

## Nyhedsbrev Februar UNG+

### UNG+ er dit nye onlineunivers

UNG+ er live og udvikler sig fortsat! Har du endnu ikke været forbi, så tag et kig på [www.ADHD.dk/ung](http://www.ADHD.dk/ung).

Vi har brug for jeres hjælp til at videreudvikle vores online-univers. Du kan hjælpe os på flere måder, så tag endelig et kig under "*Har du en frivillig i maven?*" her i nyhedsbrevet.

Vi håber, at i får gavn af sitet og er der noget du savner eller har du en god ide, så skriv endelig til Pernille på [psl@adhd.dk](mailto:psl@adhd.dk).

### Har du en frivillig i maven?

#### Ambassadør og rollemodel

Du kan som ungeambassadør være med til at gøre ADHD til håb og handlekraft for andre unge mennesker med ADHD og ADD i Danmark. Både børn og unge med ADHD har brug for synlige rollemodeller, de kan spejle sig i. Ambassadørkorpset består udelukkende af unge, der er med til at fortælle om livet med ADHD/ADD på hver deres måde. Det kan fx være at fortælle din historie til unge diagnosticerede, i mestringsgrupper, holde foredrag eller dele øjeblikke fra dit liv på de sociale medier.

#### Redaktør og skribenter

Har du en skribent gemt i maven? Så kan du være med til at skrive nyhedsbrev, blogindlæg eller artikler til UNG+. Du er med til at formidle vigtig viden og opdatere andre unge med ADHD eller ADD, om relevante ting der sker i UNG+ og i samfundet. Du kan også bruge platformen til at dele din personlige historie, strategier og redskaber.

#### UNG+ Instagrammer

Hvordan ser livet ud for en ung med ADHD eller ADD? Hvad pepper hverdagen op? eller hvad er hilarious? Vi vil gerne have en masse liv på UNG+ instaprofil. Så har du lyst til at dele pics fra din dag, noget af det skæve, sjove oplevelser eller måske gode råd til livet med ADHD/ADD, så er UNG+ instagrammer lige noget for dig.

## ADHD-foreningen

## Strategier og redskaber

Vi er mange som har brug for redskaber og strategier for at komme igennem hverdagen. Hvordan klarer du din hverdag? Har du nogle gode fif til at komme godt igennem en dag på uddannelsen eller på arbejde? Hvad gør du for at huske aftale med venner og familie? Har du lyst til at dele dine strategier med os, enten via korte video eller ved at skrive dem ned, så skriv til os.

Mediehuset København udbyder netop nu et kursus til at klæde dig på til at lave videoer se under *"Kursus ved Mediehuset hjemmefra (online)"*

## Kursus ved Mediehuset hjemmefra (online)

Mediehuset København afholder et kursus om digital tilgængelighed for unge ligesom dig. Der er både noget for dig som synes lovgivning om webtilgængelighed er spændende eller Video Action Learning, hvor du lærer at lave dine egne videoer på din smartphone.

Se mere på linket her: <https://lms.mediehuset-kbh.dk/kursus/da4you-kursus-1/>

## Unge-camp 2020

Vi er i fuld gang med at planlægge årets unge-camp 2020. Det bliver som altid virkelig fedt! Vi annoncerer snarest muligt tid og sted på vores hjemmeside [www.adhd.dk/ung](http://www.adhd.dk/ung) og på vores facebook og instagram *ADHD UNG*.

Vi glæder os til at se dig!

## Arrangement for frivillig og dig som er nysgerrig på at blive frivillig

Til dig som er frivillig eller som overvejer at blive det, afholder vi et arrangement med fokus på socialt samvær, kreativitet og lidt om det at være frivillig som ung i ADHD-Foreningen.

Dato kommer snart og vi lover, at det bliver godt!

Hold øje med vores hjemme side [www.adhd.dk/ung](http://www.adhd.dk/ung) og på vores facebook og instagram: ADHD UNG.

