

ADHD

NR. 3 · AUGUST 2016

LOKALAFDELINGEN **STORKØBENHAVN / BORNHOLM**

om smitter ikke – det gør tabu.

hver i vores DNA AF OS sidder der noget – et bånd af sygdomsforbude
der får vores personlige historier om psykisk sygdom.

7 år har jeg været medlem, men for en psykisk sygdom.
Lige - hvorfor er et så svært for at tale om det?



Viden
der får
vid

Psykisk sygdom smitter ikke. Men det kan
være svært at tale om det.

er et psykisk informationscenter
og pårørende viden om psykisk sygdom og
potentielle foredragsarrangementer og undervisning.

Kom ind og hør mere.

PsykiInfo

Ekstraordinær generalforsamling

Skal jeg fortælle, at jeg har ADHD?

Kommende arrangementer

SÆT KRYDS I KALENDEREN – KLIP UD OG HÆNG OP

27. august	Kursus. Teenagere med ADHD
1.-2. september	Nuancer af ADHD – Konference 2016, ADHD-foreningen
12. september	Kursus. Inklusion
28. september	Ekstraordinær generalforsamling
1. oktober	Psykiatritopmøde, Det Sociale Netværk
1.-31. oktober	ADHD Awareness Month
10. oktober	Sindets Dag
14. oktober	ADHD-dag 2016
27. oktober	Sid nu stille - torsdagsbar om ADHD, PsykInfo

LOKALAFDELINGEN STORKØBENHAVN BORNHOLM 3/2016

Formandens klumme	side	5
Brænder du også for ADHD-sagen?	side	6
Indkaldelse til ekstraordinær generalforsamling	side	7
Basketballhold for børn og unge med særlige behov	side	9
Skal jeg fortælle, at jeg har ADHD?	side	10
Psykiatritopmødet stiller i år skarpt på erfaringernes styrke	side	14
PSYKINFO: Viden der får dig videre	side	17
Kurser / foredrag	side	18
Bog anmeldelse: "Børn med blandingsdiagnoser" 2. udgave.	side	20
Kære forældre: Det kan du gøre for dit barn	side	21
Bog anmeldelse: "Skal jeg fortælle dig om ADHD?"	side	23
Netværksgrupper	side	25
Bestyrelsessiden	side	27

Ansvarshavende redaktør: Charlotte Hjorth

Redaktør: Birthe Hartmann

Dette blad bliver lavet af lokale, frivillige ildsjæle. Annonceindtægterne går til produktion og distribution af bladet. Evt. overskud ved annoncesalg støtter vores frivillige arbejde. Hvis du kan lide det vi skriver, så giv gerne bladet videre til familie, venner og bekendte, når du er færdig med at læse det.



Forsidefoto: PsykInfo



Nye kurser og ekstraordinær GENERALFORSAMLING

Af Charlotte Hjorth, formand for ADHD-foreningen Storkøbenhavn og Bornholm

Vi håber alle i bestyrelsen, at I har haft en fantastisk sommer. Vi er klar med nye kurser i løbet af sensommeren og efteråret, som vi ved imødekommer mange af vores medlemmers ønsker. Lokalfdelingen er under forandring, hvorfor vi har valgt at indkalde til ekstraordinær generalforsamling.

Det første kursus "Teenagere med ADHD" med Jenny Bohr er lørdag den 27. august, og det andet kursus "Inklusion" med Anne Søgaard er torsdag den 15. september. Det bliver helt afgjort to rigtig gode kurser, hvor I vil få en masse viden og høre om de to oplægsholderes erfaringer fra deres arbejde med børn og unge med ADHD. Så vi håber at se rigtig mange af jer. I kan læse om indholdet på kurserne og se oplysning om tilmelding inde i bladet.

Jeg har besluttet mig for at trække mig fra bestyrelsesarbejdet ved udgangen af september i år. Det har efterfølgende givet anledning til overvejelser blandt de øvrige bestyrelsesmedlemmer i lokalfdelingen. Alle bestyrelsesmedlemmer har nu besluttet at træde ud af bestyrelsen og give plads for nye kræfter. Derfor indkaldes der til ekstraordinær generalforsamling **lørdag den 28. september** i Vanløse.

Vi søger derfor en ny formand samt en række nye bestyrelsesmedlemmer. Vi håber, at der findes nogle ægte ildsjæle, der har lyst til at gå ind i det vigtige bestyrelsesarbejde og på den måde være med til at gøre en forskel for vores godt 1200 medlemmer. Nærmere information om den ekstraordinære generalforsamling finder I inde i bladet.

