



ADHD-foreningen

Fra svingdørspatient til
autist med ADHD **6**

Dopaminklubben **10**

Tag din medicin eller blev skilt **23**

Elektriker med solsikkeresnor **28**

1-årig uddannelse

i relations- og livskompetence på



Uddannelsen kan tages i København eller Aarhus, og du er velkommen, uanset om du er optaget af at berige dit professionelle virke, dit liv med dem, du elsker, eller begge dele.

I løbet af uddannelsens 9 moduler får du:

- ✓ En fagpersonlig metode og udvikling, som gør det nemmere for dig at navigere med større sikkerhed og dig selv intakt i relationen til både børn og voksne.
- ✓ En skærpet evne til at tage personligt lederskab, så du kan indgå i relationer mere afgrænset og på en autentisk og relationskompetent måde.
- ✓ Støtte i at udvikle kropslige, værdibårne praksisser, der sætter dig bedre i stand til at være dig selv, både alene og i fællesskaber.

Det føles næsten som at leve livet forfra, fordi jeg ser mig selv og mine relationer med en helt ny klarhed. Jeg oplever en større ro i min rolle som mor, og en dybere forståelse for dynamikker i mit parforhold. Jeg er dybt taknemmelig over de dygtige og nærværende undervisere, jeg har haft. De har alle evnet at holde rummet, skabe tryghed og sikre, at jeg har følt mig set.

Line Dyrvig, digitalforretningsudvikler



For mig har den største læring været at sanse igen. Genlære at være bedre til stede i mange situationer, alt fra fx facilitering af ledertræning til at være i dyb kontakt med mine børn.

Liv Okkels, psykolog



Min uddannelse i relations- og livskompetence har indiskutabelt været det vigtigste, jeg har lært i mit liv. Jeg er (og bliver kontinuerligt) en bedre mor, kæreste og læge, men vigtigst af alt et mere helt menneske.

Katrine Linde, læge



IND HOLD



- 5 Formanden har ordet
- 6 Fra svingdørspatient til velfungerende autist med ADHD
- 9 Direktørens klumme: ADHD fortjener en ordentlig debat – ikke hurtige likes
- 10 Dopaminklubben
- 13 Gode sommeraktiviteter med ADHD-foreningen
- 15 ADHD for mig
- 17 ADHD det taler vi om
- 19 Gruppeforløb for forældre med ADHD
- 20 Økonomi skal også være farverig, let og legende
- 23 Tag din ADHD-medicin eller bliv skilt
- 28 Elektriker med solsikkesnor
- 31 De er nysgerrige på ADHD derude
- 35 Iskold januar, blå himmel og varmt hjerte
- 37 Socialrådgiveren orienterer
- 41 Kærlighed i kaos – KiK Nu!
- 45 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

Tina Vaarning, 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 Viholm, Fie Vesterled, Maja Frederiksen, Søren Vingaard Bolvig, Monica Borré, Nina Rasmussen, Greta Autrup, Michael Koefoed, Selina Munch-Petersen, Martin Schütt, Nina Øhlenschläger, Heidi Rosenberg Juul Thomsen, 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 og Stine Holmen
Tlf. 53 72 99 00
Torsdag 9.30-12.00 og 12.30-13.45
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. 2/2025

5. september 2025. Udkommer oktober.

FORSIDEBILLEDE:

Mia Keller.

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

Hvor længe skal vi vente på hjælp?

Ventetider er et emne, der har været aktuelt i alt for lang tid og desværre stadig er højaktuelt.

Den ene undersøgelse efter den anden kommer med tydeligt bevis for, hvor vigtigt det er, at der sættes hurtigt ind og lige så vigtigt, hvilke omkostninger der er, både samfundsmæssigt og menneskeligt, hvis ikke det sker. Gang på gang viser studier, hvor skadeligt og dyrt det er, når mennesker med ADHD ikke får den rette hjælp i tide.

Viden har vi haft længe. I 2014 fandt ROCKWOOL Fonden frem til at ADHD koster ubehandlet knap 3 mia. kroner om året – prisen pr. individ for de lidt sværere tilfælde er på knap 150.000 kroner om året. I januar i år kom der endnu et studie, denne gang fra Storbritannien, der viser, at kvinder med diagnosen ADHD lever mellem 6,5 og 11 år kortere, mens tallet for mænd er 4,5 til 9 år.

Alt imens vokser ventetiden for både børn og voksne. En hurtig søgning på Google viser at ventetiden hos en børne-unge psykiater varierer fra 25 uger til 120 uger og ventetid hos en voksen psykiater er minimum 40 uger og helt op til 300+ uger.

Den 30. januar 2025 kom der en pressemeddelelse fra Indenrigs- og Sundhedsministeriet:

“Børn og unge får nu hurtigere adgang til behandling, når de er blevet henvist til børne- og ungdomspsykiatrien. En ny model skal være med til at sikre, at behandlingsindsatser allerede startes op under udredningsforløbet, så man kan forebygge forværring af sygdom og støtte familierne bedre.”

Med den nye model vil børn og unge i alderen 8-17 år hurtigere få adgang til støttende samtaler, familierapi, psykoedukation eller andre relevante behandlingstilbud – allerede mens de er i gang med at blive udredt.

Vi har længe ønsket tidligere indsats, så vi hilser tiltaget velkommen og følger meget nøje med mens modellen implementeres.



Fra svingdørspatient til velfungerende autist med ADHD

Skrevet af Mia Keller

Jeg har altid haft en følelse af, at alle andre i verden havde holdt møde uden mig og fået udleveret en manual. En manual, som de kunne slå op i, for at forstå, hvordan man skulle leve. For jeg har altid haft en følelse af, at alle andre havde så meget nemmere ved at leve, end jeg havde. Jeg følte, at alle havde så nemt ved at gøre alle de ting, som jeg fandt så uendeligt svært. Jeg kunne bare ikke forstå hvorfor!

Venner – skulle man åbenbart have

Jeg havde svært ved at forstå de andre børn, da jeg kom i skole. Derfor satte jeg mig blot på det samme stativ, hvert frikvarter, og observerede de andre børn.

Efter et halvt år opdagede mine lærere, at jeg ikke legede med de andre. Til en skolehjem samtale, sagde de til mig, at jeg skulle opsøge de andre børn, hvis jeg ville have venner. Egentlig havde jeg ikke selv et ønske om at have venner, for jeg synes ikke de andre børn var interessante, men lærerne og mine forældre forklarede mig, at det var vigtigt at have venner. Så jeg ræsonnerede mig frem til, at jeg måtte lege med de andre børn.

Anstreng dig lidt mere

Jeg havde det okay i skolen i forhold til det faglige, men det med at sidde stille, lytte efter og række hånden op, var jeg ikke god til. Folk omkring mig kom med velmente ord som; du skal bare anstrenge dig lidt mere, "bare prøv lidt hårdere."

Men ingen af tingene blev nemmere med tiden, men i stedet lod jeg folks ord fylde mig; "du skal bare anstrenge dig lidt mere," "bare prøv lidt hårdere." Jeg lod de ord komme ind under min hud, og oversatte de ord til, at jeg var doven og dum. For alle andre havde jo så let ved de ting, så det måtte være mig, der var dum. For dum til at forstå de små ting i hverdagen.

Så jeg gjorde, som alle sagde til mig – jeg prøvede lidt hårdere, og anstrengte mig mere. Altid og igen. Det fik mig gennem gymnasiet, et fuldtidsjob, og ind på universitet. Men der er grænser for, hvor meget man kan anstrenge sig over sit eget niveau, før man brænder sammen.

Alt det, som folk sagde, at jeg nok skulle blive bedre til, hvis jeg bare prøvede lidt mere, blev aldrig lettere. Faktisk blev det hele tiden bare sværere og sværere at være Mia. Men jeg blev ved med at anstrenge mig bare lidt mere, for det sagde folk jo altid til mig. Men en dag kunne jeg bare ikke mere.

Voldsom selvskade, ugentlige selvmordsforsøg og utallige indlæggelser, sådan var livet for Mia Keller inden diagnosen



Mia Keller er autist med ADHD. Mia blev diagnosticeret sent. Hun er lige udkommet med en bog, om alt det hun gerne ville have vidst om ADHD og autisme.

Passede stadig ikke ind

Jeg brændte helt sammen, og en aften blev presset så meget, at jeg fandt mig selv stortudende på psykiatrisk akutmodtagelse. Sådan kom jeg ind i psykiatrien, og efter en grundig udredning, vurderede læger og psykiatere, at jeg var psykotisk, og måtte have skizofreni.

Jeg ønskede på det her tidspunkt så brændende at få hjælp, så jeg gav mig fuldt ud i al den hjælp, som psykiateren kunne give. Men den hjælp, som psykiatrien gav mig, gjorde ikke tingene bedre. Også her følte jeg, at jeg fejlede igen og igen. Jeg passede aldrig ind i den kasse, de ville have mig til at passe i. Så igen følte jeg, at jeg skulle anstrenge mig, for at passe ind, sådan at jeg kunne få hjælp. Men det førte kun til yderligere dårligdom.

Først kom selvskaden i form af slag og cutting, så et døgnbemandet bosted, så ugentlig indlæggelse, og til sidst var det de ugentlige selvmordsforsøg. Jeg røg ind og ud af traumecenteret, over på en psykose afdeling, og så hjem, for at gentage det hele dagen efter.

Lægerne gav op

Lægerne og psykiateren prøvede med andre udredninger for personlighedsforstyrrelser, men de kunne aldrig helt finde en

diagnose, der kunne passe på mig. Og til sidst opgav de mig – jeg måtte bare acceptere, at jeg var kronisk selvmordstruet, og formentlig ville dø af det. Jeg havde trods alt ikke formået at få det bedre i de 7 år, jeg havde været i psykiatrien, så de mente ikke, at de kunne gøre meget mere for mig.

De havde givet op, og det gjorde, at jeg også gav op. For jeg følte, at psykiatrien havde ret. Jeg anstrengte mig ikke godt nok for at tage imod deres hjælp, og så kunne jeg nok bare ikke hjælpes, fordi jeg var så dum og doven. Det bildte jeg i hvert fald mig selv ind.

ADHD og ASF-diagnoserne gjorde en forskel

Heldigvis opgav mine kontaktpersoner mig ikke så let. De kunne se, at jeg havde så mange ressourcer, så jeg måtte kunne hjælpes, der skulle blot den rigtige hjælp til.

Jeg fik en udredning i forbindelse med en VISO-rapport, som skulle redegøre for, hvordan man bedst kunne hjælpe mig. Den psykolog, der udredte mig, fortalte mig, at hun blot så ind i mine øjne en gang, og straks kunne hun se, at jeg havde ADHD! Det lyste ud af mig. Jeg havde været i psykiatrien i 7 år, men ingen havde før nævnt ADHD.

VISO-rapporten endte med at pege på, at jeg havde autisme og ADHD. Blot den viden, og den nye tilgang, som andre fik til mig, men især den viden og dermed nye tilgang, jeg fik til mig selv, gjorde, at jeg fik det så meget bedre.

