

ADHD

ADHD-foreningen

- 6 Ud i det fri**
- 10 Overtræning, bulimi og adrenalinkick**
- 15 Vild & Stille**



ADHD-MAGASINET NR. 2
OKTOBER 2025

1-årig uddannelse

i relations- og livskompetence på



**Blackbird
Institute**

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, digital forretningsudvikler



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



Læs mere på blackbirdinstitute.dk Skriv til os på info@blackbirdinstitute.dk Ring til os på **22 11 18 66**

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 forfatternes egen regning og udtrykker ikke nødvendigvis redaktionens eller foreningens holdning. Redaktionen forbeholder sig ret til at redigere i indsendt materiale og til at publicere det på ADHD-foreningens hjemmeside: adhd.dk

SEKRETARIAT
ADHD-foreningen
Pakhusgården 50, 5000 Odense C
Tlf. 70 21 50 55
Mail: info@adhd.dk
Mandag, onsdag, torsdag og fredag kl. 9-12 og 12.30-14
Tirsdag 10-12 og 12.30-14

ADHD-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, Gry Hayhurst, Katrine Vrang Hauberg, Majken Damkjær Andersen, Betina Kate Mozart-Mørk.

ADHD-FORENINGENS FORMANDSKAB
Formand Trish Nymark
trish@adhd.dk
Næstformand Lenette Hansen

SAMTALER OM ADHD
Betina Kate Mozart-Mørk, Stine Holmen og Asger Matthiesen
Tlf. 53 72 99 00
Mandag kl. 9.00-12.00
Tirsdag kl. 10.00-12.00
Onsdag kl. 9.00-15.00 (frokostpause 12.00-12.30)
Torsdag kl. 9.30-13.45 (frokostpause 12.00-12.30)
Fredag kl. 9.00-12.00

GRAFISK PRODUKTION
Layout/opsætning: Intryk ApS

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

DEADLINE FOR BLAD NR. 1/2026
17. februar 2026. Udkommer ultimo marts.

FORSIDEBILLEDE:
Af Pia Sieg med titlen: "If You Think I'm Short You Should See My Attention Span"

Indhold

ADHD-MAGASINET NR. 2
OKTOBER 2025

- 5 Formanden har ordet
- 6 Ud i det fri
- 9 Direktørens klumme: Når vi ikke bare kan give op
- 10 Overtræning, bulimi og adrenalinkick
- 15 Vild & Stille
- 19 Nyt materiale til unge og deres forældre
- 20 Forældre med et ekstra batteri
- 23 Fokus på 50+ og ADHD
- 24 At være forælder med ADHD: "Jeg er ikke perfekt"
- 27 ADHD for mig
- 28 Bliv bedre til deadlines
- 31 Socialt fællesskab og god energi på UngeCamp 2025
- 33 Styrk relationen til dit barn
- 35 Camilla er frivillig i ADHD taletid
- 37 Sejl tur med Klitta
- 39 Sommerlejr på Houens Odde
- 41 Vi lytter. Vi forstår. Vi har selv ADHD
- 43 Nyt fra ADHD-foreningens lokalafdelinger

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.

Er du flyttet eller udebliver bladet – så kontakt Birgit på:
telefon 70 21 50 55 eller mail: bl@adhd.dk

annoncer



TRISH NYMARK
FORMAND I ADHD-FORENINGEN



Ventelister

Ventelister til udredning for ADHD og manglende behandlingsmuligheder, efter diagnosen, er stadig et alt for aktuelt emne.

Regeringen og folketingets partier har indgået en bred politisk aftale om en samlet 10-årsplan for psykiatrien. Den blev lanceret som et historisk vendepunkt, en ny retning for psykisk sundhed i Danmark. Og det er den da også. Men herfra, fra ADHD-feltet, ser det desværre anderledes ud. Det føles anderledes. Som at være efterladt i kø.

For mens politikerne planlægger, fortsætter virkeligheden for tusindvis af børn, unge og voksne med ADHD og deres pårørende. En virkelighed, hvor der er 2 års ventetid på en udredning i børne- og ungdomspsykiatrien. Hvor voksne i nogle regioner kan vente i årevis eller opgive at blive udredt og behandlet. Hvor manglende adgang til hjælp i tide betyder frafald fra uddannelse, marginalisering fra arbejdsmarkedet og mistrivsel i familier, skoler og fællesskaber.

ADHD er ikke farligt i sig selv. Men fraværet af støtte er det. Ubehandlet og ikke imødekommet ADHD øger risikoen for angst, depression, misbrug og selvmordsadfærd. Når man først får hjælp, er billedet et andet. Med viden, strategier og støtte trives mange og bidrager aktivt til samfundet og til at øge egen livskvalitet. Tidlig og effektiv hjælp er ikke bare ønskelig, men den kan være afgørende.

Der er nedsat en arbejdsgruppe under Sundhedsstyrelsen, som inden årets udgang skal udarbejde et oplæg til, hvordan systemet kan forbedres. Den skal fremlægges for politikerne. ADHD-foreningen sidder med ved bordet. Og vi har påpeget de mangler og konsekvenser der er pga. lange ventelister og manglende tilbud. Vi taler for, at der igangsættes målrettede, konkrete løsninger nu, mens der parallelt arbejdes med langsigtede løsninger.

Mens vi venter på de store planer og tiltag, må vi handle dér, hvor vi kan. Det er ikke en løsning på alt, men det er et ansvar, vi ikke kan fralægge os.

Jeg ønsker inderligt, at dette er den sidste leder, jeg skriver om ventelister!

Ud i det fri



SOFIE ASTRID BØJDEN OLSSON
PROJEKTLEDER

I et familieliv fyldt med arbejde, skoledage, lektier, fritidsaktiviteter og sociale sammenhænge, kan det hele hurtigt blive hektisk. Samtidig fylder skærme meget og de mange blink, lyde og informationer, kan gøre det svært at finde ro. Når der hele tiden stilles krav, og vi skal skifte hurtigt mellem opgaver, bliver hjernen let overbelastet. Derfor er det vigtigt at have et sted, hvor man kan lade op, og her kan naturen gøre en stor forskel.

Hvad er det naturen kan?

Når vi træder ud i naturen, sker der noget i kroppen, uden at vi tænker over det. Hjernen får en pause, kroppen falder til ro, og pulsen falder. Forskning viser, at ved ophold i grønne omgivelser falder stresshormonet kortisol, mens produktionen af serotonin og dopamin stiger. Det giver glæde, ro og overskud.

Vi ved, at der ikke skal mere til end 20-30 min. i naturen, førend man kan opleve de positive resultater. Derfor behøver man ikke altid tænke, at tid i naturen skal være en heldagsudflugt. Det kan i stedet være en gåtur i parken eller en cykeltur til stranden, hvor det er muligt at få dagslys.

Når vi i løbet af dagen får lys i øjnene, reguleres vores døgnrytme bedre. Det betyder, at det bliver nemmere at falde i søvn, kvaliteten af søvnen bliver bedre, og man vågner mere veludhvilet.

Vil du være med til at give naturoplevelser til børn med ADHD?

Lige nu søger vi frivillige til naturgrupper for børn i hele landet. Du behøver ikke være ekspert i knob eller orienteringsløb, det vigtigste er, at du har lyst til at være i naturen og bidrage til et trygt og sjovt fællesskab.



Du kan læse mere på vores hjemmeside ved at scanne koden:



Naturligt lys har en positiv effekt på sundheden.

Forskning har også vist, at blått lys fx fra skærme forstyrrer døgnrytmen og øger stressniveauet, mens orange lys, fx fra et bål eller en solnedgang, stimulerer produktionen af melatonin, kroppens naturlige søvnhormon. Historisk har sollys endda været brugt som behandling af depression, og vi ved, at serotoninproduktionen stiger på solskinsdage. Naturen har altså en dokumenteret effekt på både krop og sind.

Natur og ADHD

I naturen er rammerne anderledes end i skolen eller sportshallen. Der er færre krav, regler og forstyrrelser. Derfor kan naturen være et fristed for mange børn med ADHD. Mange forældre oplever, at børnene finder ro, kan være sig selv og har lettere ved at indgå i fællesskabet, når rammerne er mere fleksible.

I naturen er der mere plads til at løbe, klatre, grave eller bare ligge og kigge på skyerne. Den frihed kan betyde, at børnene ikke føler sig forkerte, men tværtimod oplever, at der er plads til dem.

Flere undersøgelser viser, at ADHD-symptomer som uro og koncentrationsvanskeligheder bliver mindre udtalt, når børn opholder sig i grønne omgivelser. Opmærksomheden bliver bedre, og det er nemmere at holde fokus. Forskerne kalder det for "blød fascination". Det betyder, at naturen fanger vores opmærksomhed på en mild måde, uden at hjernen bliver overbelastet. Fx når vi ser en fugl flyve eller et blad dale til jorden. Studier viser også, at når naturen mætter sanserne på en beroligende måde, kan det reducere overstimulering, som mange børn med ADHD oplever. At være ude i naturen og mærke roen hjælper med at genopbygge mental energi, samtidig med at det giver mulighed for både leg og fordybelse på egne præmisser.

Sanserne finder ro

I byen eller foran skærmen bliver hjernen bombarderet af hurtige indtryk. I naturen oplever vi lyde, dufte og bevægelser på en rolig og blød måde. Lyden af vinden, duften af jord eller følelsen af bark under fingrene giver hjernen en pause.

Sanseoplevelser i naturen sætter sig på en anden måde end dem, vi får gennem skærme eller computerspil. Naturlige lyde får os til at slappe af, mens menneskeskabte lyde som trafikstøj, vækker hjernens områder for stress og uro. Selv det at kigge på grønne omgivelser kan hjælpe. Et studie viste, at patienter med udsigt til natur kom sig hurtigere, brugte mindre smertestillende medicin og oplevede en indlæggelse mere positivt.