I forlængelse af det store arrangement på Bornholm i marts havde vi håbet at kunne iværksætte et par netværkscaféer med start her i august. Af forskellige årsager er det desværre endnu ikke kommet på plads, men der arbejdes fortsat på det.

Jeg vil gerne benytte lejligheden til at takke af for denne gang. Det har været inspirerende og lærerigt at være med til i fællesskab med den øvrige bestyrelse at gøre en forskel for de mange børn, unge og voksne med ADHD samt deres pårørende.

Sensommerhilsen



DEADLINE for levering af materiale til blad nr. 4/2016 er den **18. oktober 2016**

Venligst send det til storkbh@adhd.dk

Brænder du for ADHD-sagen?

Så grib chancen den 28. september

Er du interesseret i frivilligt arbejde, og er du en ildsjæl, der gerne vil engagere dig i ADHD-sagen. Så har du nu muligheden for at arbejde sammen med andre frivillige, der gerne vil yde en indsats for at forbedre vilkårene for mennesker, der er berørt af ADHD.

Som frivillig i ADHD-foreningen er du med til at:

- udbrede viden om ADHD
- planlægge og gennemføre forskellige aktiviteter
- deltage i foreningens frivilligdag med faglige indlæg
- bruge og udvikle dine styrker i samarbejde med andre
- deltage i dialogmøder inden for Region Hovedstadens Psykiatri
- inspirere og blive inspireret på tværs af lokalafdelingerne

Fordelen ved at vælge lokalafdelingsarbejdet er de nære og medlemsrettede kontakter. Du kan mærke, at du gør en forskel for den enkelte, og at det nytter at gøre en indsats for at hjælpe mennesker med ADHD tæt inde på livet. I lokalafdelingen er der rig mulighed for at afprøve forskellige opgaver og sider af dig selv og udvikle dine kompetencer.

Om dig

Som bestyrelsesmedlem forventes det at du:

- har lyst til at påtage dig forskellige opgaver sammen med andre eller alene
- kan bruge 5 - 15 timer om måneden på bestyrelsesarbejdet
- er fleksibel og rummelig
- har lyst til at samarbejde
- møder andre mennesker med respekt og anerkendelse
- er realistisk og ikke påtager dig opgaver, som du ikke kan magte i den aktuelle situation

Der er ingen udgifter forbundet med arbejdet som frivillig i ADHD-foreningen. Lokalafdeling København og Bornholm har en god økonomi. Den er pt. kontraktligt forpligtet til at udgive lokalbladet fire gange om året.

Du kan læse om foreningens frivilligpolitik her:

<http://adhd.dk/frivilligpolitik>



Indkaldelse til ekstraordinær GENERALFORSAMLING



Dato og tid: 28. september 2016 kl. 19.00.

Sted: Kulturstationen Vanløse, Frode Jakobsens Plads 4, 1. sal, Festsalen
(Ved Vanløse Station).

Vigtigt: Grundet mandefald i bestyrelsen skal der vælges ny formand og bestyrelsesmedlemmer.

Alle interesserede medlemmer i lokalafdelingen opfordres til at deltage i den ekstraordinære generalforsamling.

"Før valgene på Generalforsamlingen vil vi arbejde kreativt med "ønsker for vores lokalafdeling".

Der vil være rig mulighed for at komme med forslag, blive inspireret og være kreativ.

Idéen er at medlemmer kan komme med deres ønsker og den nye bestyrelse kan blive inspireret."

Til orientering udtræder alle nuværende bestyrelsesmedlemmer af lokalafdeling Storkøbenhavn og Bornholms bestyrelse med udgangen af september.

Dagsorden:

1. Valg af dirigent, stemmetællere og referent
2. Valg af formand
3. Valg af bestyrelsesmedlemmer
4. Valg af to suppleanter
5. Valg af revisor og revisorsuppleant

Mere info:

Vil du høre mere om det at være formand eller bestyrelsesmedlem, er du meget velkommen til at kontakte frivilligkonsulent Nicholas Caron på tlf. 70 21 50 55 eller sende en e-mail til nc@adhd.dk



På Lokalafdeling København og Bornholms hjemmeside kan du læse om lokalafdelingens nuværende bestyrelsesmedlemmer og nogle af de opgaver, som de varetager: <http://adhd.dk/lokalafdelinger/storkoebenhavn/bestyrelse>

Basketballhold

for børn og unge med særlige behov

Af Henrik Rasmussen

Hvidovre Basketballklub er startet i 1989, og vi er en breddeklub med vægt på det sociale. Klubben har omkring 15 hold for børn, unge og voksne i næsten alle aldre, de mindste er 3 år. Vores herre og damehold spiller begge i 2. division. Klubben har hvert år en amerikansk træner/spiller, og i denne sæson er det Derek fra Seattle.