Et halvt år efter diagnoserne, var jeg stoppet med at selvskade og forsøge selvmord. Jeg var ikke så presset mere, og jeg følte ikke længere behov for disse uheldige strategier. Blot en forholdsvis lille ændring, som viden om mig selv, gjorde, at mit liv vendte nærmest over natten.

Et liv, hvor jeg kunne finde ud af tingene

Efter noget tid fik jeg medicin mod min ADHD. Da jeg tog den første pille, var det en helt ekstrem følelse for mig. I 30 år havde jeg aldrig oplevet sådan en ro i mit hoved og nervesystem, som jeg gjorde, efter jeg havde taget denne pille. Det var helt vildt!

Pludselig fik jeg overskud i hverdagen, fik interesser, og fik ro i mit hoved. Det gjorde, at jeg kunne holde ud af eksistere. Pludselig fik jeg et liv, hvor jeg kunne nyde et liv, hvor jeg kunne finde ud af det. Jeg må indrømme, at jeg er meget bitter endnu over, at psykiatrien ikke gav mig bedre hjælp. Den "hjælp", som psykiatrien gav, var forkert til mig, og pressede mig ud i mistrivsel. Havde der været bedre viden om neurodivergens indenfor psykiateren, så havde jeg formentlig kunne undgå 7 år i det rene helvede. Derfor har jeg også et brændende ønske om at dele så meget viden, jeg kan om neurodivergens (især hos kvinder og piger) til samfundet og psykiatrien, og på den måde hjælpe andre i samme situation. Nu har jeg også fået manualen

Jeg føler, at jeg har fået "manualen" til livet. Livet virkede altid nemmere for andre, og det gjorde det, fordi de ikke var neurodivergente, og derfor faktisk har haft nemmere ved ting, som at lytte efter og sidde stille. Men jeg havde ADHD og autisme – jeg var anderledes, ikke forkert, ikke dum og ikke doven. Jeg skal blot gøre tingene på en anden måde end folk med neurotypiske hjerner. Og når jeg lever livet som autist med ADHD, så kan jeg leve, føler jeg. Jeg har lyst til livet i dag, og jeg ser for første gang i mit liv, en mulighed for en fremtid. ■

ADHD fortjener en *ordentlig debat* – *ikke* hurtige likes



CAMILLA LOUISE
GANZHORN, DIREKTØR

Der går sjældent en dag, uden, at jeg ser et opslag på sociale medier fra nogen, der "ikke tror på ADHD" eller mener at vide, "hvad ADHD i virkeligheden er" – ofte uden andet grundlag end egne holdninger. Det virker næsten som en sport for nogle at sprede misinformation for at få hurtige klikes og skabe opmærksomhed omkring sig selv.

Det er selvfølgelig helt i orden at have holdninger. Det er et frit land. Men når disse holdninger bygger på forældet eller direkte forkert viden – og når de bidrager til at stigmatisere mennesker med ADHD – så siger vi fra. Som forening arbejder vi for at oplyse og nuancere debatten, ikke at underholde den med gamle myter og fejlagtige antagelser.

Diagnoser skal være grundige – det er vi helt enige i. En af de ting, der ofte bliver råbt op om, er, at "ADHD-diagnoser bliver smidt i hovedet på folk". Vi er helt enige i, at en grundig udredning er afgørende – det gælder alle diagnoser. Hvis der bliver stillet diagnoser for hurtigt eller mangelfuldt, er det et problem, og det har vi påpeget igen og igen. Men lad os også huske, at vejen til en diagnose for de fleste er lang og fyldt med kampe. Det er sjældent en nem eller hurtig proces – og ventetiderne er forfærdelige.

En anden misforståelse er, at ADHD kun kan "løses" med medicin. ADHD-foreningen kæmper netop for flere muligheder: psykoedukation, forældre-

træning, mestringsforløb og andre støttetilbud. Aldrig har der været flere tilbud end nu – og vi har været med til at sikre dem. Men vi er langt fra i mål. Mange har stadig svært ved at få den rette hjælp, og kampen for adgang til gode løsninger er ofte både urimelig og uværdig. Ja, selv her i 2025.

ADHD-foreningen er her for mennesker med ADHD og deres pårørende. Vi arbejder for bedre behandlingstilbud, mere forskning og stærkere sociale og pædagogiske indsatser. Og nej, vi modtager ikke midler fra medicinalindustrien. Vi er ikke en del af nogen kamp for eller imod bestemte behandlinger – vores fokus er alene at forbedre vilkårene for mennesker med ADHD. Det er dem, der ved bedst, hvad der virker for dem.

ADHD-debatten fortjener mere end overfladiske provokationer

Det er trist, at debatten om ADHD igen og igen forfalder til halve sandheder og sensationslystne opslag. At reducere ADHD til "en diagnose, man får på fem minutter" er ikke bare forkert – det skader dem, vi burde lytte til.

Vi skal turde have en reel debat om ADHD – en debat med plads til nuancer, fakta og respekt for de mennesker, det hele handler om. ADHD er komplekst, og løsningerne skal være lige så nuancerede som de mennesker, der lever med det. ■

Dopamin klubben

Podcasten er et safespace, hvor de kan snakke om alt ved ADHD – og hvor de frem for alt kan lave sjov med alt om ADHD, men uden KLYNK!



AF TINA VAARNING
ADHD-FORENINGEN

Anders Morgenthaler og Roald Bergman, to kendte kreative herrer begge med ADHD, laver podcasten – Dopaminklubben – hvor de kan tale om alt ved ADHD. De er meget selvironiske og får sat sjove vinkler på de situationer, de oplever i deres liv med ADHD. ADHD-foreningens medlemsmagasin har mødt dem til et interview om deres podcast.

Man kan lave sjov med alt

Så længe man gør det på en respektfuld måde, mener Anders og Roald, at man kan lave sjov med alt. De siger tingene som de er, men de gider ikke at klynke. Folk har taget godt imod podcastene, og det er de færreste, som føler sig trådt over tæerne. Men Dopaminklubben har også fra start været tydelig omkring, at det ikke var et fagligt program, der skulle dykke ned i alt det vanskelige ved ADHD og de skræmmende tal fra statistikkerne. De tager udgangspunkt i deres eget liv og de vanskeligheder som ADHD'en giver dem. De er bundløse og fortæller åbent om, hvad der kan være svært, og hvordan de indimellem kommer til at såre nogle, de holder af.

Gennem samtalen i podcasten finder de en løsning, eller giver hinanden råd til, hvordan de kan agere. Det sker dog, at de glemmer at få fulgt historien til dørs, fordi de fortaber sig i en anekdote eller lige skal have uddybet noget, og pludselig er ved at ideudvikle. Alt i alt er det en meget autentisk samtale mellem to venner med ADHD.

Der er et manus

Podcastene er tænkt som en samtale mellem venner, og det er Anders og Roald kommet godt i mål med. De fortæller, at de er kommet tættere på hinanden gennem podcastene.

Men det er ikke blot en 30-60 minutter fri snak mellem venner. De har et manus, de fleste gange, og indimellem bliver de også nødt til at tjekke, om de stadig er på sporet.

“Vi har et manus, som sætter skelettet for podcasten, men mit bud er, at ca. 70-80 % er improvisation over temaet.” Og Roald



FOTO: OSKAR C. MOGENSEN

Tegner, forfatter og filminstruktør Anders Morgenthaler sammen med journalist, tv-udvikler og forfatter Roald Bergman.

uddyber: “Vi overrasker sgu da også hinanden og tager røven på hinanden en gang imellem. Samtalerne ender nogle gange, der hvor vi ikke havde regnet med at komme hen. Og vi kommer også til at dele en hemmelighed med hinanden for åben mikrofon. Det er jo det, der er der magisk ved det”.

For at undgå for mange løse ender har de ansat en assistent, som hjælper dem med at få fulgt op på de forskellige initiativer, så for det meste får de rundet dagens historie godt af – hvis ikke timetimeren ringer inden.

ADHD er ikke en modediagnose

Selv om de kan lave sjov med alting, er det ikke ensbetydende med, at de er ligeglade, eller at andres holdninger ikke kan ramme dem. Udsagnet om at ADHD er en modediagnose kan få Anders op i det røde felt.

"Jeg bliver først udredt som halvtredsårig. Og hvis jeg havde forstået, hvad det her gik ud på mange år før, så havde det været en total revolution for mit liv. Det er ikke fordi jeg fortryder mit liv, og der er masser af ting, der er gode og glade, men der er også en masse kæmpen. Hvis jeg havde vidst, det var ADHD, kunne jeg have forstået tingene en milliard gange bedre. Og så kunne jeg have kanaliseret min energi og kreativitet på en anden måde. Så derfor er det vitterligt, det der provokerer mig mest", forklarer Anders og fortsætter:

Det er specielt, når boomer-generationen siger: "jamen vi har jo alle sammen noget". Nej, Det har vi ikke alle sammen. Og i øvrigt hvis I alle sammen, i jeres generation, har noget, så burde I se at få kigget på det, i stedet for at drukne det i rødvin og nej-hat. Det er det der trigger mig helt sindssygt."

Roald forsøger dog at skøjte lettere henover det. Men han kan også mærke, at det irriterer ham, når ADHD bliver betegnet som mode.

Spotter folk med ADHD

I de første afsnit af Dopaminklubben følger man, hvordan Roald bliver udredt for ADHD. Det er Anders, som har prikket til ham, og sagt, at han nok har ADHD.

Anders kalder sig selv hjemmepsykiater – en hjemmepsykiater med en ret god hitrate. Faktisk er den næsten på 100 %.

Mange af dem, som er forbi studiet for at deltage i podcastene, får et diagnosestempel i panden. Anders og Roald får også udredt deres podcast-manager på trods af, at hun i starten nægter at skulle have ADHD.

Selvom de smider om sig med diagnoser, som andre gør med beskidt vasketøj, så tager de ADHD-diagnosen alvorligt, og mener



FOTO: OSKAR C. MOGENSEN

at det reelt nok, at flere burde få en diagnose, men det er ikke det samme som at hele den danske befolkning skal have en diagnose. Som Roald forklarer det: "For mig er en diagnose ikke noget, der er kommet nemt. Jeg har endnu ikke oplevet noget menneske som søger udredning eller svar på spørgsmålet om egen ADHD, som har gjort det overnight eller som har gjort det for sjovt. Det ved alle jeres medlemmer jo også, en diagnose er smertefuldt. Det er pinligt og livsomvæltende. Men det kan være godt at blive prikket til. Det er måden man bliver lidt klogere på både sig selv og diagnosen, hvis der er en sådan."

At smide ADHD-kortet

Dopaminklubben har fået lavet et kort, hvor der står "ADHD fik mig til det". Det er dog ikke ensbetydende med at Anders og Roald tænker, at ADHD er en undskyldning.