Leg, krop og motorik

Naturen inviterer til bevægelse. Når børn er i naturen, ser man at det sker helt spontant. De får lyst til at kravle på træstammer, bygge huler eller løbe om kap.

Legen styrker muskler, knogler, balance og kredsløb, uden at det føles som træning. Samtidig frigives dopamin og noradrenalin, som hjælper med opmærksomhed og impuls kontrol. Det kan være med til, at børn med ADHD kan koncentrere sig bedre efter leg i naturen.

Samtidig giver naturen mulighed for at eksperimentere og lære gennem kroppen. Man kan øve sig i at klatre højere op, balancere eller bygge noget. Den slags oplevelser styrker selvtillid og kropsbevidsthed, og giver børn en følelse af at kunne noget, de måske ikke troede, de kunne.

Naturen er også et sted, hvor børn kan skabe relationer. Når de samarbejder om at bygge huler eller samle brænde til et bål, lærer de at hjælpe hinanden og bruge deres styrker. I naturen er der ikke kun én rigtig måde at gøre tingene på. Én kan huske

vej, en anden klatre højt, en tredje tænde et bål. Den oplevelse af at være vigtig og dygtig til noget der betyder noget for andre, er uvurderlig.

Så at naturen har en sundhedsfremmende effekt, er der ingen tvivl om. Den giver både krop og sind et tiltrængt pusterum.

Små skridt i hverdagen

Det behøver ikke være kompliceret at bruge naturen. Start i de små som fx en gåtur i parken, tag aftensmaden eller lektierne med ud eller lav et bål. Når man først er kommet ud, inspirerer naturen ofte til flere oplevelser. Måske opdager man pludselig en myretue eller hører en ny lyd, der skaber nysgerrighed til flere naturoplevelser.

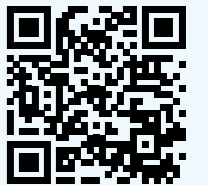
Det vigtigste er, at det bliver en fælles oplevelse. Spørg: "Hvad skal vi lave ude i dag?", så kan hele familien være med til at bestemme, og det bliver sjovere for alle. Naturen bliver på den måde et frirum, hvor både børn og voksne kan finde ro, energi og glæde.

Giv dit barn gode naturoplevelser i ADHD-foreningens naturgrupper

Hvis dit barn er mellem 7 og 12 år og har ADHD, så er ADHD-foreningens naturgrupper noget for dem.

Du kan læse mere om de enkelte grupper her:
<https://adhd.dk/naturgrupper/>

eller scan koden:



Brug naturen som et frirum til fælles oplevelser i familien

annoncer

Når vi *ikke* bare kan give op



CAMILLA LOUISE
GANZHORN, DIREKTØR

Vi troede, at det ville blive lettere. At viden om ADHD ville brede sig, og at skolerne ville være rustet til at møde vores børn med åbenhed og redskaber, der kunne bære dem gennem hverdagen. Vi troede, at systemet ville gribe. For hvor meget mere forskning, hvor mange flere rapporter og projekter skal der egentlig til, før vi tør sige højt: vi skal skabe en skole, der favner ADHD?

Alligevel oplever alt for mange forældre, at kampen fortsætter. Hver eneste dag.

At sidde til møder hvor man føler, at man skal bevise sit barns behov igen og igen. At se sit barn komme hjem udmattet, fordi hverdagen kræver alt for meget af dem. At mærke hvordan man selv slides tynd i forsøget på at være både advokat, lærer, coach, psykolog og forælder på én gang.

Vi ved, at PPR ofte ikke har de ressourcer, der er brug for. Vi ser ventetider i psykiatrien, der strækker sig over år, mens børn og familier er i frit fald. Og vi møder en jungle af private tilbud, som kan være svære at navigere i: hvad virker – og på hvem?

ADHD er et livsvilkår, vi ikke kan vælge fra. Som forældre til et barn med ADHD, eller som forælder med ADHD, kan man ikke bare lægge kampen på hylden. For vi kan ikke give op. Vi må ikke give op.

Og midt i alt det tunge findes der stadig lys. Vi ser, hvordan børn med ADHD blomstrer, når de møder voksne, der ser deres styrker og tør tænke anderledes. Vi oplever øjeblikke af glæde og lettelse, når skolen lykkes med at skabe plads. Vi ser,

hvordan forældre støtter hinanden i fællesskaber, hvor man kan trække vejret lidt lettere. Så ja – vi er trætte, vi er slidte, og vi kunne ønske os, at det ikke skulle være så hårdt. Men vi står også sammen i en kamp, der handler om mere end bare hverdagen. Det handler om retten til at høre til. Om retten til at lære og udvikle sig i rammer der favner forskellighed.

Jeg kan næsten ikke bære tanken om, at så mange børn stadig står udenfor fællesskabet. At de ikke får lov til at mærke den tryghed, der ligger i at høre til – sådan rigtigt høre til. At blive set for den man er, og få lov til at flytte sig i sit eget tempo, i sin egen retning. Det burde være en selvfølge, men alt for ofte bliver det en kamp. Og det gør ondt, for det koster på børns selvværd, på familiernes kræfter og på vores fællesskab som samfund. For mig er det helt enkelt: vi må aldrig acceptere, at nogle børn bliver stående udenfor.

Og det er netop derfor, vi ikke giver op. Det er derfor, vi bliver ved. ADHD-foreningen kæmper hver dag sammen med jer, i medierne, over for politikere, i møder med fagfolk og med konkrete værktøjer til skolerne. Derfor har vi lanceret kampagnen Vild & Stille – et gratis materiale, der giver lærere og pædagoger mulighed for at sætte fokus på forskellighed, samtidig med at de får viden og redskaber til at skabe en skole, hvor alle børn kan høre til.

Du kan læse mere om **Vild & Stille** her i bladet. For kampen er fælles, ansvaret er fælles – og målet er fælles: at alle børn skal have mulighed for at lykkes i skolen og i livet.

Overtræning, bulimi og *adrenalin*kick var Alexanders omvej til en diagnose

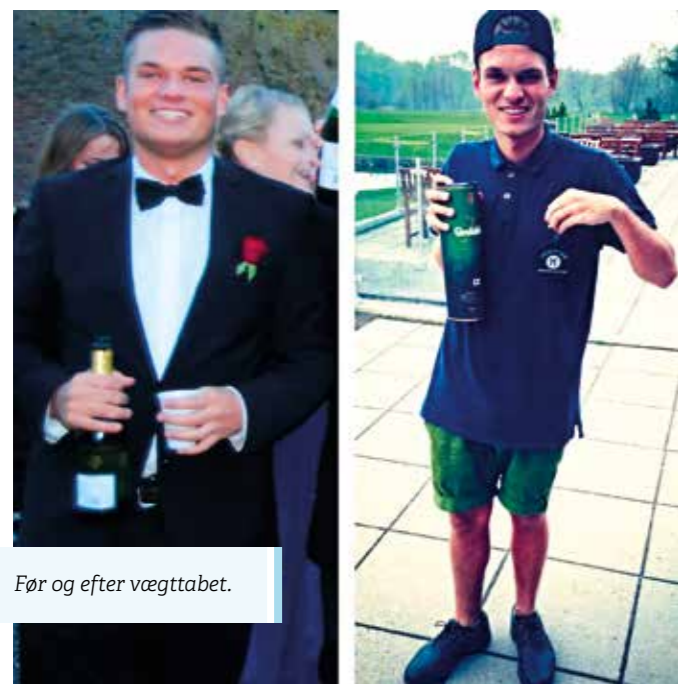
Alexander udsatte sin krop for meget skidt før en ADHD-diagnose gav ham forklaring og ro.

Alexander på 31 år er glad for sin ADHD-diagnose. Endelig fik han en forklaring på, hvorfor han var anderledes, hvorfor det havde været så svært at gennemføre gymnasiet og også den videregående uddannelse. Og endelig fik han overskud og ro i hverdagen.

Han er glad for, at han stadig kan stå som far med et fuldtidsjob på trods af de ting, han har udsat sig selv for i kampen for at få hverdagen til at hænge sammen. I mange år havde han en strategi med at overspise og efterfølgende kaste op, når tingene blev svære for ham. Det har været ekstremt hårdt for kroppen. Så derfor er det godt, at diagnosen har givet ham andre strategier samt mere overskud og ro i hverdagen.

Overgangen fra folkeskole til gymnasium var svær

Da Alexander skiftede folkeskolen ud med gymnasiet, begyndte tingene at blive svære, rigtig svære. Alexander havde aldrig været god fagligt med havde fået okay karakterer, fordi han var god social og forstod at tale for sig.



Før og efter vægttabet.

Det skriftlige var ikke lige ham. Han troede måske, han var ordblind. Han havde rigtigt svært ved at sidde stille og lave skriftlige afleveringer, og til eksamen var han altid den første til at forlade lokalet. Han kunne ikke holde ud at sidde ned længere. Lydene, lugten og luften generede ham, og han blev rastløs.

I gymnasiet var hans mål bare at komme igennem, og at det var det sociale, som skulle bære ham igennem. Det blev til mange fester med alkohol og snacks. Så da han blev kaldt til session, kom det som en overraskelse, at han næsten havde taget 20 kilo på.

Det havde han det ikke godt med, så nu fokuserede han på at komme af med kiloene igen. Han trak i træningstøjet og lod være med at spise ret meget. Derudover trak han sig fra det sociale, så han ikke blev trukket med til fester, hvor der ville ryge alkohol indenbords. Det blev til mange træningstimer, og set i bakspejlet kan han godt se, at han pressede kroppen med overtræning.

Men dengang synes han, at det gik fint. Og i løbet af 4 mdr. tabte han ca. 25 kg. Han stoppede derfor med at træne og begyndte i stedet at have fokus på maden.

En dårlig strategi

Indimellem overspiste han, især når han blev presset, eller der var noget han gerne ville undgå. Han fandt dog hurtigt ud af, at hvis han havde overspist, så kunne han gå ud og kaste op. Det blev hans strategi, og en strategi han gjorde flittigt brug af i gymnasietiden.

