

ADHD

ADHD-foreningen



Kan **ADHD** danses? **10**

Seniorliv med **ADHD** **6**

Gaming **28**

- et safe space for unge med ADHD

ADHD-MAGASINET NR. 4
DECEMBER 2024



Levefællesskabet MerVib

ALLE HAR KRAV PÅ ET GODT OG MENINGSFULDT LIV

MerVib er et opholdssted for børn og unge med autismspektrumforstyrrelser, ADHD og tilgrænsende psykiatriske diagnoser.

Læs mere på mervib.dk eller ring 31 79 07 45

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

Skaber din arbejdsplads gode rammer for dig?

Måske de skal tage en snak med os?

Vi rådgiver virksomheder om arbejdsmiljø for neurodivergente medarbejdere med bl.a. ADHD.

Læs mere på vores hjemmeside



hki.dk/neurodivergent-raadgivning/



Hans Knudsen Institutet

EQUAZEN®

EN INTELLIGENT KOMBINATION AF NATUR OG VIDENSKAB

Equazen® består af essentielle flerumættede fedtsyrer, fremstillet af ansvarligt udvundet fiskeolie og kæmpenatlysolie af høj kvalitet.

GOD FOR HJERNEN*



NYT DESIGN



*EQUAZEN® indeholder DHA som bidrager til at vedligeholde en normal hjernefunktion. Den gavnlige effekt opnås ved et dagligt indtag på 250 mg DHA.

Fås hos Matas, Helsam, helsekostbutikker og apoteket.
www.novasel.dk

SKORSTENSFEJERMESTER Thomas Blichert Vestbjerg



99

Vi renser ventilationsanlæg

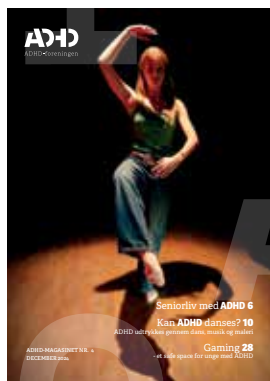
Ring for yderligere oplysninger:
Telefon 75 12 73 55

99

Nørregade 87 · 6700 Esbjerg

E-mail: fanoesbjerg@skorstensfejeren.dk

IND HOLD



- 6 Seniorliv med ADHD
- 9 Direktørens klumme: Er straf og sanktioner vejen frem?
- 10 Kan ADHD dances?
- 13 Kluge hjerner bliver gjort små
- 15 ADHD for mig
- 17 ADHD det taler vi om
- 19 En kuffert fyldt med kærlighed og afmagt
- 23 Kom godt igennem julen som familie - også når børnene har ADHD
- 26 Gravides unikke og komplekse rejse med diagnosen ADHD
- 28 Gaming er ofte et safe space for børn og unge med ADHD
- 31 Socialrådgiveren orienterer: Flexjob
- 35 Styrk relationen til dit barn
- 37 Gave med udfordringer
- 39 ADHD-foreningens ungecamp 2024
- 41 ADHD i fokus på Folkemødet 2024
- 43 Nyt fra ADHD-foreningens lokalafdelinger

UDGIVER

ADHD-foreningen
Pakhusgården 50, 5000 Odense C
Tlf. 70 21 50 55
CVRnr: 12771975
E-mail: info@adhd.dk
www.adhd.dk

ANSVARSHAVENDE

Direktør Camilla Louise Ganzhorn

REDAKTION

ADHD-foreningen

MATERIALE TIL BLADET

Redaktionen modtager gerne materiale til bladet på mail: info@adhd.dk
Artiklerne i bladet står for forfatterens 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. 1/2025

17. januar 2025. Udkommer marts.

FORSIDEBILLEDE:

Anna Slot Nielsen.

Udebliver bladet?

Ring 70 21 50 55 eller mail: bl@adhd.dk

ANNONCETEGNING

Dansk Blad Service ApS
Vestergade 11 A, 5540 Ullerslev - Tlf. 70 70 12 25

Åbningstider: Kl. 08.30-12.00 og 12.30-15.00
info@danskbladservice.dk – hvortil alle spørgsmål vedr. annoncer bedes rettet.



TRISH NYMARK
FORMAND I ADHD-FORENINGEN

God energi og god jul

2024 er ved at rinde ud, men inden vi kan tage imod et nyt år, skal vi lige igennem december måned, der som bekendt indeholder en masse julehygge, juletraditioner og selve juleaften.

For mange er december måned og alt det, der hører sig til, forbundet med dejlige stunder med familien, nære venner, diverse julefrokoster, juleafslutninger, mm. Der er en eller anden forventning om, at alle skal hygge sig i december måned. For en del af vores medlemmer er december måned en udfordring. December er ofte forbundet med et højere stressniveau og noget der tangerer til "uhygge" fremfor hygge. Kort sagt – december kan være en hård måned at komme igennem!

I december bliver der skruet op for sociale arrangementer både i ens egen familie, skoler og arbejdspladser, som udover at være hyggelige begivenheder, er med til at dræne ens energibatterier, hvis ikke man passer på.

At være bevidst om, hvor meget energi diverse gøremål kræver, er første skridt på vejen til at skabe en bedre energifordeling og dermed til at skabe en bedre balance i ens liv og en bedre december.

Det kan være en god idé at takke nej til at deltage i nogle arrangementer – gør det med god samvittighed. Det er kun én selv, der ved hvor meget energi man har til rådighed samt hvor og hvordan energien skal fordeles. Er man forældre til et barn med ADHD, har man sikkert erfaret, hvor meget barnet kan rumme i løbet af en dag eller en uge og dermed skal forældrene på barnets vegne fordele barnets energier.

Er det nemt at fordele ens energi? Nej – det er hårdt arbejde!

Vil man fejlvurdere ind i mellem? Helt sikkert!

Betyder det, at man skal lade være med at prøve? Bestemt ikke!

Energifordeling er en livslang proces og som med alt andet her i livet – øvelse gør mester.

Hvis vi skal se positivt på det, så er december måned en oplagt måned at øve sig i energifordeling, fordi der er ekstra mange arrangementer, man får lov til at tage stilling til.

Rigtig god energifordeling, rigtig god jul og godt nytår til alle.

Seniorliv med ADHD



AF DITTE HELENE RASMUSSEN
PROJEKTLEDER I ADHD-FORENINGEN

Chris er 68 år, pensionist, og en af de mange seniorer, der lever med ADHD. Det er noget relativt nyt at tale om seniorer med ADHD som en særskilt gruppe. Det stigende fokus på, at ADHD varer hele livet, kombineret med, at vi lever længere, betyder dog, at der bliver flere i aldersgruppen 65+, der lever med ADHD. Chris fik sin ADHD-diagnose i 2009, i en alder af 53. De fleste med ADHD på Chris' alder, er, ligesom ham selv, blevet diagnosticeret i en relativ sen alder.

Mange sendiagnosticerede oplever det at få diagnosen som både en lettelse og en sorg. En lettelse, fordi der endelig er en grund til, at man har følt sig anderledes, men også en sorg over, at meget kunne have været anderledes, hvis det var blevet opdaget før. For Chris er det mest lettelsen, der fylder i dag, og selvom diagnosen kom sent, er han glad for, at han fik den. Med diagnosen kom en større forståelse for sig selv, og det har været nødvendigt for at udarbejde de strategier, der får dagligdagen til at hænge sammen.

Vanskelighederne har altid været der

Når Chris ser tilbage på sit liv, er det klart, at ADHD'en har spillet en rolle allerede i hans barndom og tidlige voksenliv:

"Jeg var sindssyg hidsig og jeg kunne ikke vente på noget. Og jeg har fulgt mine egne regler mange gange. Jeg blev engang smidt ud af klassen, fordi jeg rakte hånden op alt for meget og hele tiden, og de andre fik slet ikke lov til at sige noget. Jeg var heldigvis ret kvik, det har hjulpet meget." siger han og griner.

Chris beskriver sit arbejdsliv som intenst og med mange skift. Skiftene har været nødvendige for at bevare interessen. Derfor har Chris ofte været projektansat, korttidsansat eller arbejdet med konsulentopgaver, og det har passet godt til ham. Han har sjældent været i længerevarende faste ansættelser, og de få gange, han har været det, er han på et tidspunkt begyndt at miste fokus eller kede sig. "Så er der noget andet, der har fundet min interesse lige pludselig." siger han. Derfor har Chris også et langt CV, og har blandt andet erfaring med kommunikation, undervisning, konsulentarbejde og forskellige projekter om ledelse, samarbejde og innovation.

Chris har levet en stor del af sit liv uden forklaringen på, hvorfor han handlede, som han gjorde. Først som 53-årig fik han ADHD-diagnosen. Han vil ikke banke sig selv i hovedet, over de ting, der kunne have været anderledes, hvis han havde vidst det tidligere.



Screeener andre for ADHD og finder sig selv

Og netop Chris' arbejdsliv har en direkte betydning for, at han bliver udredt med ADHD. Chris arbejdede på et tidspunkt i et kommunalt projekt om at skabe arbejdspladser til ledige med ADHD. Han underviste blandt andet underviste og på et tidspunkt endte han også med at skulle screene folk for, om de havde ADHD. Han fortæller: "Og så sidder jeg jo der med de der spørgsmål, vi skal screene ud fra, og tænker: hold da kæft, det er jo min barndom, der står beskrevet her."

Diagnosen blev en aha-oplevelse. Vanskelighederne havde altid været der uden, at Chris havde et sprog for det. Han beskriver tiden lige efter, at han fik diagnosen, som kaotisk, men også, at han fik en pludselig klarhed, han ikke havde haft før.

"Jeg ville jo selvfølgelig ønske, at jeg havde vidst det tidligere, for der har jo også været sådan nogle kaotiske tidspunkter i mit liv, hvor jeg har oplevet en form for magtesløshed. Jeg synes diagnosen gav mig et redskab til at forstå, hvem jeg er på en bedre måde, og at jeg nu ved, hvad jeg skal gøre." siger han

Mestring og selvaccept er nøgleordene

Selvom Chris har haft symptomer på ADHD hele livet, kan han



godt mærke, at symptomerne ændrer sig med alderen. Han nævner selv, at der er noget med tidsfornemmelsen, der er blevet værre med årene.

“Jeg får lavet en plan, der ikke holder. Fordi jeg får ikke lige regnet den der køretid, der er frem og tilbage fra A til B til C til D, og så kan min kalender begynde at ligne, jeg ved ikke hvad, og det kan give mig stress. Men det blev meget bedre, fordi jeg har fælleskalender med min kone, og hun kan se, når det ikke hænger sammen.”