For det er vigtigt ikke blot at læne sig tilbage og svælge i sin ADHD. Man bliver nødt til at kæmpe og vise, at man vil noget med sit liv. Det er en hårfin balance, for ADHD gør, at der er ting du ikke kan, eller i hvert fald har svært ved. Men så må du finde ud af, hvordan du kan gøre det.

Anders har virkelig svært ved, når folk blot læner sig tilbage og klynker. "Det er fordi jeg selv ved, hvor meget det har krævet af mig ikke at give op. Du skal have ejerskab over dit liv på en måde, hvor du selv kan finde ud af at gøre et eller andet. Det er ikke fordi, du skal mime alle de andre, men du skal finde ud af, hvad du vil gøre. Jeg tror opgiveness trigger mig, fordi det kommer tæt på."

Roald fortsætter: "At smide ADHD-kort, er lidt en gimmick, for at sætte spot på noget af det, som er sådan lidt uklædeligt nogle gange ved os selv, eller sådan lidt irriterende. Det kan være svært at snakke med folk, som ikke har ADHD, og måske forstår de det ikke helt. Men ADHD-kortet er ikke tænkt som en undskyldning.

Nogle gange bliver vi selv fanget i at trække ADHD kortet "Det er bare min ADHD. Det er sjovt at tage pis på, for man kan jo ikke bare smide ADHD-kortet – det er mere et spørgsmål om at sige: Hey, det er en forklaring, men det er mig, der har ansvaret alligevel. Og så prøve at rette op og arbejde med det og finde støtte for at agere anderledes.

Så jeg tror udefra, så kan ADHD-kortet godt forstærke folks fordomme, men vi henvender os jo også mest til dem med ADHD, dem der forstår det."

Reklamer bliver også et godt grin

Dopaminklubben er også en forretning, hvor der skal penge ind på lønkontoen til Anders og Roald.

Heldigvis trådte Rema 1000 til, da Dopaminklubben startede op og sagde ja til at finansiere de første 5 programmer, mod at deres frostvarer bliver nævnt i podcastene.

Reklameindslagene er ikke dikteret af Rema og indimellem stikker reklamerne helt af, i god ADHD-stil. Men varerne bliver nævnt, og det har Rema været så glade for, at de i første omgang forlængede kontrakten til alle podcast i 2024 og nu også har medtaget hele 2025.

Udover Rema er der også andre sponsorer af podcastene, der altid tydeligt bliver annonceret. ■

Gode sommeraktiviteter med ADHD-foreningen

Sommeren 2025 byder på sommerlejr, sejltur for unge og ungecamp



Sejltur for unge i alderen 14-17 år i uge 27

Få en god friluftsoplevelse med andre unge med ADHD. På sejlturen er der plads til masser af hygge, gode snakke og fællesskab. Sejlturen strækker sig over 3 dage (man.-ons. og ons.-fre) Der er plads til 8 unge på hver sejlskib.

Deltageren behøver ikke at have kendskab til at sejle. På turen er der to frivillige besætningsmedlemmer, der kender skibet og er uddannet og erfarne i at sejle. De skal nok lære deltagerne alt det, de har brug for at vide om sejlskibe for at kunne være med. Det eneste deltagerne skal have, er lyst til at sejle og til at møde andre unge med ADHD/ADD.

Prisen er 300 kr. for medlemmer og 600 kr. for ikke medlemmer. Du kan læse mere om sejlturen og tilmelde dig her: adhd.dk/kursus/sejltur

Ungecamp for unge voksne i alderen 18-25 år 12.-14. september

Har du lyst at møde andre unge med ADHD/ADD og tilbringe en weekend i deres selskab, mens der er fokus på at øge troen på sig selv og på at se nye muligheder for en positiv udvikling i eget liv. Gennem undervisning, workshops og aktiviteter får deltagerne viden om ADHD og redskaber til at håndtere nogle af de udfordringer, ADHD/ADD giver dem. De udfordres og gennemfører forskellige samarbejdsøvelser og får positive oplevelser med at være og fungere i en gruppe.

Tidligere deltagere har beskrevet det at møde andre, som har det ligesom dem selv, som en særlig positiv ting ved at deltage på campen.

Ungecampen afholdes på Houens Odde.

Prisen er 300 kr. for medlemmer og 500 kr. for ikke medlemmer. Du kan læse mere om ungecampen og ansøge om plads her: adhd.dk/kursus/unge-camp-2025



Sommerlejr for børnefamilier i uge 28

Sommerlejren afholdes på Houens Odde og familierne overnatter i telt eller campingvogn, som de selv medbringer.

Deltagerne er familier med et eller flere børn med ADHD i alderen 6-13 år samt søskende i alderen 6-18 år.

Programmet for sommerlejren er ikke helt på plads, men de tidligere år har der været pump-track bane, kasseklatring, yoga, skydning, vandruksjebane, krabbefiskeri, disko og meget, meget mere. Dagene er fyldte med forskellige aktiviteter der veksler mellem at være fysisk aktive og kreative.

Formålet med sommerlejren er at deltagerne møder andre som dem selv, og får mulighed for at lave aktiviteter sammen, danne venskaber og få en masse smil sammen.

Prisen er 600 kr. for voksne medlemmer og 900 kr. for ikke medlemmer. Og 300 kr. pr. barn.

Du kan læse mere om sommerlejren og ansøge om plads her: adhd.dk/kurser/sommerlejr-2025



ADHD for *mig*

I sidste medlemsmagasin efterlyste vi læsernes måde at udtrykke sig kreativt om deres ADHD på. Her er et uddrag af de forskellige digte og billeder, der blev sendt ind

Hundehvalpe

Skrevet af: Mariane Kvist Doktor

De springer op ad mine ben
Som små hundehvalpe
De er så glade for at se mig
De vil så gerne have selskab og venskab
De er poppende hundehvalpe
De er mine venner og fjender
De er vilde og milde
Jeg kan ikke altid styre dem

De hopper op og de er mange
De finder på så mange ufærdige sange
Vil du høre, hvilke unoder de finder på?
Må jeg dele det, hvad de minder mig om?
Må jeg dele, hvad de nu har fundet på?

Vil du hjælpe mig med at styre
Mine popsmarte hundehvalpe?
Er det ok, at de kommer med,
når jeg kommer og besøger dig?
Også selv om de uhøflige, afbryder og tror de er vigtige i enhver sammenhæng?
Jeg kan ikke slippe for dem,
De bor inde i mig.
De har altid været der
Men jeg er mere end pop-pop hundehvalpe

Jeg bliver nødt til at acceptere dem,
leve med dem og behandle dem ordentligt
Jeg håber at lære at opdrage dem
Så de ikke er dig så meget til besvær



Malet af Michael Bach Andersen, Instagram: michaelbach_art

Hvor er der plads til os?

Skrevet af: Michelle Bønnelykke

Jeg vil våge at påstå
at der findes følsomme sjæle,
og at vi med tiden har mistet vores mæle,
når vi er faldet udenfor samfundets motorvej.
Så, kan I samfundets politikere
mon fortælle mig:

Hvor er det vi passer
ned i samfundets stringente kasser?
Hvem kalder efterhånden
på sensitivitet og kreativitet?
Har man overhovedet reserveret
plads til minoritet? ■

! Udtrykker du dig også kreativt om din ADHD, så modtager vi dem gerne på redaktionen

- Der 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.

ADHD OG ASF PÅ UDDANNELSE



På adhd.dk/uddannelse finder du viden og redskaber rettet mod studerende med ADHD, undervisere og SPS-givere.

Unge fortæller om, hvordan det er at være ung med ADHD og/eller ASF på en ungdomsuddannelse eller videregående uddannelse. De fortæller om egne strategier og giver gode råd. Der er animationsfilm, som sætter fokus på sociale relationer på studiet, energiforvaltning og aflevering af opgaver.

Derudover er der guides, pjecer og film rettet mod undervisere og SPS-givere.

Besøg adhd.dk/uddannelse

Gruppeforløb for forældre med ADHD

Formålet er at støtte forældre ved at tilbyde redskaber og strategier, der kan hjælpe dem med at navigere i hverdagen med deres diagnose



At være forælder med ADHD kan give nogle særlige udfordringer, da det kræver ekstra ressourcer at skabe struktur, håndtere følelsesmæssige reaktioner og kommunikere tydeligt med både børn og andre voksne.

Mange forældre oplever, at det kan være svært at huske sig selv i en travl hverdag, men ved at sætte fokus på netop deres trivsel, bliver det lettere at skabe en god balance. Deltagerne mødes over seks sessioner, hvor de arbejder med forskellige temaer, der er relevante for deres hverdag. De skal høre og snakke om, hvordan de bedst kan disponere deres energi for at undgå overbelastning, samt hvordan egenomsorg kan prioriteres, så de kan være mere til stede for deres børn.

Derudover fokuseres der på følelsesregulering, hvor forældrene får en forståelse for og redskaber til at håndtere de følelsesmæssige udfordringer, der kan opstå i forældreskabet. En anden vigtig del af forløbet er struktur i hverdagen. Mange forældre med ADHD oplever udfordringer med planlægning, tidsstyring og rutiner, hvilket kan gøre det vanskeligt at få hverdagen til at hænge sammen. Derfor arbejder deltagerne med at etablere gode systemer og vaner, der kan understøtte en mere stabil hverdag. Kommunikation er også et fokusområde i forløbet, da forældreskabet ofte indebærer samarbejde med andre voksne, såsom den anden forælder, pædagoger, lærere og familiemedlemmer.

Forløbene faciliteres af to frivillige facilitatorer, der forud for gruppeforløbene har deltaget i en uddannelsesdag. Dette sikrer, at de er klædt på til at lede samtalerne og støtte forældrene i deres udvikling. Facilitatorerne skaber et trygt rum, hvor forældrene kan dele erfaringer, udfordringer og succeser med hinanden.

Gennem oplæg og erfaringsudveksling får deltagerne mulighed for at reflektere over deres egen situation og lære af de andre i gruppen. Mange oplever, at det er en stor lettelse at tale med andre i samme situation, fordi det giver en følelse af fællesskab og forståelse.

I foråret afvikles seks gruppeforløb på forskellige lokationer i landet, og i efteråret følger yderligere seks forløb andre steder i landet. Dette giver 144 forældre mulighed for at deltage og drage nytte af tilbuddet. Målet er at skabe et stærkt fællesskab, hvor forældre med ADHD kan støtte hinanden og finde nye strategier til at håndtere hverdagen. Mange forældre oplever en følelse af utilstrækkelighed, men gennem dette forløb ønsker vi at give dem en større tro på egne evner og en oplevelse af, at de lykkes som forældre, selvom de står over for særlige udfordringer.

Forløbet er muligt takket være midler fra Social- og Boligstyrelsens ansøgningspulje til særlige sociale formål, som har gjort det muligt at tilbyde dette tilbud til forældre over hele landet. ■

! Er du interesseret i at deltage i de seks grupper, som afvikles i efteråret 2025? Så hold øje med vores hjemmeside adhd.dk, hvor du kan tilmelde dig.

