

ADHD

NUMMER 5
OKTOBER
2017

ADHD-MAGASINET

*Læs børne- og socialminister
Mai Mercados tale ved
ADHD-foreningens konference
#KV2017ADHD - hjælp os*

GØR ADHD TIL
HÅB OG HANDLEKRAFT



HOTEL FJORDGÅRDEN
RINGKØBING

Vester Kær 28
6950 Ringkøbing
Telefon 9732 1400
rec@fjordgaarden.dk
www.hotelfjordgaarden.dk

BILER OPKØBES TIL EKSPORT

Davids Biler

v/ Ziyad Saade Fraywat

Tlf. 2083 9210

ziyad-fraywat@hotmail.com

Jernbanegade 10, 2 th., 9000 Aalborg



**Balle
Trafikskole**



v/ Else-Marie Christensen · Elmevænget 23 · 8444 Balle
E-mail: balletrafik@mail.dk · balletrafikskole.dk

Telefon 86 33 77 86

Medlem af Dansk Kørelærer-Union

**Må vi udleje dit
sommerhus?**



Kontakt os lokalt

Poul Svendsen
2042 6122
poul.svendsen@novasol.dk

www.novasol.dk



**SANSE
STIMULERING**

- Skaber ro og koncentration
- Styrker kropsfornemmelsen
- Giver en bedre søvn
- Virker beroligende

**Tilmeld dig
vores nyhedsmail
på www.protac.dk**

Læs faglige indlæg og få
info om vores gratis
temadage



Protac Kugledynen™ Calm



Protac MyFit®



Protac MyFit®



Protac GroundMe®



Protac KneadMe® To Go

- Gratis oplæg om sanseintegration med fokus på børn med særlige behov
- Book en terapeut på telefon 86 19 41 03

PROTAC®
INTEGRATING SENSES

INDHOLD

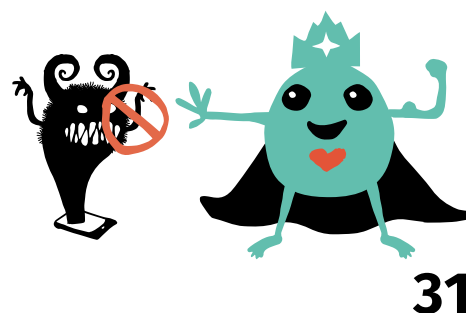
NYT DENNE GANG

- 5** Lederen
- 7** ADHD-foreningens konference
- 17** Vil du gøre en forskel...?
- 21** Kommunalvalg
- 27** Kursus om ADD
- 28** Fra sans til samling
- 29** Mere rådslagning i fremtiden
- 31** Er du OK på nettet?
- 35** PUST
- 39** Blandede bolcher
- 41** Sommerlejr
- 43** Vil du være med?
- 45** ADHD smykker



HVER GANG

- 12** Et kig i Mestringsbanken
- 15** Socialrådgiverens side
- 19** Direktørens klumme
- 23** Lokalafdelinger
- 37** Uddannelse der du'r
- 48** Oversigt over lokalafdelingerne



Forsidefoto:

Børne- og socialminister Mai Mercado
Foto: Flemming Leitorp

UDGIVET AF

ADHD-foreningen
Pakhusgården 50
5000 Odense C
Tlf. 70 21 50 55
CVRnr: 12771975
E-mail: info@adhd.dk
adhd.dk

RÅDGIVNING:

Socialrådgiver
Kirsten Nørgaard
Tlf. 53 72 99 08
Mandag-torsdag-fredag kl. 9-12
Mail: kn@adhd.dk

JURIDISK RÅDGIVNING:

Tlf. 28 95 65 87
Mandag kl. 19-21

ADHD STÅR FOR

Attention Deficit Hyperactivity Disorder. Diagnosen findes i det amerikanske diagnosesystem DSM-IV. ADHD indebærer, at der er afvigelser inden for områderne opmærksomhed, aktivitet og impulsivitet.



REDAKTØR

Anja Jakobsen
Redaktionen modtager gerne artikler til bladet på mail: aj@adhd.dk
Artiklerne i bladet står for forfatterens 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
adhd.dk
Mandag, onsdag, torsdag og fredag kl. 9-12 og 12.30-14
Tirsdag 10-12 og 12.30-14

TRYK

Glumsø Bogtrykkeri A/S
ISSN 1604-1186
Oplag: 7100

DEADLINE for blad nr. 6/2017

26. oktober 2017.
Udkommer december.

ANNONCE-TEGNING

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.

Udebliver bladet?

Så ring 70 21 50 55 eller
mail: bl@adhd.dk



GØR ADHD TIL HÅB OG HANDLEKRAFT

DORTE MØLLER VISTESEN
FORMAND
FOR ADHD-FORENINGEN

Sommeren ligger bag os

Sommeren ligger bag os, og dagene bliver kortere og kortere. Det betyder, at der bliver tid til hyggelige timer indendørs. Da Sebastian og Matilde var små, brugte vi meget tid på at spille spil og se tegnefilm på TV. Når vi alle fire sad rundt om bordet eller foran fjernsynet, kunne Sebastian også finde ro.

Årene er gået, og nu har vi to unge mennesker på henholdsvis efterskole og på ungdomsuddannelse. Vi kan stadig en sjælden gang, hvor vi er samlet, finde et spil frem. Men i disse uger går tiden dog med at snakke politik, demokrati og ikke mindst kommunalpolitik. Snakken går på, om vi som enkeltpersoner kan være med til at gøre en forskel – efterhånden tror jeg, det er lykkedes mig at overbevise især Sebastian om, at hans første mulighed for at sætte et kryds skal udnyttes.

Tid til valg

De kommende kommunale og regionale valg fylder også meget, når vi mødes i formandskabet og ikke mindst i arbejdet på sekretariatet. Vi har udarbejdet et spændende materiale, som forhåbentligt vil udfordre de, som stiller op i kommuner og regioner. Vi ønsker at sætte fokus på, og stille spørgsmål om rettidig indsats, uddannelse og beskæftigelse. Så fordyb dig i ADHD magasinet og læs om det kommende valg. Tag materialet og din viden med dig og udfordr dine lokale politikere med gode spørgsmål, så er vi alle med til at skabe håb og handlekraft og dermed sætte ADHD og ADHD-lignende vanskeligheder på dagsordenen i valgkampen.

Hverdag med ADHD

På adhd.dk kan du få masser af inspiration til at takle en hverdag, som til tider kan være fuld af udfordringer. Mestringsbanken er allerede nu, takket være mange forslag fra jer læsere, fuld af mange gode idéer og forslag til, hvordan du kan mestre en - til tider svær - hverdag. Mestringsbanken er under stadig udvikling, og på side 12 guider vi dig i et nyt organiseringsystem.

ADD

På flere fronter har vi igennem det seneste år haft fokus på ADD. Vi har produceret en brochure, som specifikt handler om ADD. Sune Demant har takket ja til at være ambassadør for foreningen, og flere arrangementer er afviklet. Her i magasinet på side 21 kan du finde et tilbud om en hel kursusdag i november, som handler om ADD.

Konference Handlekraft

Jeg er, for ikke så længe siden, kommet hjem fra en spændende konference, som igen med stor succes blev afholdt på Comwell Kolding. Læs lidt om konferencen i denne udgave af ADHD Magasinet og glæd dig til endnu flere artikler derfra i den kommende udgave.

Læsetid i sofabjørnet

Du sidder endnu en gang med en god udgave af ADHD Magasinet, hvori du kan finde masser af inspirerende læsning – og det er vel ikke så ringe, når dagene bliver kortere, og det er tid til at sidde i hjørnet af sofaen, mens mørket falder på.

Brug din stemme

Slutteligt er mit største ønske, at du tager ud i det kommunale og regionale landskab og hjælper med at gøre ADHD til håb og handlekraft i forhold til de forestående valg.

Og vigtigst af alt – BRUG DIN STEMME!

Jeg er ved at kridte skoene og skal nok gøre det "hedt" i Trekantområdet – på den gode måde...

Dorte Møller Vistesen

ADHD-FORENINGENS HOVEDBESTYRELSE

DORTE M. VISTESEN
ERIK PEDERSEN
Anette Troelsen
Jenny Bohr
Christina Mohr Jensen
Anny Bech Andersen
Lenette Hansen
Søren Zastrow
Lise Lotte Nielsen
Jens Peter Ravn
Niels J. Smedegaard
Birgitte Kofoed Nielsen
Karina Thygesen
Greta Autrup
Dorthe Nielsen
Christina Hjerrild
Tina Vaarning

ADHD-FORENINGENS FORMANDSKAB

Formand Dorte M. Vistesen
E-mail: dv@adhd.dk
Næstformand Erik Pedersen
E-mail: erik.pedersen@ps.rm.dk

ADHD-foreningens ambassadører



Anders Stjernholm



Danni Elmo



Lykke May Andersen



Renée Toft Simonsen



Sebastian Klein



Sune Demant

Der er findes mange måder at støtte ADHD-sagen på. En af måderne er at være ambassadør for foreningen. ADHD-foreningens ambassadører er kendte og bredt respekterede personer. De har ikke nødvendigvis selv ADHD, men de støtter foreningens arbejde med deres gode navn og præstation. De er med til at give ADHD et ansigt udadtil.

De er, med deres engagement og lyst til at hjælpe andre, med til at skabe opmærksomhed på ADHD og gøre en forskel for børn, unge og voksne med ADHD. ADHD-foreningen er utrolig glad for deres støtte.

Vi håber, at de kan inspirere mennesker med ADHD til at tro på deres eget værd og muligheder.

Konference:

HANDLEKRAFT – ADHD 2017

ADHD-foreningens årlige konference for professionelle på ADHD-området løb af stablen i starten af september, og vi kan nu se tilbage på to fantastiske dage med god stemning og masser af viden, netværk og eftertanke.

I næste udgave af ADHD Magasinet bringer vi artikler om udvalgte oplæg, hvor vi trækker nogle af de vigtigste pointer frem.

Du kan også downloade materialer fra de forskellige oplæg på adhd.dk/konference

Der var mange højdepunkter i løbet af de to dage. Her vil vi nævne nogle stykker:

- Børne- og socialminister Mai Mercado åbnede konferencen. Læs ministerens tale på side 8 og 9.
- Åbningsoplæg ved Jerome Schultz (USA), hvor vi fik sat fokus på stress for skolebørn med ADHD og/eller indlæringsvanskeligheder.
- Simon Kyaga (S), som gav os et bud på forbindelsen mellem ADHD og kreativitet.