Vi glæder os meget til at komme i gang med vores nyeste tiltag, et basketballhold for børn og unge med særlige behov, herunder autisme, ADHD og Downs. Vi har fået stor hjælp af DGI til at komme i gang, og vi vil meget gerne lave en times træning om ugen med fokus på det sociale, motorik, leg og basket.

Vi træner hver tirsdag fra 16.30 til 17.30 i Holme-gårdshallen, Plovheldvej 8 i Hvidovre Nord tæt ved Hvidovre Station.

Kontaktperson:

Henrik Rasmussen pp@hvidovrebasket.dk

Læs mere om Hvidovre Basket:

www.hvidovrebasket.dk

Basket Hilsen

Hvidovre Basket

Henrik Rasmussen



Skal jeg fortælle, at jeg har ADHD?



Af Charlotte Hjorth, ADHD coach

Jeg bliver ofte spurgt, om man skal være åben og fortælle andre, at man har ADHD, eller om det er bedst at lade være. Det er et vigtigt spørgsmål, der desværre ikke findes noget entydigt svar på. Det afhænger af den konkrete situation, og den relation man har til personen.

Vi ønsker alle at blive accepteret og respekteret for, hvem vi er – uanset om vi har ADHD eller ej. En ADHD-diagnose kan både være en lettelse og en kilde til bekymringer og nye spørgsmål. Hvad betyder det? Hvem skal jeg sige det til? Hvordan skal jeg håndtere det i forhold til min familie, venner, kollegaer, medstuderende osv.?

For mit eget vedkommende har jeg valgt at være åben omkring min ADHD, både i forhold til venner, familie og i forbindelse med mit arbejde. Venner og familie har fuldt ud accepteret mig. De sagde i sin

tid "for os er du den Charlotte, vi altid har kendt, og som vi holder af". Arbejdsmæssigt hører jeg gang på gang, at min åbenhed omkring min historie er med til at give andre håb. Mange giver udtryk for, at de for første gang føler sig rigtigt hørt og forstået, fordi de virkelig mærker, at jeg ved, hvad det vil sige at have ADHD. Desværre har jeg også oplevet, at en enkelt person talte nedsættende om min diagnose, da vedkommende ikke mente, at jeg kunne hjælpe andre med ADHD til at få struktur i dagligdagen, når jeg selv havde ADHD.

På samme måde tegnes der ofte et unuanceret billede af ADHD i medierne og blandt dele af befolkningen. Derfor kan det være hensigtsmæssigt at overveje, hvem man fortæller det til, så man ikke står tilbage med en kedelig oplevelse, man helst ville have været foruden. Dette er især en udfordring for personer med ADHD, der netop ikke altid formår at

stoppe op og tænke over de mulige konsekvenser af deres handlinger og udtalelser.

Her er en række eksempler på positive og negative oplevelser med at fortælle om sin eller sit barns diagnose:

Studievejlederen som sparringspartner

En ung studerende havde meget fravær på sit studie og var bagud med sine afleveringer. Han var blevet truet med at blive smidt ud af studiet og frataget sin SU. Det var derfor nødvendigt, at han fortalte studievejlederen om sin ADHD og gjorde opmærksom på, at han netop var begyndt at samarbejde med en coach for at få hjælp til at få rettet op på tingene. Studievejlederen var positiv og imødekommende og udviste stor forståelse, så den studerende efterfølgende kunne fortsætte sit studie.

Accept og fokus på barnets tarv

Til et forældremøde i en børnehave blev de første 15 minutter brugt på at fortælle de øvrige forældre om, at ét af børnene havde fået diagnosen ADHD, og forældrene derfor havde valgt at flytte til et andet sted i landet, hvor sønnen kunne få den bedste behandling. Børnehavelederen fortalte kort om ADHD, og drengens forældre besvarede derefter spørgsmål fra de andre forældre. Der blev på den måde skabt større accept og forståelse for drengen. Det var med til at gøre det lettere for de andre forældre at forklare deres egne børn, hvorfor dette barn ikke altid gjorde, som der blev sagt, og hvorfor de skulle flytte. Det skabte mere ro i tiden frem til flytningen.

Mod til at fortælle om sin egen erfaring

En ung pædagogstuderende i en børnehave havde observeret, at én af drengene udviste tydelig adfærd, der kunne skyldes ADHD. Han fortalte det til børnehavelederen og opfordrede hende til at tage en snak med forældrene. Da dette blev

fejlet af bordet, tog han selv initiativ til at gøre det, da han afsluttede sin praktikperiode. I samtalen med forældrene fortalte han, at deres søns adfærd meget mindede om hans egen adfærd som dreng med ADHD. Han spurgte til adfærden derhjemme, som bekræftede hans antagelser og luftede muligheden for, at der kunne være tale om ADHD. Han opfordrede dem til at læse om ADHD og evt. søge at få sønnen udredt hos en børnepsykiater. Forældrene tog det positivt og var meget taknemmelige for hans observationer, mod og åbenhed.