For når han ikke kunne håndtere at sidde i klasseværelset med 30 andre, gjorde det ham godt at kunne håndtere sit madindtag. Han havde ingen anden forklaring på, hvorfor det var så svært i gymnasiet, så på den måde blev spiseforstyrrelsen hans forklaring og undskyldning. I hvert fald over for sig selv.

Han fortalte ikke nogen, hvad han gjorde. Den gang vidste han ikke at det hed bulimi. Han havde hørt om anoreksi og kendte nogle veninder, som havde det. Men spiseforstyrrelser var jo ikke noget for mænd.



Fra tiden i L.A., hvor alt virker fint.

Hans forældre var bekymrede for ham, og sendte ham i forskellige psykolog forløb, men de var også bange for at skubbe ham væk fra sig, så de gik ham ikke så hårdt på klingen.

Psykologforløbene hjalp ikke rigtig, hvilket der var en god grund til. Han var god til at skabe en alternativ virkelighed, som skjulte hans handlemønster i forhold til maden. Og hvis psykologen fik fært af noget, fik Alexander hurtigt nedtonet, hvor slemt det egentlig stod til.

Operation var wake up call

Hans hals var næsten altid hævet på grund af de daglige opkastninger. Han gik til øre-, næse- og halsspecialist, men heller ikke her kom sandheden om de mange opkastninger frem. Han var ekstrem god til at lyve og skabe en alternativ fortælling om sig selv.

Men pludselig mærkede han et stik i brystet. Det viste sig at være en betændelsestilstand ved hjertet, som først blev forsøgt behandlet med ibuprofen, men som endte med, at han blev opereret i hjertet.

"Der gik alvoren op for mig" siger Alexander. *"Ingen i min familie havde hjerteproblemer, men mit hjerte slog alt for hurtigt, når jeg foretog mig noget fysisk eller hvis jeg drak koffein. Jeg tror det skyldes, det shit jeg havde udsat min krop for".*

Alexander fandt ud af, at det han havde hed bulimi. Han havde dog svært ved at se sig selv som syg. Så han fandt på forskellige fortællinger om sig selv: *"jeg er glad for, at jeg har tabt mig"*, *"jeg sørger for at holde mig fit"* osv.

Efter operationen fik han styr på sin bulimi og kom ind i en stille periode. Der gik en 14-dages tid mellem, at han overspiste og efterfølgende kastede op. For det meste skete det, når han var presset, rastløs eller ikke kunne sætte ord på sine følelser.

Han kom gennem gymnasiet og startede på en professionsbachelor, som han også kom igennem. Faktisk gik der en 2-3 år, hvor bulimien var en del af ham, men uden at tage overhånd.

Tur til USA gav bagslag

Efter sin bachelor var han startet op på kandidaten, men det var

ikke et klogt valg. Det at skulle deltage aktivt i undervisningen med meget teori og skriftligt arbejde, var for svært for ham. Han valgte i stedet at tage et halvt år til USA, og arbejde i en organisation som arbejdede med bandekriminalitet.

Arbejdet var spændende, men skiftet fra den danske hverdag til en amerikansk var ekstrem, og det kropsideal Alexander hele tiden så i LA smittede af på ham. Han begyndte at gå til kickboxing, og det blev han hurtigt bidt af, han trænede minimum 3 timer om dagen samtidig med, at han næsten ikke indtog mad. Hans krop skreg på næring, men han klarede sig på koffein og elektrolytter.

Han opretholdt sin facade med at være glad og smilende ud af til, men det lykkedes nok kun for ham fordi alle hans nære venner og familie var i Danmark, så der var ingen der kunne se bag facaden, eller hjælpe ham med at indse, at han var på kommet ud på et skråplan.

Da han kom hjem fra USA, kollapsede alt for ham. Det blev tydelig for ham, at han ikke kunne fortsætte med at gøre alt det, han plejede at gøre i USA, i Danmark. Han havde ingen energi, og hans krop kunne ikke holde til mere. Heldigvis valgte Alexander at fortælle til sin far og papmor, at han havde bulimi, og de fik ham ind på et forløb på Ballerup, hvor de har et afsnit for spiseforstyrrelser.

Da han sad i venteværelset, blev han igen ramt af, at mænd ikke havde spiseforstyrrelser, for sammen med ham i venteværelset sad kun piger og kvinder.

Så da han blev kaldt ind og tilbudt et gruppeforløb, takkede han nej. Han følte sig ekstrem sårbar, for det var første gang han skulle tale om sin spiseforstyrrelse og han kunne ikke overskue at skulle side alene i en gruppe med kvinder. Heldigvis tilbød de ham i stedet et individuelt forløb med læge, konsulent og psykolog tilknyttet.

Denne gang kunne Alexander ikke lyve om sin situation eller simulere at alting gik bedre. For de havde fokus på bulimien fra start, og han blev vejlet og målt, og der blev fulgt godt op. Samtidig havde han også sendt en mail ud til sine nærmeste venner og familie, for at fortælle dem om sin situation:

annoncer



Alexander med sin datter.

"Hey min ven, der er noget du skal vide, for år tilbage tabte jeg mig hvilket jeg var glad og stolt over men det kom dog ikke uden problemer, årene og tiden efter udvikle det sig til en spiseforstyrrelse, som jeg ved nu er Bulimi. Jeg altid har haft angst for at falde tilbage til min vægt øgning, som jeg holdte hemmeligt for alle indtil sidste år, der fortalte jeg familien igen, og jeg fik professionel hjælp. Alt gik godt indtil jeg kom hjem fra LA, hvor det hele er kommet tilbage med er brag, så situationen er at jeg udskyder min kandidat og starter forløb på psykiatrisk afdeling for spiseforstyrrelser i Ballerup fra den 16/3. Jeg har selv valgt at gå i behandling, og jeg fortæller det til dig, fordi jeg ikke kan holde ud og gå med det alene mere. Jeg er okay men det er en svær tid og hårdt at leve med. – Alt det bedste, Alex".

Da forløbet sluttede efter et halvt år, havde han taget 6-7 kilo på og havde en stabil vægt. Han havde ikke kastet op i et halvt år og havde det godt med sig selv. Der havde ikke været fokus på, hvorfor Alexander havde tyet til sin strategi med at overspise og kaste op, når han følte sig presset. De havde talt om hans store vægttab i begyndelsen af gymnasietiden og konkluderet, at det var dette som havde sat bulimien i gang.

"Jeg tænkte, at nu havde jeg prøvet, hvor dårligt jeg kunne få det af bulimi, så jeg tænkte, at jeg aldrig ville komme derhen igen. Men at bulimien altid ville være en del af mig, og en strategi jeg kunne ty i nødsituationer.", fortæller Alexander.

Bulimien en del af hverdagen

De næste år var bulimien en del af hans hverdag. Han kastede op ind i mellem, men ikke på et alarmerende niveau. Han fik sig en ny kæreste, hvis datter havde ADHD og den nye rolle som papfar gjorde, at han blev rastløs og havde svært ved at finde ro.

Da han så også brækkede foden og ikke kunne træne eller komme ud, tog bulimien fat igen. Heldigvis indså han hurtigt, at han ikke kunne styre det og kontaktede igen Ballerup og bad om at komme i et gruppeforløb.

"Det er det bedste, der er sket for min bulimi. Få lov at snakke med andre også selvom det var 8 kvinder. Samtidig var min kæreste også god til at tale om tingene. Indtil da havde konflikt været det værste ord i ordbogen. Jeg plejede ikke at tale om tingene, følte ikke jeg havde overskud til det, og tyede til min strategi med at vende det indad, overspise og efterfølgende kaste op. Men nu havde jeg et alternativ", uddyber Alexander.

Noget der er større end én selv

Da Alexanders kæreste blev gravid, mærkede han rastløsheden tage over igen. Han ville gerne være klar til den store opgave, det er at sætte et barn i verden, og han blev mere og mere opmærksom på, at hans papdatters handlemønster og hans eget var meget ens. Derfor begyndte han at overveje, om han selv har ADHD.

Når han er rastløs, kører hovedet af sted med 120 i timen. Det er svært at holde fast i en tanke, han kan ikke sidde stille og vil bare gerne gøre noget og lade sine impulser overtage.

Når han kigger på sin egen fars handlemønstre, synes han også, at han kan se ADHD-træk. Så Alexander tager derfor kontakt til egen læge for at få en henvisning. Der er 52 ugers ventetid. Det er helt uoverskueligt for ham. Derfor tager han fat i sin arbejdsplads.

"Jeg sagde til dem, at hvis de ville have den bedste udgave af mig, så skulle jeg udredes for ADHD. Det gik de heldigvis med til, og jeg blev udredt gennem det private. Psykiateren var slet ikke i tvivl. Jeg havde mange klassiske ADHD-træk, hvilket blev tydeligt, da min mor og jeg gennemgik min barndom", siger Alexander og fortsætter:

"Når jeg kigger tilbage, så har jeg været overstimuleret hele livet. Jeg har det svært med lyde og lugte og jeg har på intet tidspunkt skærmet mig selv. ADHD'en forklarer pludselig, hvorfor jeg ikke kunne udholde at sidde længere til eksamenerne og hvorfor et klasseværelse med 30 andre, var en udfordring for mig. Jeg havde været hård ved mig selv, fordi jeg ikke vidste, hvad der gjorde, at jeg ikke kunne det samme som andre. Og det var også det, som havde ført mig til at overspise og kaste op."

Efter diagnosen afprøvede Alexander forskellige ADHD-præparater, til han fandt det rigtige for ham. Det har betydet en verden til forskel for ham. Han er mere til stede både på sit arbejde, men også når han kommer hjem. Han har overskud til at tale om tingene, hvilket han ikke har prøvet før.

Men han sidder tilbage med følelsen af, at han kunne have undgået de mange år, hvor han har dunket sig selv i hovedet over ikke at være god nok. Hvor han har haft skyldfølelse over ikke at gøre det godt nok, og hvor han til sidst har brugt bulimien som udvej.

