større trivsel, et stærkere nervesystem i bedre balance og et godt afsæt for energi- og følelsesmæssig forvaltning. ■



Styrk dine sanser - og find en *indre ro* med naturen som din hjælper

SKREVET AF MICHALA MARSTRAND, NATURTERAPEUT

Naturen møder os, som vi er, og i naturen er der altid oplevelser at få og ting at undre sig over. Naturen giver os desuden plads til eftertanke.

Det viser sig også, at vi i naturen kan opnå en beroligende påvirkning af vores nervesystem. Det er især den del, som handler om "ro på". Vi kan ikke kontrollere denne del med vores vilje, men vi kan stimulere den på forskellige måder i naturen. Dermed kommer vi i balance med en anden del af nervesystemet. Nemlig den, som er knyttet til adrenalin, og som handler om "flugt eller angreb" – som vi i øvrigt heller ikke kan kontrollere med vores vilje. Det, som vi i stedet kan, er at lære, hvordan vi bevidst kan leve på en god måde, med et balanceret nervesystem. Sanserne har jo oprindeligt tjent os godt gennem hele evolutionen og gør det stadig, især når vi lærer dem at kende.

Når duften af fugtig skovbund rammer os, efter en regnbyge har passeret, er der tale om en aktivering af lugtesansen. Den er blot en af vores sanser, som vi har anvendt i tusindvis af generationer. Faktisk har vi engang været afhængige af vores sanser for at kunne leve i naturen. Mennesket har benyttet alle sanser til

at klare tilværelsen – finde føde og vand, finde og bygge læ og beskyttelse mod vejret og mod rovdyrene, samt forberede sig på ændringer i god tid for at kunne træffe kloge beslutninger.

Moderne mennesker i nutidens samfund

Men i nutiden, med vores moderne levemåde, er det ikke ret mange sanser, vi har i brug. For vi behøver kun ganske få for at klare os, og i dagligdagen bruger vi mest syns-, smags- og høresansen. Ubevidst bruger vi eksempelvis balancesansen, når vi går eller kører på cykel. De øvrige sanser bliver derfor sløve fordi de ikke bliver brugt.

Sanserne kan heldigvis vækkes og blive skarpe igen. Det er det, vi gør, når vi vandrer i naturen. Naturens påvirkning af vores nervesystem er indenfor de seneste år blevet opdaget, fordi moderne målemetoder har vist nogle sammenhænge i nervesystemets funktion. Derfor har forskning nu givet forklaring på noget af det, som tidligere var kendt alene på baggrund af erfaring.

Aktiviteter på vandringerne

Vi er en gruppe frivillige, som afholder vandring i naturen med voksne med ADHD. Vi kalder disse vandringer "Styrk dine sanser i naturen". Her mødes op til 12 deltager og vi er i naturen i 2½ time.



Mon ikke de fleste af os har prøvet at gå en tur i skoven, ved stranden eller i parken og mærket, at det gav en god fornemmelse i krop og sjæl

I det tidsrum styrker vi vores sanser gennem nærvær, hvor forskellige aktiviteter på ruten er tilrettelagt for at lade naturen påvirke sanserne. Den første aktivitet handler om at komme til stede - altså lægge alt fra os rent mentalt og blot være i nu'et, lige der, hvor du er lige nu. Med de næste aktiviteter bruger vi den natur, hvor vi vandrer, til konkret at stimulere sanser, ånde-dræt og følelsen af trykthed. Denne del af aktiviteterne kan også findes i mindfulness, hvor man træner sin opmærksomhed i at være intenst til stede og lade andre indtryk passere uden at komme ind i tankerne. Vi sidder stille og er opmærksomme med sanserne, vi finder symboler i naturen, vi har naturfortællinger om det, der er at finde på vandringen, og vi deler oplevelser med tid til både grin og alvor.

I starten vil der være forstyrrelser i form af tanker og udefrakommende indtryk, når man sidder eller går stille i naturen. Men man bliver bedre til det med træning. Det handler her om at træne brugen af sanserne, så det efterhånden bliver mere ligetil at anvende dem. For så kan man gøre brug af metoden, også når behovet opstår, og man virkelig ønsker at få ro på sit nervesystem. Derfor anbefaler vi også at komme ud i naturen på egen hånd, og gentage aktiviteterne fra vandringerne. Det kan være en støtte at have en nær ven eller en pårørende med, når man laver sine



De tre frivillige Pia, Rita og Michala klar til at styrke sanserne i naturen.

opfølgende ture og træner sanserne. Vi guider deltagerne til en hjælp-til-selvhelp, og så er det et spørgsmål om træning at blive bedre til det.

Hvem kan styrke sanserne i naturen og selv bruge metoden? Som udgangspunkt kan vi alle styrke sanserne i naturen – og få glæde af det – med og uden diagnoser. Naturen tilbyder en time-out i en travl hverdag, og via sanserne giver den adgang til at opnå dyb indre ro og en følelse af samhørighed med naturen, og med hinanden.

Fællesskabet på vandringen er en del af metoden, og deltagere med flere vandringer bag sig har beskrevet deres oplevelser. En skriver blandt andet: "Jeg er min bedste version i naturen, mærker min helhed. Den stille væren, der fremmer min indre balance. Gruppen flyder sammen. En god følelse af enhed i fællesskabet i gruppen."

Det helt umiddelbare mål med vandringen er, at deltagerne guides til at føle trykthed ved at opholde sig i naturen. Tryktheden er en forudsætning for, at sanserne og ånde-drættet kan blive brugt bevidst og dermed stimulere den del af nervesystemet, som giver "ro på". Derfor er der ingen fotografering undervejs, for det ville forstyrre fokus og være i modstrid med at træne nærvær på vandringen.