Og netop hans kone er en stor grund til, at hans hverdag hænger sammen: “uden hende havde det jo været et stort kaos.” siger han. Chris har dog også fundet sine egne strategier, som spænder fra musik til tegning, mindfulness og Qui Gong. Herudover nævner han, at medicinsk behandling, psykoedukation og at mødes med andre, der også har ADHD, har været afgørende for ham.

Sårbarheden er okay

Det allervigtigste for at mestre ADHD'en er selvaccept, mener Chris. I løbet af de 15 år, han har haft diagnosen, har han oplevet, at det er blevet nemmere at tale om ADHD. Han tænker dog stadig over, hvem han skal fortælle det til, og til tider kan han stadig føle sig sårbar, men det er okay, mener han:

“Jo mere, jeg nærmer mig min egen sårbarhed og tillader den at være der og udvikler en selvaccept, så begynder livet også på nogle måder at blive nemmere.” siger han og fortsætter:

“Man skal måske se det som, at der er nogle ting, jeg kan gøre noget ved, og der er andre ting, der simpelthen skyldes, at jeg er skruet sådan sammen, som jeg er. Og hvis det er tilfældet, så skal du ikke gå og banke dig selv i hovedet med det. Det kan være relationer, der er gået i stykker, ting man har glemt eller situationer, som har været vanskelige. Det er måske på tide at give slip på det, og det er OK”.

Selv mener Chris, at der findes masser af strategier, og ting man kan gøre for at leve godt med sin ADHD. Man skal bare vide, at det er ikke ens for alle, og at man selv skal finde ud af, hvad der virker for én selv. ■

! Netværk for seniorer 65 + med ADHD

I samarbejde med Aarhus Kommune tilbyder ADHD-foreningen et netværk for dig, der er over 65 og bor i Aarhus. Opstart for næste netværk er til maj. Se mere på adhd.dk/65plus

Er straf og sanktioner vejen frem?



CAMILLA LOUISE
GANZHORN, DIREKTØR

Vi har en minister, der vil nedlægge 10. klasser og reformere uddannelsessystemet. Men hvor er fokus på de børn og unge, der skal trives i de nye rammer? Før vi kan skabe gode ungdomsuddannelser, må vi tage fat på folkeskolen. Det er her udfordringerne starter, og det er her, at det går fra slemt til værre for alt for mange børn.

Det er 13 år siden, at inklusionsloven blev indført med intentionen om, at folkeskolen skal kunne rumme alle elever.

Sådan er det imidlertid ikke gået. For i statistikkerne kan vi læse de triste historier om, at kun 37% af børn med ADHD består folkeskolens afgangsprøve.

Det tal skriger til himlen. Det tal burde vække bekymring. Og det tal burde resultere i handling.

Men 13 år efter har kun 1.2% af lærerne fået den kompetenceudvikling, der gør, at børn med særlige behov kan få den skolegang, som alle børn fortjener. Hvor er ressourcerne til at klæde lærere og pædagoger på blevet af?

Ministeren siger selv, at folkeskolen skal kunne rumme alle elever men ikke al adfærd, og derfor har han valgt at give skolelederne en ny værktøjskasse – Ordensbekendtgørelsen.

Ordensbekendtgørelsen indeholder blandt andet eftersidninger og hjemsendelser.

Men får vi en større tilknytning til sunde fællesskaber med straf og sanktioner? Det korte svar må være nej.

Et lidt længere svar kræver, at vi rådfører os med pædagoger, lærere og psykologer. Hvad siger deres faglige viden om straf og sanktioner? Vi kan godt afsløre, at de ikke er begejstrede.

Et lidt længere svar kræver også, at vi kigger på forskningen på området. Den viser, at sanktioner i skolen primært rammer drenge fra socioøkonomiske udsatte familier og elever fra etniske minoriteter. Og at børn med fx opmærksomheds/hyperaktivitetsforstyrrelser har større sandsynlighed for at blive suspenderet eller bortvist fra skolen end deres ikke-ramte jævnaldrende.

Sidst men ikke mindst, så fortæller forskningen os, at sanktioner som eftersidninger kan fremkalde en spiral af mere problematisk adfærd.

Kære Mattias Tesfaye – børn og unge der har det svært, risikerer nu at få det endnu sværere. Vi har brug for understøttende indsatser. Ikke straf og sanktioner. ■

Kan ADHD DANSES?

Fra eksamensopgave til danseforestilling

20-årige Anna Slot Nielsen har skrevet en SRP, en eksamensopgave, som ender med at blive til danseforestilling "Kan ADHD dances?"

Da hun skulle skrive SRP, en eksamensopgave på STX på Midt-sjællands Gymnasium, vidste hun i begyndelsen ikke, hvad hun skulle skrive om.

"Jeg vidste bare, at jeg ikke kunne holde til det, hvis det ikke var noget jeg brændte for. Hvis det var noget kedeligt, ville jeg ikke komme igennem opgaven." fortæller Anna. "Derfor tænkte jeg, at jeg ville skrive om noget, jeg havde styr på. Jeg har ret godt styr på ADHD, fordi jeg selv har ADD. Og derefter tænkte jeg på, hvad er jeg god til: Jeg er god til at danse!"

Derfor endte hun med en problemformulering som hed: "Kan ADHD-dances?" og hun valgte at skrive i fagene biologi og idræt. I den del af opgaven, som handlede om biologi, beskrev hun, hvilke forskelle der er på en hjerne med ADHD og en neurotypisk hjerne. "Her var jeg ret meget på egne ben, for min biologilærer sagde lige ud, 'det kan jeg ikke hjælpe dig med'. Så jeg dykkede ned i andres forsøg og tog udgangspunkt i, hvilke dele af hjernen var anderledes eller mindre aktiv, og hvilke symptomer det kunne give." siger Anna.

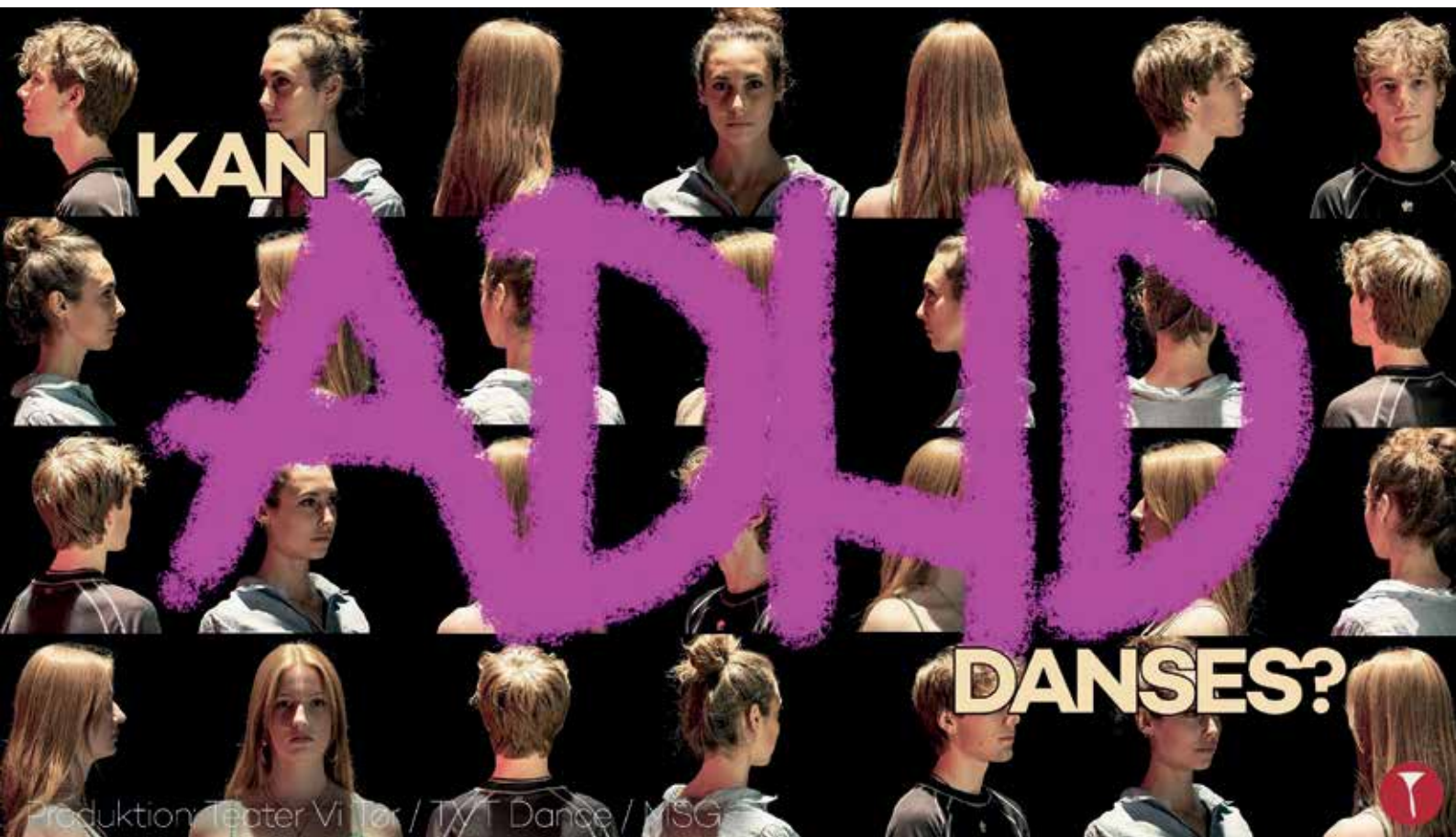
Og hun fortsætter: "Jeg var ret godt inde i, hvilke symptomer en ADHD-hjerne kan give og hvordan det kommer til udtryk i hverdagen. Her skulle jeg blot tænke på min egen hverdag. Men jeg skulle også hele tiden overveje, hvordan kan dette dances?"

Dans for alle lærere

Anna afleverede en opgave på 20 sider på skrift, hvilket var max antal sider, der måtte afleveres. Anna kunne have skrevet meget mere, for hun havde så meget på hjerte. Hun afleverede også videoklip af dansen.

Derudover valgte hun også at invitere alle lærere på gymnasiet til at se dansen. Dansen tog udgangspunkt i tre hverdags begivenheder: at komme ud af sengen om morgenen og få en god morgenrutine, at holde fokus i en undervisningstime og at skrive en afleveringsopgave. Lærerne var meget begejstrede og det havde været en øjenåbner for dem at se dansen.





Billede: Fotograf og grafiker Rune Hermannsson.

Eksamensoppgaven skulle også forsvares mundtligt og til eksamen sagde censor: "Det der, skal du gå videre med. Du skal vise det for andre. Andre vil kunne lære så meget af det".