Der er stor overrepræsentation af mennesker med ADHD eller andre kognitive udfordringer blandt mennesker med spiseforstyrrelse. Derfor ærgres det ham, at der ikke blev spurgt nysgerrigt ind, da han første gang fik hjælp med sin bulimi.

For selvom han, som han siger, var verdens kedeligste barn og altid gjorde, som der blev sagt, så var der mange andre tydelige tegn på, at han havde ADHD. Tegn som hverken omverdenen eller han selv var opmærksomme på eller reagerede på den gang.

annoncer



Gratis undervisningsmateriale med **Felix Smith** skal styrke klassefællesskab

Animationsfilm til eleverne i 1. – 3. klasse sætter fokus på børns forskellighed og hvordan de kan hjælpe hinanden

ADHD-foreningen har udviklet nyt undervisningsmateriale til 1.-3. klasse – kaldet Vild & Stille.

Vild & Stille sætter fokus på, hvordan børnene i klassen kan hjælpe hinanden og være gode kammerater. Det tager udgangspunkt i, at alle børn er forskellige. Og at det er helt ok.

Felix Smith lægger stemme til filmen. Filmen viser fire dilemmaer med tre forskellige svarmuligheder, som børnene kan vælge imellem.

- Hvad gør du fx, hvis du bliver uvenner med Taki, når I leger?
- Hvad gør du, når din sidemakker forstyrrer?
- Og hvad med Tiki, som altid er stille?

Ved at træffe deres egne valg finder eleverne ud af, hvordan de kan hjælpe hinanden, så alle får en god hverdag i klassen.

På siden: adhd.dk/vild-og-stille er der også en guide til lærerne, om hvordan materialet kan anvendes.

Materialer er blevet testet i 1. og 3. klasser, og her blev det taget rigtig godt imod. En af de eneste ønsker til forbedring var, at der skulle være nogle flere film. Børnene kendte godt situationerne fra deres egen klasse, og det gav en livlig snak bagefter i klassen.

ADHD-foreningen har udviklet materialet for at styrke indskolingselevernes mentale sundhed ved at sætte fokus på, hvordan man som klassekammerat kan støtte op om de elever, som har kognitive funktionsnedsættelser så som ADHD/ADD, ASF og lign.

“Vi vil give eleverne en bredere forståelse for den adfærd og de handlemønstre, som kan følge med kognitive funktionsnedsættelser. Børn vil gerne hjælpe deres kammerater, men hvis de ikke ved, hvad de kan gøre for at hjælpe eller støtte, bliver det svært. I nogle situationer kan det betyde, at de, uden at ville det, gør situationen værre i et misforstået forsøg på at hjælpe.” forklarer sekretariatschef Tina Vaarning.

Animationsfilmens formål er at skabe en større rummelighed og forståelse blandt eleverne i 1. – 3. klasse. Herigennem skabes en bedre hverdag for alle eleverne i klassen og ikke mindst lærere og pædagoger.

Vild & Stille: mental sundhed i indskoling er støttet af Sundhedsdonationer fra Sygeforsikring “danmark”.

Kunne du tænke dig, at dit barns lærer får mere at vide om Vild & Stille, så klip talonen ud på side 17. Eller tag et billede af den og send det til dit barns lærer.

annoncer

Klip ud ...



og giv til din lærer:

Kære lærer

Vil du sætte fokus på det gode klassefællesskab i din klasse?

Du kan gøre det ved at bruge Vild & Stille som er gratis undervisningsmateriale til 1.-3. klasse.

Det består af en sjov interaktiv animationsfilm, som viser børnene små hverdagsdilemmaer, de kender: Hvad gør man, når man bliver uvenner midt i legen? Når sidemakkeren larmer og forstyrrer? Eller når der er én, som altid er helt stille?

I filmen møder børnene karaktererne Taki og Tiki – og her får de selv lov at vælge, hvordan de vil reagere. Tre mulige svar giver tre forskellige veje – og børnene opdager hurtigt, at de faktisk kan hjælpe hinanden til at få en bedre dag i klassen.

Filmen er speaket af Felix Smith, så den er let at tilgå for børnene.

Materialet er allerede prøvet af i flere klasser, og børnene elskede at diskutere situationerne bagefter. For når man genkender noget fra sit eget liv, bliver det lettere at tale om, hvordan man kan være en god kammerat.

Du finder materialet her:
adhd.dk/vild-og-stille

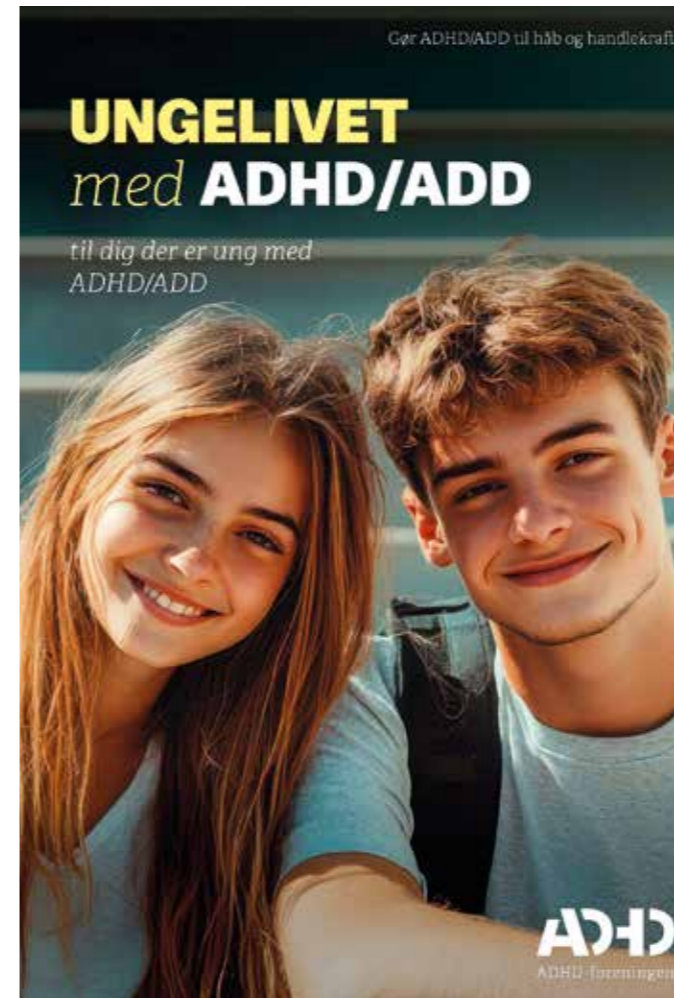


ADHD
ADHD-foreningen

annoncer

Nyt materiale til **UNGE** og deres **FORÆLDRE**

ADHD-foreningen har udarbejdet en pjece til unge med ADHD/ADD og en guide til forældre til teenagere med ADHD/ADD.



Ungelive med ADHD/ADD

At være ung med ADHD kan føles kaotisk. Måske kender du til tankemylder, svært ved at finde ro og følelsen af at være anderledes. Mange unge med ADHD fortæller, at de ofte føler sig forkerte og kan have følelsen af, at alle andre har styr på det hele. Det kan være rigtig hårdt, men du skal vide, at hvis du har det sådan, er du ikke alene.

Denne pjece handler om livet som ung med ADHD i en verden med venner, fester, sociale medier og store krav. Selvom ADHD ser forskelligt ud fra person til person, kan du måske genkende noget i det, du læser her.

Pjecen henviser til film, blogs og sites, hvor du kan få mere info.

Du kan læse eller bestille pjecen her:



Støt din teenager med ADHD/ADD til selvstændighed

At blive selvstændig er en vigtig og spændende del af overgangen fra barn til voksen – men for unge med ADHD eller ADD kan det også være en særlig udfordring. Som forælder har man måske været vant til at støtte, vejlede og løse problemer i hverdagen. Det behov forsvinder ikke fra den ene dag til den anden. Overgangen er en proces, hvor både du og dit barn gradvist skal finde nye roller.

Den unge skal både have mulighed for at øve sig i at tage ansvar og samtidig få den nødvendige opbakning til at kunne bære det.

Få inspiration, råd og redskaber til en god overgang i denne guide.

Du kan læse eller bestille guiden her:



Forældre med *et ekstra* batteri

Som forældre til to små børn med særlige behov er man på 24/7 alle årets dage – det kan omverdenen have svært ved at forstå.

Line er mor til to drenge med særlige behov. Den ene er autist, og den anden har ADD. Drengene er født med 3 års mellemrum. I mange år vidste Line og hendes mand ikke, at drengene havde særlige behov. Line følte dog, at hun ikke slog til som forældre. Børnene kom i indbyrdes konflikter, og det var svært at skærme den mindste. Den store ville have tingene på sin måde, og der var daglige nedsmeltninger, hvor den ældste kunne skrike og slå. Oveni det var der indsovningsvanskeligheder, hvor det tog flere timer at putte særligt den mindste. Line og hendes mand var uenige om tilgange, og det høje konfliktniveau med børnene sled på parforholdet.

Da den ældste af drengene blev 6 år, blev Line og hendes mand skilt. Så gennem største delen af børnenes opvækst var Line på non-stop. Det er ikke noget, hun har fortrudt, for som forældre vil man gøre alt for, at ens børn trives.



Line Fihl er mor til to drenge med særlige behov.

Hun er specialpsykolog i børne- og ungdomspsykiatrien. Derudover er hun forfatter til en bog med metoder til bedre at kunne mestre det at være forældre til børn med særlige behov.

Men Line har også lært at være stolt af sig selv, og være realistisk om hvad hun som forældre kan hjælpe med, og acceptere hvad hun som forældre ikke kan hjælpe med. Selvom det kan være hårdt og også er en del af en sorgproces, at man ikke kan fikse alt for sine børn.