- Nyeste forskning på hvordan ADHD optræder i samspil med andre diagnoser, præsenteret af Jan Haavik (N).
- Ari Tuckman (USA) indførte os i en verden af viden om parforholdet med ADHD og om seksualitetens rolle.
- Peter Thybo tog os på en tour gennem hjernen og alle de processer, som forbinder bevægelse og læring med hjernefunktion (se side 28).
- Hvad kan vi lære fra registrene, og hvordan bruger vi den viden til at blive mere nuancerede i forhold til at arbejde med tidlig, forebyggende indsats? – Christina Mohr Jensen kom med sit bud.
- Dugfrisk forskning fra Matt P. Stevenson om, hvordan ophold i naturen kan påvirke ADHD hos børn.
- ADHD-foreningens ambassadør Danni Elmo sluttede konferencen af med et par sange og nogle ord til eftertanke om livet med ADHD.



Torsdag aften er der tid til at vende dagens mange input over middagen.



God mulighed for at netværke undervejs - her Christina Mohr Jensen, Peter Thybo og Erik Pedersen.



Matt P. Stevenson om ADHD og ophold i naturen.



ADHD og kreativitet, Simon Kyaga gjorde os klogere.



Børne- og socialminister Mai Mercados åbning

Torsdag d. 7. september 2017, Hotel Comwell, Kolding



Mai Mercado

Foto: Flemming Leitorp

Det talte ord gælder

Sima er en ung mand, som har kæmpet for at finde en plads i fællesskabet:

Han er startet på HF flere gange, men er drop-pet ud. Han har haft mange forskellige job, men har mistet dem igen. Og da han var midt i 20'erne var han nærmest klar til at give op, fordi alting føltes som en lang kamp, han ikke kunne vinde.

Vendepunktet for Sima blev, da hans læge fik ham udredt, og han fik at vide, at han havde ADHD. Det fik

mange ting til at falde på plads. Og det åbnede nye døre.

Han fik en social mentor, som har hjulpet ham med at få styr på hverdagen – lige fra de små praktiske ting som at komme op om morgenen til de store knaster som at afslutte et hash-misbrug. Og han fik et jobtilbud hos ISS, som fik ham til at tro på, at han har noget at bidrage med.

Sima har i dag stiftet familie, fået et dejligt hjem og er i gang med at læse til pædagog.

Han har fået en livsglæde og en handlekraft, han ikke havde de første mange år af sit liv. Han har sprængt barriererne og fundet sin egen vej, trods de udfordringer, hans ADHD har givet.

Så tak for invitationen til at åbne jeres conference, som i år sætter fokus på handlekraft. Og tak for jeres arbejde med at sætte ADHD på dagsordenen – altid med en konstruktiv og positiv tilgang.

Vi er her for at blive klogere på, hvad der rører sig på området, og hvordan vi kan blive bedre til at hjælpe. Vores indsats er nemlig afgørende for, at børn, unge og voksne med ADHD kan deltage mere i fællesskaberne.

Det er en opgave, som vi bedst løser, når vi samarbejder og anerkender hinandens styrker.

Derfor skal kommunerne blive bedre til at tænke de frivillige ind i deres indsatser. Derfor skal virksomhederne blive mere opmærksomme på, hvordan de kan få unge og voksne med ADHD i beskæftigelse. Og civilsamfundet skal blive bedre til at se virksomheder, kommuner og andre aktører som allierede.

Jeg tror på samarbejde og nytænkning. Og i den forbindelse vil jeg rose ADHD-foreningen. I har en konstruktiv tilgang til bredt samarbejde. Det gælder både i forhold til det offentlige, private fonde, forskningsinstitutioner og mange andre.

Jeg har en ambition om, at vi fortsat skal udvikle samarbejdet mellem de forskellige aktører på socialområdet. Særligt ved at inddrage ressourcerne i den frivillige verden. Derfor glæder jeg mig til at lancere en ny civilsamfundsstrategi senere i år.

Den har netop fokus på at fjerne de barrierer, der kan være, for at udvikle samarbejdet. Og den skal være med til at give flere mulighed for at være en del af de frivillige fællesskaber.



stale ved ADHD-foreningens årlige konference

I arbejdet med strategien har der været mange gode kræfter involveret for at sikre et klart aftryk af den frivillige sektors egne ønsker og behov.

I de senere år er vi er blevet bedre til at få øje på unge og voksne med ADHD, og der er stadig stor opmærksomhed på børn med ADHD.

Det kan være svært at acceptere, at man selv eller ens barn har en diagnose. Men det vil ofte løse mange problemer, når man ved, hvad der ligger til grund for de udfordringer og frustrationer, man oplever.

Man kan måske bedre finde frem til ADHD-foreningens mange lokalafdelinger og støttetilbud. Og man kan nemmere få fat i den rette hjælp.

For nogle vil medicinsk behandling være det rigtige. Men langt de fleste vil også have gavn af sociale indsatser – måske i form af mestringskurser.

På ADHD-området er vi generelt blevet bedre til at hjælpe den enkelte, familien og netværket med at få hverdagen til at hænge sammen. Og det er rigtig positivt.

I den forbindelse vil jeg nævne forældre-træningsprogrammet Kærlighed i Kaos – eller KiK, som det også hedder. Det er et fint eksempel på, hvor godt mestringsstøtte kan fungere.

KiK er udviklet og afprøvet af jer i ADHD-foreningen, som også har forskningsmæssigt belæg for, at det virker.

Forældrene selv fortæller, hvordan deres liv er vendt på hovedet, efter de har deltaget. De kommer til at tro mere på deres evner som forældre. Og det smitter af på børnene, så familierne får en lettere hverdag.

Kaos og konflikter bliver erstattet af håb og handlekraft. Og det er jo målet. Ikke bare med KiK. Men også med de andre mestringsprojekter, som er ved at blive afprøvet med støtte fra satspuljen.

Arbejdspladsen er et vigtigt fællesskab i mange menneskers liv. Derfor er det en udfordring, at mange med ADHD står udenfor – også selvom de har både kræfter og evner til at bidrage.

Det er en enorm ressource, som vi skal være bedre til at bringe i spil. Og derfor har jeg sammen med beskæftigelsesministeren sat fokus på, hvordan vi får flere med.

Det kan for eksempel handle om at få jobcentrene og socialforvaltningerne til at tale bedre sammen.

Derfor har vi også sat gang i et fælles satspuljeprojekt, hvor en række kommuner vil afprøve en ny metode. Den går ud på at knytte en støtteperson til kontanthjælpsmodtagere, der i længere tid har været aktivitetsparate.

Jeg tror, at projektet vil give os værdifuld viden om, hvordan vi kan få flere mennesker med eksempelvis ADHD ind i fællesskaberne på arbejdsmarkedet.

Vi har mange gode kræfter, der arbejder for det samme: Nemlig at nedbryde de barrierer, som ADHD'en skaber.

Jeg tror på, at børn, unge og voksne med ADHD – med lidt hjælp udefra – kan finde glæde og overskud til at deltage mere i samfundets fællesskaber: At opnå den handlekraft, som er temaet i dag.

Tusind tak for jeres indsats. Og rigtig god konference.





En tiltrængt pausestund.



Godt gang i ADHD-foreningens lille butik.



Koncentreret lytning i salen.



Ari Tuckman sætter ord på ADHD i forhold til parforhold og seksualitet.



Danni Elmo lukker konferencen for denne gang.



Fredag morgen 'Fra sans til samling' med Peter Thybo.



Et kig i mest

AF TINE HEDEGAARD, UDVIKLINGSKONSULENT I ADHD-FORENINGEN
OG

BETINA KATE MOZART, UDDANNELSESKOORDINATOR I ADHD-FORENINGEN

Bullet Journaling – En introduktion

Bullet Journal er et organiseringsystem, som kan hjælpe dig til at få styr på dine huskesedler, lister, opgaver, aftaler, notater og alt det andet, som du kunne finde på at skrive ned. Det er et papirsystem til dig, som på trods af elektroniske kalendere, alverdens apps og digitale notesystemer, stadig godt kan lide at lave en god gammeldags liste. En *Bullet Journal* kan være en logbog, en dagbog, en kalender, en notesbog eller en opgave-liste – og den kan blive din bedste ven.

Kom i gang med simple grundprincipper

Når du vil i gang med *Bullet Journaling*, så er der nogle få grundprincipper, som du har brug for at kende – og herefter kan du begynde at bruge *Bullet Journal* kreativt, gøre den personlig og tilpasse den i forhold til egne behov.

Bullet Journal nøgle:

- Opgave
- > Flyttet opgave
- X Færdiggjort opgave
- O Begivenhed
- Notat

Hurtig logning med bullets

Logning handler om at skrive kort, konkret og præcist. At føre logbog skal ikke være en trøls og krævende opgave, men noget som kan gøres hurtigt. Derfor bruges bullets (punkttopstilling, som det hedder på dansk) efter et bestemt system, som skal være gennemgående i hele din *Bullet Journal*.

Du kan lave din egen nøgle (oversigt over hvad de forskellige bullets betyder), eller du kan bruge *Bullet Journals* egen nøgle.

En opgave markeres med en prik ●.

Når en opgave er udført kan prikken gøres til et kryds X.

En begivenhed, som ikke er en egentlig opgave, markeres med en cirkel O.

Notater med en streg –.

Hvis du flytter en opgave >.

Lav et indeks

Et andet vigtigt princip er indekset (indholdsfortegnelsen), og enhver ny optegnelse skal have en overskrift (emne) og et side-nummer. Siderne i din logbog skal derfor have numre. Overskrift og sidetal skriver du i dit indeks forrest i din *Bullet Journal*. På den måde kan du finde alle dine optegnelser igen.