For Anna var det et stort skulderklap og gav hende en god ide. Og hun vidste lige, hvem hun skulle gribe fat i. "Heldigvis har jeg Torben Ibsgaard til dramalærer og kender ham også fra min fritid, hvor jeg danser. Jeg har danset siden jeg var 9 år gammel – kun med en enkelt pause på nogle år, hvor jeg havde det ret skidt mentalt. Men Torben fik mig til at danse igen, da han inviterede mig med på en forestilling i 2022." uddyber hun.

Torben underviser på Midtsjællands Gymnasium og er kunstnerisk leder på "Teater vi tør" og han er, ifølge Anna, altid med på de skøre ideer. Så pludselig var de i gang med at planlægge en danseforestilling. Der skulle sættes op i regi af "Teater vi tør".

Derudover blev Gabriela, en professionel danser også tilkøbt til forestillingen. Egentlig var tanken, at Gabriela og Anna skulle skabe koreografien sammen. De har et godt samarbejde, men da Gabriela ikke på samme måde som Anna har kendskab til ADHD, er det mest blevet Anna, som laver trinene.

Gabriela danser med i forestillingen, hvor hun i nogle scener danser de nederen tanker, man kan have, når man har ADHD og den tunge energi, og i en scene er hun også klasselærer. Samtidig er der også tilknyttet en musiker til forestillingen, Jens Brandt.

"Det er helt surrealistisk. Jeg har altid drømt om at kunne leve af at danse, og nu er jeg pludselig i gang med at lave en forestilling.

En forestilling som samtidig formidler en enorm vigtig viden om ADHD" smiler Anna.

Dans kan noget som skrift ikke kan

"Der findes så mange tekster, som formidler om ADHD – men det er, som om det ikke virker. Der er stadig mange mennesker, som ikke forstår det" siger hun. "Når de derimod ser en forestilling og oplever det mere direkte og kropsligt med lyd, og syn og føler stemningen i forestillingen, så påvirker det dem på en anden måde, og de har nemmere ved at huske det. For den følelsesmæssige hukommelse er bedre, end hvis man blot har læst noget."

"Min drøm for forestillingen er at komme ud og vise den til så mange som muligt. Først tænkte jeg, at det kun var til lærere, men nu tænker jeg, at unge på uddannelse, og andre mennesker, ja faktisk alle vil kunne lære noget af forestillingen." afslutter Anna. Forestillingen vises i første omgang på "Apoteket – huset for ny scenekunst i Haslev, den 1.-3. november.

Derudover har "Teater vi tør" sammen med ADHD-foreningen søgt midler til at tage på turné med forestillingen ud til ungdomsuddannelser. I skrivende stund vides det ikke, om projektet får tildelt midler, men fingrene er krydsede. Det vil kunne gøre en kæmpe forskel og en god måde at få viden om ADHD ud på uddannelserne og få sat fokus på de mange elever med ADHD. Vil du vide mere om forestillingen, kan du kontakte Anna ved at skrive til info@adhd.dk og skriv "kan ADHD-danses?" i emnefeltet. ■



Kloge Hjerner bliver gjort små

Nina Sprogøe bruger sin musik til at sprede vigtige budskaber omkring ADHD.

Nina har skrevet sangen "Kloge hjerner" og om den fortæller hun: "Med denne sang fortæller jeg om et system, der alt for ofte svigter mennesker med unikt potentiale, især børn med ADHD. Jeg mener, det er nødvendigt, at vi alle reflekterer over de "kloge hjerner", dem vi overser. Min kamp er for anerkendelse af de børn, der ikke får den støtte, de fortjener. Disse kloge hjerner er en undervurderet ressource.

Tænk, hvis vi spurgte hvert barn: "Hvad brænder du for?" Hvis vi skabte et læringsmiljø uden stress og fokuserede på deres interesser, kunne vi støtte dem til at blomstre.

Teksten til Kluge Hjerner kan du læse her:

Kloge hjerner bliver gjort små.
Sat på det forkerte tog

En evolution i bevægelse.
Og vores valg.

Hos lægen.
Hvert et offentligt kontor
Jeg kender den lov.
Den om velfærd.
Den, der behandler hvert menneske som en ting.
Ja, vi makulerer dem med mest power.
Ja, og
Så sætter vi dem på det helt
Forkerte tog.

Jeg kan ikke kæmpe mer'
Ikk'
Alene.
Gør vi intet nu, har alle tabt
Vores ressourcer,
Dem vi svigter.
Det er
Dem, der skal
Føre an.
En evolution i bevægelse.
Og vores valg.

Vi skal udnytte ADHD'ens egentlige energi i stedet for at bidrage til det modsatte. De er ikke dovne; det er vores forventninger, der skaber udfordringerne for dem.

Det er, hvad jeg tror på. Alle mine sange bærer budskaber, og denne er for mig den vigtigste. Derfor var det en vigtig sang for mig, som sangskriver, at skrive "Kloge Hjerner". Sluttes Nina Sprogøe.

Og du kan høre den på Spotify ved at scanne denne QR kode



Når vi siger
Du er lille.
Jeg er veluddannet, klogere, ja meget klog.
Og nu skal du gå hjem.
Ja,
Så går
Gode hjerter og kloge hjerner hen
Og mister sig selv.
Vores ressourcer.
Det er her
At vores største problem opstår.

Ja, jeg er fucking ligeglad
Med om
Og
Hvad jeg skal
En podcast, tv, Kysse
røv på
en
minister.
Ligeglad med
Hvad fanden der skal til.
Hvad jeg skal gøre'.
Bar' at noget sker
Før jeg sætter mig ned og dør.

Kloge hjerner bliver gjort små.
Sat på det forkerte tog
Og
Gjort til grin.
Ja, det er derfor, jeg kæmper.
Det er
Vores største problem.. ■

ADHD for mig

ADHD kan formidles og udtrykkes på mange måder

Mange med ADHD udtrykker sig kreativt omkring deres ADHD og bruger forskellige virkemidler til at formidle omkring ADHD. På de foregående sider, har I kunne læse om Anna som danser ADHD og Nina der bruger musik til at sprede sit budskab om ADHD.

Her på siden er der to andre eksempler på at udtrykke sig omkring ADHD. Der er Loucas Nielsen, som har skrevet et digt om ADHD under sit synonym "blandede bogstaver" og Chris Nunan, der maler sin ADHD.

Hvis I selv har en måde at formidle om ADHD på eller udtrykke jeres ADHD på, så modtager vi dem gerne på redaktionen. Så udvælges et par stykker til det næste medlemsmagasin. Indsend dem til info@adhd.dk og skriv "ADHD for mig" i emnefeltet.

Når du sender ind, giver du samtidig samtykke til, at vi må bringe det i ADHD-foreningens medlemsmagasin. ■

'Alle De Herlige Dage'

(ADHD)

Morgenmaden er de ristede boller
Eller ihvertfald den ene der tilbage
Mon mælken den stadigvæk holder
og hvorfra kommer det stykke kage

Støvsugeren sover på mit stuegulv
Opvaskebaljen har længe stået klar
Vinterjakken har stadigvæk sit hul
og serien i TV er jo også meget rar

Jeg fik købt den manglende mælk
Undgik atter naboens gøende kræ
Men hvorfor står jeg med en kælk
og hvad er det for en fugl i det træ

Nå, nu må jeg jo hellere skrive ned
Så jeg husker, hvad jeg må glemme
Det er så vigtigt at få det hele med
og kuglepennen ligger derhjemme

Af Blandede bogstaver



Chris har fundet sine egne strategier, heraf er tegning en af dem. Ovenfor ses en af hans malerier om ADHD.

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

En kuffert fyldt med *Kærlighed* og afmagt

Du forstår det ikke helt, hvis du ikke selv har prøvet det. At være forældre til et voksent barn med ADHD/ADD, der ikke er i trivsel, er vanvittig hårdt.



AF LIS METTE WINTHER,
KONSULENT I ADHD-FORENINGEN

De gør et indtryk, når jeg taler med dem i ADHD-foreningens rådgivning. Ofte er det mødre, der ringer. Nogle af børnene har en ADHD/ADD-diagnose, andre har ikke, men fælles er, at forældrene er overbeviste om, at det er ADHD/ADD, der er i spil og spænder ben for deres voksne barn lige nu.

Det er ofte forældre, der gennem mange år har kæmpet for at hjælpe deres barn. Kæmpet for at forstå deres barn. Kæmpet for

at blive forstået. Kæmpet for at få det hele til at gå, og nu står de her på sidelinjen, mens toget kører afsted. Barnet er voksent og "skal selv" eller "vil selv", men kan alligevel ikke helt selv. Du er forældre hele livet, men hvad gør du, når dit barn er voksent og ikke helt mestrer livet?

Der er ingen lette løsninger eller gratis billetter, når du står på perronen med en kuffert fyldt med kærlighed og afmagt.



Pas på dig selv

Forældre til voksne børn med ADHD/ADD fortæller om liv, hvor de gennem årene har haft mange roller og kasketter. De har været barnets tovholder, advokat, sagsbehandler og konfliktløser. Det er forældre, der tænker, at det ikke burde fortsætte, men det gør det. Det er forældre, der ønsker at hjælpe eller at nogen andre ville hjælpe deres voksne barn gennem hverdagen og kriser. Det er forældre, der nages af tvivl og tænker: "Får mit barn nogensinde et godt liv?" Det er forældre, der rammes af dårlig samvittighed over at føle, at de giver mere end de får igen. Det er forældre, der fortæller, at de er trætte og udkørte. Det er forældre, der plages af tanken om, at de måske ikke har gjort nok i tide eller burde gøre noget andet.

Du kender det måske selv. Dig, som også er forælder til et voksent barn med ADHD/ADD. Det slider alt sammen og kan have betydning for, hvordan du oplever dig selv og dit liv. Det er en tung kuffert, når et voksent barn ikke helt trives. Derfor er det vigtigt, at du prøver at passe på dig selv. Det er nemt at sige, og umådeligt svært at gøre. Men prøv, om du kan holde fast i noget af det, der gør dig glad og giver ro fx en gammel fritidsinteresse, en gåtur eller en kop kaffe med en ven. Start med at se, om du kan at få nogle små bitte pauser i hverdagen fra kaos og tanker. Giv dig selv lov og bestem, at det er ok, at det er dit velvære, der er i fokus en gang imellem. Der skal fyldes noget positivt i kufferten, hvis du skal blive ved med at have overskud til at være der for dig selv og dine kære.

Accept af svære følelser og en svær situation

Det er ikke ualmindeligt at opleve følelser af skam, skyld, sorg og afmagt, når livet bliver anderledes end du og dit barn havde forestillet jer. Det kan være svært at stå på sidelinjen og se et voksent barn, der måske træffer forkerte valg. Et voksent barn, der ikke helt mestrer hverdagen med alt, hvad livet som voksen indebærer. E-Boksen, der skal tjekkes, rod og vasketøjet, der hober sig op, regninger, der skal betales, job og uddannelse, der presser eller måske helt opgives.