Lines faglighed som psykolog har hjulpet hende meget, idet hun har haft mulighed for at drage sin viden fra dette fagområde i spil. Både i forhold til børnene og deres udfordringer, men også i forhold til sig selv og arbejdet med at komme ud af den stress eller undtagelsestilstand, som kroppen har været i, når hun igen og igen har over forbrugt sin energi og ikke har haft mulighed for at komme ned i gear.

Gasmasken på sig selv først

Lige efter skilsmissen havde Line og hendes eksmand en 10/4-ordning. Det betød, at børnene var hos Line i 10 dage ad gangen. I disse dage arbejdede hun mindre, samtidig med at hun var på, ligesom andre enlige forsørgere – dog med den tilføjelse, at der også skulle tages hensyn til drengenes særlige behov. Hun skulle hele tiden være på forkant i forsøget på at undgå nedsmeltninger, og oveni det kom både kampen for at få en udredning og den mindstes vanskeligheder med at falde i søvn.

De dage, hvor børnene var hos hende, gik hun i seng samtidig med dem. Det havde hun fundet ud af var den bedste måde at få den mindste til at falde i søvn på. Dette mindskede dog den tid, hun havde til at forberede den næste dag.

Når drengene var hos deres far, arbejdede hun omkring 10 timer om dagen, mens hun samtidig forsøgte at nå alt det praktiske og fylde energidepoterne.

Det krævede meget af hende, og hun havde svært ved at få det hele til at hænge sammen. Heldigvis ændredes ordningen med hendes eksmand til en 5-9 ordning. Den ekstra dag betød alverden for hende. Nu var det nemmere at holde fast i de gode vaner og huske egne behov. F.eks. i form af meditation, at få læst en god bog og komme ud og ro kajak de dage, hvor hun ikke havde børnene.

Fokuser på det positive – du gør det godt!

Nogle gange følte Line, at alt var uoverskueligt, og at intet fungerede. For eksempel når hun stod med den syvende nedsmeltning på få dage. Men så prøvede hun at minde sig selv om, at dagen før havde de to brødre hoppet på trampolin og hygget sig i 20 minutter uden nogen form for konflikt. Hun forsøgte også at fokusere på, hvorfor denne nedsmeltning var opstået, og det var jo bare fordi yndlingsbukserne var til vask. Og så prøve at løse, hvordan undgår vi denne form for nedsmeltning næste gang.



Modelfoto

Line forsøgte at holde fast i den positive fortælling: *”Mine drenge vil hinanden og de leger godt sammen, for det meste”*. Hun havde sætninger som hun gentog for sig selv, for at tale sig selv op: *”Jeg kan det!”*, *”Jeg klarer det!”*

Over tid lærte hun ikke at føle sig forkert, når noget gik galt. Hun blev bedre til at erkende, at alle laver fejl, og at det hun gjorde, var godt nok alligevel.

”Jeg lærte at forblive rolig, når bølgerne gik højt, så jeg bedre kunne bevare overblikket og min ro, når der var en nedsmeltning,” fortæller Line. *”Det havde en positiv effekt på drengene, når jeg selv kunne bevare roen. Jeg blev også bedre til at få bekymringerne til at stoppe hurtigere, ved at aflede mig selv og ved at tænke, at det er trætte, frustrerende tanker, og at det ikke gavner mig at tænke mere over det.”*

Samtidig begyndte hun også at prioritere sine egne ønsker i hverdagen. Så når børnene gerne ville se dyr, valgte hun at tage dem med til stranden efter eget ønske. Her kunne de fiske efter krabber og fisk frem for at tage i zoologisk have.

For Line gjorde det også en kæmpe forskel, at hun fik sig en kæreste. Pludselig var der én, som satte fokus på hende og hendes behov, og som samtidig kunne give hende en vinkel på, om hendes mål var realistiske, eller om hun nogle gange var for hård ved sig selv.

Manglende forståelse fra omgivelserne

Line læste meget om autisme og ADHD, da hendes drenge fik deres diagnoser. Hun sendte materiale ud til familien, så de også kunne blive klogere på drengene og deres udfordringer. Hun oplevede dog, at familien aldrig helt forstod omfanget, af den opgave hun stod med.

De mente, at hun var for eftergivende, at hun ikke satte grænser og generelt var for fleksibel i forhold til sine drenge.

”Men når man har stået med utallige nedsmeltninger, fordi det er det forkerte mærke pølser, man har købt, så sørger man for

Forældreskabet

I ”Forældreskabet” er der samlet mestringsstrategier, der kan hjælpe familiens hverdag.

Du finder den her:
www.adhd.dk/foraeldreskabet/



at købe de rigtige pølser næste gang” fortæller Line. *”Autister kan være meget sensitive med sanserne og kan have brug for at tingene har den rigtige konsistens, så det føles rigtig. Og hvis det mærke pølser gør det, så køber vi det mærke pølser”*. Dette betød dog ofte, at Line måtte lave to slags aftensmad fordi drengene havde forskellige krav til maden.

I forhold til skolen skrev Line rundt, da den ældste havde fået sin autisme diagnose. Det gjorde hun, fordi der havde været en mærkelig episode til en fødselsdag, og hun fandt det derfor bedst at informere de andre forældre.

Der var dog aldrig nogle af de andre forældre, som spurgte ind til diagnosen. Og set i bagklogskabens lys, ville hun nok have formuleret brevet anderledes i dag. I stedet for at skrive at det var autisme, og gå ud fra at andre vidste, hvad det indebar, ville hun i dag beskrive vanskelighederne, og fortælle hvad der konkret kunne gøres for at støtte hendes søn til en fødselsdag.

En gang forældre altid forældre

Line har lært en masse gennem drengenes opvækst. Frem for alt vigtigheden af at fokusere på det positive og bevare roen.

Når hun tænker tilbage, har hun ikke kunne gøre tingene anderledes. Hun har gjort det så godt, hun kunne med de ressourcer, hun har haft. Denne accept har betydet alt for, at hun stolt har kunne klappe sig selv på skulderen og tænke: *”Det har jeg gjort godt”*.

Men hun ville gerne have været mere afslappet med, at hun ikke kunne det hele. Line forklarer: *”Altså at vide, at jeg gjorde det godt, og at der ikke var grund til at føle mig forkert eller skamfuld. Fordi andre i samme situation også ville komme til kort indimellem”*.

Hendes tid som forældre er ikke slut. Drengene er blevet teenagere, og nu er der andre udfordringer, der skal tages hånd om. Man er forældre igennem hele livet, og når man er forældre til børn med særlige behov, er man mere på som forældre gennem hele livet.

annoncer



Fokus på 50+ og ADHD

I år havde lokalafdelingerne valgt at have fokus på 50+ med ADHD i ADHD-ugen.

ADHD-ugen afholdes i uge 38 og der var mange aktiviteter lokalt. Derudover blev der produceret 3 film, hvor 4 voksne 50+ med ADHD fortæller om deres liv med ADHD i forhold til sendiagnose og i forhold til arbejdsmarkedet.

» Jeg blev også ked af det, fordi jeg syntes det var meget af mit liv, der kunne have været anderledes, hvis jeg havde fået det langt tidligere.

– Pernille om sin ADHD-diagnose

» Jeg blev nok mere lettet. Jeg fandt ud af, at der var en grund til, at jeg havde følt mig lidt ved siden af altid.

– Peter om sin ADHD-diagnose

» Der tror jeg også at de 10-15 års forskel gør noget. Jeg ville formentlig have fået en fyreseddel, hvis jeg havde [fortalt om min ADHD] på det tidspunkt.

– Thomas

» Da jeg fik den her førtidspension, var der en halvtårstid, hvor jeg bare gik rundt og følte mig som det mest udelige unyttige væsen på jord.

– Mia

» Jeg kan mærke nu, hvor jeg arbejder mandag til fredag, så er det vigtigt, at jeg ikke laver ret meget i weekenden for jeg skal virkelig lade op.

– Peter



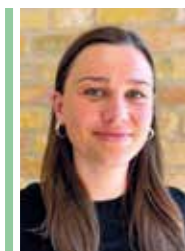
Du kan se filmene her:

<https://adhd.dk/voksne-med-adhd/50-og-adhd/>



At være forælder med ADHD:

”Jeg er ikke perfekt”



AF NINA BAGGER BASTY
PROJEKTLEDER I ADHD-FORENINGEN

Lærke er 37 år, mor til tre børn på 14, 12 og 7 år – og lever med ADHD. For hende er forældreskabet både en kilde til stor glæde og en daglig udfordring, hvor struktur og selvsindigt er helt afgørende.

”Nogle dage har jeg bare lyst til at løbe skrigende bort hjemmefra,” fortæller hun ærligt. ”Jeg bliver kort for hovedet, min tålmodighed ryger, og jeg kan komme til at sige ting, jeg fortryder.” Den dårlige samvittighed kommer hurtigt bagefter. Hun siger undskyld – men hun ved også, at ord ikke altid er nok.

Men langt de fleste dage hænger tingene sammen. Når planerne er skrevet ned, og alle ved, hvad de skal, er der ro og overskud i familien. Det kræver dog en indsats at skabe – og fastholde – den struktur.

Whiteboardet – familiens fælles hukommelse

For at skabe overblik har Lærke et stort whiteboard hængende i hjemmet. Her står alt skrevet ned – lige fra tandlægetider og legeaftaler til badedage og aftensmad. Farver og punktform gør det lettere at overskue, både for hende og børnene. ”Det er min måde at aflaste hjernen på. Hvis jeg ikke har strukturen, glemmer jeg ting, og så vokser stressen hurtigt.”



For Lærke er det en balance at bruge tavlen som hjælp, uden at den bliver en kilde til stress. Derfor skriver hun kun det vigtigste på. Hun holder sig selv til maks fem punkter om dagen – børnene til tre. Hvis der kommer mere på, bliver tavlen for uoverskuelig.