Stigmatisering trods imødekommenhed

Et forældrepar havde i forbindelse med deres barns start på en ny skole haft møde med den nye skolelærer og fortalt, at deres datter havde ADHD og var i medicinsk behandling. Læreren havde selv givet udtryk for, at hun vidste en del om ADHD. På pigens første skoledag blev hun sat i midten af klassen, så alle kunne se hende, mens læreren fortalte de andre børn, at pigen havde en hjerneskade. Dette gjorde naturligvis pigen meget ulykkelig, og hun blev efterfølgende genstand for mobning fra nogle af de andre elever.

Overskud til at være åben og sige fra

En kvinde havde været åben om sin diagnose, da hun indgik i et nyt kæresteforhold, fordi hun følte, at hun skulle være 100% ærlig overfor sin nye kæreste. Det viste sig efter noget tid, at kæresten brugte enhver tænkelig lejlighed til at nedgøre hende og fortælle, hvor uduelig og mærkelig hun var, når hun ikke gjorde tingene, eller sagde det han forventede. Det førte til et voldsomt tillidsbrud med tab af selvværd og en begyndende depression. Hun søgte hjælp til at erkende tingenes tilstand og valgte at afbryde forholdet.

(Fortsættes på side 12)



Charlotte Hjorth er uddannet ADHD coach i USA og ejer af virksomheden ADHDkompagniet. Hun fik selv diagnosen ADHD som 43-årig og er mor til en voksen søn med ADHD. Til dagligt arbejder hun med teenagere, unge og voksne med ADHD samt deres pårørende. Derudover superviserer hun forældre og fagprofessionelle samt afholder foredrag, kurser og workshops.

I 2008 tog Charlotte initiativ til kampagnen ADHD Awareness Danmark for at fremme viden, forståelse og accept af børn, unge og voksne med ADHD samt deres familier. Hun er medforfatter til en række bøger om ADHD og modtog ADHD-foreningens "Aalykkeprisen 2013."

Links:

www.ADHDKompagniet.dk

www.AHDHawareness.dk

Hvornår kan det være hensigtsmæssigt at fortælle om sin diagnose?

Man kan vælge at være åben omkring sin diagnose i særlige situationer som f.eks. i forbindelse med studieskift, i forhold til venner og familie samt ved sparring med en tillidsmand/mentor på sin arbejdsplads, hvis man er rimeligt sikker på, at det vil blive positivt modtaget.

Det kan virke rigtigt godt, hvis man har gennemgået en positiv udviklingsproces, siden man fik diagnosen og kan fortælle om de ting, man er blevet bedre til.

Jeg opfordrer altid til, at man fokuserer mere på sine styrker, ønsker, behov og interesser fremfor sine udfordringer og begrænsninger. Jeg ved godt, at det kan være lettere sagt end gjort. Det er netop det, jeg hjælper mine klienter med.

Hvornår bør man undlade at fortælle om sin diagnose?

Det kan være hensigtsmæssigt ikke at fortælle, at man har ADHD, hvis man er bekymret for, at det på nogen måde vil blive brugt imod en.

Da ADHD på mange måder endnu ikke er en accepteret diagnose, kan det i nogle tilfælde føre til, at man bliver eller føler sig ekskluderet og stigmatiseret.

Der er også en øget risiko for, at andre vil begynde at lægge mere mærke til det, man gør forkert eller mindre godt, frem for det man gør rigtigt og er virkelig god til.

Hvis man ikke ønsker at fortælle om sin ADHD, hvad kan man så gøre?

Man kan i mange tilfælde undgå at fortælle om

***”Du er meget mere end din diagnose!
Du har styrker og talenter, der bare
venter på at blive opdaget og brugt!”***

– Citat af Charlotte Hjorth –

sin ADHD ved i højere grad at gøre opmærksom på, hvad man er god til, og hvad der kan være en hjælp i situationer, hvor man er udfordret.

Hvis man arbejder på kontor og har mange skriveopgaver, kan man f.eks. gøre chefen opmærksom på, at man ønsker at yde en god indsats og derfor bede om, at opgaverne bliver lagt i prioriteret rækkefølge. Er man mest effektiv i perioden mellem kl. 9.30 og 12, kan man gøre opmærksom på, at det er et godt tidspunkt at påtage sig opgaver af mere krævende karakter. Mens man gerne vil have mere rutineprægede opgaver i tiden efter frokost, hvis man på det tidspunkt ikke har så meget energi tilbage.