Det her er ikke retfærdigt. Det er helt normalt at rammes af følelser af uretfærdighed. Måske tænker du: "Hvorfor har det her ramt mig?", "Hvorfor er mit barns liv blevet sådan?" og "Hvordan skal det gå?" Svære følelser, svære situationer, det er en del af bagagen, som forældre. Nogle gange kan det være hjælpsomt at give svære følelser plads og lov til at være der. Find gerne en du kan dele dine tanker og følelser med eller skriv dem ned. Når vi får sat ord på det svære eller sagt det højt, bliver det nogle gange lettere at forstå, acceptere og håndtere.

Pas på relationen

Det kan være skamfuldt at være voksen og have brug for sine forældres hjælp. Italesæt, at det er ok at have brug for andres hjælp, også når man er voksen. Vis, at du er på sidelinjen, og gerne vil hjælpe, hvis dit barn rækker ud. Det kan føles forkert, men det er ikke forkert at hjælpe sit voksne barn i en periode med ting, som andre klarer selv fx en tøjvask eller et par frysebokse med mad en gang imellem. Tænk på, at der er mange ting i hverdagen, der kræver mere energi, når ADHD/ADD er i spil. Nogle ting, vil dit voksne barn lære og få styr på senere.

Der er også forældre, der fortæller, hvordan de prøver at presse på for at få deres voksne barn til at gøre noget, at handle eller søge hjælp hos andre. Det er forældre, der fortæller om konflikter,

og at det slider på forholdet mellem dem. Du kan kun hjælpe og støtte dit voksne barn, når dit barn ønsker det. Det er svært at blive afvist, når du bare ønsker at hjælpe og række hånden ud. Men at kunne hjælpe andre og tage imod en udstrakt hånd, kræver en god relation. En god relation, der er bygget på et ønske om at lytte, forstå og anerkende hinandens forskellige perspektiver.

At bevare eller opbygge en god relation til dit voksne barn kræver, at der også er tidspunkter, hvor I laver nogle gode og meningsgivende ting sammen. Små lommer af nærvær og samvær, hvor det ikke handler om problemer og udfordringer. Lav noget sammen, der er rart eller sjovt. Noget der giver velvære for jer begge. Noget I begge kan lide, hvad det end er. Spil et spil, gå en tur, bag en kage, se en tv-serie sammen eller noget helt andet, der er positivt for jer. Luk kufferten op, kig på billeder og tal om gode og sjove oplevelser, som I engang har haft sammen. Fokus på gode og sjove minder kan også være en måde at styrke jeres relation og give glæde i perioder, hvor hverdagen synes svær og udfordrende.

Søg viden

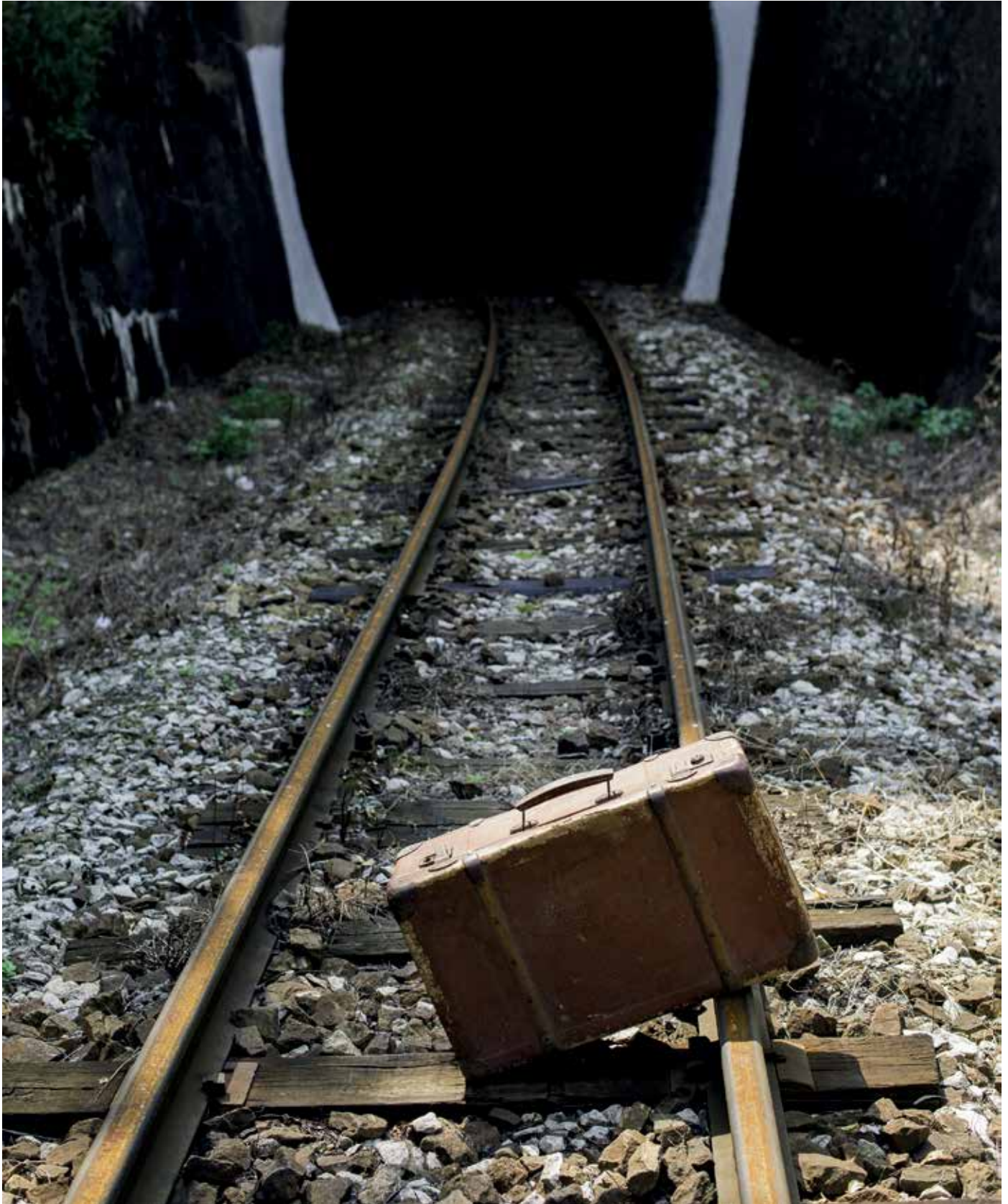
Nogle forældre giver udtryk for, at det er vanskeligt at forstå og acceptere, at ADHD/ADD fortsat er en del af deres voksne barns liv. Og ja, ADHD/ADD er komplekst. Symptomerne kan variere og vise sig forskelligt afhængigt af rammer, og hvor vi er i livet. Dit barns ADHD/ADD bliver ofte nemmere at acceptere og håndtere, når du har en forståelse for, hvad det kan betyde at have ADHD/ADD som voksen. Så bliv ved med at søge viden og vær nysgerrig i forhold til, hvad ADHD/ADD betyder for lige præcis dit voksne barn.

Søg hjælp

Forældre kan opleve, at deres barn med ADHD/ADD er afhængig af deres hjælp. Det kan være en svær balance, når barnet er voksent. Der kan opstå tanker som: "Skal jeg blive ved med at hjælpe?" og "Hvad, når jeg ikke kan hjælpe eller er her?" Hvis dit barn har brug for meget hjælp og støtte for at mestre hverdagen, kan det være godt at tænke på, at der på et tidspunkt skal andre end dig på banen fx en kontaktperson fra kommunen. At finde rundt i hvilken hjælp, der måske er at få fra kommunen, kan være lidt af en jungle. Måske har både du og dit barn dårlige erfaringer, der kan gøre det svært at række ud og bede om hjælp. Prøv alligevel at få et overblik over, hvilken hjælp det er muligt at få. Nogle kommuner har en medarbejder ansat til at hjælpe pårørende med at finde rundt i kommunens tilbud. Det kan hedde en pårørendevejleder, -konsulent, -koordinator eller andet. Prøv at forhør dig hos din kommune. Alternativt kan du kontakte DUKH, (Den Uvildige Konsulentordning på Handicapområdet). De har mulighed for at rådgive dig om, hvilken hjælp og ydelser dit voksne barn kan få, og hvor det kan fås.

Find fællesskab og håb – du er ikke alene

Du forstår det ikke helt, hvis du ikke selv har prøvet det. Det kan føles ensomt og sorgfuldt, når dit voksne barn er udfordret på en anden måde end andre. Det kan være en ringe trøst at vide, at du ikke er alene. Alligevel kan det ofte noget helt særligt at møde andre, der har oplevet noget lignende. At kunne genkende sig i deres fortællinger og føle sig lidt "normal". Det kan give inspiration og håb at tale med andre, der forstår din situation og kender det. Derfor kan det være en god ide at søge fællesskaber med andre forældre, der også er pårørende til voksne børn med udfordringer. Prøv om der i din lokalafdeling i ADHD-foreningen,



er nogen, der kan hjælpe dig med at finde et netværk med andre i samme situation.

Det er også muligt at kontakte ADHD-foreningens telefonrådgivning og vende dine tanker, følelser og problemer med en rådgiver, der kender til ADHD/ADD. Eller ringe til de frivillige på "ADHD-taletid".

Et sidste råd til dig med en kuffert fyldt af kærlighed og afmagt må være at øve dig på at holde fast i håbet og troen på, at det nok skal gå. Øv dig på det. Vi øver os hele livet i rollen som forældre. Øv dig på at tænke på det svære som en periode i jeres liv. Mange voksne med ADHD/ADD beretter om et liv, hvor der trods bump alligevel ofte findes en vej. ■



Kom godt igennem julen som familie – også når børnene har **ADHD**

Julen er hjerternes fest. Men for hjernerne kan det blive for meget – især hvis man ikke har en neurotypisk hjerne.



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

I julen hygger vi med familie og venner, laver julehalløj i skole og institutioner. Kort sagt, så har julen mange sociale arrangementer, som kræver meget særligt af børn med ADHD.

I julens arrangementer er der ofte indbygget krav om: impulshæmning, glæden ved at være mange sammen, følelsesregulering og håndtering af nederlag. Og helt simple krav som at kunne vente, være stille på de rigtige tidspunkter, udtrykke glæde ved ting, som man ikke er glad for. Man skal helst skjule sine negative følelser og begrænse de positive, så man ikke kommer til at "hovere". Det kræver høj grad af selvregulering og følelsesregulering, som er en kerne problematik hos børn med ADHD.