Men selvom hun har tavlen, kan planerne skride. En besked fra skolen, hun har glemt at få skrevet ned eller en uventet ændring i dagens program. ”Det er de værste dage,” siger Lærke. ”Man tror, man har styr på det hele, og så falder korthuset.” Hun beskriver, hvordan hun kan føle sig overvældet, når hun mister overblikket. Det er dér, hun kan komme til at reagere hårdt – og bagefter stå tilbage med skamfølelsen.

Det er aldrig børnenes skyld

Lærke har valgt at være meget åben med sine børn om sin ADHD. De taler om, når hun er træt eller overstimuleret – og hun understreger altid, at det aldrig er deres skyld.

”Vi prøver at tale om det, mens det sker. Hvis jeg har haft en hård dag, siger jeg det. På den måde lærer de også, at man må godt sige fra og passe på sig selv.” Og børnene har taget det til sig – de kan selv finde på at sige, at de har brug for en pause eller et øjeblik ro. ”Det er ikke perfekt, men vi øver os sammen.”

Som mor til tre kan energien hurtigt slippe op. Ofte får hun hjælp fra sin bedste veninde, der selv har børn. Så kan hendes egne børn lege der, mens Lærke får en halv eller hel times ro. ”Det kan være så simpelt som at få lov til at lave aftensmad i fred. Bare lige at få tid til at trække vejret.”

Hun er blevet bedre til at mærke, hvornår hun har brug for ro – og til at bede om den. Det var svært i starten, men i dag ved hun, at hun ikke kan være noget for sine børn, hvis hun aldrig giver sig selv pauser.

Diagnosen som vendepunkt

Lærke fik sin ADHD-diagnose i 2021 – omtrent samtidig med, at hendes ældste datter blev udredt. Det ændrede meget.

”Jeg begyndte at reflektere mere over mig selv og mine handlinger. Jeg lærte at se forskel på, hvad der var mig, og hvad der var ADHD. Jeg måtte også lære at indrømme mine fejl – noget jeg før var helt uimodtagelig overfor. Det var i hvert fald ikke mig, der var noget galt med.”

Diagnosen har også ændret hendes tilgang til børnene. Hvor hun før kunne være meget konsekvent og ufleksibel, er hun nu langt mere opmærksom på børnenes behov og parat til at tilpasse sig situationen. I stedet for automatisk at reagere med frustration



Så længe mine børn synes, jeg er verdens sejeste mor – så er det nok.

eller at insistere på, at planen skal følges, stopper hun op og overvejer, hvad der egentlig foregår.

”Før sagde jeg bare: ’Det er ærgerligt, nu går vi hjem’. I dag prøver jeg at mærke efter og finde ud af, hvad der sker og hvad der er behov for.”

Fordelen ved selv at have ADHD

Selvom ADHD giver mange udfordringer, ser Lærke også en fordel i, at hun selv har diagnosen. To af hendes tre børn har nemlig lignende udfordringer.

”Jeg kan mærke, hvornår de begynder at blive overstimulerede. Så kan jeg hjælpe dem, før det går galt. Jeg kan give dem nogle værktøjer, jeg selv bruger, og jeg kan sætte ord på noget, som andre forældre måske har svært ved at forstå.”

Når familien for eksempel er til fødselsdag, bruger Lærke sin egen ADHD som pejlemærke for, hvornår børnene kunne have godt af en pause. Hvis hun selv mærker overstimulering, scanner hun hurtigt sine børn og ser ofte, at de også er påvirkede. Så trækker hun dem lidt til side, og de holder en kort pause sammen, inden de løber ud og leger videre. På den måde lærer hun både sig selv

og børnene at opdage tegnene på overstimulering i tide – og at regulere sig selv, før det kammer over.

Hun oplever også, at andre forældre søger hendes råd. ”Jeg elsker, at jeg kan bruge mine erfaringer til at hjælpe andre. Mange forældre vil gerne støtte deres børn, men de forstår det ikke på samme måde, fordi de ikke selv har ADHD.”

At slippe perfektionismen


En vigtig læring for Lærke har været at give slip på tanken om at være en perfekt mor. ”Så længe mine børn synes, jeg er verdens bedste mor – så er det nok. Jeg har ikke behov for, at hele verden synes det. Jeg ved, at jeg ikke er perfekt, men vi har det godt sammen. Og vi taler om tingene, når det går galt.”

Hvis hun skal give ét råd videre til andre forældre med ADHD, er det dette:

”Vær ærlig – både overfor dig selv og dine nærmeste. Lad være med at tilsidesætte dine egne behov for at leve op til andres forventninger. Det er okay at sige nej til en familiefødselsdag eller et bryllup, hvis du ikke kan overskue det. Pas på din energi – der er ingen andre der gør det for dig.”

annoncer

ADHD... FOR MIG



"See the Sign, Take the Time"
Malet af Pia Sieg

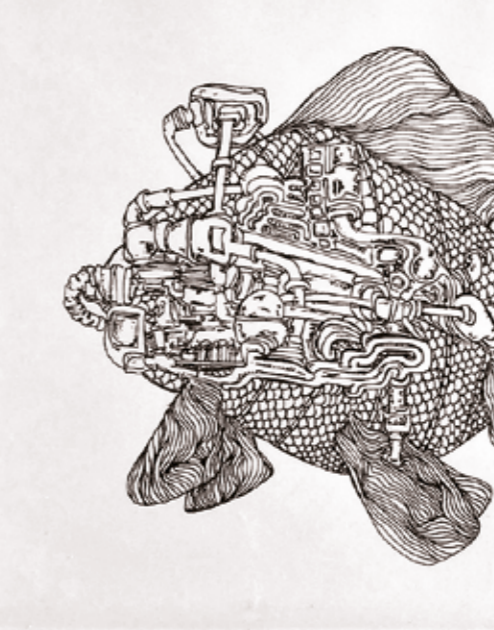
NU med ADHD

Af Jeppe Seir

Den del af jeg, som måske er mig
Er pludselig blevet an anden
Så står jeg der, sådan lidt ved siden af
Og kan kun kende rynken i panden
Før ku jeg te mig og råbe af dig
Skælde ud som bare fanden
Nu går jeg nok en pænere vej
Der er ikke så megen banden
Den udgave af mig, som er der nu
Er skabt af masser af piller
Som får mig til at falde til ro
Da min hjerne ikke udskiller
Dopamin, ja det siger min psykolog

Før var jeg en, og nu er jeg to
Får Medicin for ikke at være
Den jeg var, men hvad skal jeg tro
Det er jo en af de svære
Ku jeg, nu vælge, så ville jeg nok
Vælge dem begge to
og mærke den fælles varme
Nyde, at ligge og falde til ro
I prægtige menneskers arme

©Jeppe Seir



Tegnet af
Frank Holmes

Svømmer sjældent særligt stille

Tiden forsvinder ofte uden jeg helt det fatter,
mens fordybelsen skaber den ro som jeg skatter.

Frygten for kedsomhed og trivialiteter,
skaber kreative løsninger på alle parametre'r.

Når jeg har tilladt mig selv at være i flow,
mærker jeg bagefter ofte en følelse af wow.

Skrevet af
Frank Holmes

Vil du også dele dine værker med medlemmerne i ADHD-foreningen?

Så modtager vi dem gerne på redaktionen. Der udvælges et par stykker til næste blad. Indsend dit bidrag 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-magasinet.

Bliv bedre til *deadlines*

Nikolaj Hyldig deler her sine strategier til at nå sine deadlines i arbejdslivet



AF NIKOLAJ HYLDIG
LEDER OG MEDARBEJDER MED ADHD OG AUTISME

Mange med ADHD har svært ved at fastholde et job. Det er ikke bare trist for den enkelte, men også et stort tab for virksomhederne.

Heldigvis findes der allerede viden og værktøjer, der kan støtte personer med ADHD i arbejdslivet og her vil jeg fokusere på det, som har hjulpet mig i forhold til deadlines.

Find også mestringsstrategier til arbejde i ADHD-foreningens mestringsbank:



Som ansat med ADHD ved jeg, hvor stressende det er at arbejde mod en stram deadline – og hvor slemt det føles at misse den. Som leder har jeg også set, hvordan det påvirker hele teamet, når en opgave ikke bliver afleveret til tiden. Derfor deler jeg disse tre konkrete råd, der kan styrke dine muligheder for at nå deadlines. De er baseret på egne erfaringer som både ansat og leder med ADHD.

Hvorfor kan deadlines være en udfordring?

At have ADHD betyder ofte udfordringer med hjernens eksekutive funktioner – de mentale styringssystemer, der hjælper os med at planlægge, fastholde overblik og færdiggøre opgaver.

Som konsekvens oplever mange af os det, der i fagsprog kaldes tidsblindhed. Tiden kan føles enten alt for kort eller alt for lang. Det kan gøre deadlines abstrakte og aftaler svære at overholde. Herudover svinger energi og koncentration mere fra dag til dag, når man har ADHD, hvilket gør det svært at følge en tidsplan.

Konsekvensen er dobbelt: både personen med ADHD og kollegerne mærker presset. Derfor er det afgørende at finde mestringsstrategier, der kan gøre tid og opgaveløsning mere håndterbare.

Hvorfor er deadlines vigtige?

I arbejdslivet er deadlines nøglen til samarbejde. Når én person ikke leverer til tiden, risikerer hele teamet at blive bremset. Det

kan føre til frustrationer og mistet tillid – ikke kun fra ledelsen, men også fra kollegerne.

Deadlines handler ikke kun om at gøre ting til tiden, men om at skabe forudsigelighed. En medarbejder, der melder klart ud om, hvad der sker og hvornår, er langt nemmere at samarbejde med – også når der opstår problemer undervejs.

Når vi overholder deadlines, skaber vi ikke bare struktur – vi skaber ro og tillid. Det gavner ikke kun kolleger og ledere, men også os selv. For når tilliden er der, får vi ofte større frihed til at planlægge og løse opgaver på vores egen måde.

Tre mestringsstrategier i praksis

De følgende tre strategier er udviklet til at gøre det nemmere at overholde dine deadlines. Hver strategi har sine egne styrker, og de kan med fordel kombineres.