Det overordnede mål med vandringerne er at udbrede kendskabet til, hvor meget naturen har at byde på. Med den viden og noget træning, kan den gode fornemmelse i krop og sjæl fra at gå en tur i skoven blive langt mere berigende for mennesker i en moderne, travl tilværelse - hvor der er mange ting at forholde sig til og bekymre sig om. Det kan være en stor trivselsfaktor at vide, hvor og hvordan man kan finde sig en time-out, når man ønsker det.

Kunne du også tænke dig at bruge naturen på en ny måde og finde ro, så kan du måske hente inspiration i bøgerne: "Gode naturoplevelser - for børn med autisme og særligt sensitive børn" af naturvejleder Thomas Neumann eller "Ud hver dag – en aktiv naturkalender med 365 oplevelser i Danmark" af naturvejleder Lenette Schunck Svendsen. Begge bøger kan lånes på biblioteket. ■

TRÆNING kan give ro – specielt når man har ADHD

Lea "The Pirate" Pedersen har gennem mange år brugt kampsport som en form for selvmedicinering. Men træning blev kun til noget, hvis der var et formål - en kamp i sigte. Kan et neurodivergent træningsfællesskab, skabe samme motivation for fysisk aktivitet?

LEA PEDERSEN OG FREDERIKKE ALBRECHTSEN

Da Lea var ung – og endnu ikke vidste, at hun havde ADHD – brugte hun ubevist muay thai til at få ro i sit hoved og velvære i kroppen. Den hårde træning og struktur op til kampe gav hende ro og overskud. Og fik de dårlige tanker og rastløshed, som truede med at overtage hendes univers til at falde til ro. Kampsport fik livet til at hænge sammen.

Det virkede godt for hende at have kampe, især træningen op til var noget, som gjorde hende godt. Efter en kamp var hun ovenpå igen, men når der så gik lidt, kunne hun igen mærke rastløsheden, dårlige vaner og negative tanker tage over, og måtte igen bede sin træner om at sætte en kamp op, som hun kunne træne op imod. Så fungerede livet igen.

Den hårde træning og de mange kampe gjorde ikke kun noget godt for Leas hoved, men endte faktisk også med at gøre hende til mange gange danmarksmester og verdensmester i muay thai.

Selv om Lea ikke på det tidspunkt vidste, at hun havde ADHD, har hun efterfølgende tænkt, at hendes ADHD var en klar fordel for hende i den periode. For selvom der er mange faldgruber i ADHD, har det også sine styrker. Lea mener, at hendes ADHD gav hende ro i pressede situation – så når klokken lød i ringen, blev hun hyperfokuseret og kunne lukke alt andet ude. "Det var som om mit syn zoomede ind, alt opmærksomhed var rettet mod dette enestående øjeblik, det var kun min modstander og jeg tilbage i min bevidsthed".

Da Lea blev gravid, trak hun sig naturligt fra ringen. Tidligt i graviditeten blev hun ramt af en fødselsdepression. Hendes tidligere værktøjer med muay thai og konkurrence var fortid. Lea blev gjort opmærksom på, at det kunne være at hun havde ADHD, hvilket førte til at hun som 35-årig blev diagnosticeret med ADHD, da hendes datter var 2 år.

Hun er begyndt at træne igen og erkender, at hun har det 100 gange bedre, de dage hvor det lykkes at få trænet, men desværre kan der gå uger imellem.





“Træning får os ud af vores meget aktive hjerne, vi lander i kroppen og har en helt anden energi at møde verden med

Det er ikke fordi, der mangler steder at træne. Med alle sine titler, bl.a. danmarksmester og verdensmester har flere sportsforeninger forsøgt at hive hende ind i deres fællesskab, men for Lea kan det være så overvældende at være en del af en klub, musikken, menneskene, tankerne... Det bliver for meget og for stressende.

En dag blev hun spurgt, hvad der kunne gøres ved det? Hvad der skulle til for at få hende til at blive en del af et sportsfællesskab? Det spørgsmål fik sat gang i Lea, for hvordan kan det være, at når det er så godt at træne, at det så skal være så svært at få det gjort?

Når vi kigger på forskningen om, hvad der skaber et godt liv med ADHD, er der tre faktorer, som altid fremhæves: kost, søvn og motion. Men for mennesker med krøller i hjernen, som Lea kalder mennesker med ADHD/ADD eller lign. vanskeligheder, kan det være udfordrende at få alle elementer til at spille sammen.

Forskning understøtter, at fysisk aktivitet har en betydelig positiv effekt på mental trivsel. Dette skyldes bl.a. frigivelsen af endorfiner og neurotransmittere, som reducerer stress og øger følelsen af velvære – noget der er særligt vigtigt for mennesker med ADHD. Derudover viser studier, at deltagelse i fællesskabsaktiviteter, såsom at hjælpe andre, kan forstærke disse fordele betydeligt.

Fællesskaber kan være en stor drivkraft til at komme ud ad døren til træning. Og et fællesskab, der kan rumme at neurodivergente er 100% sig selv, og hvor deltagerne kan dele de daglige udfordringer, som fx ADHD kan give et stærkt fællesskab, som kan gøre, at mennesker med krøllede hjernen bliver fastholdt i fællesskabet og i træningen.

“ADHD har gjort, at jeg er blevet bedre til at bede om hjælp – og tør være sårbar. Folk vil jo gerne hjælpe. Og jeg vil også mega gerne hjælpe med det, jeg er god til – derfor har jeg sat fokus på sport og fællesskab for at finde ud af, hvordan man kan forme rammerne omkring sport, så flere neurodivergente kan blive en del af sportsfællesskaber.” - Lea Pedersen

Derfor er Lea gået sammen med en forsker og en gruppe engagerede personer med ADHD i Aarhus om at igangsætte et pilotprojekt “Sport og Neurodiversitet: En dybere forståelse”.