Økonomi skal også være farverig, let og legende

I hvert fald hvis man spørger Pernille Oldgaard, Maja Søndergaard Andersen og Sofie Bay fra Pengero.dk. De tegner økonomi, fordi alle skal kunne forstå deres egne penge – også dem, der, ligesom Sofie og Maja, får det fysisk dårligt ved tanken om tørre tal og Excel-ark.

SKREVET AF SOFIE BAY

For mange mennesker med ADHD vækker økonomi nemlig stærke følelser – og ofte ikke de gode af slagsen. Det oplever Pernille, Maja og Sofie der står bag Pengero.dk, der nærmest på ugentlig basis får henvendelser fra især kvinder med ADHD. De fortæller om et virkelig anstrengt og følelsesladet forhold til penge. Ikke fordi de mangler viden. Tværtimod har de ofte lært, hvordan de "bør" styre deres økonomi. Men det lykkes bare ikke i praksis.

"Vi hører det samme igen og igen: Pengene ryger på impuls køb, overblikket forsvinder, budgettet bliver glemt – og så kommer skammen. Og det er virkelig enormt skamfuldt at føle, man mister kontrollen over sine penge", fortæller Sofie, der selv har ADHD. "Især når man rationelt godt ved, hvad der skal til. Mange med ADHD oplever, at de kommer til at gentage uhensigtsmæssige mønstre, som de bagefter slår sig selv i hovedet over. Og sådan skal det ikke være!"



Sofie Bay.



Sofie kan bedst lide at bruge ferie hjulet. Her kan hun se, hvor meget hun skal bruge på sine ferier, og hvor meget hun skal lægge til side de enkelte måneder, for at det kan blive til virkelighed.

Økonomi handler om følelser, historier og vaner

"Økonomi handler jo ikke kun om tal. Det handler om følelser, historier og vaner – og de kan sidde rigtig dybt i os. For mange med ADHD er der en oplevelse af ikke at kunne stole på sig selv økonomisk, fordi de gang på gang er kommet galt afsted," forklarer Sofie.

Alle har noget forskelligt med i rygsækken, sådan er det også med økonomi. Den økonomiske rygsæk, er bare ikke noget vi så ofte taler om, og det er en skam, for den kan virkelig spænde ben for vores økonomi senere i livet. Og ikke mindst for os med ADHD, hvor mange har udfordringer med stærke impulser, manglende tillid til egne økonomiske evner, og med mange dårlige erfaringer i rygsækken.

En fordel at tegne økonomi

"Derfor tegner vi økonomi," fortæller Sofie. "Det er netop her, visualisering kan gøre en stor forskel. Tegninger kan bryde med skam og følelsen af fiasko, fordi de ikke vækker de samme negative tanker i hjernen som tørre tal og skemaer.

Økonomi skal være ufarligt, - det skal være farverigt og med inddragelse. Og hér kan tegninger noget særligt. Vi tegner økonomi, fordi billeder taler til os på en anden måde.

Tegninger kan snyde din hjerne, så den ikke med det samme, aktiverer den gamle fortælling om, at du ikke kan finde ud af økonomi, at det er svært og kedeligt – og næsten vigtigst, for os med hjerner der hurtigt mister fokus, så kan tegninger bringer struktur, leg og drømme ind i vores økonomi.

De kan skabe en fælles forståelse og gøre økonomien synlig i farver og figurer, så det bliver lettere at forstå, hvor pengene går hen. Og ikke mindst – nemmere at tale om det med sin partner, sine store børn eller sine venner.

Tegninger giver overblik, struktur og ro i hovedet. Det kan være en kæmpe hjælp for mennesker med ADHD,” siger Sofie.

Økonomi handler om drømme

Økonomi handler ikke om at tælle hver en krone for regnearkets skyld. Det handler om drømme. For hvor meget orker du at kigge på tørre tal, hvis det ikke handler om noget, du virkelig ønsker dig? Drømme skal være ankeret i vores økonomi! Vi skal spørge os selv: “Hvad vil jeg egentlig gerne bruge mine penge på? Hvad er mine drømme?” “Det skal handle om, hvad du gerne vil,” siger Sofie. Vil du rejse i et halvt år? Arbejde mindre? Købe en campingvogn? Drømme sætter retning og kan motivere til at holde fast, også når økonomien driller. “Selv hvis din økonomi lige nu ser sort ud, er det vigtigt at turde drømme. For drømmen er dit pejlemærke. Det er den, der hjælper dig med at ændre vaner og holde ud, når du mister modet,” siger Sofie.



Lad dine drømme være ankeret i din økonomi.

Gamificér din økonomi – og gør den synlig

Mange med ADHD kan opleve, “ude af øje, ude af sind”. Det gælder også for budgetter. Hvis det ligger gemt på computeren i et Excel-ark, er det glemt på få dage.

Derfor skal økonomien være synlig og nærværende – og gerne sjov. Gamification er en metode, der kan gøre økonomistyring mere motiverende og legende.

Gamification handler om at anvende principper fra spilverdenen i ikke-spil kontekster – såsom i din hverdags økonomi. Ved at bruge elementer som belønningssystemer, konkurrence, point og udfordringer kan du skabe motivation for at opnå dine mål, samt fastholde din fokus på din økonomi.



Gamification anvendes f.eks. i No Spend. På billedet farves dagene grønne, når der ikke er brugt penge på Take Away, og røde, når der er.

Gamification kan bruges i økonomien ved at bruge visuelle målsætninger, belønninger eller simpelthen at gøre budgettet til noget, du “åbner og lukker” ligesom en app.

“Jeg åbner og lukker mit budget hver måned. Det er det, Pengero betyder for mig. Jeg tjekker, hvad jeg vil prioritere, og bagefter ser jeg, hvad jeg rent faktisk brugte. Jeg griner ofte lidt af, hvor hurtigt pengene kan forsvinde – men vigtigst af alt: Jeg bevarer overblikket,” siger Sofie.

For mennesker med ADHD kan synlighed og leg være den afgørende forskel. Økonomi behøver ikke være et mareridt af regneark og skyldfølelse. Det kan være farverigt, sjovt – og først og fremmest være dit redskab til at leve det liv, du drømmer om. ■

Er du flyttet?

Har du fået ny adresse, nyt navn eller er andre af dine 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.

Tag din ADHD-medicin eller bliv *skilt*

Sylvester fik sin ADHD-diagnose samtidig med at parret fik deres første barn. Det betød, at de måtte lægge deres liv om



AF TINA VAARNING
ADHD-FORENINGEN

Camilla og Sylvester fik deres første datter for 4,5 år siden, samtidig med at Sylvester fik en ADHD-diagnose. Det betød, at de blev nødt til at lægge deres liv helt om, for at få det til at fungere. Tidligere havde de været meget sociale – både som par og hver for sig. Sylvester var altid den, der lukkede og slukkede en fest, og han trådte altid til med en hjælpende hånd, hvis venner eller familie havde brug for det - også på bekostning af egne behov. Nu har de i stedet valgt at prioritere tiden sammen med deres to døtre, og weekenderne er for det meste dedikeret til at være sammen som familie. Der er dog stadig tid til enkelte sociale arrangementer, hvor Sylvester øver sig i at tage tidligere hjem, selvom det ikke altid er lige nemt for ham. Men han ved i dag, hvis han ikke gør det, så er han fuldstændig drænet for energi de efterfølgende dage, og han har svært ved at tage del i familien.

Et ultimatum

Familiens ældste datter led af kolik i de første måneder af hendes liv. Det betød minimal søvn og en masse gråd, hvilket var meget udfordrende for Sylvester.

Det resulterede i, at Sylvester trak sig meget fra familien, han forlod ofte huset i frustration for at få ro i sit hoved, og han sov på sofaen i det første halve år efter datterens fødsel. Camilla stod derfor med det meste selv derhjemme. Udover at passe et lille spædbarn holdt hun stærkt fast i, at Sylvester skulle udredes og på medicin.

Det var en hård periode for begge parter, og på baggrund heraf valgte Camilla at gøre det meget tydeligt for Sylvester: "Enten påbegynder du ADHD-medicin eller også går jeg!".

Sylvester valgte at søge hjælp hos en privat psykiater og startede kort efter på medicin. Men det var ikke uden bekymringer, at han valgte medicinen til. Parret oplevede i denne situation, at det var utrolig svært at finde hjælp eller støtte til par/familier, hvor den ene part er sendiagnosticeret med ADHD. "Vi manglede nogle at spejle os i. Alle dem vi læste eller hørte om med ADHD var skilte." fortalte Sylvester. Det havde parret ikke lyst til, så de valgte at gå i parterapi.



"Terapeuten havde ikke speciale i ADHD, men det at få kalenderen sat, at nu skal vi tale om os, gjorde en kæmpe forskel." fortæller Camilla "Sylvester er ikke god til at sætte sig ned og tale om tingene, og hvis det skal gøres, når vi har tid og overskud i hverdagen, så kommer det aldrig til at ske".

Ved fælles hjælp har Camilla og Sylvester i dag fået hverdagen til at fungere, men de er stadig i gang med at øve sig.

Humør der smitter

Noget af det, som parret stadig er i gang med at finde en løsning på, er, at Sylvester hurtigt tager Camillas følelser på sig. Så hvis han kommer hjem, og Camilla er sur, irriteret eller presset af forskellige årsager, så påvirker det Sylvester enormt negativt, og det resulterer oftest i, at han bliver mere irriteret end Camilla og så er den dag ødelagt.

Parret er ved at finde ud af, hvad de kan gøre i disse situationer, da det er umuligt at undgå, at der er dage, hvor man som menneske er presset eller i dårligt humør.

En af de ting, som indtil videre har fungeret for parret er, at Camilla forsøger at sende en besked til Sylvester, når hun er brændt ud eller irriteret. På den måde kender Sylvester stemningen, inden han træder ind ad døren og kan forberede sig på det mentalt. Han har herved nemmere ved ikke at spejle Camillas følelser.

Den strategi har hjulpet, men det er også endnu en ekstra opgave til Camilla.



Ulige fordeling af opgaver

Som hos ethvert andet forældrepar så har Camilla og Sylvester en række praktiske opgaver, der skal klares i løbet af hverdagen. Camilla står for størstedelen af disse opgaver i hjemmet, og det ved Sylvester godt. Han vil gerne hjælpe, men han har brug for, at hver opgave bliver meget konkret og struktureret.

De har fundet en god løsning, hvor Sylvesters opgave bl.a. er blevet at aflevere og hente deres ældste datter i børnehaven hver dag. Det betyder også, at Sylvester bliver nødt til at tage hjem fra arbejde i ordentlig tid, og kan deltage i familielivet sammen med Camilla. Det er noget, som tidligere har været en stor udfordring for Sylvester.

Camilla tager de andre huslige pligter, og de er nået frem til, at det er den bedste løsning. Hvis Camilla til tider giver opgaver til Sylvester oplever hun, at han enten går meget dedikeret til opgaven i de to første dage, og herefter "glemmer" aftalen igen, eller at han alternativt fuldstændig lukker ned, og ender med at lave noget helt andet i stedet.