Milepæle

For os med ADHD kan deadlines, der ligger "langt" ude i fremtiden, føles uvirkelige. Årsagen er den tidligere nævnte tidsblindhed. Derfor motiveres vi ikke af en deadline, før den pludselig er alt for tæt på.

Det kan hjælpe at dele opgaven ind i mindre milepæle. Hver milepæl udgør en mindre og mere nærværende deadline i sig selv, hvilket øger motivationen for at starte på opgaven i tide.

Sådan gør du:

- Skriv den endelige deadline ind i kalenderen.
- Arbejd herefter baglæns: del opgaven op i en række mindre, logisk afgrænsede opgaver.
- Markér milepæle (konkrete datoer og klokkeslæt) for hver del-opgave.
- Tilføj påmindelser til starttidspunktet for hver milepæl, ikke kun til sluttidspunktet for den endelige deadline.

Vær opmærksom på:

- Om du ignorerer milepælen, fordi den ikke føles "ægte". Løsningen kan være at binde milepælen til en synlig leverance, du skal vise andre. Det skaber ekstra motivation at skulle fremvise sine resultater undervejs.
- At du ikke deler en deadline ind i for mange milepæle – start med 3–5 del-opgaver. Se hvordan det virker for dig, og justér ved efterfølgende opgaver.

Tidsbuffer

ADHD gør det svært at forudse, hvor lang tid noget tager. Mange glemmer at medregne afbrydelser og mentale "off days". Derud-



Modelfoto

over kan vi ADHDere undervurdere hvor kompleks en opgave er, såvel som den tid der går med afbrydelser.

Det betyder, at vi har vanskeligt ved at vurdere, hvor lang tid en opgave reelt tager, så selvom vi starter tidligt, kan vi alligevel ende i tidsnød.

Jeg benytter mig af denne metode med at indsætte ekstra tid (en buffer) til løsning af opgaven.

Sådan gør du:

- Estimér hvor lang tid en opgave tager, og læg 20% ekstra oveni. Så hvis du vurderer at en opgave tager 10 timer, lægger du 2 ekstra timer til, og afsætter 12 timer i alt.
- Inkludér de ekstra timer som en del af opgaven i kalenderen. Dvs. at du blokerer 12 timer i kalenderen til den opgave, du vurderede, tager 10 timer.
- Hvis opgaven så er færdig efter 10 timer, kan du bruge de to timers buffer til kvalitetstjek og finpudsning – eller fortælle din chef, at du er færdig i god tid...
- Efter opgaven er afsluttet sammenligner du den afsatte tid, med den tid du faktisk brugte på opgaven. På den måde kan du vurdere om bufferen på andre opgaver skal være længere eller kortere. Og gradvist bliver du bedre til at estimere den reelle tid en opgave tager.

Fremdrifts-kontrakter

Et gennemgående træk ved ADHD er problemer med selvmonitorering – evnen til selv at vurdere, hvor langt man er i en opgave, og om man er på rette vej ift. løsningen. Det kan desværre misforstås af kolleger som uansvarlighed eller manglende professionalisme.

For at reducere de problemer, kan opgaven med selvmonitorering lægges ud til andre omkring dig – det man i fagtermer kalder "eksternalisering af eksekutive funktioner".

Dette kan bl.a. gøres ved at lave "fremdrifts-kontrakter" med dine kolleger. Det er små aftaler om faste statusmeldinger, der

gør det muligt for andre at give feedback på, hvor langt du er kommet, og om du er på rette vej. Hver statusmelding kan med fordel knyttes til en milepæl fra den første strategi.

Sådan gør du:

- Aftal faste tidspunkter for statusopdateringer med din chef eller en kollega du har en god relation til.
- Formulér aftalerne helt konkret: "Jeg sender udkast tirsdag kl. 14" frem for "tirsdag eftermiddag".
- Statusopdateringen skal indeholde konkret information om, hvordan det går – et udkast, en note, eller tal der viser dine delresultater.
- Ved forsinkelse: meld ud så snart du kan se, du bliver forsinket, og giv et nyt realistisk tidspunkt.

Vær opmærksom på:

- Ikke at sende statusopdatering uden konkret indhold – det risikerer at spilde modtagerens tid og gør det svært at give dig brugbar feedback.
- Om du lover for meget. Vi kan alle have tendens til at ville levere mere end, hvad der er realistisk. Lov hellere for lidt end for meget – det reducerer stress og giver dig mulighed for at overraske positivt.

At nå en deadline kan være en stor udfordring med ADHD. Men husk på, at det ikke handler om manglende vilje, men simpelthen om at hjernen fungerer på en anden måde. Heldigvis kan små ændringer gøre en stor forskel – og når opgaver afsluttes til tiden, vokser både den indre ro og den ydre tillid.

Vil du også gerne dele dine strategier med andre med ADHD, så skriv til redaktionen på info@adhd.dk

annoncer

Socialt fællesskab og god energi på *UngeCamp 2025*

Denne september samlede ADHD-foreningen endnu engang en flok unge mellem 18 og 25 år til UngeCamp.

En hel weekend i smukke omgivelser, fyldt med fællesskab, nye indsigter og masser af grin. Campen er et frirum, hvor unge med ADHD kan mødes på tværs af baggrunde og dele erfaringer med andre, uden at skulle forklare eller tilpasse sig hele tiden.

Alle kom med et åbent sind og nysgerrighed på, hvad weekenden ville bringe og hurtigt opstod en atmosfære, hvor det var nemt at mødes, tale sammen og bare være til stede. En af deltagerne på campen var Simon, som fortæller: *"Jeg synes campen har været god. Det var lidt specielt ikke at have været her før, men jeg gik ind til det med et åbent sind og gå på mod. Jeg mener, man kommer langt med et smil og god energi."*

Dét at være sammen om noget, og væk fra hverdagen betød meget: *"Jeg havde ikke så mange forventninger, men det der med at komme væk på et weekendophold i flot natur, med god stemning og et program for dagen, så man ikke bare sidder og kigger på sin telefon – det har været fedt."*

For Simon var beslutningen om at tage af sted vigtig: *"Jeg havde længe haft gang i for mange ting og var tæt på at brænde ud. Så min far sagde: uanset hvor det her det ender, så synes jeg, du skal tage af sted. Og det er jeg virkelig glad for, at jeg gjorde."*

Simon fortæller, at hans højdepunkter for weekenden var at lave mad over bål sammen med de andre, det sociale fællesskab, og muligheden for at tale åbent om ADHD: *"Folk er meget mere tilbøjelige til at snakke om sårbare ting her. Der er mere rummelighed og forståelse. Men vi snakker også om alt muligt andet og har det sjovt."*

Lørdag bød på et særligt indslag med Poetry Slam. Simon indrømmer, at forventningen ikke var høj: *"Til at starte med tænkte jeg*



Simon godt i gang med at grille.

oh fuck nej... Men Martin, der optrådte, havde virkelig god energi og fangede mig hurtigt. Der var en god ping pong, hvor jeg og de andre blev grebet."

De unge fik til opgave at sætte ord på hvordan det kan føles at være ung med ADHD i systemet i dag, og Simon fortalte: *"Jeg tænker, jeg er anderledes. Jeg kan være hurtig og flittig, men også for hurtig... Så bremsen ikke kan nå at bremse, og det siger klask, med fuld fart ind i muren... Systemet rummer bedst, at man altid kører samme fart, det kan jeg ikke... Men jeg er ikke syg eller dårlig, jeg skal bare finde min egen midtervej og midtergear."*

UngeCamp er ikke bare en weekend. Det er et sted, hvor unge kan finde spejling, dele erfaringer og mærke, at de ikke står alene.

ADHD-foreningen takker følgende for deres støtte til UngeCamp 2025:

- Fritidsagenten A/S
- Direktør K. Steinmann's Fond
- Hoffmann og Husmans Fond (Ernst og Vibeke Husmans fond)
- K. Juby Smiths Legat
- Knud Højgaards Fond
- Lissi og Egon Kristiansens Fond
- Skovtaksator Jørgen Aarestrups Fond
- Tilia-Fonden
- Troelstrupsfond (Lrs. Eduard Troelstrup og Hustru Else Troelstrupsfond)



De unge på UngeCamp 2025.

annoncer



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.
Læs mere her: adhd.dk/kik-nu

ADHD
ADHD-foreningen

annoncer

Camilla er frivillig i ADHD taletid

Det er vigtigt at tale med andre,
som forstår ADHD indefra



Jeg hedder Camilla, er 40 år og arbejder som vejleder og underviser. Jeg er selv sendiagnosticeret og opdagede først min ADHD i slutningen af 30'erne. Den opdagelse ændrede hele min forståelse af mig selv. Det åbnede op for endelig at kunne lære mig selv at kende, finde et sprog for hvordan jeg fungerer, acceptere mig selv og møde mig selv med omsorg.

Men der fulgte også en sorg med over de muligheder og hjælp, jeg ikke fik. Min egen erfaring bruger jeg derfor i dag til at hjælpe andre og møde dem med empati og forståelse.

Du kan ringe ind, hvis du har brug for en fortrolig samtale med nogen, der genkender både de udfordringer og de styrker, ADHD fører med sig. Samtalerne er mere ligeværdige, fordi vi frivillige selv har ADHD. Du behøver derfor ikke forklare alt fra bunden.

En samtale, der har gjort særligt indtryk på mig, var med en person i 50'erne, som netop havde fået sin diagnose. Der var brug for



at vende symptomer, følelser og erfaringer med medicin. Mest af alt var der brug for at få bekræftet, at tanker og reaktioner i forbindelse med diagnosen er helt normale.

Hos ADHD Taletid bliver du mødt af nogen du kan spejle dig i, og som lytter uden at dømmes.

ADHD-taletid

Når du ringer til ADHD taletid sidder der frivillige klar til at tage telefonen. Det er forskelligt, hvem du kommer til at tale med. Du kan ikke bestille tid ved en bestemt frivillig.