For som hun siger: “Som neurodivergente ved vi, hvor svært det kan være at fastholde gode vaner og skabe den struktur, der skal til for at holde fast i dem. Det er derfor interessant at undersøge, om træningsformen, fællesskabet og omgivelserne har betydning for, om man kommer afsted til træning. Og forhåbentlig kan de data, vi indsamler i pilotprojektet, føre til ny viden, som kan understøtte forskellige sportsfællesskaber og klubber kan skabe mere fleksible og tilpassede rammer, som kan hjælpe os med anderledes krøller at finde vej til sportsforeningen livet på tværs af Danmark”.

Efter projektet er afsluttet er målet at vores indsats kan inspirere andre sportsfællesskaber og klubber til at skabe inkluderende og støttende rammer, der kan hjælpe neurodivergente med at gøre motion til en fast del af deres liv. For det er netop i fællesskabet, at vi finder styrken til at overkomme udfordringerne sammen.

Du kan hjælpe forskningsprojektet ved at besvare vores spørgeskema, det tager kun 2 min af din tid: ■



FRA UDBRÆNDTHED TIL *forståelse*



AF ANDERS NØRGAARD KRISTENSEN
PRAKTIKANT I ADHD-FORENINGEN

Som ny diagnosticeret med ADHD fik Mikkel Bech stukket en recept på medicin i hånden. Han blev mødt af et sundhedsvæsen, som ikke gav ham de redskaber og strategier, han skulle bruge i sin hverdag. Derfor gik Mikkel i gang med at undersøge den nye verden, som han altid havde været en del af uden at vide det.

Mikkel har altid vidst, at hans hjerne ikke fungerede som andres. Som barn bølgede hans energiniveau op og ned og han befandt sig skiftevis mellem at være helt høj på energi og fuldstændig udbændt. De mange skift i stemning gjorde det svært at passe ind i skolen. Som voksen havde Mikkel svært ved at slå rod. Dette førte til kærestebud, flytninger, mange jobskift og stress. På trods af at føle sig anderledes, døje med stresssygemeldinger og udbændthed var der aldrig anledning til refleksion over sin situation. Det var jo sådan det altid havde været.

Mange nederlag førte til at selvkritikken voksede. I lang tid forsøgte Mikkel at imitere andres adfærd for at passe ind. Han brugte store mængder energi på at opretholde denne facade og det førte stresssymptomerne med sig. Derudover var det svært for ham at være vedholdende i parforhold og generelt havde Mikkel en vedvarende følelse af at skuffe mennesker omkring sig, hvilket tog hårdt på ham og fik ham til at slå sig selv oven i hovedet.

Det var først i 2020, at Mikkel begyndte at nære mistanke om, at der kunne være noget på spil, som altid havde haft indflydelse på hans liv. Igennem sit arbejdsliv havde Mikkel prøvet alt muligt for at komme sine symptomer til livs. Nye jobs, længere ferier og forandringer fungerede fint på den korte bane, men vanskelighederne vendte altid tilbage efter en kort periode.

Mikkel havde dog lagt mærke til, at mange af hans karaktertræk gik igen hos en ven, som for nyligt havde fået konstateret ADHD. Uro, rastløshed og behovet for at restituere efter omfattende stimuli fik Mikkel til at undersøge, hvorvidt han selv havde ADHD. Mikkel havde altid fået at vide fra sin familie, at han manglede struktur og ro i sit liv. Så lidt usikker på om det kunne være ADHD valgte Mikkel at blive udredt.

Medicin og mestringsstrategier fungerer side om side

At få en ADHD-diagnose åbnede op for en helt ny forståelse hos Mikkel. Pludselig gav en række oplevelser og vanskeligheder mening. Han kunne nu i et klarere lys se, hvordan hans hjerne fungerede og hvordan den adskilte sig fra flertallet.

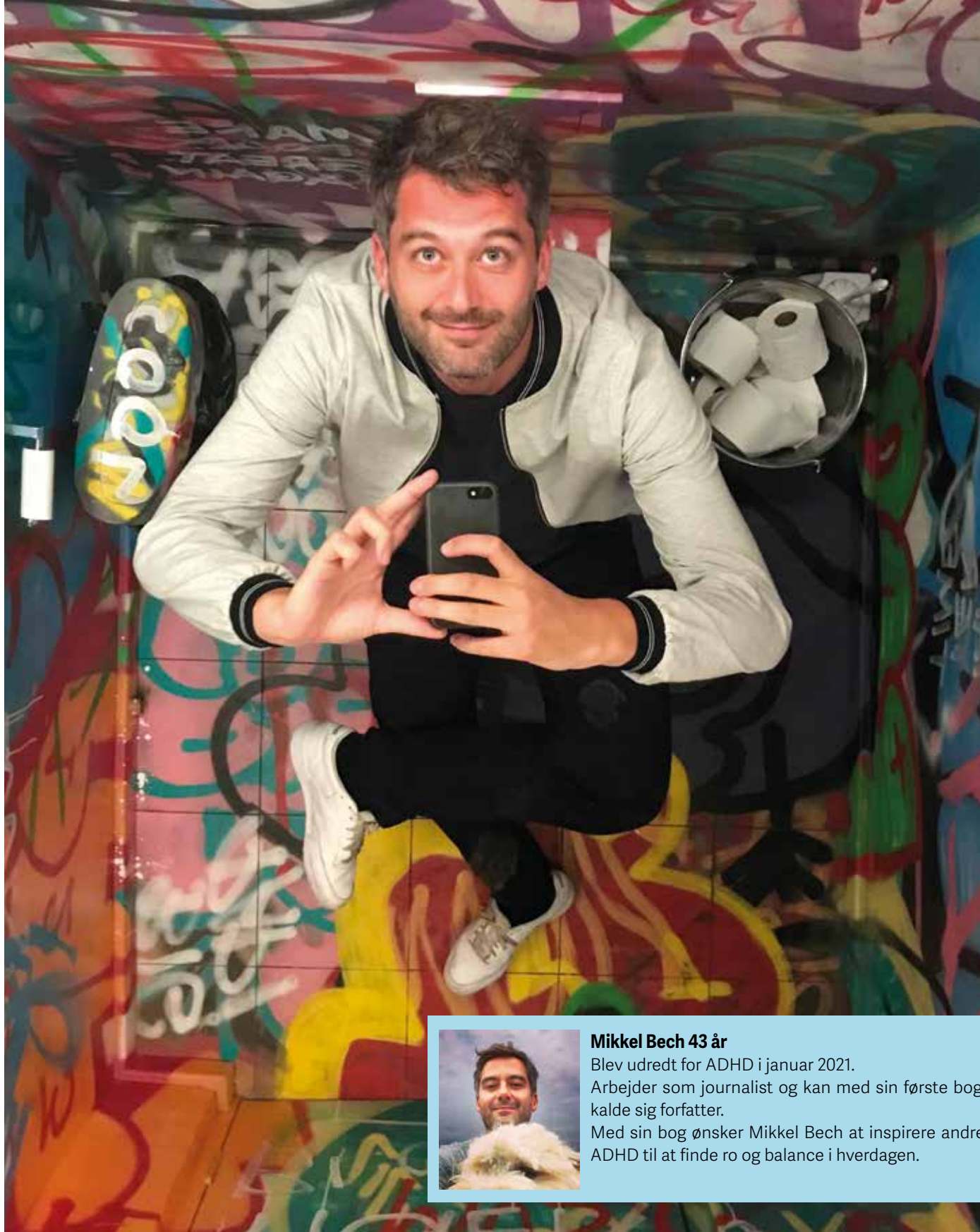
Med sin diagnose hørte en recept på medicin. Medicin havde en positiv effekt, og hjalp Mikkel med at komme mere i balance og reducere de mange stemningsudsving. Men mødet med sundhedsvæsenet gav ham ikke den viden og de redskaber, som kunne få hans liv på ret køl.