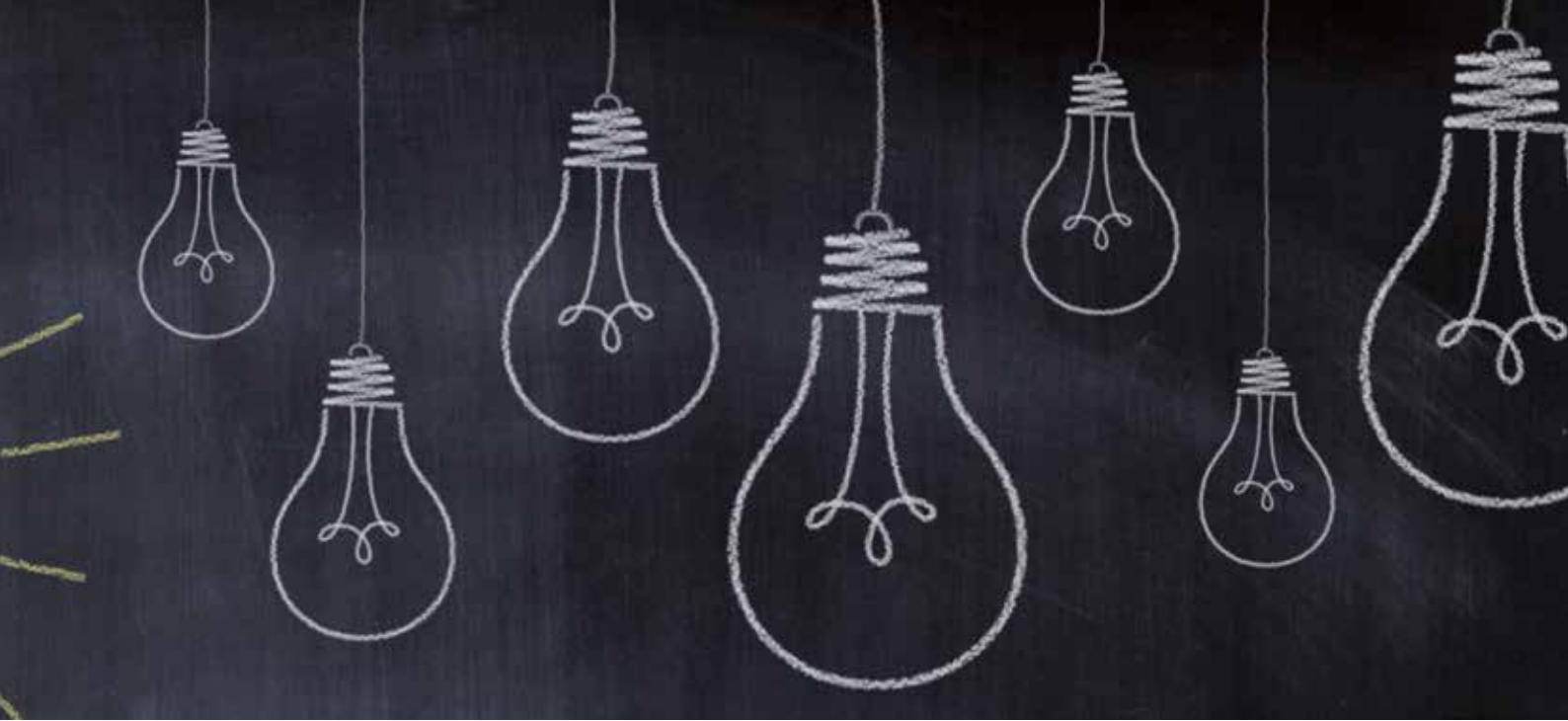
Fremtidsloggen, månedsloggen og dagsloggen

At organisere og lave oversigter i såkaldte fremtidslogs, månedslogs og dagslogs er et andet vigtigt princip.

Fremtidsloggen er til opgaver, som ligger langt ude i fremtiden, men som du alligevel har brug for at huske. Fremtidsloggen kan fx dække et halvt år.

Hver måned laver du en ny **månedslog**, der som minimum består af en kalender (datoer og ugedage) og gerne en opgaveliste. Når du laver opgavelisten, kan du gå dine noter for sidste måned igennem og evt. flytte de opgaver, som du ikke fik lavet. Opgaver, som ikke blev løst, men heller ikke er vigtige længere, kan du strege over. Månedsloggen kan udbygges med forskellige oversigter, lister eller registreringer – alt efter hvad man har brug for.

Dagsloggen er til dine daglige opgaver, noter og begivenheder. Du laver dagsloggen fortløbende fra dag til dag. Opgaver, som ligger ude i fremtiden, kommer på måneds- eller fremtidsloggen



ingsbanken

indtil dagen, hvor de skal udføres. Nogen laver en hel skabelon for dagsloggen (som med fremtids- og måneds-loggen), mens andre bare laver simple noter med bullets under en overskrift (dato og ugedag), og de laver kun dagsloggen de dage, hvor der er opgaver.

Alt det andet

Ud over fremtidige, denne måneds og de daglige opgaver, begivenheder og noter, så kan din *Bullet Journal* bruges til et væld af andre ting. Du kan lave optegnelser om alt, når bare du husker, at give den en overskrift, et sidenummer og sætte den i dit indeks.

På denne måde kan du bruge *Bullet Journal* til madplaner, budgetter, pakkeliste, gaveønsker, notater og madopskrifter. Du kan bruge den til at lave trackers, som kan registrere alt fra humør, træning, vægt, opsparing, stressniveau, cyklus, væskeindtag. Og du kan bruge den til at lave registre over vigtige datoer (fødselsdage, feriedage), ønskelister eller procedurebeskrivelser af opgaver eller begivenheder, som er tilbagevendende. Kun din fantasi sætter grænser for, hvordan du kan bruge din *Bullet Journal*.

Sådan kommer du i gang

1. Anskaf dig en notesbog i god kvalitet og i en god størrelse (A5 eller deromkring). (Nogle notesbøger er lavet til *Bullet Journaling* og har allerede indeks og sidetal).
2. Køb en god pen, tusser, stickers, farver m.m., hvis du gerne vil sætte et personligt præg på dine noter.
3. Lav et indeks, hvis det ikke findes allerede.
4. Lav en fremtidslog (kommer efter indekset) for de næste 6 måneder.
5. Lav en månedslog for den måned, som vi er i nu.
6. Gå i gang med at lave dagslogs (begynd med i dag).



7. Lav andre optegnelser, hvis du har lyst (eller gør det en anden dag).
8. Giv det nogle uger, prøv dig frem og lav de justeringer, som giver mening for dig.
9. Gå på nettet og find masser af inspiration på blogs, websider og i facebookgrupper.
10. Hav det sjovt – og hvis *Bullet Journaling* bliver endnu en opgave, som du ikke får gjort, så drop det!

Køb ADHD-foreningens *Bullet Journal Kit*, så kommer du hurtigt i gang.

Køb den på adhd.dk i webshoppen under menupunktet pædagogiske værktøjer: adhd.dk/shoppen/paedagogiske-vaerktoej/kampagne/bullet-journal/

Socialrådgiverens side

Personlig assistance

Hvis man har et varigt og væsentligt nedsat funktionsniveau f.eks. på grund af ADHD, kan man søge kommunen om at få bevilget en personlig assistent. Assistenten skal løbende hjælpe med de funktioner og opgaver, som medarbejderen ikke selv magter i sit job eller uddannelse. Bevillingen løber normalt så længe, man har jobbet eller er under efteruddannelse, jf. Kompensationslovens §4.

En personlig assistance kaldes også for "de ekstra hænder". Denne støtte kan netop være det, som gør, at mange med et såvel fysisk som psykisk nedsat funktionsniveau kan forblive på arbejdsmarkedet.

Som udgangspunkt skal medarbejderen kunne klare væsentlige dele af indholdet i et job selv. Den personlige assistent skal udføre hjælpefunktioner, men må ikke overtage alle arbejdsopgaverne. Assistenten må ikke blive vikar eller en ekstra arbejdskraft for kollegerne.



KONTAKT ADHD-FORENINGENS
SOCIALRÅDGIVER, KIRSTEN NØRGAARD:
TELEFON 53 72 99 08
TIRSDAG, TORSDAG OG FREDAG: 9.00-12.00
MAIL: KN@ADHD.DK

En personlig assistent kan hjælpe med flere opgaver

En personlig assistent kan for eksempel hjælpe med at strukturere arbejdsopgaver, administrere arbejdstiden, skabe overblik, tolke og fungere som sekretær. Assistenten kan også hente eller bringe ting, tage de tunge løft eller køre bilen i arbejdsituationer og meget andet. Under efter- og videreuddannelse kan man f.eks. også få hjælp til skrivearbejde eller anden hjælp under forberedelse til undervisningen.

En personlig assistent bliver normalt ansat op til 20 timer ugentligt

Hvis en medarbejder arbejder på fuld tid, kan der søges om assistance i op til 20 timer ugentligt. Er medarbejderen på nedsat tid, bliver assistentens timer tilsvarende nedsat. Antallet af assistencetimer bevilges altid ud fra en vurdering af behovet i det enkelte tilfælde.

Der kan søges om personlig assistance til forskellige ansættelser

Ordningen om personlig assistance gælder både lønmodtagere og selvstændige erhvervsdrivende samt ledige, der står foran en konkret ansættelse. Der er tale om ansættelse i:

- Ordinær ansættelse.
- Job med løntilskud eller virksomhedspraktik.
- Fleksjob eller skånejob for førtidspensionister.
- Arbejde i egen virksomhed.
- En situation, hvor én er ledig og skal have en nødvendig efteruddannelse, lige inden opstart i en konkret ansættelse, eller som deltager i kommunens tilbud om vejledning og opkvalificering.

Ansættelse af en personlig assistent

En personlig assistent er ansat i den virksomhed, hvor medarbejderen arbejder eller i den virksomhed, han/hun selv ejer. Det kan være en ny medarbejder, som ansættes som personlig assistent, eller det kan være en kollega, der er ansat i virksomheden i forvejen. Virksomheden får bevilget tilskud til aflønningen af kommunen.

En personlig assistent kan også være én, der er ansat af kommunens jobcenter eller én, der bliver bestilt gennem et vikarbureau.

Medarbejderen skal altid selv godkende assistenten, før vedkommende bliver ansat.

Ansøgning om bevilling af en personlig assistance

Det er Jobcentret i medarbejderens bopælskommune, som kan bevilge en personlig assistance. Det er nødvendigt med dokumentation for funktionsnedsættelsen, men det taler man med sagsbehandleren om.

Tilskud til personlig assistance kan først bevilges, når der er et konkret job eller andet beskæftigelsestilbud. Bevillingen beror altid på en konkret og individuel vurdering af, hvad der er den rette kompensation for funktionsnedsættelsen.

VIL DU VIDE MERE?

Personlig assistance - Jf. lov om kompensation til handicappede i erhverv, kapitel 4.

Andre former for støtte

Vil du vide mere, også om andre former for støtte i dit arbejdsliv, kan du tjekke ind på ADHD-foreningens hjemmeside: adhd.dk under social indsats/kompensationsloven

Vil du gøre en forskel som frivillig ADHD-rådgiver?

Er du socialrådgiver, og har du lyst til at hjælpe mennesker med ADHD til en bedre hverdag, så har vi i ADHD-foreningen brug for dig.

Lidt om ADHD-foreningen

ADHD-foreningen er en medlemsorganisation med ca. 6.000 medlemmer. Vi er allerede 16 ansatte og godt 200 frivillige, som alle arbejder for at forbedre forholdene for mennesker med ADHD og deres pårørende, men vi har et stort behov for at udvide vores rådgivning.

Mennesker berørt af ADHD har ofte store udfordringer i livet, og det kan være svært at overskue mulighederne for hjælp. Mange har behov for råd og vejledning for at få hverdagen til at fungere og for at finde ud af mulighederne for hjælp og støtte bl.a. gennem lovgivningen.

Andre mennesker ser en frisk pige, som snakker godt for sig, men indeni er det bare kaos, stress og frustration over ikke at kunne gennemføre noget som helst.

