



# Målsætningsprogram 2020 - 2022

For mennesker med ADHD/ADD

På landsmødet afholdt den 4. oktober 2020 skal deltagerne stemme om godkendelsen af ADHD-foreningens målsætningsprogram 2020 – 2022.

De næste sider præsenterer udkast til ADHD-foreningens målsætningsprogram. **Målsætningsprogrammet består af:**

**Manifest**

ADHD-foreningens grundlag for retning og mål

**3 store**

**udfordringer**

ADHD-foreningen skal arbejde på at forbedre

**3 mål og 8**

**indsatsområder**

# Manifest

ADHD-foreningens  
grundlag for retning  
og mål

## VI KENDER MEST TIL LIVET MED ADHD

Ingen i Danmark ved mere om mennesker med ADHD end os. Vi er helt tæt på, og har dyb indsigt i hverdagen for mennesker med ADHD. Det giver os en usædvanlig rækkevidde på mere end en million mennesker i Danmark. Det er vores berettigelse.

## HVEM ER VI?

Stærkt formål, flad struktur og høj medbestemmelse. Det er ADHD-foreningen. Sådan har det været i over 35 år. Det er kun muligt, fordi vi har 200 frivillige ildsjæle og 5.500 medlemmer. Og fordi vi har vores politiske, faglige og økonomiske støtter i samfundet.

## HVORFOR OS?

Når 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. Lad os sammen gøre ADHD til håb og handlekraft. Fra mennesker med ADHD til deres pårørende. Over professionelle og politikere. Til foreningens frivillige og ansatte.

## HVAD VIL VI?

Vi vil gøre ADHD og lignende diagnoser til håb og handlekraft. Det kalder vi for ADHD+. Vi vil udnytte vores indsigt og rækkevidde til at skabe stærke rammer for mennesker med ADHD+.

## HVORDAN ARBEJDER

**VI?** Det er nødvendigt at engagere vidt og bredt, når mennesker med ADHD skal lykkes. Derfor arbejder vi helhjertet og helhedsorienteret. Vores fundament kombinerer hverdagslivet med ADHD og evidensbaseret viden om ADHD.

## HVAD TILBYDER VI?

Vores unikke netværk, rådgivning og redskaber gør en forskel i hverdagen for dem, der har ADHD og deres pårørende. Professionelle har udbytte af vores konferencer, undervisning og guidelines. Politikere bliver støttet i at fremme ressourcer til ADHD og lave lovgivningen, der tager højde for mennesker med ADHD. Vi deltager i udvikling og forskning, og formidler ADHD nuanceret og positivt. .

At ruste mennesker med  
ADHD, så det er dem og ikke  
diagnosen, der styrer deres  
valg i livet



# **3 store udfordringer**

ADHD-foreningen  
skal arbejde på at  
forbedre



## 3 store udfordringer

### Flere diagnoser samtidigt



**Årsagen er:** Op til 80% af mennesker med ADHD har ADHD+. Det kan skyldes mangel på hurtig indsats og relevante løsninger. Tiden går. Ingen gør nok, og få gør det rigtige, alt imens retningslinjer for, hvordan man håndterer flere diagnoser samtidigt er uklare. Det forværrer tilstandene.



**Det påvirker mennesker med ADHD ved at** skabe forvirring i forhold til valg af indsats, men også i forhold til egenmestring. Hvad påvirker dem mest, og hvor skal de henvende sig. Mennesker med ADHD+ falder udenfor og får ikke en rettidig indsats, støtte, mulighed for egenmestring og deltagelse i fællesskaber.

### Flere uden for fællesskaber



**Årsagen er:** ADHD er oftest medfødt og kan være med til at påvirke ens udvikling og mangel på tilpasning til samfundsnormer. Der er ikke nok plads til forskellighed.



**Det påvirker mennesker med ADHD ved at give** begrænset mulighed for udvikling og flere får ikke adgang til de fællesskaber som skole, uddannelse, arbejdsmarked byder på. Det betyder forringet livskvalitet og selvværd. ADHD tages ikke alvorligt.