Mikkel følte sig ikke klædt på til at håndtere sin ADHD. Der manglede en effektiv måde, hvorpå han kunne rammesætte hverdagen. Derfor gik han i gang med at søge viden og undersøge, hvad han kunne ændre i sit liv, for at fungere bedre.

Det havde f.eks. altid været en udfordring for Mikkel at lave mad. Det lyder skørt, synes han, men for ham var det en omfattende opgave, som hurtigt kunne virke uoverskuelig. Det kræver planlægning, struktur og involverer en masse små delopgaver. Madlavning er blot ét eksempel på, hvordan hjernen kommer på overarbejde.

Mikkel er begyndt at indlægge pauser og på den måde opdele arbejdet i intervaller. Ved at holde små pauser er det lettere at fokusere på det relevante og ikke lade sig distrahere. Han gør det også for ikke at overbelaste sig selv. Hvis han ikke løbende monitorerer sin energi, skal energiregningen betales senere, har han lært. Udover at måtte trække sig fra alt øges risikoen for udvikling af udbændthed også, hvis han overbelaster sig selv og kører sin energi helt i bund.

Noget andet, som kan være en udfordring for Mikkel, er impulsivitet. At være impulsiv indebærer, at man handler uovervejede på pludselige indskydelser. Der bliver i øjeblikket ikke reflekteret over, om handlingen er nødvendig eller relevant, det sker bare. Derfor har Mikkel indført en 72 timer-regel. Reglen går ud på, at der skal gå 72 timer, f.eks. i forbindelse med at stort indkøb eller bestilling af ferie, før der handles derpå. Mikkel blev engang så begejstret over en invitation til en surfferie i Portugal, at det først var på flyveturen derned, at det gik op for Mikkel, at surfing nok ikke var noget for ham, for han bryder sig slet ikke om at få hovedet under vand.



Mikkel Bech 43 år

Blev udredt for ADHD i januar 2021.

Arbejder som journalist og kan med sin første bog også kalde sig forfatter.

Med sin bog ønsker Mikkel Bech at inspirere andre med ADHD til at finde ro og balance i hverdagen.

Oplevelser, stigma og uvidenhed

Mikkel har nu levet med kendskab til hans ADHD i over tre år. Han fortæller, at det har været en lang læringsproces, som ikke stopper foreløbigt. Mikkel er overbevist om, at hvis han havde fået diagnosen tidligere havde det sparet ham for en del stress og kaos i sit liv. Viden om egne vanskeligheder og udfordringer giver mulighed for at kunne handle derpå og indrette sig hensigtsmæssigt derefter.

Mikkel har dog kendskab til mange, som vælger ikke at dele at de har ADHD på grund af det stigma, som findes nogle steder i samfundet. Som ny-diagnosticeret har Mikkel oplevet, at der stadig eksisterer uvidenhed omkring ADHD. Med sin bog håber Mikkel Bech, at han kan være med til at inspirere personer med ADHD til at implementere brugbare redskaber i deres hverdag samt at tegne et nuanceret billede af, hvad det vil sige at have en ADHD-diagnose. ■

Børn i sårbare positioner

Det er vigtigt, at alle er bevidste og skaber rum og rammer for alle børnene, så de hjælpes sikkert igennem de første vigtige år, uden alt for mange nederlag.



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

I mit arbejde får jeg ind imellem mulighed for at følge daginstitutionernes arbejde med at udvikle institutionernes pædagogiske praksis, med kognitiv-venlig pædagogik, hvilket blandt andet indebærer flimmedreduktion, omverdens-strukturering, visualisering og ikke mindst positiv opmærksomhed.

Jeg møder oftest personale, som viser høj grad af pædagogisk indsigt, professionalism og en tålmodighed, som kommer alle børnene til gavn. De steder jeg kommer, er der tale om personale, som virkelig gerne vil skabe rum og rammer for alle institutionens børn. Det lykkes derfor i høj grad og derved skabes der mere ro og bedre relationer mellem børn og voksne og børnene i mellem. Til stor glæde for både børnene, deres forældre og personalet selv. En sådan fælles tilgang gør det simpelthen lettere for alle involverede.