Ung kvinde med ADHD

Det får du som frivillig rådgiver i ADHD-foreningen:

- Mulighed for at gøre en forskel for mennesker med ADHD og deres pårørende ved at vejlede og guide dem videre, så de bliver bedre i stand til at takle udfordringerne i deres liv.
- Grundlæggende viden om ADHD og indgående kendskab til livet med ADHD.
- Kollegial sparring og kurser.
- Erfaringer og kompetencer med rådgivning, som du kan skrive på dit CV.
- Mulighed for at indgå i et fleksibelt og uhøjtideligt fællesskab med dedikerede ansatte og frivillige, som alle arbejder for at gøre ADHD til håb og handlekraft for de berørte.
- Mulighed for at arbejde hjemmefra og indflydelse på dit rådgivningstidspunkt.

Hvad kræver jobbet som rådgiver af dig?

- Du skal være uddannet socialrådgiver og have erfaring med lovgivningen.
- Du skal gerne have kendskab til ADHD og mennesker med sociale udfordringer.
- Du skal være empatisk, anerkendende og god til at lytte og bevare overblikket.
- Du skal kunne afse et par timer en gang om ugen.

Send gerne en ansøgning

Er du interesseret i at høre mere om jobbet, er du meget velkommen til at kontakte udviklingschef Lene Buchvardt på tlf. 41 41 40 35.



Du må også gerne sende en ansøgning med et CV pr. mail til lb@adhd.dk eller pr. post til

ADHD-foreningen
Pakhusgården 50
5000 Odense C
Att.: Lene Buchvardt

Vi glæder os til at høre fra dig.
Læs mere om ADHD-foreningen på adhd.dk

GØR ADHD TIL
HÅB OG HANDLEKRAFT

GØR ADHD TIL HÅB OG HANDLEKRAFT



CAMILLA LOUISE LYDIKSEN,
DIREKTØR

Kære medlemmer

I mange år har jeg skrevet klumme her i ADHD Magasinet og jeg har nydt at skrive til jer. Alligevel har jeg i denne kommunalvalgstid (KV17) valgt, at give min "skrivetid" ud til en gæsteskribent. En gæsteskribent med meget på hjertet.

God læselyst.

*Med intens hilsen
Camilla Louise Lydixsen
Direktør*

Kære medlemmer

Tak for muligheden for at skrive direkte til jer her i magasinet. Jeg har brug for jeres hjælp og brug for, at vi sammen gør ADHD til et samtaleemne i forbindelse med det kommende kommunalvalg (#KV17ADHD).

Jeg har prøvet det før, det med at deltage i kommunalvalget, og véd at det har betydning. Jeg ved også, at jeg har alt for meget på hjertet, og jeg har brug for fokus på ADHD nu og brug for, at livskvaliteten for mennesker med ADHD højnes.

Jeg ved, at 60.000 danske børn og 100.000 voksne hver dag står op med ADHD-symptomerne uopmærksomhed, hyperaktivitet og impulsivitet. Jeg ved, at der ikke findes behandling, der kan kurere ADHD. Jeg ved også, at ubehandlet ADHD koster knap 3 mia. kroner om året.

Jeg ved, at der er behov for mere målrettede og koordinerede indsatser og værktøjer. Kun på den måde kan tilstødende problemer forebygges - hvilket er et vigtigt mål for mennesker med ADHD og for samfundet.

Jeg har derfor udarbejdet et spørgeskema, som gerne skulle ud til alle opstillede kandidater. Spørgsmålene skal give dem faktuel viden om, hvordan ADHD påvirker livet som barn, ung eller voksen, og samtidig skal spørgsmålene udfordre politikerens holdning til indsatser rettet mod ADHD. På næste side (side 21) kan du se spørgsmålene, og hvordan du aktivt kan hjælpe.

Derudover kan du gå ind på www.adhd.dk/kv17adhd og finde spørgsmål til politikerne, som jeg har indsamlet fra mennesker med ADHD og deres pårørende for at gøre det relevant og vedkommende.

Brug gerne twitter, facebook og linkedIn til at give mig gode råd under kommunalvalget eller giv mig god feedback fra debatter o.l. du selv har deltaget i.

Benyt gerne #KV17ADHD – så kan jeg nemt finde det, du lægger op.

Tak for din tid, din indsats og din lyst til at #KV17 også bliver til #KV17ADHD.

Sammen gør vi ADHD til håb og handlekraft.

*Kærlig hilsen
Din ADHD-forening . adhd.dk*

GØR ADHD TIL HÅB OG HANDLEKRAFT

Kommunalvalg 2017

#KV17ADHD

Den 21. november er der kommunalvalg. ADHD-foreningen vil benytte denne oplagte lejlighed til at gøre de kommende byråds-medlemmer opmærksomme på ADHD og de problematikker, der følger med ADHD.

Gennem et spørgeskema får de faktuelle data om livssituationen for mennesker med ADHD, og bliver spurgt til deres holdning. Nedenfor ses spørgsmålene:

1. I 2016 forlod 5,5 procent af eleverne folkeskolen uden at gennemføre deres afsluttende eksaminer mens tallet i 2007 lå på 3,6 procent.

Hvilken inklusionsindsats i folkeskolen, mener du, er optimal og tilgodeser elever med ADHD i tilstrækkelig grad?

2. Kun 33 pct. af dem, der har konstateret ADHD, er lønmodtagere, mens det samme gælder for 67 pct. blandt andre i samme aldersgruppe.

Hvilken beskæftigelsesindsats i kommunen, mener du, vil tilgode mennesker med ADHD i tilstrækkelig grad?

3. Kun 19% af unge med ADHD påbegynder en videregående uddannelse.

Hvilken indsats mener du, bør gøres i forhold til at hjælpe unge med ADHD videre i ungdomsuddannelse?

4. **Hvilken kommunal indsats for mennesker med ADHD prioriterer du højest?**

5. **Vil du i dit arbejde prioritere en tidlig og koordineret kommunal indsats for mennesker med ADHD?**

Svarene på ADHD.dk

I takt med at de forskellige kandidater svarer, vil deres svar blive lagt på ADHD.dk. Derved kan alle interesserede følge med i kandidaternes holdning på ADHD-området.

Inspiration til lokale valgmøder

Spørgsmålene kan også bruges i en lokal valgdebat. Så her er du velkommen til at medbringe spørgsmålene.

ADHD-foreningen har tidligere opfordret brugere på de sociale medier til at indsende spørgsmål, som de tænker, er relevante at stille til politikerne. I løbet af kort tid indkom en række gode og vigtige spørgsmål om centrale temaer. De findes på ADHD-foreningens hjemmeside på adhd.dk/kv17adhd/

ADHD-foreningen håber på, at vi får et godt og aktivt kommunalvalg, hvor vi i fællesskab kan få politikernes øjne op for ADHD. Så vi får kompetente folk ind i kommunerne med forståelse for mennesker med ADHD, og som har lyst til at bidrage til at gøre **ADHD til håb og handlekraft.**

1. Den Sociale Kapitalfond: www.densocialekapitalfond.dk/wp-content/uploads/2016/03/Grundskole-karakterer-og-foraeldre-baggrund-1.pdf

2. Rockwool Fondens Forskningsenhed: www.rockwoolfonden.dk/app/uploads/2016/01/Nyhedsbrev-september-2014-ny.pdf

3. Capacent, "Uddannelsesresultater og -mønstre for børn og unge med handicap" 2009: www.ft.dk/samling/20091/alm-del/udu/spm/265/svar/705928/828982.pdf

The ADHD logo is located in the top left corner of the page. It features the letters 'ADHD' in a stylized, handwritten font. The 'A' and 'D' are connected, and the 'H' and 'D' are also connected. The letters are white with a slight shadow effect.

NUMMER 5
OKTOBER
2017

LOKALAFDELINGERNE

ADHD-FORENINGENS LOKALAFDELINGER

Arbejdet i lokalafdelingerne foregår på frivillig basis og i fritiden. Derfor kan du ikke altid forvente at træffe bestyrelsen i dagtimerne. Mails bevares løbende, og hvis dit telefonopkald ikke besvares straks, så prøv igen senere.

Nedenstående er blot et udpluk af de mange, forskellige spændende arrangementer, der er i lokalafdelingerne. Hold øje med din lokalafdelings hjemmeside og facebook for at se alle arrangementerne.

NORDJYLLAND

FORMAND: ANNY BECH ANDERSEN
TERNDRUPSKOVBYRNET 9 . 9575 TERNDRUP . TLF. 22 18 00 55
E-MAIL: NORD@ADHD.DK

På adhd.dk under lokalafdelinger kan du se, hvilke tilbud, der er i dit område.

Venlig hilsen Bestyrelsen

MIDT-VESTJYLLAND

FORMAND: LENETTE LUNDSGAARD HANSEN
FREDENSLUNDVEJ 3, 7480 VILDBJERG, TLF. 51 21 02 36
E-MAIL: VEST@ADHD.DK

Café i Silkeborg

Er du voksen med ADHD – eller pårørende til en voksen med ADHD? Så kom og besøg vores ADHD-café.

Tid og sted: Den første onsdag i hver måned, kl. 18.30-20.30, Frivillig Center og Selvhjælp, Estrupsgade 4, 1. sal, 8600 Silkeborg
www.selvhjaelpsilkeborg.dk

Venlig hilsen Bestyrelsen

MIDT-ØSTJYLLAND

FORMAND: SØREN ZASTROW
KIRSTINELYSTVEJ 15, 8300 ODDER
E-MAIL: AARHUS@ADHD.DK

Unge med ADHD/ADD

Kursusdag med Jenny Bohr

Er du ung, pårørende til en ung eller arbejder du med unge der har ADHD/ADD, så har du mulighed for at være med til en spændende dag om og med unge med ADHD/ADD.

Med udgangspunkt i grundsynet, at mennesker gør det godt, når de kan, vil dagen byde på oplæg og viden om unge med ADHD/ADD, kernesymptomer og hvilke udfordringer, det kan give de unge i forhold til familien, vennerne, skolen, uddannelse eller arbejde.

Der vil være oplæg af Amalie, der er 24 år, har ADHD og er under uddannelse, og dagen vil byde på et kort oplæg omkring samarbejdsbaseret problemløsning.

- Er du ung med ADHD, er det målet med dagen, at du opnår en større accept af og forståelse for, dig selv og de udfordringer du oplever.
- For pårørende og fagfolk omkring unge med ADHD, er det målet, at også I opnår en større indsigt i og forståelse for de unge.

Tid og sted: Lørdag den 18. november kl. 10-16, Romalt kultur- og samlingshus, Romalt Boulevard 28, 8960 Randers SØ.

Pris: Medlemmer kr. 300,- ikke-medlemmer kr. 600,-.

Tilmelding: Senest 4. november 2017, e-mail adhdkursus@hotmail.com

Skriv i emnefelt: "Unge med ADHD/ADD".

Oplys navn, medlemsnummer, mobilnummer, antal deltagere. Detaljerne er ikke på plads ved ADHD magasinets deadline, men hold øje med det udsendte program, facebook og hjemmeside.