Som studerende kan man fortælle sin lærer, at man ønsker at gøre sit bedste for at gennemføre faget med en god karakter. Har man svært ved at overskue større projektopgaver, kan man bede læreren om hjælp til at dele opgaven op i mindre del-opgaver og jævnlige sikre sig, at man fortsat er på rette spor. De fleste lærere vil være positivt indstillet, da de vil opleve den studerende som engageret.

Når man møder nye mennesker, kan man kommentere noget, man har læst om ADHD og lægge mærke til den andens reaktion og kommentarer. Det giver ofte et godt indblik i, om det er en per-

son, der udviser interesse, forståelse og tolerance eller ikke.

Hvad kan man selv gøre?

ADHD er ikke en undskyldning men en forklaring på, at der er nogle ting, der kan være særligt vanskelige! Derfor handler det om at tage ansvar og selv gøre noget for at komme til at fungere bedre. Det er en god idé, at lære sin ADHD at kende og blive bevidst om sine styrker, læringsstil og interesser. På den måde bliver man bedre i stand til at agere mere hensigtsmæssigt og kompensere for sine vanskeligheder, give udtryk for sine ønsker/behov og bede om hjælp eller uddelegere i forhold til det, der ikke falder én så let.

Det kan være en god idé, evt. sammen med en nærvæn, et familiemedlem, en psykolog eller coach, der har erfaring med ADHD, at drøfte fordele og ulemper i forhold til at fortælle det til de personer, man omgås privat, i skolen, på arbejdspladsen og andre steder.

Min holdning er, at der ikke er nogen grund til at være skamfuld over at have ADHD. Jeg mener, at dem man fortæller det til, skal have gjort sig fortjent til det. Det vil sige, at de tidligere har vist, at de er til at stole på. Ingen ønsker, efter at have fortalt noget så personligt, at finde ud af, at vedkommende har fortalt det til andre bag ens ryg eller bruger det imod personen.

PSYKIATRITOPMØDET *stiller i*



Lørdag den 1. oktober slår PsykiatriNetværket dørene op til det 8. psykiaritopmøde, når pårørende, personale, psykisk sårbare og andre interessenter inviteres til at stille skarpt på peer-arbejdet inden for det psykiatriske område.

De gode erfaringer i forhold til at komme sig oven på en psykisk sygdom skal frem i lyset. Derfor stiller Det Sociale Netværk skarpt på peer-arbejdet i forhold til psykisk sårbare, når vi lørdag den 1. oktober inviterer til Psykiaritopmøde 2016.

”Vi vil gerne være med til at styrke folks mentale helbred og vise, at erfaringer kan bruges som et redskab i behandlingen, den forebyggende indsats og sågar ved sundhedsfremmende tiltag. Hvad enten vi taler patienter i psykiatrien, psykisk sårbare, unge eller flygtninge, der bærer rundt på traumatiske oplevelser grundet krige, konflikter eller noget helt tredje”, siger Mogens Seider, formand for PsykiatriNetværket.

Det at kunne spejle sig i andre, der er kommet videre, og som har bearbejdet deres egne erfaringer, så de nu kan bruges som en kompetence, er en stor ressource. Og det er nybrud, at så mange

projekter herhjemme er begyndt at bruge peer-tankegangen i forskellige konstellationer, mener formanden for PsykiatriNetværket.

Eksempelvis huser Det Sociale Netværk projektet Peer-støtte i Region Hovedstaden, der er et partnerskabsprojekt bestående af Region Hovedstadens Psykiatri, Rudersdal Kommune, Københavns Kommune, Helsingør Kommune, Psykiatريفoreningernes Fællesråd og Det Sociale Netværk. Og der er mange andre gode peer-projekter, som vil blive præsenteret og diskuteret lørdag den 1. oktober.

Britisk hovedtaler

Foruden debatter om det store peer-arbejde, der foregår i flere af landets regioner og kommuner, så vil der være præsentationer fra scenen. Blandt andet fra Camilla Krogh, der tidligere bruger af psykiatrien og nu særlig konsulent for psykiatrilædelsen i Region Nordjylland.

Derudover vil seniorforsker i Region Hovedstadens Psykiatri, Lise Korsbek, holde oplæg om, hvad peer-arbejdet kan bidrage til i fremtiden, og hvilke nye perspektiver brugen af peers giver i psykiatrien.