"Hvis jeg bliver bedt om at vaske tøj, så opfører jeg mig, som om jeg ejer en vaskehal." Griner Sylvester. Camilla nikker og smiler, "Ja, så bliver der vasket tøj et par dage, men så glider det ud i sandet igen. Indtil jeg beder ham om det igen".

Nogle gange bliver Camilla irriteret over, at det er hende som står med de fleste opgaver. "Hvis der er balance i tingene og det kører, så er det fint, men hvis der er en periode, hvor Sylvester er sur og irriteret og ikke har energi til at deltage i noget af det pigerne har brug for, så kan mit bæger godt flyde over" fortæller hun.

Straffes efter sygdom

En af de største udfordringer som parret oplever er, når Camilla eller pigerne er syge. Her er Sylvester god til at håndtere tingene imens sygdommen står på, men når alle mand er raske igen, så kommer straffen til Sylvester. Så er hans batteri helt tappet den følgende uge, og han har meget svært ved at finde energien igen.

Der mangler viden om at være partner

Da Sylvester fik diagnosen ADHD opsøgte Camilla al den viden,

som hun kunne, omkring sygdommen. Camilla oplevede desværre, at det var utrolig svært at finde hjælp til at være partner til en person med ADHD eller fungere som familie.

Camilla synes, at der mangler fokus på at være partner til én med ADHD. Havde min mand haft en alvorlig fysisk sygdom, var der masser af kurser og tiltag til at hjælpe mig som pårørende. Men når der er ADHD, så er der mange bøger, podcasts og andet materiale om at have ADHD – men ikke meget om at være partner til én med ADHD.

"Og det er super hårdt arbejde! det er ikke fordi jeg skal have en masse credit, for det vi har gjort og opnået, men vi har stået meget alene, og den hjælp vi har fået, har vi selv betalt os til" fortæller Camilla. Og selv her var det en udfordring at finde en fagperson, der havde den nødvendige erfaring og uddannelse, og som kunne hjælpe parret.

Vær åben om ADHD og de udfordringer du har

Åbenhed er vigtigt for parret, og da Sylvester fik sin diagnose, fortalte de deres omgangskreds om det, så de vidste hvorfor den lille familie var nødt til at trække sig fra mange aktiviteter og få mere ro på hjemmet.

"Det bliver meget nemmere, når folk ved, hvorfor man gør som man gør" fortæller Camilla "Det forebygger også misforståelser, så omgangskredsen ikke tror, at vi er uvenner eller ikke gider deres selskab."

Åbenheden ud ad til er vigtig, men endnu vigtigere er åbenheden internt i forholdet.

"Hvis jeg kunne have været ærligt fra start og åbnet op og fortalt Camilla, hvad der var og stadig er på spil, så kunne vi have undgået en masse bump. Men jeg skammede mig over min ADHD og hvad det betød for vores familie. Jeg har en hammer, som jeg hele tiden slår mig selv i hovedet med, når jeg ikke kan det samme som alle andre. Derfor har jeg ikke fortalt om alle de ting, som jeg har kæmpet med og de problemer, jeg har haft. Så mit råd til andre er, at få åbnet kæften og fortalt om alle de problemer du har – fra start!" slutter Sylvester af. ■



Et forskningsprojekt fra Syddansk Universitet beskriver skydeidræt, som en optimal sportsgren for børn med ADHD, og ADHD-lignende symptomer. Skydesportens pædagogiske metoder og fremgangsmåder er de samme, om du er barn, ung eller voksen.

Bjarne Obel skyder hjemme på hans nyrenoverede overetage, når han har brug for et pusterum i hverdagen. Han tager 140 mg ADHD-medicin hver dag. Selvom medicinen hjælper, er det skydningen, der centrerer ham mentalt. (Foto: © Emilie Thybo Ganzhorn)

Skydesporten kan hjælpe både børn og voksne med ADHD

Bjarne finder **RO** med sin luftpistol

AF EMILIE THYBO GANZHORN

Bjarne Obel har skudt luftgevær, siden han var barn. Men da han startede i Skyttelaugets Kongens Lyngby i 2014, fandt han en hel ny følelse af fokus. Skydesporten er i dag et vigtigt værktøj i hans hverdag.

Flere voksne danskere bliver diagnosticeret med ADHD. I 2023 tog over 100.000 voksne danskere ADHD-medicin. Nu viser et forskningsprojekt fra Syddansk Universitet, at skydesport hjælper skolebørn med ADHD, og lignende symptomer, med at finde ro, også udenfor skydebanerne.

Hele kroppen i spil

Annegrete Gohr Månsson er ekstern lektor på Institut for Psykologi på Syddansk Universitet. Hun konkluderer i sin ph.d.-afhandling "Opmærksomhed, ro og kropsforankret læring", at børn med ADHD kan opleve ro i kroppen, samt forbedre deres koncentration og opmærksomhed i dagligdagen, når de dyrker

skydesport. Dette er muligt, fordi børnene bruger hele kroppen til at finde fokus, når de skal ramme skiven.

- Det er især brugen af dybe vejtrækninger. Når du trækker vejret roligt, helt ned i maven, har du bedre forudsætninger for at koncentrere dig. Du bliver bevidst om at stå godt på fødderne, om at have en god balance i kroppen, ned til mindste detalje. Du har styr på dig selv, også kropsligt, fortæller Annegrete Gohr Månsson. Selvom forskningsprojektet beskæftiger sig med børn, kan voksne med ADHD, ifølge Annegrete Gohr Månsson, også opleve succes med skydesporten.

- Skydesporten giver de optimale betingelser for at kunne koncentrere sig, og tilgangen er den samme, uanset om man er barn, eller om man er voksen, konkluderer hun.

Det er netop kompleksiteten, og fokus på de helt små detaljer, Bjarne Obel nyder. Skydesporten giver ham mulighed for at zoome ind mentalt og fysisk. Det er nemt, fordi han kun forholder sig til sig selv på standpladsen.

- Jeg står alene med mig selv og mine færdigheder, også på de dårlige dage. Alligevel kan jeg godt tage ét til to skud, hvor jeg er nærværende. Det er dem, jeg har lært at tage med til resten af døgnet. Det har været en gamechanger.

Ikke det man plejer at være god til

Forskningsprojektet peger også på, hvordan børnene var motiverede af den øjeblikkelige feedback, de fik på skydeskiven. Børnene oplevede succes med noget, der normalvis ikke faldt dem nemt. - Det var de bedste forudsætninger for at koncentrere sig, og lykkes med det. Det er et rum, hvor de arbejder med det, der typisk er sværest for dem. Derfor er der succes i selve læringen, forklarer Annegrete Gohr Månsson.

Hun nævner også, hvordan skydeidræt taler ind i børnenes evne til at hyperfokusere.

- Vi så nogle gange, at børnene fik bedre resultater end andre, der måske havde dyrket skydesport i årevis.

Bjarne Obel elsker selv at dyrke de altafgørende justeringer i skydesport, og så er det selvfølgelig også sjovt.

- Det er enormt bekræftende, fordi jeg kan være mig selv. Udover selve skydningen er det også efterbehandling: Tankerne, forbedringen og refleksionen. Perfektioneringen er en utømmelig kilde af inspiration og ro.

Et skud for trivsel

I forlængelse af forskningsprojektet har Dansk Skytteunion startet projektet Skud for Trivsel, i samarbejde med blandt andet

ADHD-foreningen og Parasport Danmark. Skud for Trivsel har som hovedmål at få flere børn og unge med ADHD eller andre vanskeligheder aktiveret i det almindelige idræstilbud og foreningsliv.

En vigtig iagttagelse fra forskningsprojektet er, ifølge Annegrete Gohr Månsson, hvordan børnene trivedes i skytteforeningen. Instruktørernes tilgang til læring skabte en sund og stærk kultur. Her fandt de unge skytter ro i sportens forudsigelighed, struktur og anerkendende undervisningsmetoder.

Bjarne Obel fik diagnoserne ADD og ADHD i 2021, efter han gik ned med stress i 2018. Bjarne Obel har altid vidst, at hans hjerne var anderledes. Nu bruger han skydesporten til at finde ro og nærvær i sin dagligdag.

Generalsekretær i Dansk Skytteunion, Lars Green Bach, håber, at projektet kan bidrage positivt til et dansk samfund, hvor stadig flere borgere har mentale diagnoser, som for eksempel ADHD.

- Sporten kan betragtes som et "mentalt fitnesscenter", og vi vil gerne vise, at vi som idrætsforbund er bevidste om vores sociale ansvar i samfundet. Skydesporten giver rammerne, så for eksempel atleter med ADHD kan bruge den energi på en konstruktiv måde. ■



- Min hjerne er ikke bygget til at leve i et moderne, civiliseret samfund. Det er ikke en disorder. Det er en naturhjerne, som er lavet til at jage og overleve. Sådan beskriver Bjarne Obel sin ADHD-diagnose. (Foto: © Emilie Thybo Ganzhorn)

Elektriker med *solsikkesnor*

Klaus er udlært elektriker med fagets medalje, det vil sige topkarakter i både teoretiske og praktiske del af svendeprøven. Men at finde en god arbejdsplads har ikke været let.

SKREVET AF KLAUS KJÆR HAAGENSEN

Der tales i dag rigtig meget om, at mennesker med diagnoser har svært ved at finde et job eller en læreplads. Det virker til, at når du ikke er som alle andre, så vil arbejdspladserne ikke give dig en mulighed for at bevise, at du faktisk godt kan.

Men arbejdspladserne kan få en fantastisk god arbejdskraft, hvis de blot sætter sig ind i, hvad der skal til for at få en medarbejder med ADHD til at fungere på arbejdspladsen. For når det kommer til stykket, så vil han/hun gøre alt for, at få arbejdet gjort til UG. Det er min fortælling et bevis på.

Vejen til uddannet elektriker var lang

Jeg startede på uddannelsen i 2000, hvor jeg flere gange undervejs måtte stoppe, dels på grund af mobning, dels fordi jeg ikke kunne følge med i undervisning, og fordi jeg ikke kunne finde en læreplads.

I 2009 fik jeg diagnosen ADHD, dette var noget af en øjenåbner. Jeg fik nu en forklaring på, hvorfor jeg var, som jeg var. Før kunne jeg ikke være på en arbejdsplads i særlig lang tid og jeg kunne ikke huske mine aftaler. Derudover havde jeg også en del ting med hjemmefra, som jeg stadig kæmpede med.

I 2016 kom jeg langt om længe i praktik hos en større el-virksomhed, her fik jeg lov til at gøre min uddannelse færdig.

Misforstået hensyn

Da jeg var færdiguddannet blev jeg ansat i en anden afdeling af denne el-virksomhed. Her fik jeg yderligere en del nederlag.