Som forældre til børn med ADHD, så ved vi, at det ikke er let. Ikke let at sørge for at alle får en god jul - også vores barn ADHD. Men vi må spørge os selv, hvad der er vigtigst. Er det traditionen, eller er det i virkeligheden noget meget større, der er på spil, nemlig vores barns og vores families trivsel?

Er det traditionen eller barnets behov der er vigtigst? Skal vi partout gennemføre traditionen, som vi altid har gjort, eller kunne vi overveje hvad der er bedst for alle?

Her er nogle råd og ideer, der kan inspirere til, hvordan I bedst kan indrette julen, så den passer til jeres familie. Så alle kan få en god jul.

Indkøbsturene – minimer dem og hav en plan

Juletiden er en travl tid i butikkerne, og der er mange mennesker. Det er derfor vigtigt at lave en plan og en indkøbsliste. Tag kun børnene med, hvis det er relevant for dem og aftal på forhånd, hvor I skal hen, og hvad I skal købe.

Det kan synes nemt at få gaverne pakket ind, men det er ofte forbundet med ekstra ventetid i en stresset situation med mange mennesker. Så måske er det bedre at pakke gaverne ind derhjemme, når der er mere ro på.

Besøg hos venner og familie

I julen samles vi ofte, med vores familie og venner. Vi spiser julefrokoster, eller julemiddage og holder af at være sammen. Der kan være mange mennesker, og det kan i sig selv være en udfordring for vores børn. Lav aftaler med jeres barn om, hvad der skal foregå, og hvor længe I bliver. Og lav altid en aftale om, hvad barnet kan gøre, hvis det bliver svært.



Giv altid barnet en udvej!!

Aftal evt. et signal, som både du og dit barn kan bruge, når der er optræk til, at det bliver svært. Tjek om der er et rum, hvor barnet kan trække sig tilbage til og sidde i ro og mag med noget dit barn kan fordybe sig i. Tag kun børnene med til noget I ved de kan klare. Det er ikke sjovt for nogen, hvis børnene ikke kan håndtere situationen. Invitér eventuelt hjem til jer selv. Det er lettere for nogle børn, og der kan de ofte trække sig ind på deres eget værelse, og det kan der være brug for. Fortæl jeres gæster, at det skal respekteres.

Juletid er ventetid

Juletiden er forbundet med megen ventetid, og det er en stor udfordring for vores børn. Det, at de har en julekalender, kan være en hjælp til at komme gennem julemåneden, da den giver børnene en fornemmelse for, hvor langt de er kommet, og hvor lang tid der er tilbage til juleaften. Men der er også selve juleaftensdag der kan være lang som et ondt år. Giv evt. børnene en lille gave om morgenen. Et spil eller en bog. Hvad som helst som barnet kan få tiden til at gå med. Husk der skal slås mange timer ihjel.

Lav en tydelig plan for juleaftensdag

Jo længere op ad dagen I kommer jo større utålmodighed. Og selve julemiddagen, som der ofte er brugt megen tid på at forberede, er ofte svær at komme igennem, hvilket kan komme til at betyde, at vi voksne ikke får den tid til at nyde maden, som vi gerne vil.

Plan for juleaftensdag	✓
Morgenmad + lille gave	
Tur med gaver til bekendte	
Frokost	
Spilletid	
Disneysjov	
Juletræ og gaver	
Julemiddag + mandelgave	
Legetid	
Godnat	

Overvej om træet kan komme før maden, så er den største spænding udløst, og børnene har forhåbentlig fået nogle gaver, som de kan underholde sig med.

Følelser kan være svære at regulere:

Børn med ADHD har som en direkte konsekvens af deres forstyrrelse ofte svært ved at regulere deres følelser, der kan komme voldsomt og direkte til udtryk. Det kan være svært at håndtere for deres omgivelser. Får barnet f.eks. en gave, som det ikke ønsker sig, eller ikke har forventet, kan barnet ikke som andre, skjule det. Men vil ofte med stor energi udtrykke sin utilfredshed. Det er vigtigt, at omgivelserne ved, at det ikke er af ond vilje. Det er bare svært for barnet, så bær over med det og hjælp barnet videre. Der er ingen grund til at øge konflikten ved at irettesætte barnet.

Et gemme-hyggested

Når børn med ADHD bliver stressede, så er det vigtigt, at vi giver dem mulighed for at falde ned. Pas på ikke at bruge for mange ord, de er nemlig stressende i sig selv. Lad børnene "gemme sig" og få fred med en tablet eller lignende, og tal ikke til dem, før



de kontakter jer. Børnene kan have en kasse, et tæppe eller en hule, hvor de er fredede og får mulighed for at få ro på sig selv og deres overbelastede hjerne.

HUSK!!

Juleaften er ikke en særlig god tid, for opdragelse, det skal være en hyggelig aften for alle.

Brug aktiv "PYT"

Som voksne omkring børn med ADHD er det vigtigt at kunne sige "PYT" og mene det. Der er ingen grund til at gå ind i konflikter, som eskaleres, pga. små uhensigtsmæssigheder. Det er vigtigt at forstå, at uhensigtsmæssig tale eller adfærd er et udtryk for, at det er svært for barnet. At barnet har brug for vores hjælp. Børn med ADHD kan være impulsive og har svært ved at regulere deres følelser, så bær over. Så kommer I alle sammen bedre videre, og børnene lærer også, at kunne sige PYT – det er en vigtig læring.

Måske gaverne ikke skal være en overraskelse

Nogle børn har rigtig svært ved overraskelser. Det kan derfor være en god ide, ikke at pakke gaverne ind, eller pakke gaverne ind i cellofan, så kan barnet se, hvad det kan forvente sig.

I kan også lave en løsning, hvor en af forældrene står for at "sikre", at barnet får de "rigtige" gaver også af resten af familien, ved at hjælpe andre i familien med at købe det rigtige, eller sige at barnet ønsker sig penge/gavekort. Det kan også være, at I vælger at fortælle barnet, hvilke gaver der er undertræet.

Forbered også barnet på, hvis noget ikke er rigtigt, kan det byttes. Lær barnet sætningen: **PYT** og **BYT**

Det kan være overvældende at få alle gaverne på en gang, derfor kan i evt. dele gaverne lidt ud over dagen/dagene, det giver løbende underholdning og er ikke så overvældende. Tilsidst er det vigtigt, at gaverne er klar til brug. Dvs. at f.eks. elektroniske gaver har batterier og at de er ladet op

Rolige juledage kan være et hit

Julen er stressende for de fleste, men kan være helt opslidende for vores børn med ADHD.

Sørg for at børnene får rolige og afslappende juledage. Nogle har brug for, at der absolut ikke sker noget, andre for at der er tydelige planer.

Glædelig jul og rigtig godt nytår til jer alle. ■



Der er mangel på forskning og dermed viden om kvinder med ADHD. Dette vil jordemoder Mette Winther være med til at rette op på gennem sit Ph.d.-projekt

Gravides

unikke og komplekse rejse med diagnosen **ADHD**

SKREVET AF: JORDEMODER METTE WINTHER

Jeg ønsker at bidrage til en dybere forståelse af og forbedrede indsatser til gravide, fødende og nye mødre med diagnosen ADHD. Det kan vise sig at være afgørende for de kommende familier at få identificeret, hvorledes vi bedst støtter kvinderne med diagnosen ADHD, så de har de bedste forudsætninger for det kommende moderskab og familiedannelse. Mine kliniske erfaringer som jordemoder og mangel på forskning hos denne unikke gruppe af kvinder, er min drivkraft i mit nyopstartede Ph.d.-projekt.

ADHD og graviditet

Som jordemoder er jeg privilegeret at få lov at følge mange kvinder gennem deres graviditets- og fødselsrejse. Hver graviditet og fødsel er unik og et vigtigt tidspunkt i alle familiers liv. Jeg oplever, at kvinderne med diagnosen ADHD møder graviditeten, som mange andre; med forventningens glæde, spænding, nervøsitet, fordy-

belse og en moderrolle i vækst. Flere forskningsstudier fremhæver diagnosen som katalyserende for positiv energi, kreative tanker, innovation og intelligens. Men jeg oplever også som jordemoder, at de gravide med ADHD bærer på en række unikke udfordringer, som ikke kan sammenlignes med den gængse gravide.

ADHD er en livslang tilstand, med stor arvelighed og betydning for mange aspekter af voksenlivet, herunder også det reproduktive liv. Flere nyere forskningsartikler tegner et billede af, at gravide kvinder med ADHD har en højere risiko for somatiske komplikationer som blandt andet graviditetssukkersyge og forhøjet blodtryk¹, men også en forøget risiko for depression og angst i den perinatale periode. Alligevel er der begrænset viden og forskning om, hvorledes ADHD manifesterer sig hos gravide kvinder, selvom studier indikerer, at denne gruppe er særligt sårbar.

I januar opstartes nyt online forløb for kvinder, som er gravide eller lige har født.

Du kan læse mere og tilmelde dig her: adhd.dk/gravid

Mestringsstrategier

Diagnosticeringen af piger og kvinder med ADHD i den fertile alder er i vækst, hvilket vi også oplever i jordemoderkonsultationerne og på fødegangene. Alligevel ser vi i konsultationerne, at de gravide med ADHD først er blevet diagnosticeret i en sen alder og typisk for mange, har de gennem tiden udviklet effektive mestringsstrategier. Jeg hører fortællinger om hverdagsstrategier, som er så integrerede, at de næsten fungerer automatisk, og andre som bruger en enorm mængde energi på at holde ADHD'en i skak således, at dagligdagen fungerer. Interessant, hvorledes vi kan få en dybere forståelse af både styrkerne og udfordringerne ved ADHD i graviditeten og det tidlige moderskab, når denne viden ligger skjult bag veletablerede mestringsstrategier?

Udsving i følelserne

Det er en kendt og naturlig del af en graviditet at opleve flere psykologiske udsving på grund af kropslige og hormonelle ændringer, men også følelser som kontroltab, sårbarhed og identitetskriser. Kan det tænkes, at disse følelser kan opleves endnu mere intenst hos gravide med ADHD? – der som gruppe kæmper med følelsesmæssig dysregulering, hyperaktivitet, adspredt opmærksomhed og nedsatte eksekutive funktioner ².

Jeg oplever de gravide med ADHD fortælle, at det kan være en kunst at navigere imellem, hvad der er ADHD symptomer, og hvad der er graviditetens naturlige, men til tider krævende fysiske og psykiske forandringer.

Beroligende øvelser til kropslig uro

Jeg møder kvinder, der beskriver en voldsom kropslig uro som følge af deres ADHD, og at en strategi til dette er, at de fjerner fokus fra kroppen, mærker den mindre, for at kunne være i hverdagen. Interessant bliver det, hvorledes en graviditet bevirker ind i dette? Kunne det tænkes, at dette øgede fokus på krop og barn ville skabe muligheder for at tilegne sig viden om kroppen på ny? Eller ville det skabe endnu mere uro og fremmedgørelse?