år skarpt på erfaringernes styrke

Hovedtaleren i år bliver Julie Repper, der er lektor i Recovery ved University of Nottingham. Hun har i flere år arbejdet tværfagligt med recovery, hvor hun har brugt sine personlige erfaringer og sine erfaringer som sygeplejerske, leder, forsker og underviser. Til Psykiatritopmødet vil hun komme med internationale erfaringer og perspektiver på, hvordan man kan inddrage personer med egne erfaringer på en meningsfuld måde.

Nye rammer

Vanen tro bliver det ikke på Frederiksberg Gymnasium, at det årlige Psykiatritopmøde løber af stablen. I år bliver den røde løber i stedet rullet ud på Sankt Annæ Gymnasium, der har til huse på Sjøelør Boulevard 135 i Valby.

Det er første gang, at Psykiatritopmødet ikke holdes på Frederiksberg Gymnasium, og det er også første gang, at PsykiatriNetværkets tidligere formand, Poul Nyrup Rasmussen, ikke vil være en del af arrangementet. Sidste år blev han hyldet for sit store arbejde, efter at han i næsten syv år havde stået i spidsen for Det Sociale Netværk og PsykiatriNetværket.

I stedet er det den nye formand for netværket, Mogens Seider, der til dagligt er leder af Fountain House og formand for Dansk Selskab for Psykosocial Rehabilitering, der vil byde velkommen.

Der vil som altid også være spændende dialoggrupper arrangeret af de forskellige foreninger i PsykiatriNetværket.

Der vil også være musikalske indslag til at skabe den gode, unikke stemning, der kendetegner psykiatritopmøderne.

Det er muligt at tilmelde sig Psykiatritopmøde 2016 nu ved at gå ind på Det Sociale Netværks hjemmeside:

<http://www.psykiskskaarbar.dk/Tilmelding-Psykiatritopmoede-2016>

Scan QR-koden og
kom direkte til siden



PEER-TO-PEER-METODEN

Peer-to-peer-metoden går i al sin enkelhed ud på, at en person, der har haft en psykisk sygdom – eller stadig har en psykisk sygdom, men har lært at mestre den – i en afgrænset periode som frivillig støtter en bruger, der aktuelt har en psykisk sygdom.





Formålet med stedet er at tale højt og udbrede viden om psykiske lidelser. De tilbyder information, rådgivning og vejledning ved psykiatrisk sygeplejerske samt laver undervisning og andre arrangementer.

Den 27. oktober kl. 17-19 er der et arrangement i Rosengården med emnet:

”Sid nu stille - torsdagsbar om ADHD”

Charlotte fortæller om at være forælder til et barn og nu ung med ADHD, samtidig med at hun selv fik diagnosen som 43-årig. Hør hvad hendes søn har lært hende, så hun er blevet en endnu bedre mor. Få også et spændende indblik i behandlingen af

børn og unge med ADHD. Hvad er ADHD? Hvad er symptomerne? Hvordan kan det behandles?

Der serveres et glas bobler, alt imens du bliver klogere.

Oplægsholdere:

- Charlotte Hjorth, formand ADHD-foreningen – lokalafdeling Storkøbenhavn og Bornholm
- Birgitte Bugge, Konstitueret Overlæge, Børne- og Ungdomspsykiatrisk Center. Region Hovedstadens Psykiatri

Følg med og læs mere på hjemmesiden:

<https://www.psykiatri-regionh.dk/Psykinfo/Sider/default.aspx>

PSYKINFO bor
Rosengården 14
1174 København K
lige ved Nørreport Station.

Du kan kontakte dem via
telefon 38 64 13 00
– du er også altid
velkommen til at
komme på besøg.



Spørgsmål om kurser?

Skriv til skkursus@adhd.dk

Inklusion

v/ Anne Søgaard



Inklusion giver mening at høre om, da det er en del af dit barns liv og hverdag. Inklusion handler om alle børn og de gode relationer mellem jer som forældre, børn og ansatte.

Der findes ikke inklusionsbørn, alle børn er særlige. Vi har alle sammen børn med forskellige karaktertræk.

Hvordan kan I som forældre være med til at skabe en god dynamik i børnegruppen og hermed en mere inkluderende kultur blandt jer? Det vil Anne Søgaard fortælle mere om den 15. september.

Du kan læse mere på Facebook: Inklusionsvejleder Anne Søgaard, eller på hjemmesiden www.inklusionsvejledernesøgaard.dk

Dato og tid: 15. september 2016 kl. 19-21

Sted: Psykiatrifondens lokaler
Hejrevej 43
2400 København NV

Pris: 50 kr. for medlemmer af ADHD-foreningen
150 kr. for ikke medlemmer

Tilmelding: På mail: skkursus@adhd.dk
Husk at opgive kursusnavn 15.9. + dit navn + om du er medlem eller ej.