### ADHD tages ikke alvorlig



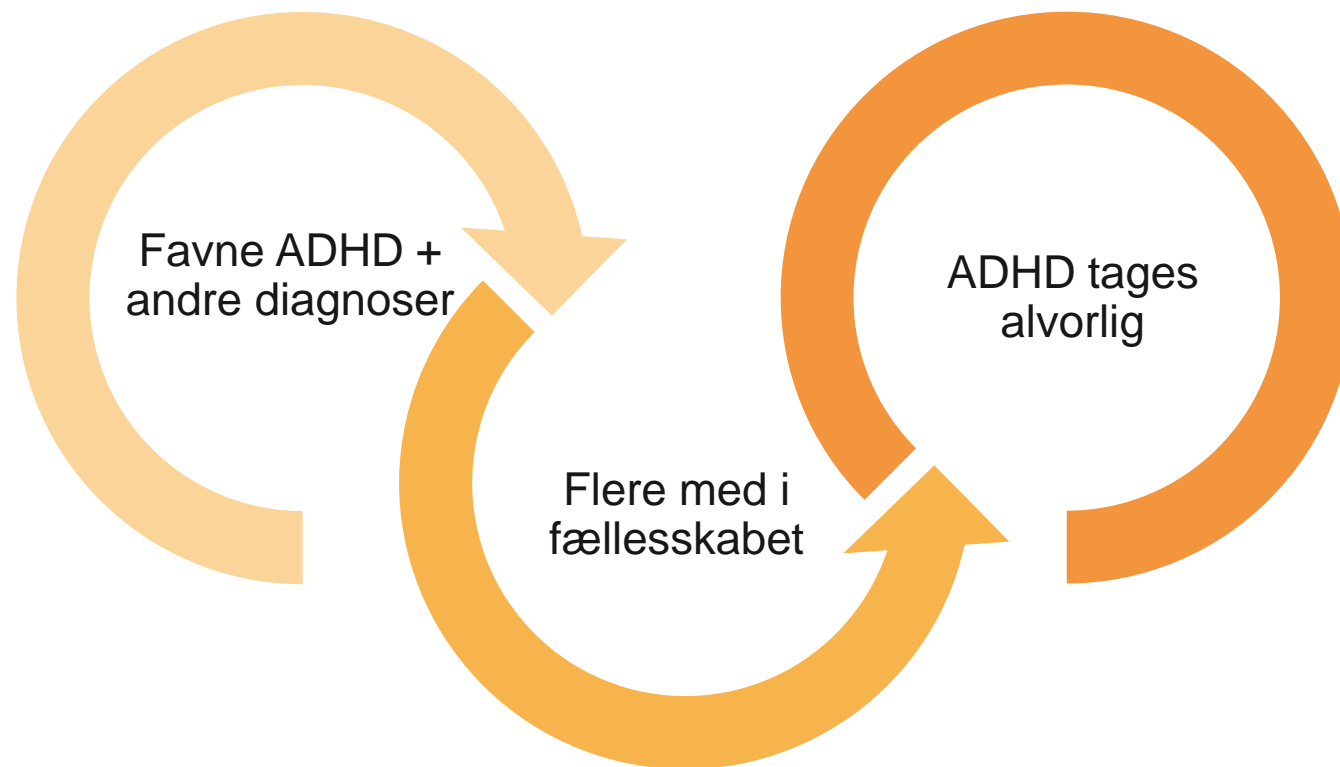
**Årsagen er:** Få har stadig god nok viden om, hvad ADHD er, og hvordan det ser ud. Der sættes tvivl ved, om det findes, og om det ikke blot er en midlertidig tilstand.



**Det påvirker mennesker med ADHD ved at** man ikke bliver mødt med en forståelse for ADHD og behovet for en hurtig og relevant handling. Det betyder, at tiden går, og der handles for sent. Det betyder, at mennesker med ADHD bliver dårligere og bliver behandlet dårligere.

# **3 mål og 8 indsatsområder**

## De 3 mål



# De 8 indsatsområder

**#1**

Vores medlemmer forbliver længere i foreningen, og vi skal have flere af dem. **Det er vores berettigelse**

**#2**

Øge antallet af frivillige og aktiviteter. **De nære aktiviteter er kernen i vores indsatser**

**#3**

Styrke varetagelsen af vores samfundsinteresser. **ADHD skal tages alvorligt og forstås**

**#4**

Fokuseret udvikling af vores løsninger & services. **Vi har indsatser, der virker og er frit tilgængelige**

**#5**

Digitalisering & kommunikation. **Vi ved mest om ADHD og viden skal gøres tilgængelig og**

**brugbar**

**#6**

Databaseret viden bag enhver løsning og service. **Vi samler på data fra mennesker med ADHD og bruger dem målrettet**

**#7**

Styrke organisering af vores forening. **Det skal være nemt at være en del af vores fællesskab**

**#8**

Øge omsætningen. **Vi skal sikre midler til initiativer og løsninger**

At jeg altid kan finde løsninger på problemer! Og optage meget information meget hurtigt

I Danmark skal vi leve af vores innovation, og derfor er ADHD egenskaber vigtige at have

Mennesker med ADHD er ofte fulde af idéer og sjove indfald, de kan tænke i helheder, og den til tider manglende koncentration kan omsættes til hyperfokus

Mange i underholdningsbranchen er folk med ADHD som ved teateret og TV.

Kreativiteten, empatien og behovet for at andre har det godt

## Lidt om ADHD



– og kan yde mere end andre, de er mere udholdende og vedholdende.

Tør kaste sig ud i nye ting

Mennesker, der hurtigt kan komme med idéer, er meget værdifulde på bl.a. reklamebureauer. Her skal man på meget kort tid kunne servere flere bud på en vinkel for en kunde - og hvis man kan det, så kan man tillade sig at sende en ordentlig bon afsted efterfølgende:-)

Empati. Mennesker med ADHD og ADD er ofte meget empatiske mennesker, som ofte har stor forståelse for andre, og har et stort omsorgsgen. Det er vigtigt, fordi man så kan hjælpe og støtte hinanden.

Hvem skulle man ellers skrive fortællinger om som Emil fra Lønneberg m.m.

Mod, innovation, Humor, loyalitet ærlighed – no bullshit

Hvis vi ikke havde folk med ADHD til at sætte lidt skub i tingene, kunne det gå hen og blive lidt kedeligt alt sammen.

Kunne hyperfokusere på en opgave, selvom man er træt

Gør ADHD til håb  
og handlekraft