Ring til ADHD taletid tirsdag og torsdag fra kl. 18-20 på telefon 70 22 44 66.

Ger ADHD/ADD til håb og handlekraft

Vi LYTTER
Vi FORSTÅR
Vi har selv
ADHD

Uanset hvad du vil tale om, sidder vores frivillige klar med et lyttende øre på

70 22 44 66

Hver tirsdag og torsdag fra kl. 18 til 20.
Det er gratis. Og det er fortroligt.

ADHD
ADHD-foreningen

annoncer



Sejltur med *Klitta*

I uge 27 stævnedes en flok skønne unge mennesker, to engagerede frivillige og den dygtige besætning på skibet Klitta ud fra Århus Træskibshavn – klar til to spændende ture til søs.

Begge turen bød på alt fra sejls og saltvand i håret til lejrball og dybe snakke om, hvordan det er at leve med ADHD. Efter samtalerne var der mulighed for at hoppe i bølgerne, eller nyde roen ombord. Det blev en oplevelse, der satte spor – på den måde.

En kæmpe stor tak skal lyde til Klitta og besætningen, som endnu en gang gjorde det muligt at give deltagerne en uforglemmelig sommeroplevelse.



Også en stor tak til de to fonde, som har støttet sejlturene økonomisk:

- Direktør J. P. Lund og Hustru Vilhelmine Bugge's Legat (Lund/Bugge Fonden).
- William & Hugo Evers Fond.
- Og selvfølgelig et stort TAK til de frivillige – uden jer, ingen sejls.

DET NYTTER når du tanker ADHD-sagen modtager stor donation fra **OK**

Alle jer som tanker hos OK, og som har valgt at støtte ADHD-sagen, har været med til at samle hele **123.755 kr.** ind ved at bruge jeres kort fra OK når I tanker. Det er da helt vildt!!

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

Vil du være med til at gøre en forskel når du tanker, så læs mere på:

<https://adhd.dk/adhd-foreningen/fundraising/stoet-naar-du-tanker-benzin/>



annoncer



Sommerlejr på Houens Odde

Ugen efter var det familiernes tur, da 28 heldige familier ankom til Houens Odde – hvor 15 fantastiske frivillige stod klar med åbne arme og en uge fyldt med aktiviteter og fællesskab.

Programmet var spækket med sjove og meningsfulde oplevelser: familienetværk, biograf, skydning, cirkus, kreative projekter, krabebefiskeri, vandrutsjebane, disko og meget mere. Fra morgen til aften var der liv og glade dage – både for børn og voksne.

Mandag eftermiddag samlede vi alle til fællesaktiviteter, hvor der var mælkekasseløb, blev lavet familieportrætter, trykt håndaftryk og lavet kreative T-shirts – alt imens der blev skabt nye venskaber.

Fredag eftermiddag drog familierne hjem – trætte, glade og med rygsækken fyldt med gode minder og nye relationer.

En særlig tak skal lyde til alle de fantastiske frivillige, både dem der stod ude i aktiviteterne og dem der sørgede for lækker forplejning i absolut topklasse. Uden jer kunne vi ikke gøre det her muligt.

Tusind tak!

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

Fonde og sponsorer

- Borgervennen af 1788
- Inge og Asker Larsens Fond
- Familien Hede Nielsens Fond
- Jubilæumsfonden 12.08.73
- Medarbejdernes Honorarfond i Novo Gruppen
- Carl August og Jenny Andersens Fond
- Heinrich og Laurine Jessens Fond
- Frøken Astrid Goldschmidts Legat
- Polar Seafood Foodservice A/S
- Plus-Plus A/S
- Hama
- BJÖRNA ApS
- Pilot Pen
- STAEDTLER
- Anew Sleep ApS
- Blåhøj Skytteforening

**VORES
RÅDGIVNINGS-
TELEFON**
har nu åben
alle hverdage.

Vores rådgivningstelefon har nu åbent alle hverdage.

RING TIL OS PÅ 53 72 99 00

Mandag kl. 9.00-12.00
Tirsdag kl. 10.00-12.00
Onsdag kl. 9.00-15.00 (middagspause fra kl. 12:00-12:30)
Torsdag kl. 9.30-13.45 (middagspause fra kl. 12:00-12:30)
Fredag kl. 9.00-12.00

Tak til FONDENE som har muliggjort dette!

annoncer

Gør ADHD/ADD til håb og handlekraft

Vi **LYTTER**
Vi **FORSTÅR**
Vi har selv
ADHD

Uanset hvad du vil tale om, sidder vores frivillige klar med et lyttende øre på

70 22 44 66

Hver tirsdag og torsdag fra kl. 18 til 20.
Det er gratis. Og det er fortroligt.

ADHD
ADHD-foreningen

annoncer



ADHD

ADHD-foreningen **LOKALAFDELINGER**

Husk gerne, at arbejdet i lokalafdelingerne foregår på frivillig basis og i fritiden. Derfor kan du ikke altid forvente at træffe bestyrelsen i dagtimerne.

Jylland

ADHD-foreningen Lokalafdeling **MIDT-ØSTJYLLAND**



Nyt fra lokalbestyrelsen:

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: @adhdmittoestjylland

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.

Find os i Frivillig Center Aarhus,
Sønder Alle 33, lige overfor rutebilstationen.
Find mere info i Facebook-gruppen
"ADHD Café – midt/øst".
Vi glæder os til at se dig.

Nyt tiltag i Aarhus:

"Samtalegruppe til pårørende"
For pårørende til voksne med ADHD
Hver tirsdag i ulige uger,
fra kl. 19-22 i Frivillig Center Aarhus,
Sønder Alle 33, lige overfor rutebilstationen.
Ved spørgsmål om denne gruppe,
kontakt Karen Jensen, tlf 52681245.

ADHD-foreningen Lokalafdeling **MIDT-VESTJYLLAND**



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

ADHD-foreningen Lokalafdeling **NORDJYLLAND**



Følg med:

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

ADHD-foreningen Lokalafdeling **SØNDERBORG**



Find os:

adhd.dk/lokalafdeling/soenderborg
Mail: soenderborg@adhd.dk

ADHD-foreningen Lokalafdeling **SYDJYLLAND**



Hold øje med adhd.dk lokalafdeling Syddjyland
og Facebook.
Via denne QR-kode kan du se vores caféer/
netværksgrupper i Syddjyland

annoncer

Fyn

ADHD-foreningen Lokalfdeling
FYN

Find os på Facebook

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

Og på insta: www.instagram.com/adhdfyn/

Og på insta: www.instagram.com/adhdfyn/

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.



Sjælland & Bornholm

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



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 afhængig af ildsjæles indsats, har du lyst til at give en hånd med, hører vi gerne fra dig nordjylland@adhd.dk



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
STORKØBENHAVN

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



ADHD-foreningen Lokalfdeling
SYDSJÆLLAND

Læs mere på:

adhd.dk/lokalafdeling/sydsjaelland/



ADHD-foreningen Lokalfdeling
VESTSJÆLLAND

Find os på Facebook

www.facebook.com/groups/49202364622

Og vores cafes FB-gruppe:

www.facebook.com/groups/515503585301647/



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



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 bindermaterialer 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

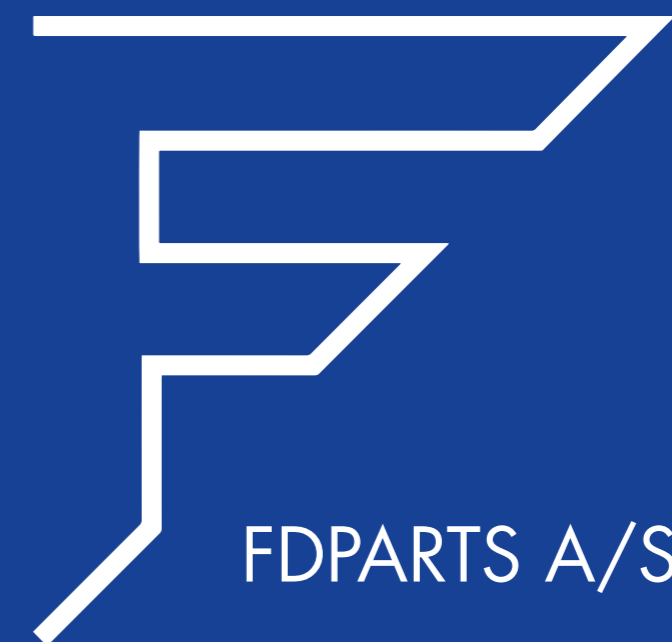


Vi er en erfaren virksomhed med rødder helt tilbage til 1965, der forhandler landbrugsmaskiner, have/park-maskiner og entreprenørmaskiner samt reservedele hertil.

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

” Vi modtager meget gerne din uopfordrede ansøgning ”

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



FDPARTS A/S

FARTSKRIVERE • FLÅDESTYRING • ADVARSELSSLYS • ARBEJDSLAMPER

ADHD LOKALAFDELINGER

MIDT-ØSTJYLLAND

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

MIDT-VESTJYLLAND

Formand
Monica Borré
vest@adhd.dk

NORDJYLLAND

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

SØNDERBORG

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

SYDJYLLAND

Formand
Heidi Rosenberg Juul
sydjylland@adhd.dk

FYN

Formand
Nina Øhlenschlægger
fyn@adhd.dk

BORNHOLM

Formand
Selina Munch-Pedersen
bornholm@adhd.dk

NORDSJÆLLAND

Formand
Regina Müller
nordsjaelland@adhd.dk

ØSTSJÆLLAND

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

STORKØBENHAVN

Formand
Anders Rønnow Bruun
storkbh@adhd.dk

SYDSJÆLLAND

Formand
Majken Damkjær
sydsjaelland@adhd.dk

VESTSJÆLLAND

Formand
Marianne Stenstrop
vestsjaelland@adhd.dk

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.*