Følg med på Facebook-gruppen

"ADHD Forening Storkøbenhavn"

og

"ADHD Kurser lokalafd. Storkøbenhavn og Bornholm"

eller ADHD-foreningens hjemmeside

www.adhd.dk/lokalafdelinger/storkoebenhavn

Ring til kurstелефonen på mobilnr. 61 31 35 50,
hvis du vil vide mere om et kursus eller foredrag.



KURSER / FOREDRAG

Spørgsmål om kurser?

Skriv til skkursus@adhd.dk

Teenagere med ADHD

v/ Jenny Bohr

Ofte stiller forældre mig spørgsmålet "Hvad er teenager, og hvad er ADHD?" Et spørgsmål man ikke kan besvare, eller som kun lader sig svare med "Det ved jeg ikke, men jeg ved, at du er forælder til en teenager med ADHD, og det kan være en udfordring!"

Er du forælder eller bedsteforælder til en teenager med ADHD, eller har du teenagere med ADHD inde på livet enten i hverdagen eller i dit arbejdsliv? Så kom og vær med til en spændende eftermiddag, der sætter fokus på konstellationen: teenager og ADHD.

Teenageårene kan være noget af en udfordring, ikke bare for teenageren selv men i den grad også for omgivelserne, og har teenageren ADHD bliver udfordringerne ikke mindre.

Når barnet med ADHD bliver teenager, så går det fra at være et risiko-barn til at være en risiko-ung, med nye farer lurende. Hvad skal man være opmærksom på? Hvornår skal man give slip/hvornår skal man holde fast? Grænser, løsrivelse og selvstændighed. Der er ingen facitliste, men denne eftermiddag kan måske inspirere dig og give dig nye idéer eller en ny forståelse for teenagere med ADHD.



Jenny Bohr er en erfaren oplægsholder. Hun har en Master i specialpædagogik og uddannet "Advanced trainee" ved Center for Collaborative Problem Solving, Boston, Massachusetts.

Dato og tid: 27. august 2016 kl. 14-17

Sted: Psykiatrifondens lokaler
Hejrevej 43
2400 København NV

Pris: 50 kr. for medlemmer
af ADHD-foreningen
150 kr. for ikke medlemmer

Tilmelding: På mail: skkursus@adhd.dk
Husk at opgive kursusnavn 27.8. +
dit navn + om du er medlem eller ej.

"Børn med blandingsdiagnoser" 2. udgave

FORFATTER: Martin L. Kutscher

– med bidrag af Tony Attwood og Robert R. Wolff

"Børn med blandingsdiagnose" er en guide til forældre, lærere og andre fagfolk. Den omhandler bl.a. ADHD, indlæringsvanskeligheder, autisme, Tourettes syndrom, angst m.m. Mange børn med ADHD er også berørt af andre udfordringer end kun deres ADHD.

Forskning på området viser, at ca. 70% af de børn, der er blevet diagnosticeret med ADHD, også har andre vanskeligheder. Det er min egen erfaring, at en del børn med ADHD netop udviser symptomer på indlæringsvanskeligheder, autisme og angst, uden at de er blevet nærmere undersøgt, eller at der bliver taget hånd om det. Derfor er netop denne bog yderst relevant.

Martin L. Kutscher bygger bro mellem teori og praksis og har fokus på det hele barn bag alle diagnoserne. Han formår at gøre det komplekse enklere at forstå og kommer med forklaringer i et let tilgængeligt sprog. Han beskriver årsager, symptomer, diagnosernes overlap samt behandlingen af dem.

Han har en medfølelse og optimistisk tilgang til emnet, og han mestrer at redegøre for disse børns særlige indre verden.

Bogen er en uundværlig håndbog for dem, der har brug for hurtig, klar og relevant rådgivning om børn med specielle behov. Efter min mening bør denne bog være fast inventar i enhver familie, der har et eller flere børn med ADHD eller lignende vanskeligheder.



Martin L. Kutscher er neurolog med speciale i pædiatri og har mange års erfaring med at diagnosticere og hjælpe børn og familier med børn med blandingsdiagnoser som ADHD, indlæringsvanskeligheder, autismespektrumforstyrrelser og tics. Han er endvidere forfatter til bøgerne "ADHD – Et liv uden bremser" og "Børn med organiseringsvanskeligheder".

Tony Attwood, ph.d., er praktiserende klinisk psykolog med speciale i Aspergers syndrom og har de sidste 30 år behandlet hundredevis med denne forstyrrelse. Han er forfatter til bogen "Asperger's Syndrom" og medforfatter til Kat-kassen.

Robert R. Wolff har vidtgående erfaring med adfærdsneurologiske problemer i barndommen og er i dag lektor i neurologi ved Harvard Medical School i Boston, Massachusetts, USA.