Ledelsen og kollegaerne var ikke gode til at tage højde for min ADHD og det at jeg var nyudlært. Der var en del opgaver, og jeg havde endnu ikke fået rutiner og erfaringer, hvilket ind i mellem gjorde, at jeg mistede overblikket. Hvis jeg glemte at få bestilt varer hjem eller lavede andre fejl, kom der ofte nedladende kommentarer, som stadig fylder en del i mit hoved. Men heldigvis kom Corona og jeg fik min fyreseddel.

Efter et halvt år fik jeg et nyt job, også hos en større el-virksomhed. I begyndelsen var det et rigtigt godt sted, hvor der blev lyttet og hvor jeg følte, at jeg blev taget alvorligt og fik fornemmelsen af, at jeg var en del af fællesskabet.

Men jeg oplevede også en del misforståede hensyn. Nogle gav udtryk for at vide, hvad ADHD var, og tog hensyn på måder, som ikke gavnede mig, snarere tværtimod.

Jeg følte, at jeg blev pakket for meget ind i vat, jeg fik ingen udfordringer og lige så stille mistede jeg motivationen for arbejdet. Det var blot et arbejde, der skulle udføres. Men uden motivation, er der rigtig svært, når man har ADHD. Faglige udfordringer betyder meget for mig. Jeg skal have mulighed for at vise, hvad jeg dur til. Men arbejdspladsen udfordrede mig kun på min mentale tålmodighed, det var ikke godt for mig.

Vær åben om din diagnose

Alle de steder, hvor jeg har været ansat, har jeg fortalt åbent om min diagnose, og da jeg uopfordret ansøgte som elektriker hos en mindre el virksomhed i Skive, havde jeg min solsikkesnor på. En af cheferne spurgte til min solsikkersnor og jeg fortalte ham, at jeg har ADHD. Han fortalte, at nogen i hans familie havde samme diagnose.

De ansatte mig, og det er jeg glad for, for hos dem passer alle på hinanden og der bliver spurgt ind til, hvordan man har det, hvis man hænger med hovedet.





Når jeg er ude ved kunder, har jeg også min solsikkesnor på. Det giver nogle gode snakke. Mange af kunderne spørger, hvorfor jeg har den på, og jeg fortæller, at det er fordi, jeg har et usynlig handicap, som er ADHD. Det giver ofte anledning til flere spørgsmål. Jeg har aldrig oplevet, at få sure kommentarer. Nogle siger "er ADHD ikke en folkesygdom?", så plejer jeg at sige, at jo det kan jeg måske godt give dem ret i, men at mennesker med ADHD har reelle udfordringer.

Jeg vil i hvert fald klart anbefale, at man er åben om sin diagnose, for hvis man forsøger at gemme den, så falder man alligevel igennem, man kan ikke maskere det i al evighed. Jeg kan i hvert fald ikke.

Strategier på arbejdspladsen

Jeg har nogle strategier, når jeg er på arbejde. F.eks. tager jeg mine lyttebøffer på, hvis jeg har brug for ro og at være i mit eget univers. Jeg sørger dog altid for ikke at have skruet for højt op for radioen eller musikken, for kunden skal have mulighed for at kunne tale til mig, og blive hørt første gang.

Nogle gange kan det være hårdt at være ude ved en kunde, især hvis de står og ånder mig i nakken hele tiden. Så sørger jeg for at få en hjernepause ved at gå ud i bilen og lede efter noget. Jeg leder ikke efter noget bestemt, men hvis jeg blot gik ud og satte mig i bilen, føler jeg, at kunden ville tage mig det ilde op. Ved at rode lidt rundt i bilen føler jeg, det er legitimt, og jeg får noget luft og ro.

Nogle dage er jeg helt brugt op efter at have været ude ved en "svær" kunde, så ringer jeg til kontoret og siger, jeg er færdig herude, men jeg tager hjem, for jeg kan ikke mere i dag. Så siger de "Det er bare i orden, vi ses i morgen". Den holdning er så vigtig for mig.

Jeg er ansat på normaltid under normale vilkår, men jeg har en §56, hvilket betyder at arbejdsgiveren kan få sygedagpengerefusion fra min første sygedag.

Hvis jeg ikke når at gøre en opgave færdig ude hos en af de "svære" kunder, så siger jeg nogle gange til kontoret, at jeg lige skal have en dag eller to at samle overskud til at tage derud igen. Så ringer kontoret til kunden og siger, at der desværre er kommet en presserende opgave, og at jeg kommer igen, når det er klaret. En anden ting jeg gør overfor mine kollegaer er, at jeg altid fortæller om morgenen, hvis jeg har en dårlig dag. Det gør jeg for at advare om evt. "sure opstød" eller "kort lunte". En af mine kollegaer mener, at det kan de andre også lære noget af.

Mine kollegaer har også accepteret at jeg ind i mellem har brug for "at trække lidt luft", så jeg kan tage en pause og få ro på hovedet, uden de kigger skævt til mig.

Faglig stolthed

Det bedste ved mit arbejde er, når jeg kan få lov at arbejde med mine egne projekter, hvor jeg selv er ansvarlig eller når jeg er projektleder. Jeg er kommet godt i mål med projekter, også hvor jeg har haft en svend og fire lærlinge under mig.

Hvis det er mig, som har ansvaret og overblikket, så fungerer det perfekt for mig. Hvorimod hvis det er andre, som skal bestemme, hvad der skal gøres hvornår, så bliver det et stort kaos for mig, og jeg har svært ved at skabe overblik. Og så bruger jeg masser af energi på at tænke, hvad skal der gøres bagefter? Og hvornår skal dette gøres? Det oplever jeg slet ikke, når det er mig, der har ansvaret. Det bedste er, hvis jeg har været ude på en byggeplads eller en kunde og de så næste gang spørger specifik efter mig, fordi de har været tilfreds med mit tidligere arbejde.

Jeg er meget overrasket over, at jeg skulle finde roen i en mindre el-virksomhed som Steen K. Pedersen A/S. Det havde jeg ikke turdet tro på. Mit indtryk har altid været, at små virksomheder ikke har overskud eller tid til, at have en person med en diagnose som mig ansat. Men det indtryk er gjort helt til skamme. De har givet mig rammerne, så jeg kan gøre det, jeg holder allermost af, nemlig at udføre et godt stykke håndværk og gøre en masse kunder glade. ■

De er *nysgerrige* på ADHD derude

ADHD-foreningen oplever, at flere og flere faggrupper efterspørger viden om ADHD og neurodiversitet

En af ADHD-foreningens vigtigste opgaver er at formidle viden om ADHD, så mennesker med diagnosen bliver mødt med forståelse og der, hvor de er.

I de seneste år har vi heldigvis oplevet, at flere og flere faggrupper henvender sig for at blive klogere på ADHD, og hvordan de bedst imødekommer mennesker med ADHD, som de møder i deres arbejde.

Målgrupperne spænder bredt, og vi har blandt andet været på besøg hos kørelærere, undervisere, tandlæger, fængselsbetjente, præster, små, mellemstore og store virksomheder.

Fængselsbetjente sætter pris på viden om kommunikation

Man anslår, at 20-30% af indsatte i de danske fængsler har ADHD. Det er en overrepræsentation i forhold til samfundet som helhed. Derfor har fængselsbetjente og andre, der arbejder i fængslerne brug for viden om og forståelse for, hvad ADHD er, hvordan ADHD kan komme til udtryk, og hvordan de bedst kan forstå og hjælpe mennesker med ADHD.

Det har især været redskaber til kommunikation og viden om, at det kan være svært at fastholde en mundtlig besked, der har gjort en forskel for de fængselsbetjente, vi har fået feedback fra.

“Der er kommet en ny og tættere dialog efter, at vi har kunnet se bagom adfærden og forstået, hvilke vanskeligheder ADHD giver eks. i konflikter. Vi har fokus på at bevare roen, for at det kan smitte af på de indsatte.”

“Vi er også begyndt at lave visuel struktur på dagen, og også for længere perioder som uger og måneder. Ved at bruge systemer og tydelig instruktion er det blevet nemmere for de indsatte at gennemføre tjanser og opgaver.” Eks. fortalte en fængselsbetjent, at græsslåningen var blevet sat i system med visuel tydelighed, hvilket betød, at det kørte mere selvstændigt og også mere gnidningsfrit.

Viden om ADHD styrker konfirmandundervisningen

Præsterne synes, at konfirmationsforberedelserne er blevet sværere, og de oplever, at konfirmander hurtigt taber koncentrationen. Det er en svær opgave, som en af præsterne udtrykker det: “Jeg er

jo ligesom ikke ansat i et cirkus eller i underholdningsbranchen.” eller som en anden siger: “Jeg ender med at må skælde ud og true med at ringe til forældrene”.

Derfor har præsterne efterspurgt viden og redskaber, så konfirmandundervisningen bliver en bedre oplevelse ikke bare for konfirmander med ADHD, men for alle konfirmanderne og for præsterne selv.

Præster er ikke pædagogisk uddannet, så noget af det, de efterspørger er pædagogisk viden, redskaber og fif. En del af undervisningen af præsterne handler derfor om, hvordan får de få skabt en undervisning med både struktur, forudsigelighed og variation. Brug af visuel støtte, pauser, bevægelse og at lave noget med hænderne kan skabe mere opmærksomhed.

Når konfirmanderne mødes af præster, der er tydelige, rolige og nysgerrige på, hvem de er, og hvad de tænker, så begynder der at ske noget positivt. Viden om ADHD tager præsterne med sig, som noget de kan bruge i hele deres arbejde. Der skal være plads til alle i kirken, er de alle enige om

Udgående medarbejdere på gadeplan

Når vi taler om udsatte børn og unge, er der en overrepræsentation af børn og unge med kognitive forstyrrelser som ADHD. Børn og unge, som kan være svære at forstå, fordi de i forskellige situationer kan reagere på måder, som andre mennesker let misforstår. De udgående medarbejdere fremhæver, at en grundlæggende viden om børn og unge med ADHD nedsætter misforståelser, og gør det lettere at komme i dialog med dem.

“Vi har fået en grundlæggende viden om og forståelse for børn og unge med ADHD, som giver os nye muligheder i arbejdet.”

Vigtigst for de udgående medarbejdere på gadeplan er, at de gennem forståelse, for hvad der er på spil for børnene og de unge, oplever nye muligheder for at nå de unge. “Det er vigtigt, at vi voksne lytter mere end vi taler”, fortæller en medarbejder. Vi er også blevet bedre til at nedskrive aftaler og sende en sms om, at vi snart skal mødes.

Vi hjælper børn og unge til at holde fokus på det, der rent faktisk lykkes for dem, frem for det, der ikke dur.



I stedet for at fortælle børnene og de unge, hvad de skal gøre, så viser vi dem, de muligheder de har. Samtidig med at vi fortæller børnene og de unge, hvad de kan gøre, ikke hvad de ikke skal gøre!

Ledere

Flere og flere virksomheder henvender sig til ADHD-foreningen, og det er både små, mellemstore og store virksomheder, fra vidt forskellige brancher. Fælles for dem er, at de ønsker at klæde medarbejdere med ADHD på men også deres ledere.