Flere studier viser positive resultater ved anvendelsen af simple beroligende øvelser hos børn og voksne med diagnosen ADHD. Det er muligt, at øvelser som mindfulness, meditation, yoga eller gåture også kan bidrage med ro i kroppen og kropsfornemmelse hos gravide med ADHD. Som jordemoder oplever jeg, at mange finder det behjælpeligt med afspændingsmetoder i graviditeten, både som en måde at tilknytte sig til sit barn og sin krop, men også som et vigtigt mestringsredskab i fødslen.

Jeg ser flere kvinder med diagnosen ADHD, hvis symptomer bedres under graviditeten. Studier antyder, at hormonelle forandringer kan have en stabiliserende effekt på nogle kvinders ADHD symptomer, andre ikke. Hertil vælger egen læge i nogle tilfælde at justere eller helt fjerne medicinering af diagnosen. Jeg ser gravide, som bruger tid på at finde sig selv herefter, særligt de

dage, hvor graviditetens naturlige hormon- og humørudsving er skiftende. For nogle er det en overkommelig regulering, for andre slider dette skifte og tager fokus fra glæden over familiedannelsen.

Favner sundhedsvæsenet dem alle?

Sundhedsvæsenets tilbud til gravide og fødende med diagnosen ADHD er varierende; fra tilbud om sårbarhedsscreeninger, specialkonsultationer og til ingen tilbud overhovedet. Forskningen tegner et billede af gravide med ADHD som værende en kompleks gruppe. Et forskningsstudie fra Holland fandt, at 58% af kvinder med ADHD havde symptomer på depression efter deres første fødsel, mens en svensk undersøgelse angav, at 30% udviklede depression eller angst inden for det første år efter fødslen ³.

Trods dét, at den enkelte gravides behov for støttende indsatser kan være meget forskellige, kunne man spørge, om man i sundhedsvæsenet favner dem alle? Jeg oplever mange gravide, som virker trygge i jordemoderhænder og i det holistiske syn på det hele menneske og den kommende familie. Det er ofte en stor støtte og hjælp uanset, hvilken livssituation den gravide og fødende bærer med sig. Dog bliver jeg er nysgerrig på, hvad de gravide med ADHD oplever i udviklingen mod moderrollen? – når den spæde forskning og statistikker præsenterer dem som en kompleks og udsat gruppe. ■

Du kan høre Mettes gode råd til gravide i "AMOR – for gravide og nye mødre med ADHD" podcast nr. 4 adhd.dk/gravid

Mette Winther, uddannet jordemoder

Tidligere ansat på fødegang og barselsgang på Aalborg Universitetshospital.

Ekstern underviser på jordemoderuddannelsen, UCN.

Kandidat og PhD-studerende ved Aarhus Universitet, Pædagogisk Psykologi, DPU.

Udvikler af konceptet MUMflow, for opmærksomhed på krop og barn, i samarbejde med ADHD-foreningen.

¹ (Kittel-Schneider, S., Quednow, B. B., Leutritz, A. L., McNeill, R. V., & Reif, A. (2021). Parental ADHD in pregnancy and the postpartum period – A systematic review. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 124, 63-77)

² (Faraone, S. V., Rostain, A. L., Blader, J., Busch, B., Childress, A. C., Connor, D. F., & Newcorn, J. H. (2019). Practitioner Review: Emotional dysregulation in attention-deficit/hyperactivity disorder – implications for clinical recognition and intervention. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 60(2), 133-150. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/jcpp.12899>)

³ (Andersson, A., Garcia-Argibay, M., Viktorin, A., Ghirardi, L., Butwicki, A., Skoglund, C., Bang Madsen, K., D'Onofrio B, M., Lichtenstein, P., Tuvblad, C., & Larsson, H. (2023). Depression and anxiety disorders during the postpartum period in women diagnosed with attention deficit hyperactivity disorder. *J Affect Disord*, 325, 817-823. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.01.069>)

Gaming er ofte et safe space for børn og unge med ADHD



SKREVET AF SOFUS HVALSØE BYNGE – EKSPERT I GAMING OG DIGITAL KULTUR

Først og fremmest skal jeg fremhæve, at jeg ikke er forsker. Den platform jeg står på, er med afsæt i 10 års arbejde med gaming, børn, unge og de voksne der er omkring dem. Jeg har været med siden de første efterskoler begyndte at have esports, siden fritidsklubberne begyndte at italesætte deres "computerrum" som "esportslokaler" og siden foreningsidrætten begyndte at tage esports til sig.

Jeg har været i berøring med mere end tusinde frivillige, flere hundrede lærer og pædagoger, og vigtigst af alt, så har jeg haft ansvar for undervisning af flere tusinde børn, der gik til esports. Så det er i høj grad med afsæt i denne praksiserfaring, samtaler med børn og unge, og sparring med undervisere, at der begynder at tegne sig nogle klare tendenser ift. gaming og diagnoser – særligt ADHD.

Gaming og esports på skoleskemaet, før, under og efter Corona. For at kridte banen endnu mere op, vil jeg starte med en kort gennemgang af, hvordan esports er blevet brugt af børn og unge de sidste knap 10 år. Der har nemlig været nogle ret markante skift undervejs.

Tilbage i 2015-16 så vi de første efterskoler have esports, og de første foreninger begyndte at lege med esports i mere forpligtende fællesskaber. Dengang favnede disse tilbud "alle" – tilmed også nogle af dem, som ikke tidligere havde været i foreningslivet.

Så kom Corona. I 2020, da landet blev lukket ned, havde jeg selv ansvaret for undervisere, der på ugentlig basis underviste omkring 700 børn og unge. Vi havde samarbejde med knap 40 skoler som pludselig skulle omstille sig til noget mere digitalt. Men da

Det kunne bare være så fedt, hvis forældrene også deltog, tog ansvar og var nysgerrig på de unges gaming oplevelser.

gaming og esport jo er digitalt, gik hele denne overgang faktisk rigtig godt. Måske lidt for godt. For mens mange forældre havde travlt med at omstille hele deres arbejds- og privatliv, oplevede vi "normale" unge ikke længere var interesserede i de rammer esport og gaming tilbød ifm. uddannelse, skole og forening. Tilbage stod til gengæld en masse unge med sårbarheder.

Vi var altså vidne til et skift, hvor danske "almindelige" unge var blevet så digitalt selvstændige, at de ikke længere havde samme behov for gaming, men hvor det også fremgik tydeligt, at der var en særlig målgruppe som havde et meget klart og tydeligt behov. Denne gruppe bestod primært af unge med diagnoser, ondt i livet, eller dårlige forudsætninger.

Bekymring omkring gaming

I denne periode har der også været en masse voksne som har været utroligt bekymret over deres børns gaming. Især når det har taget overhånd. En af de grupper vi har set søge mod ekstra meget tid ved computeren, har været unge med diagnoser. Særligt børn med ADHD har følt en form for ro og "flow" når de har gamet. Et citat, jeg har oplevet fra mange forældre, er "...Når mit barn bliver overvældet begynder der at være tics. Det kan være svært at styre i skolen eller i klubben, men når han/hun gamer, så er det som alle tics forsvinder..."

Når man hører sådanne beskrivelser, så forstår man godt, at barnet søger at bruge mest tid, der hvor det føles bedst at være. Men når barnet ikke har voksne med på den rejse, så er der risiko for overforbrug og for at barn og forældre misser nogle af de sunde relationer og greb, der senere kan bruges til at støtte barnet i hverdagen.

Hvorfor gaming og ADHD?

Så hvorfor søger børn med ADHD mod gaming? Det vi ser, er det samme, som vi altid har set: at børn lærer sig selv at søge mod de situationer, som føles rart. Børn med astma har også ofte søgt mod enten stillesiddende aktivitet, eller at spille målmand, når der var idræt.

For børn med ADHD hjælper gaming med at give små overkommelige opgaver, der giver en udløsning af dopamin. Når det kan være uoverskueligt at vælge mellem opgaver, og måske let bliver distraheret, så er det naturligt at søge mod gaming, der anretter opgaver i strukturerede og mere overkommelige bidder.

Netop det, at der er struktur og opgaver (quests) der er struktureret er dog også en af de kompetencer, man kan tage med sig fra gaming. Ofte oplever unge med ADHD af have så mange ting (quests), som hjernen gerne vil, at det stopper til – lidt som et afløb, hvor for meget prøver at komme igennem på én gang. Det at bruge sproget fra gaming kan hjælpe med at tilrette de andre opgaver.

Det at sige til barnet "ikke flere nye missioner" eller "husk at holde fokus på main storyline" virker måske akavet i vores voksne

verden, men for gamere kan det være en forståelsesramme, der langt mere intuitivt hjælper til at holde fokus.

Det, som bekymrer mig mest, er, at børnene ikke føler, de voksne er relevante i den arena; hvor de oplever størst lettelse. Det kan være med til at skabe en ærgerlig kobling hos barnet; nemlig at de voksne ikke kan bidrage til løsningen eller interessere sig for en vigtig del af barnets liv.

Dertil er det også en ærgerlig følelse hos de voksne; nemlig at de oplever børnene søger væk fra dem og ind et univers, hvor forældrene ikke har adgang.

Anbefaling

Den største anbefaling er at møde barnet med nysgerrighed frem for fordomme. Det kan lyde let, men det er umådeligt svært, når man ikke selv har tiden eller forståelsen for det digitale. Men med afsæt i de mange hundrede børn med ADHD, vi har arbejdet med, så oplever vi den øvelse give tifoldigt igen.

Heldigvis er der både lokale foreninger og klubber, som har gaming eller esport, og de vil altid gerne hjælpe med at åbne barnets verden op. For selvom man som forældre meget gerne vil støtte sit barn, og stå på sidelinjen, når det dyrker sine interesser, så kræver det digitale en anden måde end det fysiske gør.

Så:

- Forsøg at spørge ind til hvilke spil barnet spiller, og få barnet til at fortælle om dem
 - Prøv at se, om barnet eventuelt har lyst til at lære dig at spille
 - Se om du må få lov at se med, men accepter hvis barnet ikke er klar.
 - Forsøg at lytte til "gamersproget" for det kan være en måde at vise, man er tilgængelig og interesseret.
- Aftal hvornår/hvordan spilletiden stopper – for mange børn er det enormt socialt, og det føles ikke rart pludselig at blive trukket ud af en social aktivitet med vennerne.
 - Nogle spil har tilmed straf (bans), hvis man forlader spil før tid – hvilket kan medføre unødvendige konflikter med vennerne.
- Tag fag i lokale foreninger
 - Næsten alle kommuner har lokale esport foreninger.
 - Nogle, så som Glade Gamere og Sørby Esport, har online tilbud og erfaring med diagnoser.
- Tjek med skoletilbud i lokalområdet – der er mange specialklasser, der bliver mere opmærksomme på brug af gaming. Ofte har de nogle kompetente voksne, der kan hjælpe med at forstå familiens konkrete situation.
- Vigtigst af alt – forsøg ikke at lade jer skræmme af "Skærmskam, skærmskyld og skærmskræk". Det som børnene har mest brug for, er forståelse og anerkendelse af deres virkelighed, som både foregår analog og digitalt.

