

Nyhedsbrev UNG+

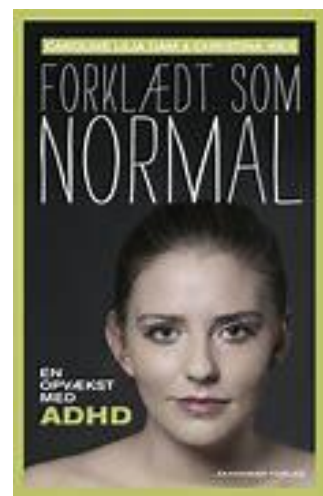
En del af ADHD-foreningen

UNG+ udvikler sig, men vi drømmer stadig. Vi har stadig større planer for UNG+, og har du lyst til at hjælpe os med at fyre op for vores onlineunivers for unge, så er der flere muligheder. Tag et kig længere nede i nyhedsbrevet og se hvordan du kan hjælpe os.

Ny ambassadør til UNG+

I ADHD-foreningen arbejder vi for et spændende onlineunivers på UNG+. Vi kan med stor glæde, præsenterer vores første UNG+ ambassadør; Caroline Lilja.

Caroline er 29 år gammel og fik diagnosticeret ADHD som 17-årig. Hun har skrevet bogen: "Forklædt som normal". Bogen handler om Carolines opvækst, hvordan det opleves at have ADHD, og hvad der hjælper og ikke hjælper. Som ambassadør på UNG+ kommer Caroline til at være et kendt ansigt på både Instagram og Facebook, og så kommer hun ligeledes lave spændende og relevante blogindlæg på vores hjemmeside: www.ADHD.dk/ung. Vi håber I vil tage rigtig godt imod Caroline.



Har du lyst til at være frivillig?

I vores ungeunivers er der mulighed for at bidrage som frivillig på flere måder:

Frivillig ungeambassadør og rollemodel

I ADHD-foreningen søger vi altid frivillige. Som ungeambassadør kan du bidrage til at gøre ADHD til håb og handlekraft for andre børn og unge med ADHD/ADD i Danmark. Du vil blive en synlig rollemodel, som andre børn og unge med ADHD kan spejle sig i. Her vil du eksempelvis bidrage ved at fortælle netop din historie til andre unge diagnosticerede. Det kan du gøre enten i mestringsgrupper eller ved at dele små glimt af din hverdag på vores kanaler på sociale medier.

Så uanset om du helst vil dele din historie med os på skrift eller verbalt, har vi flere muligheder til dig. Vi håber at du vil hjælpe os med at formidle og dele vigtig viden om ADHD eller ADD.



UNG+ på instagram

Flere og flere følgere kommer til, og vi forsøger at peppe hverdagen lidt op på vores online platform på Instagram. Men vi vil have mere. Vi søger endnu mere liv på vores UNG+ profil på instagram. Så hvis du vil dele både det skæve, det sjove og det udfordrende med andre unge med ADHD/ADD via sociale medier, så skal du være UNG+ instagrammer.

Aktiviteter og tilbud for unge

Vi er i fuld gang med at planlægge ting i kalenderen for dig som ung. Så tag et kig på nedenstående tilbud og se, om der er noget, som du ikke skal gå glip af:

Unge-camp 2021

Planlægningen af årets unge-camp er i fuld gang, og det bliver helt sikkert en succes igen i år. I år afholdes den d. 13.-15. august på Vejen Idrætscenter. På campen er fokuspunkterne at øge troen på sig selv, og på at se nye muligheder for en positiv udvikling i eget liv. Målgruppen for campen er unge voksne, og den giver mulighed for at møde ligesindede, som også oplever nogle af de samme udfordringer i hverdagen.

Hvis det er noget for dig, så hop ind på vores hjemmeside og bliv tilmeldt med det samme. Tilmeldingen er åben!

Onlinekurser

I efteråret ligger der allerede flere forskellige kurser, som du kan tilmelde dig. Målgruppen er for dem alle sammen unge voksne, og de foregår alle online, så det er nemt at være med. Se hvilke kurser du allerede kan tilmelde dig her:

- *Ung med ADHD/ADD – hvad nu?*

Der er mange som først diagnosticeres med ADHD/ADD som ung og ikke som barn. Derfor kan man opleve, at der er mange udfordringer, der tidligere har gjort, at man har følt sig uden for fællesskabet.

Dette kursus forsøger at få dig til at finde svaret på: Hvad betyder min diagnose for mig? Hvordan påvirker den mig i min hverdag? Hvordan kan jeg forklare andre, hvad der er mine udfordringer, så de forstår mig? Formålet er at give dig viden om din nye diagnose og møde andre, som har det ligesom dig.

- *At tage en uddannelse med ADHD/ADD*

Når du går på en uddannelse, stilles der krav til dig. Du skal holde styr på dine opgaver og din tid, du skal have overblik og være selvstændig. Dette kursus vil give dig mulige

redskaber og strategier til at imødekomme nogle af de udfordringer. Ligeledes vil der være mulighed for at spare med andre unge, som står i samme situation som dig.

- *Relationer og kommunikation – hvorfor kan det være så svært?*

Med ADHD/ADD kan man opleve udfordringer med sociale relationer, det kan være svært at pleje sine venskaber og huske at tage kontakt. Kurset vil gøre dig opmærksom på disse udfordringer og ikke mindst give dig redskaber til at tackle dem. Her vil der være fokus god kommunikation, og hvordan man bliver bedre til det.

De tre ovenstående onlinekurser kan du også tilmelde dig samtidigt, ved at tilmelde dig "Online pakke unge".

Vi glæder os til at se mere til jer i 2021 – Pas godt på jer selv og hinanden.

Kærlig hilsen

Mathilde, Praktikant i ADHD-foreningen

Og

Pernille, Projektleder og ungekonsulent



ADHD
- foreningen