Generalforsamling

Sæt kryds i kalenderen den 24. februar 2018, kl. 10-15. Her har du mulighed for at vise din opbakning til lokalafdelingen og komme med forslag til, hvad du synes, der skal ske i lokalafdelingen. Der vil efterfølgende være et oplæg. Flere oplysninger kommer senere på vores hjemmeside og facebook ADHD Midt-Østjylland. Vi gør opmærksom på, at der på vores hjemmeside er oplysninger om de netværksgrupper, vi har kendskab til. Kender du til en gruppe, der ikke er nævnt – og som gerne vil reklameres for, så send os et par linjer.

Facebook ADHD Midt-Østjylland.

Find os på adhd.dk under ADHD Midt-Østjylland.

Venlig hilsen Bestyrelsen

FYN

FORMAND: LISE LOTTE NIELSEN
LILLESKOVVEJ 50, TOMMERUP ST., 5690 TOMMERUP
E-MAIL: FYN@ADHD.DK

Kommende arrangementer

11. nov. ADHD og søskende - Oplægsholder Trish Nymark – psykoterapeut med ekspertviden på ADHD-området. Pårup Skolens centerafdeling kl. 10-14.

Hold øje med adhd.dk/fyn og www.facebook.com/groups/adhd.fyn

Caféerne fortsætter

Forældre til Børn og Unge med ADHD/ADD

Cafégruppe hver 2. tirsdag – ulige uger.

Bolbro Brugerhus kl. 16-18.

Kvinder med ADD/ADHD

Cafégruppe hver 2. tirsdag – ulige uger.

Bolbro Brugerhus kl. 16-18.

Voksne med ADD/ADHD inde på livet

Cafégruppe hvor pårørende også er velkomne – lige uger.

Bolbro Brugerhus kl. 16-18.

ADHD-venlig familiecafé –

Projekt i samarbejde med Bolbro Brugerhus

Aktiviteter og fællesspisning for børn og voksne – Brugerhuset laver aftensmad til deltagerne.

Tid og sted: Mandage i ugerne 44, 46, 48 og 50, kl. 16-20, Bolbro Brugerhus.

Venlig hilsen Bestyrelsen

SYDJYLLAND

FORMAND: JENS PETER RAVN
RIS BØGE 18 . 6640 LUNDERSKOV . TLF. 26 20 30 81
E-MAIL: SYDJYLLAND@ADHD.DK

Husk at tilmelde dig vores nyhedsbrev under lokalafdeling Sydjylland på adhd.dk, så får du alle informationer direkte i din mailboks.

Gruppe på Facebook – Syddjylland

Mød os på Facebook. Her er der plads til debat, spørgsmål, svar, og her vil vi også informere om aktiviteter og andre aktuelle nyheder.

Netværksgrupper/caféer

Læs mere om netværksgrupper og caféer på hjemmesiden. Har du lyst til at starte netværk/café i dit område, så hjælper vi jer gerne i gang. Kontakt os på syddjylland@adhd.dk

Har du en idé til et arrangement eller lyst til at give en hånd med?

Kontakt os på tlf. 26 20 30 81 eller skriv til os på mail: syddjylland@adhd.dk

Fortæl os om din idé, så hjælper vi gerne med at få arrangementet/aktiviteten i gang.

Venlig hilsen Bestyrelsen

SØNDERBORG

FORMAND: NIELS J. SMEDEGAARD
MIDTKOBEL 22 . 6440 AUGUSTENBORG . TLF. 30 82 64 00
E-MAIL: SOENDERBORG@ADHD.DK

Er bueskydning noget for dig?

Det har du muligheden for at finde ud af sammen med ADHD-foreningen. Bueskydning er en koncentrationssport, som har vist sig at være god for børn med ADHD. Det er almindeligt anerkendt, og helt konkret har Broager Bueskytteforening også den erfaring. **Tid og sted:** Onsdag den 25. oktober kl. 19-20, Håndværkervej 5 i Broager.

Antallet af pladser er begrænset til 12. Pladserne bliver fordelt efter "Først til mølle". Hvis du er interesseret så send en mail til adhd.sonderborg@outlook.dk; skriv navn + evt. medlemsnummer.

Er riffelskydning noget for dig?

Det har du muligheden for at finde ud af sammen med ADHD-foreningen. Der foreligger videnskabelige undersøgelser af ADHD og skydning som et godt match.

Tid og sted: Tirsdag den 31. oktober kl. 19.00-20.30, kælderen under Augustenborghallerne, Kettingvej 19A, Augustenborg. Antallet af pladser er begrænset til 24. Pladserne bliver fordelt efter "Først til mølle". Hvis du er interesseret så send en mail til adhd.sonderborg@outlook.dk; skriv navn + evt. medlemsnummer.

Læs mere om begge arrangementer på vores facebook-side.

LØBENDE TILTAG

Netværksgruppe for voksne med ADHD/ADD

Sidste tirsdag i hver måned fra kl. 19.00 til kl. 20.45 på Sundhedscentret, Grundtvigs Allé 150, 6400 Sønderborg. Netværksgruppen kan du kontakte gennem Lene Bæk Mortensen på mail: lbmo@sonderborg.dk eller på mobil 27 90 03 60, eller via Facebook.

Vi arbejder løbende på at lave arrangementer

Tjek lokalafdeling Sønderborg på adhd.dk eller på facebook. Hvis du sender din mailadresse til soenderborg@adhd.dk, kan vi også løbende sende dig invitationer til vore arrangementer.

Venlig hilsen Bestyrelsen

LOLLAND, GULDBORGSUND OG VORDINGBORG

FORMAND: CHANIE SUSANNA DYBDAHL
KÆRSTRUPVEJ 1 . 4960 HOLEBY . TLF. 60 17 94 54
E-MAIL: LGV@ADHD.DK

Du kan finde information om aktiviteter på hjemmesiden samt facebook.

- På www.adhd.dk
- facebook: ADHD foreningen Lolland Guldborgsund Vordingborg.

Venlig hilsen Bestyrelsen

NÆSTVED, FAKSE OG STEVNS

FORMAND: BIRGITTE KOFOED NIELSEN
RUNESTENEN 111, 4700 NÆSTVED, TLF. 28 29 34 51
E-MAIL: NFS@ADHD.DK

Viden og værktøjer til inklusion

v/ Jenny Bohr

Endnu en gang gentager vi succesen med Jenny Bohr: Problemløsende inklusion af børn og unge med ADHD og andre kognitive vanskeligheder.

Jenny Bohr arbejder som inklusionskonsulent på skoler og institutioner og vil give deltagerne viden og værktøjer til inklusion. Foredraget henvender sig til alle; forældre, skoler og institutioner.

Tid og sted: Tirsdag den 21. november, kl. 18.30-21.00, Café Paraplyen, Vestergade 4, 4690 Haslev.

Tilmelding: Senest den 14. november, mail:nfs@adhd.dk - SMS 28 29 34 51.

Betaling: På dagen, gratis for medlemmer, 50 kr. for ikke-medlemmer.

Yderligere oplysninger om aktiviteter: Se adhd.dk under lokalafdelinger eller følg os på Facebook: ADHD foreningen-lokalafdeling NFS.

Venlig hilsen Bestyrelsen

VESTSJÆLLAND

FORMAND: LISBETH GAARDE KOFOED
MØLLEBÆKVEJ 5, 4560 VIG
E-MAIL: VESTSJAELLAND@ADHD.DK

ADHD CAFÉ VESTSJÆLLAND

Det er gratis!

Vi er frivillige, der driver caféen med stor glæde. Vi sørger altid



for, at der er kaffe og lidt frugt. Der er for det meste planlagt lidt aktiviteter, men det kan også være helt stille og roligt.

Der er ingen krav om medlemskab, men det ville glæde os, hvis man melder sig ind.

Der bliver lavet aftensmad hver tirsdag, og for at gøre det nemt for den, der skal stå for dagens ret, er det vigtigt, at man trykker på "deltager" i begivenhed på Facebook og skriver, hvor mange man kommer - senest mandag.

Som gæst i ADHD-caféen sørger man for at bære sin kop ud og hjælpe med opvasken efter aftensmaden.

Børn i caféen er hyggeligt og skaber liv, men husk, at det er dit ansvar at holde øje med dine børn. Dvs. at man sørger for, at de tager deres opvask ud, og at man hjælper dem med at hente mere mad.

Tid og sted: Hver tirsdag kl. 16 til 20 (dog ikke i skolernes ferier), Hovedgaden 55, 4420 Regstrup.

Pris for mad: 20 kr. pr. voksen og 10 kr. pr. barn, dog max 50 kr. for en familie. Alternativt kan man skrive en mail med tilmelding til formanden: Formand@adhd-vestsj.dk

ADHD og søskende

v/ **Anna Hjorth, autisme & ADHD konsulent**

Hvis du har det som de fleste, kan du genkende én eller flere af følgende punkter:

- Du oplever en forskelsbehandling imellem søskende og barnet
- Der opstår konflikter søskende og barnet imellem, som er svære at løse.
- Du føler dig stresset og presset som familie, og handler ikke altid som du ønsker.
- Du er ofte uenig med din partner om opdragelsen, og der opstår nemt en dårlig stemning.
- Søskende kopierer barnets adfærd, uden du ved, hvad du skal stille op.

Anna Hjorth mor til 3 børn, hvoraf den ældste Ditte på 16 år har autisme, kender alt til disse problemstillinger. Anna har selv for år tilbage haft svært ved at gennemskue, hvordan hun kunne tilgodese alle tre børn. I dag, hvor Anna ved, at hun handlede rigtigt og har kendskab til den viden og strategier som gør, at alle 3 børn er i trivsel, har hun skabt en større balance i hverdagen og en bedre relation søskende imellem. For at nå dertil er det afgørende med den rette viden og redskaber.

Tid: Mandag den 30. oktober 2017, kl. 17-21.

Læs mere på lokalafdelingen sider her: adhd.dk under lokalafdelinger og i Facebook gruppen www.facebook.com/groups/515503585301647/

Venlig hilsen Bestyrelsen

ØSTSJÆLLAND

FORMAND: MABAST RAHMAN

TUJAVEJ 5 . 4600 KØGE . TLF. 51 84 29 86

E-MAIL: OESTSJAELLAND@ADHD.DK

Caféer

Køge

Tid og sted: Den 2. tirsdag og torsdag i hver måned, kl. 19.30 til ca. 21.00, Multisalen i Lyngbo Ølbcenter 86, Køge.

Tirsdage: For forældre med børn og torsdage for voksne med ADHD. Kontaktperson: Susanne, tlf. 30 24 71 47.

Roskilde

Tid og sted: Den sidste torsdag i hver måned, kl. 19.30, Kornerups vænge 9. (Psykinfo's lokaler), Roskilde.

Følg os på ADHD-foreningen Østsjælland facebookside.