Dog vil der altid være børn, som stadig har det svært og ikke kan helt det samme som andre. De kan have vanskeligheder med de sociale kompetencer og de kan reagere på måder, som andre ikke forstår eller forventer.

Der er nogle børn, som har brug for højere grad af tydelighed, struktur, og visualisering i hverdagen. Det er ofte børn, der ikke får så megen positiv opmærksomhed som andre, som ofte bliver misforståede, og som nogle voksne finder det vanskeligt at forstå. Når vi taler om denne forholdsvis lille gruppe af børn, kan det være nødvendigt at finde og bruge nogle særlige tiltag, som er målrettet det enkelte barn.

Står man overfor en sådan opgave i vuggestue eller børnehave, kan det være vigtigt at være særlig opmærksom på, at de tiltag der sættes i værk, skal være målrettet det enkelte barn, barnet skal kunne tage imod det og se en mening med det. Det er vigtigt at være opmærksom på, at barnet ikke udstilles eller føler sig udstillet, men oplever at det er en hjælp, der gør noget lettere for barnet, eller hjælper til at barnet kan mestre nye ting.

Et lille eksempel fra den pædagogiske verden

I en børnehave var der en pige, der med personalets øjne skulle have meget høj grad af verbal guidning i forhold til de andre børn i gruppen. F.eks. når børnene skulle tage overtøj og sko på og personalet måtte fortælle pigen mange gange, hvad hun skulle gøre og i hvilken rækkefølge. Først flyverdragt, så støvler, derefter hue og handsker.

Når det skulle siges 20. eller 30. gang oplevede personalet, at de blev irriterede og kunne komme til at miste deres tålmodighed. Denne udfordring blev løst ved, at personalet lavede en visuel plan med de ting, pigen skulle tage på, og rækkefølgen hun skulle tage det på. Denne plan blev hængt ved hendes garderobeplads. Pigen blev rigtig glad for planen, da hun med det samme selv kunne tage tøjet på i rigtig rækkefølge og uden guidning. De voksne kunne nu nøjes med at rose pigen, i stedet for alt for mange ord, og der var nok et enkelt eller to af de andre børn, der også brugte pigens plan. Da pigens far kom og hentede hende, tog hun stolt imod ham og viste ham planen, og hvad hun nu kunne klare på egen hånd.

Den store succes med tøjplanen, var personalet ikke sen til at udvide, til andre gøremål og opgaver, samling, dække bord, rydde op og meget mere. Til gavn for både børn og voksne.

Fælles og positiv forståelse for og tilgang til barnet

Det er vigtigt, at de voksne omkring disse børn tilstræber at møde barnet på samme måde, med positiv opmærksomhed og fokus på det, der går godt, frem for det, der går knap så godt. Nogle ting kan man som personale ignorere. Som for eksempel ting der ikke går udover hverken barnet selv eller andre, mens man arbejder med andre og vigtigere ting, der kommer i vejen for barnet selv, eller barnets interaktion med andre.

En fælles forståelse og tilgang til barnet, vil betyde, at alle arbejder i samme retning, og at barnet derfor bedre forstår, hvad der forventes af barnet. Det giver også større tydelighed for barnet at blive mødt på samme måde i forskellige situationer.



Nogle børn, der har det svært i institutionen, kan komme til at knytte sig til en bestemt voksen, som barnet så søger i mange/alle situationer. Det er noget, som det er vigtigt at få løst op for, så barnet ikke forbliver afhængig af en bestemt voksen. Hvad sker der f.eks. hvis den voksne bliver syg, eller skifter arbejde. En fælles forståelse og tilgang kan være med til at sikre, at barnet kan fungere bedst muligt i forskellige situationer med forskellige voksne.

Forældresamarbejde

Et godt forældresamarbejde har stor betydning for, hvordan børn trives og udvikler sig i institutionen. Derfor er et godt forældresamarbejde vigtigt for alle børn, men det kan være udfordret, når det handler om de børn, som har det sværest.

Der kan være meget forskellige oplevelser af barnets formåen og dets reaktioner, alt efter om du taler med forældrene eller personalet i institutionen. Det er vigtigt, at vi - voksne forældre og personale - er åbne overfor denne forskel, også selv om den



kan være stor. Når vi taler om børn med kognitive forstyrrelser som ADHD/ADD, er det bestemt ikke ualmindeligt, at børnene fungerer forskelligt i hjem og institution.

Nogle børn gør sig så meget umage, med at leve op til de krav og forventninger barnet møder i institutionen, at barnet simpelthen udtrættes hjernemæssigt og derfor kan reagere voldsomt hjemme.

Omvendt er der nogle børn som reagerer mere voldsomt i institutionen, hvor de måske "overloades" af alt det, der sker omkring dem, og derfor reagerer prompte i forskellige situationer, mens de hjemme får mere ro og færre forstyrrelser. Og derfor bedre kan være i det.

Fælles indsats i hjem og institution og enighed om, hvad der arbejdes med i øjeblikket - og ikke mindst hvad der ikke arbejdes med i øjeblikket. Kan gøre det lettere for barnet. Det vi ikke arbejder med i øjeblikket - det skal vi ikke bruge energi på!

Hvis barnet er så udfordret, at institutionen eller forældrene mener der er brug for en udredning, vil et godt samarbejde mellem forældre og institution, have stor betydning for det udredningsforløb, barnet skal igennem. ■



Gør ADHD/ADD til håb og handlekraft

"Når ADHD er en del af gamet"

Vi har udgivet pjecen "Når ADHD er en del af gamet", som er udarbejdet i forbindelse med et projekt af samme navn. Projektets mål er at fremme mulighederne for, at børn og unge med ADHD kan gå til i E-sport.