En af virksomhederne, der har rakt ud til os, er COOP, og som HR-chef Marlene Weje siger:

"I COOP har vi selvfølgelig også medarbejdere med ADHD – dygtige medarbejdere. Og det er vigtigt for os, at vi fremtidigt kan blive ved med tiltrække og fastholde neurodivergente medarbejdere.

Derfor valgte vi at tilbyde vores afdelings- og butikschefer kurset Ledelse af medarbejdere med ADHD. Vi tror på, at alle fortjener en plads i fællesskabet".

Indtil videre har vi besøgt COOP to gange. I spidsen for kurserne til COOP står vores programleder, Tine. Hun underviser også på jobcentre, fagforeninger og kører mestringsforløb med voksne, der har diagnosen. ■



Ønsker I viden om ADHD og værktøjer til en bedre hverdag, så kontakt kommunikation og kampagne manager Tanja Kaas Thomsen på tkt@adhd.dk eller 53 72 99 05. Hun kan skrue et program sammen, der passer til jeres behov.

Det *nytter*, når du tanker



Bliv dagens helt for ADHD-foreningen

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

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

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



Iskold januar, blå himmel og varmt hjerte

I januar var 10 familier på ADHD-foreningens Familieweekend på Skærbæk Centret



AF LIS METTE WINTHER,
KONSULENT I ADHD-FORENINGEN

De frivillige havde brugt morgenen på at gøre klar og de første familier begynder at ankomme omkring kl. 9.30. Nogle af børnene trykker sig lidt ind til forældrene, andre går rundt og kigger sig omkring. De er spændte. Jeg deler nogle tangles ud. Et lille net med en kugle, som man kan sidde og "dimse" med. Det er hit blandt flere.

Pludselig står en dreng med et insisterende blik foran mig. Lad os kalde ham Sofus. "Hej jeg hedder Sofus. Der står der nede på væggen, at jeg er 7 år. Det passer ikke, jeg er 8 år". Jeg kan se på de kvikke øjne, at det her er en vigtig sag. Jeg elsker det. Det umiddelbare, handlingen og hurtigheden hos Sofus og andre børn med ADHD. Blikket for hurtigt at spotte detaljerne, og få bragt orden i tingene. Og jeg er helt enig, vi skal have styr på tingene. Jeg skynder mig at tage en stor sprittusch og laver 7-tallet om til et 8-tal. Så er vi i gang.

Jeg får budt velkommen og familierne præsenterer sig. Senere starter Stjerne-løbet, hvor familierne kommer på hold. De skal finde poster og løse opgaver sammen. Der begynder hurtigt at opstå snak mellem forældrene. Flere af børnene er stærkt engagerede i at få løst opgaverne, der er fart på. Andre er mere stille og tilbageholdende.

Efter frokost deles forældre og børn. De frivillige tager børnene med til bowling. Vi har lejet alle baner, så der er ikke andre end os. Det er rart med kort ventetid ved banerne. De frivillige har en pose med høreværn, hvis nogle af børnene synes, der er for mange lyde. Der er nogle, der ikke har prøvet at bowle før. Men de kaster sig bare ud i det, andre har brug for at kigge lidt på eller slet ikke lyst. Der skal være plads til dem alle. Derfor er der et bord, hvor de kan sidde og tegne eller spille UNO med en af de frivillige.

Imens spiller forældrene dialogspil, hvor de deler tanker og erfaringer om det at være en familie, hvor der er ADHD på spil. Der opstår hurtigt et rum af åbenhed og fortrolighed. Det kan noget helt særligt at være sammen med andre forældre, der kender det,



som andre ikke helt forstår. Det særlige ved at være forældre til et barn, der er lidt anderledes end flertallet.

Senere på dagen har familierne lidt tid på egen hånd. De kan slappe af i hytten, tage i badeland eller legeland. Efter aftensmaden er der mulighed for at deltage i forskellige aktiviteter eller bare slappe af i hytten. Det har været en dag med mange nye indtryk. Næste dag er vi heldige. Vi har sol og blå himmel, det er helt perfekt. Vi skal på tur til Marks Tårnet, der er et 36 meter højt tårn. Nogle af børnene går sammen, andre følges med deres forældre. Så står vi foran tårnet, der rejser sig i det flade landskab. Frosten har gjort trinnene i tårnet glatte, så vi må gå forsigtigt op. Det er koldt på toppen, men fantastisk udsigt over marsklands-kabet.

Da vi kommer tilbage til centret, er nogle af børnene med de frivillige i legelandet. Andre er i krea-værkstedet, hvor der bliver lavet nøgleringe, malet på krus og fremstillet andre fine ting. Forældrene er samlet, og vi taler om trivsel. Jeg præsenterer dem for en model, som kan bruges, når vi vil skabe mere trivsel i familien eller skolen.

Så er der frokost og tid til at sige farvel. Flere efterlyser en dag mere sammen. Der er sket meget, mange indtryk, mange snakke, alvor og latter. Følelser af fællesskab, følelser af forståelse og nye spirende venskaber. Da den sidste familie har sagt farvel, har der frivillige allerede ryddet op. Det har været fantastisk med deres hjælp.

Solen forsvinder, men det gør ikke noget, for hjertet er varmt. Det har været en god weekend.

En stor TAK til Sofie, Emma, Karen, og Anne-Mette for jeres frivillige arbejde på familieweekenden. ■

! ADHD tilbyder familieweekend i løbet af 2025.
• Hold øje med ADHD.dk

Lettilgængeligt behandlingstilbud til børn og unge i mistrivsel

| Alle kommuner skal fra udgangen af 2025 tilbyde lettilgængelige behandlingstilbud



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

Fremover skal alle kommunerne tilbyde udredning og behandling til børn med symptomer på ADHD. Det er dog vigtigt at understrege, at kommunen ikke kan stille psykiatriske diagnoser og iværksætte medicinsk behandling, men det er intentionen, at der skal ske et tæt samarbejde med psykiatrien, så de børn, der har behov for det, henvises rettidigt.

Stor efterspørgsel på hjælp ved mistanke om ADHD

Det er ikke sjældent, at jeg får henvendelser fra forældre, som på trods af at deres barn er i mistrivsel og udviser symptomer på ADHD, ikke tilbydes relevant hjælp. Det er derfor glædeligt, at der i psykiatriplanen er tænkt ind, at der skal være et lettilgængeligt behandlingstilbud i alle kommuner. Jeg håber, at tilbuddet kommer til at leve op til intentionerne bag, og at det i praksis bliver så let tilgængeligt, som der er lagt op til. Derudover håber jeg, at det kan være med til at understøtte samarbejdet imellem "kasserne" i systemet, så alle børn, unge og deres familier får lige præcis den hjælp der er relevant for dem.

Baggrund for tilbuddet

Baggrunden for tilbuddet, har været en stigning i antallet af børn og unge i psykisk mistrivsel og det faktum, at det er svært for forældre til børn og unge, at finde vej til den rette hjælp og støtte. Tilbuddet skal ikke stå alene, men være med til at bygge bro på tværs af de forskellige andre muligheder for støtte i skolen og støtte i kommunens familieafdeling, samt sikre at de børn og unge, der har behov for det, hjælpes videre rettidigt til udredning og behandling i psykiatrien.

Lovgivningen

Lovforslaget om et lettilgængeligt tilbud trådte

i kraft 1. juli 2024 og alle landets kommuner skal senest med udgangen af 2025 have implementeret tilbuddet.

Det lettilgængelige behandlingstilbud fremgår af sundhedsloven §126a, der er udarbejdet lov-bekendtgørelse og tilhørende vejledning, som kommunerne skal tilrettelægge tilbuddet ud fra. Det fremgår, at kommunen er forpligtet til at tilbyde gratis *udredning og behandling* i et lettilgængeligt tilbud til børn og unge med psykisk mistrivsel og symptomer på psykisk lidelse med det formål, at der er let adgang til en vurdering af symptomer og afklaring af behandlingsbehov, så der kan igangsættes behandling.

Udredning i den sammenhæng skal forstås, som en vurdering eller afklaring af vanskeligheder og symptomer med henblik på at afklare behandlingsbehov. Det betyder altså ikke, at kommunerne skal udrede for ADHD/ADD og stille en diagnose.

Behandling skal i forbindelse med tilbuddet, forstås som en indsats, der kan afhjælpe den psykiske mistrivsel, eller symptomerne på psykisk lidelse. Målgruppen for tilbuddet er alle børn og unge fra børnehaveklassen til og med det 17. år med psykisk mistrivsel eller symptomer på psykisk lidelse, som forventes at kunne profitere af behandlingen i tilbuddet.

Der vil med al sandsynlighed være mange børn og unge med symptomer på ADHD, som vil være i målgruppen for tilbuddet. Børn og unge med diagnosticeret ADHD, som er tilknyttet et behandlingsforløb i børne-ungdomspsykiatrien, er som udgangspunkt ikke i målgruppen.

Tilbuddets indhold

Kommunen er forpligtet til at sikre at tilbuddet er lettilgængeligt, det skal således være let at finde og hurtigt at igangsætte. Da der er tale om et tilbud efter sundhedsloven, vil der blive ført journal.

Forsamtale

Det lettilgængelige tilbud skal indeholde en forsamtale, som har til hensigt at afdække om barnet er i målgruppen for behandling i tilbuddet. Samtalen kan foregå telefonisk, virtuelt eller fysisk og samtalens længde er varierende. Hvis det vurderes, at barnet eller den unge ikke er en del af målgruppen, skal det begrundes og der skal guides til andet relevant tilbud og kontakten skal bevares indtil ansvaret er overtaget af anden fagperson.

Screeningssamtale

Hvis barnet eller den unge vurderes i målgruppen, aftales en screeningssamtale, som har til hensigt at vurdere hvilket behandlingsbehov barnet eller den unge har.

Ved screeningssamtalen deltager barnet/den unge med forældre. Der skal ved screeningssamtalen foretages en faglig vurdering af symptomer og funktionsniveau med henblik på at afklare behandlingsbehovet.

Screeningssamtalen kan få følgende udfald:

- A) Tilbud om behandling i tilbuddet
- B) Henvisning eller guidning til anden sundhedsfaglig instans
- C) Kontakt eller underretning til social myndighed
- D) Guidning til eksisterende, relevante tilbud i kommunen (PPR, skole eller den kommunale ungeindsats, Familieretshuset eller civilsamfundet)
- E) Guidning til andre indsatser, eller afslutning hvis behandlingsbehov ikke bekræftes.

Bemærk, at der skal være en faglig begrundelse, som skal journalføres, hvis der ikke igangsættes et forløb i tilbuddet.

Behandlingsforløbet

Udgangspunktet for tilbuddet er, at det skal være manualiseret behandling på evidensbaserede metoder, målrettet bestemte symptomer. For børn med ADHD-symptomer findes der i flere kommuner f.eks. Forældrepioterne eller PMTO-forløb. Behandlingsforløbet kan foregå individuelt eller i grupper og det kan være målrettet barnet/den unge eller deres forældre alt efter problemstillingen. Der vil f.eks. for forældre til børn med symptomer på ADHD være mulighed for at deltage i gruppeforløb med henblik på psykoedukation og vejledning i forhold til, hvordan de kan rumme og takle barnets udfordringer og støtte barnet i mestring af symptomerne.