Venlig hilsen Bestyrelsen

NORDSJÆLLAND

FORMAND: DORTHE NIELSEN

FASANVÆNGET 452, 2980 KOKKEDAL, TLF. 52 99 29 02

E-MAIL: NORDSJAELLAND@ADHD.DK

Familiecafé

Sidste lørdag i hver måned, kl. 13-16, Hillerød frivilligcenter, Fredensvej 12, Hillerød.

Café for voksne med ADHD

Første torsdag i hver måned i Hillerød frivilligcenter kl. 19-22.

Tilmeld dig Nordsjællands nyhedsbrev på hjemmesiden adhd.dk. Der kunne komme et tilbud, du ikke vil gå glip af. Og på adhd.dk under lokalafdelinger kan du se, hvilke tilbud, der er i dit område.

Venlig hilsen Bestyrelsen

STORKØBENHAVN OG BORNHOLM

FORMAND: ANDERS DINSEN

ESPEGÅRDSVEJ 20 A, 2880 BAGSVÆRD, TLF. 28 18 49 25

E-MAIL: STORKBH@ADHD.DK

På adhd.dk under lokalafdelinger kan du se, hvilke tilbud, der er i dit område.

Venlig hilsen Bestyrelsen

Har du lyst til at tale med andre i samme situation - eller udveksle erfaringer og få gode råd?

Så tjek ind på adhd.dk/forum



Nyt kursus i ADHD-foreningen

ADD set indefra, udefra og rundt omkring

Nyt dagskursus til forældre/pårørende til mennesker med ADD og voksne med ADD.

På dette kursus sætter vi spot på ADD.

- Vi starter med at se på, hvad vi egentlig ved om ADD og om forskelle og ligheder mellem ADD og ADHD.
- Derefter ser vi på, hvordan det er at leve med ADD – på godt og ondt.
- Sidst, men bestemt ikke mindst, ser vi nærmere på, hvordan man kan hjælpe sig selv og andre med de udfordringer, ADD giver i hverdagen, og vi stiller skarpt på nogle af de redskaber og værktøjer, der kan hjælpe, så man kan få succes med at mestre livet med ADD.

Praktisk:

Tid og sted: 4. november 2017 kl. 9:00-16:35, Hotel Comwell, Kolding.

Pris: kr. 1.490 for medlemmer af ADHD-foreningen
- kr. 1.790 for ikke-medlemmer.

Se programmet og tilmeld dig på adhd.dk/kurser

Undervisere på dagen



Trish Nymark er sygeplejerske, NLP psykoterapeut, coach og ADHD-konsulent. Trish har arbejdet med familier med ADD/ADHD i flere år, først som distriktssygeplejerske på børnepsykiatrisk afdelingen i Herning og nu i egen praksis som ADHD-konsulent. Hun har en stor viden om de psykologiske aspekter af diagnosen, pædagogiske redskaber, kost, motion og søvn.



Sune Demant er tandlæge, phd-stipendiat og for nyligt udnævnt til ambassadør for ADHD-foreningen – og så har han ADD. Sune blev landskendt i efteråret 2016, da han vandt 'Den store bagedyst' på DR.

Fra sans til samling – om hjerne, krop, bevægelse og læring



AF ANNA FURBO REWITZ,
UDVIKLINGSKONSULENT I ADHD-FORENINGEN

Sundhedsinnovator og forfatter Peter Thybo gæstede ADHD-foreningens konference og gjorde os klogere på hjernens muligheder og begrænsninger.

Peter Thybo er uddannet fysioterapeut og var med til at udvikle neuropædagogikken i 90'erne. Han indleder sit oplæg ved med stor glæde at fortælle os, at "kroppen er ved at vende tilbage til mennesket"! Han fortsætter: "Kroppen spiller altid med i alt, hvad vi gør, men vi har langt hen ad vejen glemt den, fordi vi har været så optagede af det kognitive. Vi er jo til stede i verden med vores krop, ikke med vores hjerne". Thybos overordnede budskab til os er, at kroppen og hjernen hænger sammen, og at vi skal være mere obs på at få kroppen tilbage til mennesket og tage alvorligt, at vores fysik faktisk kan begrænse vores mentale kapacitet.

Thybo fortæller, at hjernen har to hovedfunktioner. For det første er den kroppens store regulator. Den er populært sagt 1,5 kg fedt med svagstrøm, som sørger for, at vi kan fungere. For det andet er hjernen vores forbindelsesled mellem vores bevidsthed og "det derude". Den menneskelige hjernes bevidsthed har en kanalkapacitet på samlet set 11,2 mio. bits i sekundet – dvs. det er den maksimale mængde af information fra vores omgivelser, som vores fem sanser kan tage ind pr. sekund. Det er fordelt på de forskellige sanser således:

- synssansen 10 mio. bits
- følesansen 1 mio. bits
- hørelsen 100.000 bits
- lugtesansen 100.000 bits
- smagssansen 1000 bits

Den del af sanseindtrykkene, som kan komme frem til individets bevidsthed i hjernen, udgør dog kun 40 bits i sekundet. Det er det maksimale, hjernen kan tage ind ad gangen – også hos professorer og topatleter. Men efterhånden som vi bliver gamle – eller hvis man ellers har kognitive udfordringer med at automatisere dele af vores menneskelige funktioner – så "koster" det på vores kapacitet. Det er derfor, man kan se børn med ADHD eller ældre mennesker have problemer med fx at gøre noget fysisk og tale samtidig. Fænomenet kaldes "when talking stops walking" og er et tegn på, at vi må bruge en del af vores kapacitet på vores



motorik, fordi den ikke er automatiseret. Det er derfor, det er helt uundværligt, at vi prioriterer fysisk og motorisk træning som et vigtigt led i tilgangen til mennesker med kognitive vanskeligheder. For at hjælpe dem med at automatisere motoriske bevægelser og dermed holde både krop og hjerne i god form for at holde på bevidsthedens kanalkapacitet.

Thybo fortæller, at i 6-års alderen står alt i hjernen åbent, og der er fuld knald på aktiviteten. Men som årene går bliver der ryddet op, fordi hjernen har brug for at specialisere sig. Det er derfor man siger "use it or lose it". I 13-års alderen har hjernen fået sin neurale grundstruktur, sin base. Men hjernen kan stadig formes – livet igennem. Hjernen har en fantastisk neural plasticitet. Fx har studier vist, at den venstre lillefinger fylder meget mere i violinspilleres hjerner end i hjernen på andre mennesker. Violinspillere bruger deres venstre lillefinger og har brug for dens funktion – det har vi andre ikke. Det har også vist sig, at praktisering af mindfulness over en længere periode kan skabe forandringer i hjernen på voksne mennesker – selv i hjernestammen, som sidder dybt i hjernen og regulerer vores vågenhed og vores reaktionsberedskab.

Peter Thybo slutter af med at opfordre os alle til at finde vores egen måde at holde os fit for fight – sørge for at være på toppen af vores evne til sansebearbejdning og passe på vores bits. Og så opfordrer han os til at læse mere i hans bog "Det dobbelte kram". Opfordringen er hermed givet videre.



Mere rådslagning i fremtiden

ADHD-foreningen arbejder på at udbrede brugen af rådslagning i forhold til børn, unge og voksne med ADHD/ADD. Så vær med, når vi inviterer kommunale medarbejdere og samordnere til en hel dags konference om ADHD og rådslagning, tema-arrangementer i hele landet, en helt nyudviklet samordner-uddannelse og kurser for erfarne samordnere.

Arrangementerne:

Gratis konference: Rådslagning og ADHD i familien

25. oktober 2017 i Fredericia

Mød Lis Helbo, Helbo Consult, erfaren samordner, konsulent og underviser med speciale i familierådslagning og implementering af metoden. Og Trish Nymark, terapeut og underviser med mange års erfaring med familier med ADHD. Hør også ADHD-foreningens erfaringer med rådslagning fortalt af de unge selv.

Gratis kursus: Netværksrådslagning — et overbygningskursus for erfarne samordnere

4. december 2017 i Horsens eller 17. januar 2018 på Sjælland.

Gratis tema-arrangement: Godt i gang med rådslagning for sagsbehandlere og ledere

6. december 2017 (Odense), 22. januar 2018 (Aalborg), 15. marts 2018 (Sjælland) eller 12. april 2018 (Holstebro).

Gratis samordner-uddannelse

7-8. december 2017, samt 31. januar og 21. marts 2018, i Middelfart

Helt ny uddannelse udviklet af Helbo Consult og ADHD-foreningen. Uddannelsen består af en grundlæggende samordner-uddannelse samt en overbygning med fokus på ADHD, ADHD i familien, familierådslagning og netværksrådslagning for unge og voksne med ADHD/ADD.

Læs mere om indsatsen, om netværksrådslagning og ADHD på ADHD-foreningens hjemmeside:
adhd.dk/projekter/netvaerksraadslagning-i-fremtiden/

Find mere om arrangementerne og tilmeld dig på adhd.dk/kurser

Arrangementerne støttes af midler fra Det Obelske Familiefond.





Er du OK på nettet?

Red Barnet lancerer nu et nyt undervisningsmateriale om børn og unges sociale relationer online. Materialet er udviklet til børn og unge på 12-16 år med kognitive vanskeligheder. ADHD-foreningen har været med i arbejdsgruppen under udviklingen af materialet.



AF ANNA FURBO REWITZ,
UDVIKLINGSKONSULENT I ADHD-FORENINGEN

"Er du OK på nettet" er et projekt, der skal styrke positiv brug af sociale medier blandt 12-16-årige børn og unge med udfordringer, som for eksempel ADHD eller autismspektrumforstyrrelser. Formålet med projektet er, at 12-16-årige børn og unge med kognitive udfordringer bliver styrket i at bruge digitale medier hensigtsmæssigt, så de inkluderes i sociale fællesskaber på nettet.

Relationer på sociale medier fylder meget i børn og unges hverdag. For dem er det at være sammen med venner ikke afgrænset til at være i det samme rum. Hvis man har kognitive udfordringer som for eksempel ADHD eller autisme, er der rigtig mange fordele ved onlinekommunikation – men der er også et stort behov for støtte og vejledning fra voksne.