Vi ved, at deltagelse i foreningslivet styrker sociale færdigheder, venskaber og forebygger ensomhed. Derfor arbejder vi på at sikre, at børn og unge med ADHD kan føle sig inkluderede og værdsatte i foreningerne på lige fod med deres jævnaldrende. Pjecen henvender sig primært til trænere i E-sportsforeninger og tilbyder pædagogiske redskaber og konkrete råd til, hvordan de bedst kan støtte børn og unge med ADHD i foreningerne. Ved bl.a. at skabe trygge og strukturerede rammer kan trænerne bidrage til, at spillere med ADHD føler sig bedre rummet i foreningerne.

Pjecen er udarbejdet af ADHD-foreningen med støtte fra Trygfondens Regionspulje i Midtjylland. Du kan læse mere om projektet og finde pjecen her: www.adhd.dk/naar-adhd-er-en-del-af-gamet

Når **ADHD** er en del af **GAMET**

Med støtte fra
TrygFonden

ADHD
ADHD-foreningen

SEJLTURE med Spejderskibet Klitta

Sommerferien startede med en sejltur med "Klitta" fra Århus havn. En flok dejlige unge, to frivillige fra ADHD-foreningen og besætningen på "Klitta" lagde fra kaj i Århus træskibshavn mandag den 1. juli.

Første sejltur fra mandag til onsdag bød på skønt dansk sommersejlervej, hvor alle blev sat i gang med de mange gøremål der er, når Klitta sejler for fulde sejl. Vejrforholdene bestemmer, hvor sejlturen går hen og på første tur nåede Klitta omkring Hou og Ebeltoft.

Anden sejltur blev desværre ramt af rigtigt dårligt vejr, så allerede inde de unge kom onsdag middag, havde Klittas skipper set i vejrkortene, at det torsdag og fredag ikke ville blive vejr til sejlads. Hurtigt efter ankomst onsdag sejlede de afsted og fik en dejlig tur rundt i Århus bugten i løbet af onsdagen. Torsdag og fredag bød på klatrevæg og øvelser ombord på Klitta, og selvfølgelig masser af hygge og socialt samvær.

Tak for en dejlig uge til de skønne unge deltagere, Klittas besætning, de frivillige fra ADHD-foreningen og sponsorer. ■



Tak til fonde for støtten, uden jer var det ikke muligt

- *Civilingeniør H. C. Bechgaard og hustru Ella Mary Bechgaards Fond*
- *William & Hugo Evers Fond*
- *Direktør J.P. Lund og Hustrus Vilhelmine Bugge's Legat*
- *Meyerdonationen*
- *Vissing Fonden*



☺☺ Sommerlejren har overgået mine og børnenes forventninger.



☺☺ Mange støttende givende snakke. Plads og hjerte- rum til vores børn.



ADHD-foreningens **FAMILIESOMMERLEJR**

Traditionen tro var 2. uge af skolernes sommerferie dedikeret til ADHD-foreningens sommerlejr for familier med børn med ADHD/ADD.

Sommerlejren blev afholdt på Houens Odde i Kolding. Mandag den 8. juli ankom 26 forventningsfulde familier, 41 børn og 32 forældre. 15 frivillige var klar til at give familierne en fantastisk sommerferieoplevelse med masser af aktiviteter, hygge, sjov og relationsdannelser.

Ugen bød på aktiviteter i syslerummet, her blev der tegnet, lavet perleplader, produceret krabbefiskestænger, samlet og malet bordskånere, dekoreret t-shirts og mange andre kreative ting, alt imens både børn og voksne fik snakket og hygget sig med hinanden.

Udenfor var der også fuld gang i aktiviteterne, der var fodbold, disc golf, stige golf, krabbefiskeri og vandkamp. Den helt store aktivitet var stikbold, som blev spillet hver dag og gerne flere gange om dagen af både store og små.

Onsdag tog alle familierne til Legoland i dejligt vejr, og kom trætte hjem. De frivillige var derfor klar onsdag aften med biografhygge til alle børn, mens forældre hyggede sig med hinanden til forældrenetværk med ADHD-foreningens formand Trish Nymark. Torsdag aften var alle klar til den store discofest, hvor dansegulvet var fyldt med glade børn og voksne.

Det var en helt fantastisk uge. En uge, hvor der blev sat pris på forplejningen og hvor fællesskab, forståelse, oplevelser, grin og venskaber er noget af det, familierne kan tage med hjem i rygsækken og det vil blive huske i lang tid efter.

TAK for en dejlig uge til alle familier, frivillige og sponsorer. ■

☺☺ *Fantastisk mulighed for børn der ikke har nemt ved at finde venner og forældre, der møder fællesskab og forståelse"*



Tak til sponsorer

Vi vil gerne sige tusind tak til de fonde og sponsorer som er med til at gøre familielejren til en super oplevelse for familierne. Det havde ikke været det samme uden jeres støtte!

Tømmerhandler Johannes Fogs Fond
Inge og Asker Larsens Fond
Østifterne f.m.b.a.
Familien Hede Nielsens Fond
Heinrich og Laurine Jessens Fond
Jubilæumsfonden 12.08.73
BroderLoge nr. 12 Herluf Trolle
Medarbejdernes Honorarfond i Novo Gruppen
Erik Birger Christensen's Fond
Harboefonden
Tømrermester Martin Hansens legat
Carl August og Jenny Andersens Fond
Fonden af 24.12.2008
Tranes Fond
Polar Seafood Foodservice A/S
Plus-Plus A/S
Hama
BJÖRNA ApS
Hamelin Brands
Legeakademiet.dk
Blåhøj Skytteforening



Spiseforstyrrelse og ADHD

Mad og drikke kan blive en måde at lindre ADHD/ADD symptomer på, hvilket kan skabe en spiseforstyrrelse.



AF STINE JUNGE
ALBRECHTSEN
KLINISK DIÆTIST

Når man er udfordret af en opmærksomhedsforstyrrelse, måske har tankemylder og kan handle impulsivt, så kan man risikere at udvikle uhensigtsmæssige strategier til at skabe ro eller system på. Både som mor og klinisk diætist har jeg set, hvordan mad og drikke kan blive en måde at lindre symptomerne fra ADHD/ADD på og i nogle tilfælde kan det udvikle sig til en decideret spiseforstyrrelse.