Man kan ikke nøjes med kun at være forældre i den ene halvdel. ■

Når fleksjob er en løsning

Fleksjob er først en mulighed, når alle andre relevante tiltag for at opnå eller fastholde beskæftigelse har været afprøvet. Derfor kan processen for tilkendelse af fleksjob tage tid



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

De fleste kender fleksjob som en løsning, når man ikke kan arbejde fuldtid, men både kriterierne og processen er lidt mere kompliceret end som så.

Når man "hænger i med neglene"

Mange af de henvendelser, jeg har i rådgivningen, handler om et arbejdsliv, hvor man har gjort alt for at hænge i og holde fast i sit arbejde, og mange forsøger at undgå kontakten til jobcenteret.

Flere fortæller, at de hellere vil "hænge i med neglene" end at skulle forholde sig til møder med jobkonsulenter, krav om blanketter, der skal udfyldes og kontinuerlig vejledning om sanktionsmuligheder fra jobcenteret. Men risikoen ved, at "hænge i med neglene" er yderligere overbelastning, der i sidste ende øger risikoen for en sygemelding.

Flere har i perioder været sygemeldte og har i den forbindelse mere eller mindre gode erfaringer med forløb i jobcenteret.

I flere af de henvendelser, jeg får, om spørgsmål til fleksjob, har man i årevis forsøgt at få det til at hænge sammen. I nogle situationer kan alt tyde på, at fuldtidsarbejde ikke er muligt. Det kan f.eks. være, at man er gået ned i tid for egen regning, at man har skiftet jobs og brancher mange gange, at al energi lægges i arbejdet, hvilket gør, at man har været nødt til at frasortere alle sociale relationer, ikke orker almindelige dagligdags gøremål og stort set ikke har andet indhold i livet end arbejde og søvn.

Det er kun jobcenteret, der kan bevilge fleksjob

Da det kun er jobcenteret, der kan bevillige et fleksjob, er det afgørende, at man er i kontakt med jobcenteret for at komme i betragtning til et fleksjob.

Er du i arbejde på ordinære vilkår, står til rådighed for A-kassen eller modtager kontanthjælp og er vurderet jobparat, er det nødvendigt, at du selv foretager en aktiv handling f.eks. i form af en sygemelding, for at komme nærmere en afklaringsproces.

Jobcenteret kan ikke dokumentere, at der er væsentlige begrænsninger i din arbejdsevne, hvis du står fuldt til rådighed, eller passer et arbejde, der ikke viser, at der er tale om væsentlige begrænsninger i din arbejdsevne.

Betingelserne for at kunne få et fleksjob

Afgørelsen om fleksjob træffes på grundlag af rehabiliteringsplanens forberedende del, som er et dokument, der skal udarbejdes i samarbejde med dig og jobcenteret.

Rehabiliteringsplanens forberedende del skal indeholde oplysninger om:

- job- og uddannelsesmål
 - jobmæssige, sociale og helbredsmæssige ressourcer og udfordringer, herunder dokumentation for den forudgående indsats på disse områder.
 - Praktiserende læges vurdering af din helbredsmæssige situation i forhold til at kunne arbejde.
- Dette foretages på baggrund af en konsultation. Betingelserne for visitation til fleksjob fremgår af lov om aktiv beskæftigelsesindsats §118 stk. 2, hvoraf det fremgår, at der skal være dokumentation for:
- Ressourcer og udfordringer er fuldt afklarede i forhold til uddannelse og beskæftigelse
 - Alle relevante indsatser for at bringe eller fastholde den pågældende i ordinær beskæftigelse har været afprøvet

- Arbejdsevnen anses for varigt og væsentligt begrænset og kan ikke anvendes til, at opnå eller fastholde beskæftigelse på normale vilkår

Varige begrænsninger i arbejdsevnen

Det skal dokumenteres, at de udfordringer, der står i vejen for, at man kan varetage beskæftigelse på almindelige vilkår, ikke kan afhjælpes eller bedres. Det betyder, at man i første omgang afventer udredning og behandling, inden det kan dokumenteres, at der er tale om en varig begrænsning. For det kan være, at denne behandling eller udredning positivt påvirker ens muligheder for at kunne varetage et arbejde. Så hvis du f.eks. er under udredning for ADHD, eller er i gang med en form for behandling så som medicin, psykologbehandling, forløb ved psykiater, eller lignende vil man vente på at dette afsluttes.

Kort sagt vil det normalt være en betingelse, at alle behandlingsmuligheder skal være afprøvet. Der er dog en ret til at frasige sig lægelig behandling, hvis det eks. er en medicinsk behandling, som man ikke er tryk ved.

Væsentlige begrænsninger

For at få et fleksjob tilkendt skal din arbejdsevne være væsentlig begrænset. Måden hvorpå dette dokumenteres vil typisk være gennem en virksomhedspraktik, som jobcentret iværksætter. Gennem praktikken bliver arbejdsevnen afklaret.

I praksis vil man typisk blive tilknyttet en konsulent fra jobcenteret, som løbende vil følge op på praktikken og dokumentere forløbet. Tilrettelæggelsen af praktikken vil være med udgangspunkt i din helbredstilstand og dine beskrevne skånehensyn. Det er en betingelse for at tilkende fleksjob, at arbejdsevnen er varigt og væsentlig nedsat i ethvert erhverv. Det betyder, at man skal udnytte sine arbejdsmæssige ressourcer bedst muligt og derfor ikke nødvendigvis kan forvente at blive afklaret inden for et bestemt arbejdsområde.

Har man f.eks. været ansat i et særdeles krævende job med en god løn og ikke længere kan varetage denne stilling, men godt kan varetage en mindre krævende stilling til en lav løn, er man ikke i målgruppen for et fleksjob, men må lave et brancheskift.

En god beskrivelse af praktikken og de afprøvede tiltag, sammen med de lægelige oplysninger er vigtig dokumentation. Det er under afklaringen vigtigt at have fokus på, at der bør være balance imellem arbejdsliv og fritidsliv, arbejdsevnen bør vurderes med udgangspunkt i, at der også skal være plads til andet i livet end arbejde.

Resultatet af en afklaring kan be- eller afkræfte om der er væsentlige begrænsninger i arbejdsevnen.

37 timer om ugen kan også være et fleksjob

Der er i lovgivningen ikke et timeantal, der angiver grænsen for, hvornår der er tale om en væsentlig begrænset arbejdsevne. Det beror på en individuel konkret vurdering, som ikke alene handler om timeantal, men også om arbejdsintensitet. Således er det muligt at arbejde i et fleksjob 37 timer om ugen, hvis intensiteten er nedsat pga. behov for mange pauser, eller at udførelsen af arbejdet tager længere tid.

Det er en udbredt misforståelse, at et fleksjob kun kommer i betragtning, hvis man ikke kan arbejde 37 timer. Det er en udbredt misforståelse, at fleksjob er løsningen hvis man ikke kan arbejde 37 timer om ugen. Der er lang vej fra 37 timer, til vurderingen af, at arbejdsevnen er væsentlig nedsat. I praksis arbejdes det ud fra, at arbejdsevnen er væsentlig nedsat, når den er nedsat med omkring 50%. Viser en afklaring af arbejdsevnen, at man f.eks. kan klare 25 timer om ugen på almindelige vilkår, er der ikke mulighed for at blive kompenseret økonomisk.

Fastholdelsesfleksjob

Hvis man har et arbejde og ønsker ansættelse i fleksjob på sin nuværende arbejdsplads, gælder de samme betingelser, men derudover er det også et krav, at man forinden i mindst 12 måneder har været ansat under overenskomstens sociale kapitler, eller på særlige vilkår.

Overenskomstens sociale kapitler, eller særlig vilkår kan f.eks. være aftaler om ændret vagtplan, nedsat arbejdstid, omplacering eller ændring af arbejdspladsens indretning. Formålet med denne bestemmelse er, at arbejdsgiveren har et ansvar for at forsøge at fastholde medarbejderen før et fastholdelsesfleksjob kan komme på tale.

Det er således vigtigt at være opmærksom på, at du sammen med din arbejdsgiver løbende sikrer at dokumentere justeringer og særlige aftaler, så du i en situation hvor det viser sig, at din arbejdsevne er varig og væsentlig nedsat, også har muligheden for at blive ansat på din nuværende arbejdsplads. ■

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



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



Gave med udfordringer

Behovsudsættelse kan være ekstra svært når man har ADHD eller ADD. Derfor er det nemt at få spist mere end man egentlig har lyst til eller behov for.



AF STINE JUNGE
ALBRECHTSEN
KLINISK DIÆTIST

Når man har ADHD/ADD kan impulsiviteten tage over ved synet af en lille snack, selv om man har planlagt et sundt måltid. Der er heldigvis et par strategier, som man kan afprøve for at nedsætte risikoen for "uopmærksom" eller ligefrem uønsket snacking.

Chokolade-dilemmaet

Ud over at være stolt mor til en dreng på 19 år med ADHD, har jeg i mit virke som diætist også fornøjelsen af at vejlede andre unge og voksne med ADHD eller ADD. Her mødte jeg den skønne unge kvinde, der gerne ville have hjælp til sundere vaner. Hun stod i et helt konkret dilemma, hvor hun gerne ville spise mindre sukker og kage, der i hendes øjne havde taget for meget plads fra mad. Samtidig med den beslutning havde hun fået en stor Toblerone som tak for hjælpen til en opgave, hun havde løst og derfor var svært at takke nej til. Nu var den kommet med hjem og tankerne kredsede om, at den også skulle spises.

Strategier til at spise mindre portioner

Udfordringen for alle ved at få noget i en stor emballage er den samme. Man kan simpelthen måle i den menneskelige hjerne, at vi bliver glade for at spise op og generelt har svært ved at levne. Vi talte derfor om tre løsninger, der både kunne kombineres eller prøves hver for sig.

1) Indlæg en "spærring"

Man kan give sig selv mere tid til at tænke eller overveje situationen ved at lægge en spærring ind i beslutningen om at spise chokolade. Det gør man ved at komme chokoladen i en boks i køleskabet, så man skulle åbne boksen først og ikke kunne gå direkte til chokoladen. Derudover er chokoladen knap så synlig i køleskabet.