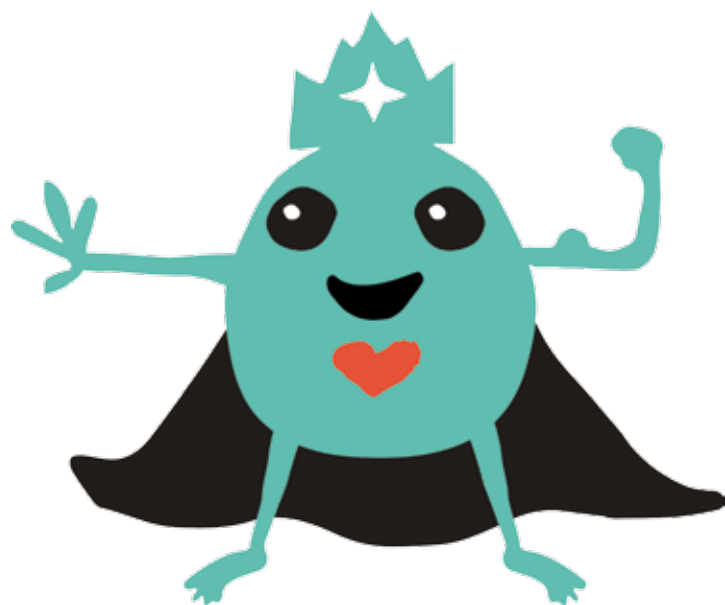
Om at komme i gang

Når børn skal hjælpes med at navigere på de sociale medier, kan det være svært at finde ud af, hvem opgaven ligger hos. Emnet

placerer sig i en gråzone mellem privatliv og skoleliv. Fagpersonale kan være af den opfattelse, at det er forældrenes opgave, og forældrene kan tænke, at det er noget, børnene lærer i skolen. Pædagoger og lærere stiller måske sig selv spørgsmål å la disse:

- Kan jeg tillade mig at gå ind og arbejde med børnenes private profiler på et spil, eller er det barnets private rum?
- Har jeg som fagvoksen lyst til at åbne for dialog om børnenes relationer på nettet – eller er det som at træde ind i deres teenageværelse?
- Kender jeg nok til sociale medier til at gå i gang med at undervise børnene?





Det kræver derfor lidt ekstra mod at gå i gang. Men gevinsten er så meget større, da det er et område, hvor man virkelig kan gøre

en stor forskel. Og det er her "Er du ok på nettet?" kan hjælpe fagfolk i gang med et gratis og nemt tilgængeligt materiale, der er lige til at gå til.

Om materialet

Materialet "Er du OK på nettet?" er udviklet til pædagoger og lærere, der arbejder med børn og unge med kognitive udfordringer og som har brug for en formidlingsform, der er enkel og med en høj grad af visualisering. Materialet er en oplagt mulighed for at arbejde konkret med børnenes identitet, selvforståelse og sociale kompetencer. Øvelserne er tænkt som inspiration, man kan gøre brug af efter behov i sit arbejde med at skabe dialog med børn og unge om deres sociale liv på nettet.

Materialet består af emnerne:

- Startlege og repetitionslege
- Er du troll eller hero?
- Had og kærlighed
- Hvad deler du?
- Hvordan ser jeg ud?
- Lav din egen emoji-troll
- Tips til at stoppe dig selv
- Din tid på sociale medier
- Fælles emoji hero

Emoji-trollen og emoji-heroen er gennemgående figurer, der binder materialet sammen og skaber en rød tråd. Brugen af figurerne hjælper børnene/de unge til at udtrykke personlige oplevelser ved at skabe afstand til deres egen adfærd – det er en måde at give nogle af deres følelser et konkret udtryk. Afprøvninger af materialet har vist, at børnene/de unge hurtigt forstår troll- og hero-begreberne.

Hvem står bag projektet?

Bag projektet står Red Barnet, ADHD-foreningen, Center for Digital Pædagogik, Ungdomsringen, Fremtidsfabrik og Medierådet for Børn og Unge. Projektet er finansieret af Socialministeriets pulje til inklusion af børn med handicap.

Udviklingen af spil og værktøjskasse er sket i samarbejde med 20 klubber og skoler på specialområdet i perioden 2016-2017. Projektet startede med arbejdstitlen "Social Reality" i 2016.

Besøg siden og download materialet på:
www.erduokpa nettet.dk



Red Barnet
Save the Children Denmark

**MEDIERÅDET
FOR BØRN & UNGE**



Center for Digital Pædagogik
Socialt arbejde i nye medier

**UNGDOMS
RINGEN**
Fritids- og ungdomsklubber i Danmark

ADHD
ADHD-foreningen

**FREMTIDS
FABRIK**






ADHD-foreningens nye indsats

Personlig Udvikling
& Social Træning



PUST – mestringsgrupper for børn med ADHD

ADHD-foreningen har nu færdigudviklet programmet for mestringsgrupper for børn i skolealderen ved navn PUST

PUST står for **P**ersonlig **U**dvikling & **S**ocial **T**ræning og er blevet til i et udviklingsprojekt mellem ADHD-foreningen og Frise (paraplyorganisation for frivilligcentre og selvhjælp i Danmark).

PUST er mestringsgrupper for børn med ADHD i indskolingen, på mellemtrinnet og i udskolingen (PUST 1, PUST 2 og PUST 3). Børnene mødes i grupper af ca. seks børn en eftermiddag om ugen i tolv uger sammen med to frivillige gruppeledere med en faglig relevant baggrund.

ADHD-foreningen har afprøvet grupperne hos fire af FriSes medlemmer: Herning, Fredericia, Hørsholm og Helsingør i 2016. Evalueringen af indsatsen er nu færdig, og PUST er klar til at blive forankret rundt om i landet.

Der skal uddannes 25 nye frivillige professionelle gruppeledere den 18.-19. november 2017 i Middelfart.

Hvis du er interesseret i at være frivillig gruppeleder i PUST, så kontakt dit lokale frivilligcenter eller selvhjælpsorganisation.

PUST har hjulpet mig meget med at holde mig i gang. Jeg tænker på nogle flere ting og muligheder.
Dreng, PUST 2

VIL DU VIDE MERE?

- Om FriSes medlemmer: Kontakt konsulent Dannie Larsen på dannie@frise.dk eller på tlf. 29 91 35 11.
- Om PUST: Kontakt projektleder Anna Furbo Rewitz på afr@adhd.dk eller på tlf. 53 72 99 09.

Læs mere om PUST på adhd.dk/projekter



GØR ADHD TIL
HÅB OG HANDLEKRAFT

Uddannelse der du'r

Se information om flere kurser på adhd.dk/kurser

Hvordan er det at være teenager med ADHD?

Unge med ADHD kan have det sværere end andre unge. Oveni den almindelige pubertet, identitetssøgen og frigørelsestrang slås de med deres ADHD-vanskeligheder og er mere umodne end deres jævnaldrende. Alligevel udsættes de som regel for samme krav og forventninger, som de andre unge. Løsningen bør findes i ekstra støtte, anerkendelse, interesse og kærligt nærvær.

Med alderen stiger kravene til, at man selv kan planlægge og holde styr på sin hverdag og overskue mange ting på én gang. Det er en udfordring for alle unge, men er særlig svært for dem med ADHD.

Samtidig kommer den naturlige trang til selvstændiggørelse og løsrivelse fra far og mor, men det er den unge med ADHD måske slet ikke klar til endnu. Børn og unge med ADHD antages nemlig at have en modenhed socialt, der ofte er 2-4 år bagud for deres jævnaldrende.

Samtidig er forældrene ofte mere bekymrede og forvirrede end andre forældre og har et højere stressniveau og en større følelse af magtesløshed. De har sværere ved at finde ud af, hvordan og hvornår de skal give slip og give støtte, hvordan de skal kommunikere med den unge og opstille passende krav.

Læs mere på adhd.dk under "Livet med ADHD"



Har du en udfordring i at være forælder til en teenager?

Så er dette kursus for dig

Har du brug for at få viden om denne nye fase af dit barns liv, så er dette kursus noget for dig. Livet som forælder til en teenager med ADHD kan være vanskeligt. Unge med ADHD er generelt mere umodne end deres jævnaldrende kammerater, og der opstår således ofte problemer, idet den unge udsættes for krav og forventninger, som han eller hun ikke er moden nok til at opfylde.

Nogle aspekter af ADHD, f.eks. impulsiviteten, kan sammen med de sociale udfordringer ADHD ofte giver, medvirke til, at unge med ADHD finder sig selv i risikable og måske ulovlige situationer. Derfor er det vigtigt, at du som forælder støtter ekstra op om dit barn i teenageårene.

Vi kommer omkring mange temaer i løbet af weekenden – fra teenagehjernner og seksualitet til sociale relationer og problemløsning.

Med dette kursus bliver du klædt på til at forstå og støtte din teenager og til at arbejde sammen med ham/hende om et godt ungdomsliv med ADHD.

Teenageliv med ADHD

Målgruppe Forældre til teenagere med ADHD.

Kursus nr.: 08-17, 28.-29. oktober 2017, Kursuscenter Brogaarden, Abelonelundvej 40, 5500 Middelfart.

Tilmelding og program: adhd.dk/kurser

Vidste du at...

ADHD-foreningen har stor og alsidig viden om livet med ADHD, og vi deler den gerne med dig, dine kolleger og med de mennesker, du arbejder med.

Hos os kan du bestille et kursus eller oplæg, der er tilpasset lige præcis de behov, som du har i din hverdag - både i forhold til omfanget, formen og indholdet. Og vi holder det naturligvis gerne på din arbejdsplads, så omkostningerne kan holdes nede. Vi tilbyder også assistance på arbejdspladsen i forhold til en mere målrettet indsats.

Kontakt os og få en uforpligtende snak, så vi i fællesskab kan afdække, hvilke behov der er.

Ring eller send en mail til:

Uddannelseskoordinator Betina Mozart

Tlf. 53 72 99 00 / 70 21 50 55 eller bm@adhd.dk

Vi glæder os til at møde jer.

Blandede bolsjer



Ny forskning

ADHD øger sandsynligheden for, at teenagere ender som unge mødre og fædre, viser ny dansk forskning.

Teenagere med diagnosen ADHD har dobbelt så stor sandsynlighed for at ende som unge

mødre og fædre sammenlignet med deres jævnaldrende uden sygdommen.

Det viser dansk forskning ifølge Videnskab.dk

- Det er helt ny viden, som er rigtig vigtig.
- Man ved nemlig fra andre studier, at det at blive forælder som teenager er forbundet med øget risiko for en lang række negative konsekvenser - både for de unge forældre og for deres børn, siger Søren Dinesen Østergaard, lektor på Institut for Klinisk Medicin på Aarhus Universitet.

Tidligere forskning har vist, at ADHD er forbundet med såkaldt seksuel risikoadfærd.

Læs mere om forskningen, tjek ind på videnskab.dk under menupunkterne "kultur - samfund/børn og unge"



Den digitale mentor Ny onlineguide fra SUS

Socialt Udviklingscenter, SUS, har lanceret en onlineguide. Den er egentlig målrettet mentorer, men de forskellige digitale støttemuligheder, kan måske også inspirere voksne med ADHD.

Den digitale mentor bruger teknologiens muligheder for at understøtte borgerens udvikling. Der er mange muligheder i social IT i form af fx smartphones og tablets, som de fleste har i forvejen.

Potentialerne er mange og gør sig gældende for både mentor og borger.