En farlig håndteringsstrategi

Det er meget vigtigt at understrege, at man ikke bevidst vælger en spiseforstyrrelse som håndteringsstrategi for noget, der er svært! Min erfaring er, at mad (eller fravær af mad) kan skabe ro på tanker og følelser, når man enten helt undlader at spise eller overspiser. Flere beskriver stilhed eller indre fred, som giver et tiltrængt pusterum fra en eventuelt ubehandlet ADD eller ADHD.

Jeg har arbejdet med flere spiseforstyrrede, der fik deres ADHD- eller ADD-diagnose efter at have været syge af spiseforstyrrelse i lang tid. Efter en diagnose bliver de opmærksomme på, at en restriktiv eller ukontrolleret spisning har fungeret som en strategi for dem. De skal nu i gang med at erstatte denne strategi med sund fysisk aktivitet, medicin eller en struktureret og nærende kostplan.

Hvad skal man være opmærksom på?

Det er i sig selv ikke problematisk, at appetit kan svinge og præferencer for mad og drikke ændre

sig over tid. ADD og ADHD kan resultere i, at man glemmer at spise eller overspiser, fordi man er supersulten. Desuden kan medicinsk behandling påvirke den naturlige lyst til mad eller give mavesmerter. Der er derfor mange ting, man lige skal afklare, inden man begynder at tænke om der er en spiseforstyrrelse på spil.

Alt efter om man udvikler en anoreksi eller en overspisingforstyrrelse (bulimi eller Binge Eating Disorder) kan der gå lang tid, før man opdager en spiseforstyrrelse. Ved anoreksi ses efter noget tid voldsomt vægttab samt nogle meget akavede spisesituationer. Overspisninger er derimod ofte lettere at holde skjult og kan stå på i mange år, før det opdages eller bliver talt åbent om. Det er for mange meget skamfuldt og tabubelagt at være ramt af en spiseforstyrrelse, så et typisk tegn uanset typen af spiseforstyrrelse er isolation og undgåelse af sociale arrangementer.

Hvor får man hjælp?

Har du eller dine nærmeste pårørende mistanke om, at du eller dine kære er ramt af en spiseforstyrrelse kan det være godt at vende tankerne med egen læge eller Foreningen Spiseforstyrrelser og Selvskade, der kan afklare om bekymringen er reel og kræver behandling. Det første skridt er under alle omstændigheder at kunne tale om det og hvilken funktion spiseforstyrrelsen har, så man kan finde nye sunde måder at skabe ro, overblik eller stabilitet i livet på. ■



STYRK RELATIONEN *til* DIT BARN

Gratis forældretræning

Har dit barn ADHD/ADD eller lignende vanskeligheder? Så gør brug af vores gratis, online forældretræningsprogram Kik Nu! – til forældre med børn i alderen 3-10 år, baseret på det første danske program med dokumenteret effekt, Kærlighed i Kaos.

Med Kik Nu! får du værktøjer til at:

- Kommunikere mere positivt
- Skabe bedre struktur i hverdagen
- Forebygge konflikter
- Styrke dit barns selvværd

Deltag nemt hjemmefra, når det passer ind i din kalender.
Tilmeld dig gratis her: adhd.dk/kik-nu

ADHD-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

Arrangementer

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

ADHD-foreningen Lokalafdeling

Midt-Vestjylland

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

ADHD-foreningen Lokalafdeling

Midt-Østjylland

Bullet journal

D. 26. okt. 2024 afholder vi igen et arr. under overskriften "Bullet Journal"

Denne gang befinder vi os i lokaler hos INSIDE i Hammel.

ADHD Cafe i Aarhus

Hver torsdag i lige uger, kl. 18.30-21.00.

Alle er velkomne, og der er altid kaffe/te på kanden.

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

Find mere info i Facebook-gruppen "ADHD Café – midt/øst".

Vi glæder os til at se dig.

Generalforsamling 2025

Sæt allerede nu et kryds i kalenderen d. 22. februar 2025, hvor vi afholder vores årlige general-forsamling.

Følg os

Følg med os på foreningens hjemmeside under lokalafdeling Midt-Østjylland, på Facebook via siden: ADHD Foreningen Midt-Østjylland og i vores gruppe: ADHD Midt-Østjylland.

Her annoncerer vi vores arr. samt holder jer opdateret med spændende nyt og gode aktiviteter.

ADHD-foreningen Lokalafdeling

Fyn

Netværkscafé 50+: 2. tirsdag i måneden kl. 19.00.

Netværksgruppe for mænd med ADHD/ADD

mødes ca. 1 gang om måneden.

Kontakt: tanjasadhfyn@gmail.com

www.facebook.com/groups/913540070266580

ADHD og Arbejde netværk

Mandag den 23. september. AI, E-mail og andre værktøjer.

Mandag den 28. oktober Bedste "tips or tricks" på arbejde eller studie.

Mandag den 25. november. Åbne emner fra 2024 og ønsker for 2025.

Lego-café

Hver anden tirsdag kl. 16.25 og

udvalgte søndage kl. 12.15.



"Netværkscafé 50+", "Netværksgruppe for mænd og ADHD" og "Arbejde", "Legocafé" afholdes på: Bolbro Brugerhus, Stadionvej 50, 5200 Odense V, Indkørsel fra Richard Møller Nielsens Plads.

Åben ADHD-gruppe i Svendborg

Frivillighuset, Kvægtorvet, Frederiksgade 8 Svendborg kl. 17.00-19.00.

Hold dig opdateret på Facebook.com/ADHD cafe Sydlyn eller kontakt Thomas Fischer på tlf. 6025 6656.

Ærø

Café Ærø

Første tirsdag i måneden kl. 17.00-19.00.

