

En foreningsweekend med masser af hjerterum



AF NICHOLAS CARON
FRIVILLIGKONSULENT I ADHD-FORENINGEN

ADHD-foreningens foreningsweekend blev i år afholdt den 1. – 2. april i naturskønne omgivelser på Fænø Sund Kursuscenter i Middelfart. Første dag var for medlemmer og frivillige, og anden dag var kun for frivillige. Weekendens sluttede med at blive 2 dage pakket med viden, underholdning og mulighed for at dele erfaringer. Det var en weekend med god positiv stemning, masser af hjerterum og mere end et godt grin gennem hele weekenden. Det var trætte, men glade og tilfredse deltagere, der tog hjem, da arrangementet sluttede søndag eftermiddag.

Medlemsdag

Om lørdagen slog ADHD-foreningen dørene op for en dag med et tæt pakket program. Efter morgenmad, og sikkert også masser af kaffe for dem der kom langvejsfra, bød Camilla, ADHD-foreningens direktør, deltagerne velkommen.

Om det var kaffen, der gjorde det, eller om første oplægsholder havde et særligt tag i deltagerne vides ikke, men både oplægsholder og deltagere var oplagte, da Poul Lundgaard Bak holdt sit oplæg om robusthed. Poul L. Bak kom med eksempler på, hvordan man f.eks. kan træne hjernen til at have mere fokus på de almindelige tanker frem for de negative, og derved opnå større robusthed. Poul L. Bak opfordrede deltagerne til at se nærmere på robusthed.dk, hvor der er masser af inspiration at hente til arbejdet med robusthed.

Næste oplæg var med Søren Glistrup og Anne Mette Rasmussen, som gennem en del år har arbejdet med søskende til børn med ADHD og med søskendegrupper. Det kan sætte gang i en række tanker og følelser, når éns bror eller søster har ADHD, med de konsekvenser det nu en gang har for hele familiens liv og trivsel. Undervejs i oplægget var der en række konkrete eksempler fra deres arbejde og oplægsholderne delte deres erfaring med, hvordan man kan spørge ind til noget af det svære og støtte søskende (og familierne) i at passe på sig selv og hinanden.

Efter en lille pause og en dejlig frokost, havde ADHD-foreningen arrangeret en "markedsplads", hvor deltagerne kunne møde og tale med de fremmødte fra ADHD-foreningens sekretariat og



Der lægges puslespil i pauserne.

oplægsholdere. Mange benyttede sig af tilbuddet, og enkelte fik i stedet gået en tur i det smukke vejr.

Herefter var der workshops frem til eftermiddagen. På disse workshops kunne man lære mere om piktogrammer, som redskaber til at strukturere hverdagen, man kunne høre en livshistorie fra en ressourcestærk forælders kamp med systemet, og nye frivillige kunne få en introduktion til ADHD-foreningen og det at være frivillig i ADHD-foreningen.

Dagen sluttede med et oplæg om mestring af hverdagen, som gennem eksempler fra den fiktive Lars' hverdag, gav konkrete eksempler på strategier til at holde styr på hverdagen.

Frivilligdag

Efter en pause bød ADHD-foreningens formand Dorte M. Vistesén velkommen til frivilligdagen. Herefter talte de frivillige sammen i grupper om ADHD-foreningens kernefortælling, og snakken gik så godt, at det var nødvendigt at bruge en ringeklokke for at overdøve snakken.

Efter en pause samledes alle til uddelingen af årets Aalykkepris, hvorefter der blev serveret en lækker treretters menu. Stemningen var høj, og deltagerne var helt tændte, da aftenens underholdning startede. Det var impro comedy & teatersport truppen "Blot til Lyst", som stod for underholdningen, og der blev grinet meget af de forskellige krumspring, improvisationer og karikaturer, som de fire skuespillere og deres pianist leverede. Efter endt underholdning blev der snakket og grinet til langt ud på aftenen, og der var også flere, som først kom i seng temmelig sent.

Næste morgen var der morgenmad, og Dorte bød alle godmorgen, hvorefter hun gav ordet til Michael Drastrup, som holdt det første af dagens to fællesoplæg. Hans første oplæg handlede om kommunikation og samarbejde, hvor han med egne ord lavede en "brushup på kommunikation" hvori han gennemgik forskellige kilder til misforståelser samt fremhævede, at det bedste man kan gøre er, at stille flere og uddybende spørgsmål.

Efter det fælles oplæg kunne de frivillige deltage på en af de fire forskellige workshops omhandlende "annoncering og PR i forhold til aktiviteter", "samtaler og dialogstyrende værktøjer", "medlemspleje og -rekruttering" og en walk & talk for DH-repræsentanter.

Efter endt workshop og en lille pause, var det igen tid til et fælles oplæg, nemlig andet oplæg om kommunikation ved Michael Drastrup. Oplægget med titlen "sådan strukturerer man samarbejdet i grupper" kom med flere gode råd og metoder, bl.a. GRIP og domæneteorien.





Direktør Camilla Lydixen på banen.

Efter Michaels oplæg var der endnu en runde med workshops, denne gang omhandlende "netværksdannelse som fundament for udvikling", "café – hvorfor og hvordan", "intranet og hjemmeside for lokalafdelinger" samt "når vi præsenterer ADHD-foreningen". Efter endte workshops blev en spændende dag afsluttet med at tale yderligere om ADHD-foreningens kernefortælling.



Frokosten nydes i det fri.



Opmærksomme tilhørere.

Aalykkeprisen 2017



Aalykkeprisen er en pris indstiftet af ADHD-foreningen, som en anerkendelse af mennesker, som gør noget ud over det sædvanlige for ADHD-sagen.

Prisen er opkaldt efter Morten Aalykke, som med sin enestående indsats var med til at sætte ADHD og ADHD-foreningen på dagsordenen i forbindelse med afviklingen af aktiviteterne i Fællesklubben på Lindø-værftet. Hans indsats resulterede i megen omtale og anerkendelse samt i en stor kontant donation til foreningens fortsatte arbejde.

Det var derfor naturligt for ADHD-foreningen at hædre Morten Aalykke og opkalde foreningens nyoprettede pris efter ham.

For at blive indstillet til prisen skal man have ydet en indsats ud over det sædvanlige for ADHD-sagen. Alle, der er medlem af ADHD-foreningen, kan indstille én eller flere de mener fortjener at modtage prisen.

I år var der 3 nominerede, og dette års modtager af Aalykkeprisen er Lisbeth Gaarde, formand for ADHD-foreningen, Vestsjælland, medlem af det nu nedlagte regionsråd og medlem af hovedbestyrelsen. Lisbeth fik prisen for sit store arbejde og dedikation til ADHD sagen i de omkring 12 år, hvor hun har arbejdet på at gøre ADHD til håb og handlekraft.

ADHD-foreningen ønsker Lisbeth Gaarde tillykke med prisen, som i år består af 5.000 kr. samt en bronzestatue doneret af den fynske kunstner Jens Galschiøt.



Lene Buchvardt, Sekretariatet underviser.



Gode tilbud.