## Mestringsworkshops - Måske noget for dig?

Som tidligere lovet kommer der løbende forskellige mestringsworkshops og kurser til dig som ung med ADHD. Her kan du se, om der er noget for dig. Du kan også altid hold dig orienteret på [www.adhd.dk/ung](http://www.adhd.dk/ung)

## ADHD-foreningen

- Bullet Journal? Et organiseringsystem (7 marts 2020)

På workshoppen gennemgås principperne bag "Bullet Journal" og deltagerne får lov til at arbejde med at udforme egne designs. Undervejs udveksler vi erfaringer og underviserne giver gode råd til, hvordan "Bullet Journal" kan anvendes.

Læs mere og tilmeld dig her: <https://adhd.dk/kursus/bullet-journal-organiseringssystem-2/>

- Ugeplanen, en mestringsworkshop (21 marts 2020)

Lær om ugeplaner som værktøj til at skabe overblik i hverdagens opgaver, gøre opgaverne synlige og sikre at opgaverne bliver udført. Målet er, at du laver dit eget system eller strategier, så du kan gå i gang med at bruge det i dit eget liv, og derved blive mindre afhængige af andre og få mere overskud.

Læs mere og tilmeld dig her: <https://adhd.dk/kursus/ugeplanen-en-mestringsworkshop/>

- Studieliv med ADHD og ADDI Ishøj Strand (18 april 2020)

Workshoppen veksler mellem korte oplæg, erfaringsudveksling og øvelser samt sparring fra underviserne. Vi kommer til at tale om de udfordringer, der kan være, når man er studerende og har ADHD, samt hvad man kan gøre for at gøre det lettere med de rette hjælpemidler og strategier.

Læs mere og tilmeld dig her: <https://adhd.dk/kursus/studieliv-adhd-add-ishoej-strand/>

- Kvindeliv med ADHD (25 april 2020)

Kurset "Kvindeliv med ADHD" henvender sig til unge, voksne kvinder, som selv har ADHD eller ADD, og til pårørende-

Læs mere og tilmeld dig her: <https://adhd.dk/kursus/kvindeliv-med-adhd/>

- ADHD-mestring – et inspirationskursus for unge og voksne med ADHD (5 september 2020)

Kurset henvender sig til unge og voksne med ADHD og ADD, som vil arbejde med mestring af hverdagen og savner inspiration til gode systemer og strategier.

Læs mere og tilmeld dig her: <https://adhd.dk/kursus/adhd-mestring-inspirationskursus/>

### Ny medarbejder i sekretariatet

ADHD-Foreningen har fået ny medarbejder i sekretariatet på ungeområdet, som her skriver en hilsen til jer.

Kære alle interesserede i UNG+

Jeg hedder Pernille og er ny projektleder på UNG+. Jeg glæder mig helt vildt til at skabe et stærkt fællesskab for jer, både online og i den virkelige verden! Vi har store planer for UNG+ og jeg håber, at du vil være med til at føre dem ud livet. I er altid velkommen til at kontakte mig, hvis i har lyst til at være med eller hvis i har forslag eller spørgsmål.

I kan få fat på mig ved at skrive til denne mail: [psl@adhd.dk](mailto:psl@adhd.dk).

Jeg håber vi ses!

**Pernille Sanberg Ljungdalh**

Du modtager denne mail fordi du er i målgruppen for vores unge afdeling i ADHD-foreningen. Ønsker du IKKE længere at få nyhedsmailen UNG+, så skriv en mail til Pernille på [psl@adhd.dk](mailto:psl@adhd.dk)

### ADHD-foreningen

Pakhusgården 50 | 5000 Odense C  
Tlf. 70 21 50 55 | [www.adhd.dk](http://www.adhd.dk)  
e: [info@adhd.dk](mailto:info@adhd.dk) | CVR: 12771975