Kreativ Fredag

Hver fredag kl. 10.00-13.00.

Begge arrangementer er i: Aktivitetshuset Ovenpå, Vestergade 52A, 5970 Ærøskøbing.

Netværksgruppe i Middelfart

Vi mødes til Walk'N'Talk den sidste søndag i hver måned ved Middelfart Lystbådehavn udenfor Restaurant "Marsvinet".

Tovholder Malene Nygaard.

Netværksgruppe for kvinde med ADHD/ADD, Odense

Mødes én gang om måneden.

For alle grupper

Gå ind på ADHD-Fyns hjemmeside og få flere oplysninger.

ADHD-foreningen Lokalafdeling

Sydjylland

Via denne QR-kode kan du se vores caféer/netværksgrupper i Sydjylland



Fredericia

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

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

På hjemmesiden www.adhd.dk/sydjylland eller QR koden øverst, hold øje med arrangementer under kalender f.eks. Sanseture.

ADHD-foreningen Lokalafdeling

Sønderborg

Find os:

adhd.dk/lokalafdeling/soenderborg

Mail: soenderborg@adhd.dk

ADHD-foreningen Lokalafdeling

Lolland, Guldborgsund og Vordingborg

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

ADHD-foreningen Lokalafdeling

Næstved, Faxe og Stevns

Find os på FB: <https://www.facebook.com/adhdnfs/>

Eller Insta: <https://www.instagram.com/adhdnaestvedfaxestevns/>

ADHD-foreningen Lokalafdeling

Vestsjælland

Find os på FB:

<https://www.facebook.com/groups/49202364622>

Og vores cafes FB-gruppe: <https://www.facebook.com/groups/515503585301647/>

ADHD-foreningen Lokalafdeling

Østsjælland

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

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

ADHD-foreningen Lokalafdeling

Nordsjælland

Følg os og læs mere

På Facebook, Instagram "ADHD foreningens lokalafdeling, Nordsjælland" og adhd.dk/lokalafdelinger

ADHD-foreningen Lokalafdeling

Storkøbenhavn

Netværk for kvinder med ADHD/ADD

Læs mere på adhd.dk/lokalafdelinger

Kurser og arrangementer

Se adhd.dk/lokalafdelinger

ADHD-foreningen Lokalafdeling

Bornholm

Grupper, netværk og caféer

Se adhd.dk/lokalafdelinger

Vil du give en hånd med?

Lokalafdelingens arbejde og aktivitetsniveau er afhængig af ildsjæles indsats. Har du lyst til at give en hånd med, hører vi gerne fra dig. Mail: bornholm@adhd.dk

Facebook

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

Det *nytter*, når du tanker



Bliv dagens helt for ADHD-foreningen

ADHD-sagen modtager REKORD stor donation fra OK Benzin

Alle jer som tanker benzin hos OK, og som har valgt at støtte ADHD-sagen, har været med til at samle **126.804,14 kr.** ind ved at bruge jeres benzinkort fra OK når I tanker.

Det er da helt vildt!!

Stor tak til OK Benzin for de mange penge, og tusind tak til alle jer som tanker og gør en forskel!

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

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



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



Gyldenrisvej 7 . 8800 Viborg
Tlf. 8661 3026 . www.myrthue.dk

Få styr på din ADHD med coaching og hjælpemidler

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



Kommunikationscentret

www.komcentret.dk



Nordre Farimagsvej 16 - 4700 Næstved

www.johnogmax.dk



www.huset-athena.dk



BETONELEMENT
A CRH COMPANY

DALTON
A CRH COMPANY

EXPAN
A CRH COMPANY

MONTAGE
A CRH COMPANY

MODULBAD
A CRH COMPANY

INDUSTRI
A CRH COMPANY

REDUCERET CO₂-UDLEDNING MED **LOW CARBON CONCRETE**

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

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



www.crhconcrete.dk

KRISTRUP | MURERFIRMA

v/ Lenni Schou



Rensdyrvej 18 - 8960 Randers SØ - Tlf. 40 68 22 87

DAY WORKER



En diagnose behøver ikke nødvendigvis at være en forhindring for at finde et godt job.

Kontakt dit jobcenter og få en henvisning til Day Worker, som er specialister i at hjælpe dig godt videre i karrieren.

DayWorker.dk +45 50 70 00 25

IBENS mobile høreklínik

Lyden af livskvalitet

Fyrrevej 2 · 8370 Hadsten
Tlf. 31 51 96 97 · ibensmh.dk



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



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

SKORSTENSFEJERMESTER Thomas Blichert Vestbjerg



99

Vi renser ventilationsanlæg

Ring for yderligere oplysninger:
Telefon 75 12 73 55

99

Nørregade 87 · 6700 Esbjerg
E-mail: fanoesbjerg@skorstensfejeren.dk

ADHD-FORENINGENS LOKALAFDELINGER

Nordjylland

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

Syddjylland

Formand
Ole Futtrup Kjær
syddjylland@adhd.dk

Vestsjælland

Formand
Marianne Stenstrop
vestsjælland@adhd.dk

Midt-Vestjylland

Formand
Monica Borré
vest@adhd.dk

Sønderborg

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

Østsjælland

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

Midt-Østjylland

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

Lolland, Guldborgsund og Vordingborg

Formand
Mette Scheller
lgv@adhd.dk

Nordsjælland

Formand
Regina Müller
nordsjaelland@adhd.dk

Fyn

Formand
Heidi Klakk Egebæk
fyn@adhd.dk

Næstved, Faxe og Stevn

Formand
Ellen Miella Eden Nielsen
nfs@adhd.dk

Storkøbenhavn

Formand
Sebastian Mikkelsen
storkbh@adhd.dk

Bornholm

Formand
Selina Munch-Pedersen
bornholm@adhd.dk

ADHD

Støt ADHD-foreningen

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

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

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

Tusind tak. Hver en krone gør en forskel.