Medarbejdernes kompetencer

Der er i vejledningen til lovgivningen beskrevet en række krav til medarbejdernes kompetencer. Da tilbuddet ligger i sundhedsloven, vil det som udgangspunkt være autoriserede sundhedspersoner, der har ansvaret. De kan dog delegerede behandlingsopgaver til andre fagpersoner, det kan f.eks. være familiebehandlere med pædagogisk eller socialfaglig baggrund med relevant efteruddannelse og erfaring i at arbejde terapeutisk med børn og unge.

Det er en forudsætning, at der modtages psykologfaglig supervision i tilbuddet og sparring med børne- og ungespsykiatrien.

Hvad angår screeningssamtalen og behandling i tilbuddet, fremgår det at disse opgaver primært bør varetages af autoriserede psykologer, eller psykologer på vej mod autorisation.

Samarbejde med og henvisning til børne og ungespsykiatrien

Børn- og ungdomspsykiatrien har fortsat til opgave at udrede diagnostisk og behandle de tilstande der er så svære og komplekse, at det ikke kan løses i kommunalt regi.

Der er med lovgivningen lagt op til et tæt samarbejde og dialog imellem kommune og region og medarbejderne i regionen skal stå til rådighed for sparring og rådgivning til kommunerne.

Kommunerne og regionen skal i samarbejde tage stilling til, hvordan behandlingen bedst tilrettelægges og sikre at henvisning til børne-ungespsykiatrien sker på det rigtige tidspunkt i det enkelte forløb. Der er med det nye tilbud ikke et krav om, at der skal foreligge en PPV (pædagogisk-psykologisk-vurdering). Der vil i regionens visitation blive lagt vægt på, at der er afprøvet en indsats eller behandling i kommunalt regi inden henvisningen. I nogle situationer vil dette være opfyldt med en screeningssamtale. ■

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

ADHD-FORENINGENS LOKALAFDELINGER

Kontaktoplysninger: Se bagsiden

ADHD-foreningen Lokalfdeling

Nordjylland

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

ADHD-foreningen Lokalfdeling

Midt-Vestjylland

Facebookside: ADHD Midt-Vestjylland
Facebookgruppe: ADHD i Midt-Vestjylland
Instagram: [adhd_midtvestjylland](https://www.instagram.com/adhd_midtvestjylland)
Mail: vest@adhd.dk

ADHD-foreningen Lokalfdeling

Midt-Østjylland

Den 22. februar afholdt vi vores årlige generalforsamling, som blev en stor succes med mange engagerede deltagere. Vi er glade for at kunne byde fem nye medlemmer velkommen i vores bestyrelse. Vi ser frem til at tage fat på det spændende bestyrelsesarbejde. Planlægningen for det nye bestyrelses år er allerede godt i gang. Vi glæder os til at præsentere en række inspirerende arrangementer og aktiviteter, der vil kaste lys over livet med ADHD fra forskellige perspektiver.

Hold dig opdateret om kommende arr., aktiviteter og nyheder via:

- Foreningens hjemmeside under lokalafdeling Midt-Østjylland
- Facebook: ADHD Foreningen Midt-Østjylland
- Facebook-gruppen: ADHD Midt-Østjylland
- Instagram: [@adhdmidtoestjylland](https://www.instagram.com/adhdmidtoestjylland)

Vi ser frem til et spændende år sammen med jer!

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 Allé 33, lige overfor rutebilstationen.

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

Vi glæder os til at se dig.

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 Lokalfdeling

Fyn

ADHD-Fyn har haft generalforsamling.

Nu består bestyrelsen af

Forperson:	Nina Øhlenschlæger
Næstforperson:	Tanja Scharling
Kasserer:	Malene Boe Bro
Bestyrelsesmedlem:	Kirsten Højsgaard
Bestyrelsesmedlem:	Maja Frederiksen
Bestyrelsesmedlem:	René Holmgreen
Bestyrelsesmedlem:	Kim Kastoft
Bestyrelsesmedlem:	Bastian Refstrup
Suppleant:	Emilie Mensberg
Suppleant:	Maria Franck

Find os på Facebook

www.facebook.com/groups/adhd.fyn/?ref=bookmarks
Og på insta: www.instagram.com/adhdfyn/

ADHD-foreningen Lokalfdeling

Sydjylland

Hold øje med adhd.dk lokalafdeling Sydjylland og Facebook.

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



Er der ønsker eller personer, som gerne vil være frivillige til café/netværksgruppe 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 Lokalfdeling

Sønderborg

Find os:

adhd.dk/lokalafdeling/soenderborg

Mail: soenderborg@adhd.dk

ADHD-foreningen Lokalfdeling

Lolland, Guldborgsund og Vordingborg

Ved generalforsamlingen den 26. feb. blev der ikke valgt formand. Derfor afholdes ekstraordinær generalforsamling.

Find os på Facebook

ADHD-foreningen Lolland, Guldborgsund og Vordingborg

ADHD-foreningen Lokalfdeling

Næstved, Faxe og Stevns

Der er blev afholdt ekstraordinær generalforsamling den 24. feb. det var ikke muligt at vælge en bestyrelse, derfor afholdes endnu en ekstraordinær generalforsamling den 9. april kl. 18.30 i Sct. Peders Kirkeplads 8, 4700 Næstved

Læs mere på:

adhd.dk/lokalafdeling/naestved-faxe-og-stevns/

ADHD-foreningen Lokalfdeling

Vestsjælland

Find os på Facebook

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

Følg os og læs mere

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

Vil du give en hånd med?

Lokalafdelingens arbejde og aktivitetsniveau er afhænger af ildsjæles indsats, har du lyst til at give en med, hører vi gerne fra dig nordjaelland@adhd.dk

ADHD-foreningen Lokalfdeling

Storkøbenhavn

Wow, sikke en aften på Nørrebro! Vi havde ikke regnet med så stor opbakning, men næsten 60 medlemmer mødte op til generalforsamlingen i lokalafdelingen i Storkøbenhavn og der var en mærkbar energi og fællesskabsånd.

Camilla, vores hjertevarme direktør og afgangende formand, Aske Koppel Stræde, bød velkommen, og bestyrelsen præsenterede den nye struktur for Aktiviteter, Kommunikation og Udvalg. Den blev enstemmigt vedtaget og skal sikre en effektiv opstart for den nye bestyrelse samt styrke frivilligheden i foreningen.

Den ordinære generalforsamling forløb med klapsalver og anerkendelse af nye og genvalgte bestyrelsesmedlemmer. Mange meldte sig til udvalg, hvilket skabte en optimistisk og fremadskuende atmosfære – et stærkt bevis på, at ADHD-foreningen har engagerede medlemmer, der vil gøre en forskel. Vi glæder os til endnu flere aktiviteter og styrke vores fantastiske ADHD-fællesskab.

Følg lokalafdeling Storkøbenhavn på Facebook og Instagram og find vores kommende arrangementer på adhd kbh.nemtilmeld.dk

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



KØBENHAVNS
Fodplejeskole

Kombineret skole,
butik og klinik



🌐 kbhfodplejeskole.dk

☎ 53 20 74 22

🏠 Marievej 1C, st. - 2630 Taastrup



THORNINGER
ADVOKATFIRMA

Herningvej 1 • 6950 Ringkøbing
Tlf. 97 32 38 11 • www.thorninger.dk

**PÅ FIBERNETTET
VÆLGER DU FRIT
UDBYDER**

se mere på
nordenergifibernet.dk



nord energi
fibernet
Dit, mit og vores Nord Energi

FONDEN LINDHØJGAARD

Et klub-, støtte- og aflastningstilbud for børn og unge med autisme og ADHD



Vi tilbyder:

- Fællesskaber, oplevelser og socialt samvær i en fast gruppe af børn/unge og personale
- Udvikling og fokus på den enkeltes ressourcer
- Støtte til indsigt i den enkeltes udfordringer
- ADL og socialtræning
- Nye venskaber og meningsfulde stunder

Vi viser vej på en nænsom måde

Se mere på www.lindhojgaard.dk

MAJABELLA

PSYKOTERAPEUT MPF

Toldbodvej 1, 2. sal · 4600 Køge
Tlf. 22 89 95 03 · www.majabella.dk

Tømrefirmaet
H. Juul Mikkelsen A/S dansk byggeri

SKJERN - 9735 0620

Nykærvej 14 - 6900 Skjern - Tlf. 2049 4945
mail@hymas.dk - www.hjuulmikkelsen.dk

Nærværende og Professionel hjælp

Siden 1955



Bedemand Tine Snedker

Bedemand
Tine Snedker

Inge Jensen's Eff. 

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



Gå os et opkald eller kom på besøg

GI' GAS

- SÅ ER KORTET PÅ PLADS

v/Gitte Helboe • Aarhusvej 14 • 8670 Låsby

KØREKORT TIL PERSONBIL

- Inspirerende undervisning
- Sikker og tryk kørsel
- Med en kørerlærer der har fokus på dig
- Lektioner tilpasset **dit personlige behov**

Tlf. 42 33 07 70

www.gigas.nu

AL-Trans

AL-Trans ApS | Virkevangen 52 C | 8960 Randers SØ

Telefon 86 49 49 49 | info@altrans.dk | www.altrans.dk



A/S BOLIGBETON

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



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



- Øget livskvalitet
- Bedre arbejdsmiljø
- 49% reduceret depression
- Reduceret sygefravær
- Baseret på evidens!

DØGNRYTMELYS
Lys som følger vores biologiske døgnrytme og har dokumenteret klinisk evidens

Følg os på [LinkedIn/Chromaviso](https://www.linkedin.com/company/chromaviso) eller
Besøg vores website www.chromaviso.com

chromaviso
Lighting · Evidence · Health

ADHD-FORENINGENS LOKALAFDELINGER

Nordjylland

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

Sydjylland

Formand
Heidi Rosenberg Juul
sydjylland@adhd.dk

Østsjælland

Formand
Ulla Solberg
oestsjaelland@adhd.dk
Tlf. 22 11 37 40

Midt-Vestjylland

Formand
Monica Borré
vest@adhd.dk

Sønderborg

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

Nordsjælland

Formand
Regina Müller
nordsjaelland@adhd.dk

Midt-Østjylland

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

Lolland, Guldborgsund og Vordingborg

lgv@adhd.dk

Storkøbenhavn

Formand
Anders Rønnow Bruun
storkbh@adhd.dk

Fyn

Formand
Nina Øhlenschlægger
fyn@adhd.dk

Næstved, Faxe og Stevns

nfs@adhd.dk

Bornholm

Formand
Selina Munch-Pedersen
bornholm@adhd.dk

Vestsjælland

Formand
Marianne Stenstrop
vestsjaelland@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.