2) Sæt en anvisning på chokoladen

Som supplement eller alternativ talte vi om at lægge en lille seddel på chokoladen med teksten "Tag 2 stykker hver eftermiddag sammen med et stykke frugt".

3) Inddel den i mindre portioner

En sidste løsning kunne være at brække chokoladen i portioner af to stykker og pakke dem enkeltvis i madpapir eller lignende, så man nemt kunne se og kun spise en portion.

Det er vigtigt at slå fast at intet er forbudt at spise. Og bliver hele chokoladen spist på en dag, så er det jo heller ikke verdens ende. Det blev bare en god anledning til at prøve at nyde chokolade i mindre mængder og træne sin evne til at spise langsommere og med større bevidsthed og nydelse.

Den søde juletid

I denne søde juletid er det generelt en udfordring, når man bliver budt søde sager oftere end normalt. Udover de ovenstående tips til mindre chokolade, så er "ude af øje, ude af sind" hjælpsomt. Det gør du i praksis ved at sætte dig længst muligt væk fra fade eller skåle med slik og småkager eller vende ryggen til det.

Desuden at tage en småkage ad gangen eller et stykke konfekt og igen som med chokoladen at supplere med fx klementiner eller appelsiner. Det tjener flere formål – dels at man er beskæftiget med at skrælle og efterfølgende, at man har fedtede fingre, så man ikke lige har samme trang til at stikke dem i slikskålen.

Uanset strategien ønskes du og dine nærmeste en rigtig glædelig jul. ■



ADHD-foreningens **UNGECAMP** 2024

Årets camp blev afholdt den 23-25. august på Houens Odde Spejdercenter.

Her tilbragte 18 unge, 2 frivillige og en konsulent fra foreningen tre dage med fællesskab, viden, inspiration, kreativitet og udeliv.

De unge fik snakket om ADHD, og hvad ADHD betød for dem og deres liv. Der blev lavet workshops og hyggelige fællesaktiviteter som madlavning over bål, se film og beundre de flotte lyn.

Det var, som altid, nogle fantastiske dage, og ADHD-foreningen siger tak til de frivillige og sponsorerne.

Vil du med på ungecamp i 2025, så hold øje med adhd.dk.

Tak til fonde og sponsorer

Uden jer var det ikke muligt

Direktør K. Steinmanns Fond
Lissi og Egon Kristiansens Fond
Troelstrups Fond
Knud Højgaards Fond
K. Juby Smiths Legat
Edel og Wilhelm Daubenmerkls
Almenvælgørende Fond
Hoffman og Husmans fond
Fritidsagenten A/S





Folkemødet har til formål at styrke det danske demokrati ved at mindske afstanden mellem borgerne og beslutningstagere.

ADHD i fokus på Folkemødet 2024

AF TRINE WINTHERR SCHOUBYE – LOKALAFDELING NORDJYLLAND

I år deltog ADHD-foreningens direktør, Camilla Louise Ganzhorn, sammen formand Trish Nymark og et stort hold af frivillige fra lokalforeningerne Nordsjælland, Bornholm, Storkøbenhavn, Fyn, Sønderborg, Midt-Vestjylland, Midt-Østjylland og Nordjylland for at synliggøre ADHD-foreningen og skabe dialog om ADHD.

Synliggørelse af ADHD

Standen, som lå på et af Folkemødets bedste placeringer, havde karakter af et dialog- og informationstelt bemandet af repræsentanterne fra de 8 lokalforeninger. De besøgende havde mulighed for at stille spørgsmål og få indblik i livet med ADHD, hvor de frivillige fortalte personlige historier om at leve med ADHD eller som pårørende til ADHD. En læges ytring om, at vi var de mest aktuelle og relevante deltagere på Folkemødet, gjorde stort indtryk.

ADHD-foreningens materialer, nøgleringe og antistress-skumhjerner blev uddelt i en duft af popcorn.

Debatter og faglige indspark

Camilla Louise Ganzhorn deltog i flere debatter, som satte spotlight på centrale udfordringer og løsninger for mennesker med ADHD i Danmark.

Yderligere havde hun særligt fokus på, hvordan der bliver talt om ADHD i offentligheden.

Politisk dialog om ADHD

Et af højdepunkterne på Folkemødet var vores event "Livet med ADHD - Krydret med politisk perspektiv", hvor folketingspolitiker Louise Brown (LA) i en unik samtale med ADHD-foreningens direktør, Camilla Louise Ganzhorn, fortalte om sit liv med ADHD. Louise Brown fortalte åbent og ærligt om hendes egen personlige kamp med ADHD og den lettelse, hun følte ved at få diagnosen i en sen alder. Om en turbulent ungdom, skiftende karriereveje og til sidst få en plads i Folketinget for Liberal Alliance.

Morgenkaffe med Felix Smith

Fredag morgen blev publikum budt på morgenkaffe i selskab med den kendte radio- og tv-vært Felix Smith. Felix Smith delte sine erfaringer med at blive diagnosticeret med ADHD i en alder af 45 år i en inspirerende og åbenhjertig samtale med vores direktør.

Anders Stjernholm som vært

ADHD-foreningens stand var et stort tilløbsstykke fredag og lørdag eftermiddag, hvor forskellige kommunalpolitikere dystede i en Buzz Quiz om ADHD med Anders Stjernholm som vært.

Buzz Quizzen var et lærerigt og sjovt indslag, hvor både deltagere og publikum fik indblik i livet med ADHD gennem statistik og facts formidlet med humor og engagement.

Succes i medierne

Deltagelse på Folkemødet kulminerede med interviews af ADHD-foreningens hovedbestyrelsesmedlem Daniel Viholm og ambassadør for Ligeværd, Rikke Bolvig, hos TV2's Peter Tanev.

ADHD's betydning og foreningens arbejde blev her formidlet til et bredere publikum ud over Folkemødets deltagere. ■



Hovedbestyrelsesmedlem Daniel Viholm og TV2s Peter Tanev.

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

Lokale arr. og generalforsamling

Til januar 2025 får vi besøg af psykolog Catrine Madsin. Dette arr. foregår på Randers bibliotek.

Kom og vær med til vores generalforsamling 2025. Datoen er d. 22. feb. 2025. Efter generalforsamlingen har vi foredrag med Jakob Ørnberg.

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

Vi er kommet på Instagram. Find os under navnet@adhdmidt-østjylland

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.

ADHD-foreningen Lokalafdeling

Fyn

Find os på FB:

www.facebook.com/groups/adhd.fyn/?ref=bookmarks

Og på insta: [/www.instagram.com/adhdfyn/](https://www.instagram.com/adhdfyn/)

ADHD-foreningen Lokalafdeling

Syddjylland

Generalforsamling 2025

Tid: 23. februar 2025. sted, tidspunkt og tilmelding kommer i januar 2025.

Hold øje med adhd.dk lokalafdeling Syddjylland og Facebook.

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



Er der ønsker og dermed frivillige til café/netværksgruppe kontakt os gerne på mail: sydjyl-land@adhd.dk

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

Fredericia

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

På hjemmesiden www.adhd.dk/syddjylland 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 Lokalfdeling

Lolland, Guldborgsund og Vordingborg

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

ADHD-foreningen Lokalfdeling

Næstved, Faxe og Stevns

Find os på FB: www.facebook.com/adhdnfs/
Eller Insta: www.instagram.com/adhdnaestvedfaxestevns/

ADHD-foreningen Lokalfdeling

Vestsjælland

Find os på FB:

www.facebook.com/groups/49202364622
Og vores cafes FB-gruppe:
www.facebook.com/groups/515503585301647/

ADHD-foreningen Lokalfdeling

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 Lokalfdeling

Nordsjælland

Vi afholder generalforsamling onsdag den 26. februar kl. 18.00.

Følg os og læs mere

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

ADHD-foreningen Lokalfdeling

Storkøbenhavn

Netværk for kvinder med ADHD/ADD

Læs mere på adhd.dk/lokalafdelinger

Kurser og arrangementer

Se adhd.dk/lokalafdelinger

ADHD-foreningen Lokalfdeling

Bornholm

Grupper, netværk og caféer

Se adhd.dk/lokalafdelinger

Vil du give en hånd med?

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

Facebook

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

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.





JN AUTO

Din lokale automekaniker!

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



**NORDENS
FUGEMONTAGE**

www.nordensfugemontage.dk

Bymosegårdsvej 9
3200 Helsingør
Tlf. 20 22 29 33
nordensfugemontage@gmail.com

Følg os på Facebook 



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



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



Navilogic
Dynamics BC/NAV specialist

Professionelle ERP-løsninger

MS Business Central	MS Dynamics NAV	MS Power BI
Rådgivning	Implementering	Opgradering

sales@navilogic.dk navilogic.dk +45 69 16 20 18

Nærværende og Professionel hjælp Siden 1955



Bedemand Tine Snedker

*Bedemand
Tine Snedker*



Inge Jensen's Efft.

DØGNVAGT • TLF. 98 33 12 90 • BEDEMANDTINESNEDKER.DK

Forbedr trivsel og præstation i din organisation



Olu Robbin-Coker, cand.psych.aut., tilbyder skræddersyede løsninger i coaching og konsulentytelser inden for ledelse, organisationsudvikling og psykisk arbejdsmiljø.

Med mange års erfaring som erhvervspsykolog hjælper jeg HR-ledere, offentlige ledere, og ejerledere med at skabe robuste, trivselsfremmende organisationer.

Kontakt mig for at udvikle din arbejdsplads.

Olu Robbin-Coker
Erhvervspsykolog

Nupark 51
7500 Holstebro

Tlf. 61 66 68 49

olu@robco.dk
www.robco.dk




Din pålidelige partner inden for vikartjenester

FÆLLEDVEJ 17 · 7600 STRUER
INFO@ASAPVIKAR.DK · TLF. 31 50 22 22
WWW.ASAPVIKAR.DK



WEST-MARINE
THE RIGHT SOLUTION SINCE 1969

				
MARINE EQUIPMENT	RESCUE EQUIPMENT	ELECTRIC EQUIPMENT	WIND SUPPLY	SERVICE SOLUTIONS

www.west-marine.dk

Fiskerihavnsgade 30 | 6700 Esbjerg | Tlf. 7545 7044 | sales@west-marine.dk

ADVOKATFIRMAET

WILLADSEN & MEJLHOLM

Åstrupvej 10, 1. | 9800 Hjørring | Tlf. 96 23 53 00 | wmadvokater.dk



Marine electrical and electronics service and supply

ALLSET Industries operates within all aspects of the marine, offshore, renewables and defense industry, in the field of electrical, electronics, instrumentation, and engineering.



ALLSET
INDUSTRIES

24 HOUR SERVICE: +45 81 81 11 12 | SPARE PARTS REQUEST: SALES@ALLSET.DK



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.