Læs mere på dendigitalementor.dk



Faste rammer kan få flere børn med diagnoser med til idrætstimerne

Bedre information om, hvad der skal ske i timen kan hjælpe eksempelvis børn med ADHD.

Flere børn med diagnoser

som ADHD og autisme bliver fritaget for idræt i skolen.

Selvom det kan være en udfordring, har de ligesom andre børn godt af at bevæge sig, og det kan godt lade sig gøre at få dem med, hvis skolen er opmærksom på dem.

Det fastslår Anette Bentholt, lektor ved University College Nordjylland på fysioterapeutuddannelsen, blandt andet i en ny ph.d.-afhandling.

- For nogle af børnenes vedkommende er der for meget larm i idrætstimerne, så de bliver forvirret og utrygge, siger hun.

Ifølge lektoren kan en løsning være, at lærerne informerer børnene præcist om, hvad der skal ske i idrætstimen. Så har de nemmere ved at overskue aktiviteterne.

Læs hele artiklen på dr.dk

MARTINAS STRIBE

Martina Udby har leveret endnu en "stribе" til ADHD Magasinet





Foto: ADHD-foreningen

ADHD-foreningens sommerlejr 2017

I uge 28 afholdt ADHD-foreningen den årlige sommerlejr for 31 familier, 42 voksne og 20 frivillige.

Det fællesskab, denne uge giver, er helt unikt. Både børn, voksne og frivillige knytter bånd og får nye bekendtskaber. Fællesskabet opstår, når forældrene klarer opvasken og samtidig kan erfaringsudveksle, når børnene oplever, at nye venskaber opstår igennem leg og hygge, eller når vi alle nyder de frivilliges wellnessaften, hvor både børn og voksne bliver forkælet.

„Mine børn har fået oplevelser, de sjældent glemmer

Jeg har flere gange fået tårer i øjnene ved at se mine børns glæde

Vi glæder os til at komme hjem og på en måde ikke. Kunne vi ikke lave en trylleformular, så vi kan komme tilbage lige når vi har lyst?

Læs meget mere i ADHD Magasinet 4/2017, og se flere billeder herfra.

LEJREN BLEV STØTTET AF:

- Støttet af Smukfonden: Skanderborg Festivalklubs initiativ til støtte for kampen mod ensomhed og udsathed.
- Verena Merz & Otto Kjærgaards Børnefond
- BHI-Fonden
- Odd Fellow Ordenens Børnefond
- Medarbejdernes Honorarfond i Novo Gruppen
- Ferd og Ellen Hindsgauls Almennyttige Fond
- Heinrich og Laurine Jessens Fond
- Friluftsland A/S
- Polar Seafood Foodservice A/S
- Aller Media A/S
- Hamelin Brands
- Fitness World Odensevej, Odense
- Bageren i Langedgade, Kerteminde
- Slagter Gregersens Eftf. ApS

Mange tak for støtten til alle donorer og sponsorer. Støtten gør en stor forskel. I er med til at gøre ADHD til håb og handlekraft.

Venlig hilsen
ADHD-foreningen

Vil du være med til at gøre ADHD til håb og handlekraft?

Når bare rammerne er der, rykker mennesker med ADHD. Ofte mere end de selv og andre troede muligt.

Derfor har vi i ADHD-foreningen dedikeret vores arbejde til at ruste dem. Så det er dem og ikke diagnosen, der styrer deres valg i livet. Sammen med ADHD-foreningen kan du være med til at gøre ADHD til håb og handlekraft.



Hvem holder ikke af at give gaver?

ADHD-foreningen er afhængig af gavebidrag

ADHD-foreningen er afhængig af gaver. Kun 17% af foreningens indtægter er fra det offentlige, så vi har brug for din støtte, så vi kan tilbyde aktiviteter, som kommer børn, unge og voksne til gode. ADHD-foreningen har stor gavn af at være godkendt som velgørende organisation. For at opnå denne godkendelse, har vi brug for gaver på 200 kr. eller derover, så vi håber, at du vil hjælpe os med dette.



Handler du på nettet?

BNicer er en online indsamlingsplatform, der giver danskerne mulighed for at støtte ADHD sagen og andre gode formål ved at handle i online webbutikker.

Det koster ikke ekstra

Helt uden det koster ekstra, går der automatisk en procentdel (typisk 3-6%) af købsprisen uden moms til brugerens velgørende formål.

I øjeblikket samarbejder BNicer med over 600 af de største webbutikker, så der er rig mulighed for at støtte, når du handler online.

Opret dig som bruger og kom i gang her: www.bnicer.com



GØR ADHD TIL
HÅB OG HANDLEKRAFT

Træk dit bidrag til ADHD-foreningen fra i skat

Når du støtter ADHD-foreningen kan du trække hele dit bidrag fra i skat. Hvis du vil have fradrag, har vi brug for dit CPR-nummer, så skal vi nok sørge for at give SKAT besked.

Hjælp os med at gøre en forskel

- Overfør via Mobilpay til nr. 53 72 99 11
- Besøg ADHD-foreningens støtteside ved at scanne QR-koden eller besøg adhd.dk/stoet-os hvor du kan give et bidrag.

Tanker du nogensinde benzin?



Få et OK Benzinkort og tank penge til ADHD-sagen

Opret et benzinkort på: ok.dk/ok-stoetter-sporten/ ADHD-foreningens sponsor nr. er 56 13 06.

Har du et eksisterende kort du ønsker at ændre, så kan du ændre det via din OK mobil APP eller ved at sende kortnummeret til Inge Price på ip@adhd.dk eller tlf. 70 21 50 55.

ADHD - smykker

Du kan støtte os ved at købe et smykke til dig selv, eller én du holder af.
Vælg mellem de mange modeller fra Pilgrim. Du kan se alle smykkerne og købe dem på adhd.dk i webshoppen.

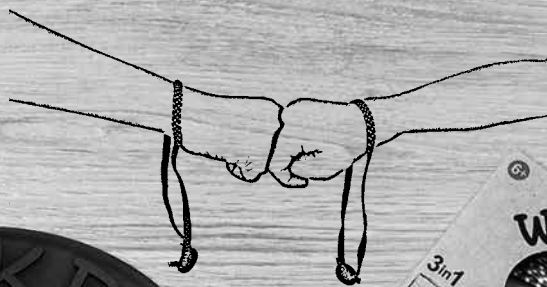
PILGRIM
DANISH DESIGN





BUY ONE - PLANT ONE

WIKKEL PLANTER ET TRÆ
FOR HVERT SOLGT
PRODUKT



ER DU KLAR TIL AT DYSTE?



WIKKEL er et spil WIKKEL er et armbånd ... og du får to bånd i hver æske!

Bymidten 10 // 4050 Skibby // Telefon 28 19 46 30 // E-mail: hello@wikkell.me

www.wikkell.me





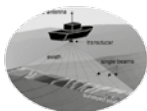
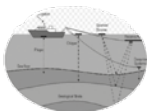
Offshore Energy ApS

Lerbakken 30 · 8410 Rønde

Tlf. 4041 6000 · 3035 4001

www.northern-survey.com

Skibet kan bruges som platform for forskellige Survey's
Multibeam · SSS. Sidescan sonar · Magnetometer · SBP. Sub Bottom
Profiler · Sparker · SVP. Sound Velocity Profiler · ROV. Remotely Operat-
et Vehicle · Video Survey · CPT. Cone Penetration Test · Vibro Coring ·
Bottom Sampling (Grab Samplers, Gravity Core, Box Core)



FAGLIGT FÆLLES FORBUND

Allé Gade 33-37 · 6500 Vojens

Tlf. 70 30 08 94 · Fax 70 30 08 95

vojens@3f.dk · www.3f.dk/vojens



IDRÆTSEFTERSKOLEN ULBØLLE



Rødkildevej 8 · Ulbølle · 5762 Vester Skerninge

Tlf. 62 20 30 77

ieu@ieu.dk · www.ieu.dk



IN CIMA TAG

Lumbyvej 68 · 5792 Årslev

Tlf. 23 36 24 27 · www.incimatag.dk

Omega-3 fedtsyrerne EPA og DHA til dig og din krop

Flerumættede fedtsyrer har stor ernærings-
mæssig værdi og mange vigtige funktioner
bl.a. som byggesten i cellernes membraner.
eye q er en speciel udviklet fiskeolie (Kirunal-
olie) som indeholder 3,2 dele EPA i forhold til
1 del DHA.



Fås hos Matas, Helsam, i helsekostforretninger og på apoteket.

Mere info: tlf. 6323 0002, info@novasel.dk, www.novasel.dk



TESS

TESS Esbjerg ApS · Tværkaj 4 · 6700 Esbjerg · Tlf. 7545 7851

TESS Frederikshavn · Silovej 10 · 9900 Frederikshavn · Tlf. 7545 7852

www.tess.eu



ADHD-FORENINGENS LOKALAFDELINGER

Nordjylland

Formand Anny Bech Andersen
Terndrupskovbrynet 9
9575 Terndrup
Tlf. 22 18 00 55
nord@adhd.dk

Midt-Vestjylland

Formand
Lenette Lundsgaard Hansen
Fredenslundvej 3
7480 Vildbjerg
Tlf. 51 21 02 36
vest@adhd.dk

Midt-Østjylland

Formand Søren Zastrow
Kirstinelystvej 15
8300 Odder
aarhus@adhd.dk

Fyn

Formand Lise Lotte Nielsen
Lilleskovvej 50
Tommerup St.
5690 Tommerup
fyn@adhd.dk

Syddjylland

Formand Jens Peter Ravn
Ris Bøge 18, 6640 Lunderskov
Tlf. 26 20 30 81
syddjylland@adhd.dk

Sønderborg

Formand Niels J. Smedegaard
Midtkobbel 22
6440 Augustenborg
Tlf. 30 82 64 00
soenderborg@adhd.dk

Lolland, Guldborgsund og Vordingborg

Formand
Chanie Susanna Dybdahl
Kærstrupvej 1
4960 Holeby
Tlf. 60 17 94 54
lgy@adhd.dk

Næstved, Fakse og Stevns

Formand
Birgitte Kofoed Nielsen
Runestenen 111
4700 Næstved
Tlf. 28 29 34 51
nfs@adhd.dk

Vestsjælland

Formand Lisbeth Gaarde Kofoed
Møllebækvej 5
4560 Vig
vestsjaelland@adhd.dk

Østsjælland

Formand Mabast Rahman
Tujavej 5
4600 Køge
Tlf. 51 84 29 86
oestsjaelland@adhd.dk

Nordsjælland

Formand Dorthe Nielsen
Fasanvænget 452
2980 Kokkedal
Tlf. 52 99 29 02
nordsjaelland@adhd.dk

Storkøbenhavn og Bornholm

Formand Anders Dinsen
Espegårdsvej 20 A
2880 Bagsværd
Tlf. 28 18 49 25
E-mail: storkbh@adhd.dk

GØR ADHD TIL
HÅB OG HANDLEKRAFT