Bogen er udkommet på Dansk Psykologisk Forlag ISBN 978-87-7158-191-1

Anmeldt af Charlotte Hjorth, Formand

"Børn med blandingsdiagnoser fylder et tomrum og gør det på en helt fantastisk måde."

*Citat: Bo Hejlskov Elvén,
Autoriseret psykolog, fra bogens forord.*

Kære forælder:

Det kan du gøre for dit barn

Af Janni Rytsel

Dit barn er netop startet på et nyt skoleår, og som vi ved, er det vigtigt, også for den faglige indlæring, at det sociale liv fungerer.

Derfor er det vigtigt at reagere, hvis dit barn:

- Ikke har det godt med de andre i klassen
- Slet ikke har kammerater
- Virker trist og tavs
- Spiser for meget eller for lidt
- Har søvnproblemer
- Ikke følger med i skolen

Hvis du er bekymret tag kontakt til dit barns lærer og del din bekymring! Som forælder kan du hjælpe dit barn med at få et socialt liv f.eks. nye fritidsinteresser.

Vigtige elementer i et godt og psykisk sundt børne- og ungdomsliv er:

- En god nats søvn – hver nat
 - Regelmæssig motion fx fodbold, svømning
 - Sund varieret kost
- Husk morgenmad og madpakken
- Voksne, der er opmærksomme og lytter og støtter barnet i at blive selvstændigt.

HAV ET GODT NYT SKOLEÅR!



Åben Rådgivning

For voksne med autisme/ADHD

Mandag kl. 18-19 samt onsdag i lige uger kl. 12.30-14.30.

Mød op eller ring i samme tidsrum på telefon 3018 2118 eller 3018 2113
A-Huset, Østergade 54, Rønne • AabenRaadgivning.A-huset@brk.dk

Bornholms Regionskommune

"Skal jeg fortælle dig om ADHD?"

En guide til familie, venner og professionelle

FORFATTER Susan Yarney

I denne bog møder du Matthias – en dreng med ADHD, der fortæller om sig selv og sit liv set fra sit eget perspektiv. Bogen kan hjælpe børn og voksne til bedre at forstå de udfordringer, der følger med, når man har ADHD.

Matthias beskriver bl.a.:

- Hvad ADHD er, og hvordan det opleves
- Hvordan han fik sin diagnose
- Hvordan man kan dæmpe ADHD-symptomerne
- Hvordan kammerater, forældre, lærere og pædagoger kan hjælpe et barn med ADHD til at klare udfordringerne både hjemme og i skolen.

Denne flot illustrerede bog er en ideel introduktion til ADHD til børn og unge i alderen syv år og opefter samt til forældre, venner, lærere og andre fagfolk, der arbejder med børn med ADHD. Bogen kan også bruges som et godt udgangspunkt for en diskussion i klassen, på lærerværelset, til forældremøder m.m.

En bog der bør være fast inventar i enhver familie med et barn med ADHD, og i enhver skole der har elever med ADHD.

Susan Yarney er børnelæge med speciale i ADHD. Bogen er udkommet på Dansk Psykologisk Forlag ISBN 978-87-7706-899-7

Anmeldt af Charlotte Hjorth, Formand.

Oversat fra engelsk af Charlotte Pietsch
Illustreret af Kirsten Gjerding.



"Der er skrevet mange bøger om ADHD. Langt de fleste er skrevet af fagfolk for fagfolk eller forældre. Denne bog beskriver med et barns egne ord, hvad det vil sige at have ADHD for andre børn, deres forældre og lærere."

Citat: Per Hove Thomsen, professor i børne- og ungdomspsykiatri, overlæge ved Børne- og Ungdomspsykiatrisk Center i Region Midtjylland. Fra bogens forord.

netværksgrupper



Kvinder med ADHD (min. alder 18 år)

Mødested: Valdemarsgade 33, kld.
1665 København V
Tidspunkt: Den anden tirsdag i hver måned.
Tid: 18.30-21.00
Kontakt: Ann C. Ramfeldt
Mail: ramfeldt@gmail.com
Dorthe Muxoll
Mail: dorthe_muxoll@hotmail.com

Gruppen er et frirum, hvor du kan møde og dele erfaringer og bekymringer med andre i lignende situation. Gruppen taler om fælles udfordringer i relation til et udvalgt emne, som kan skabe nye ideer og redskaber i forhold til at tackle de hverdagsituationer, som opstår. Der er plads til, du kan udtrykke og få luft for alle de følelser og tanker, der opstår i forhold til at være kvinde/mor med ADHD.

Voksne med ADHD

Mødested: Valdemarsgade 33, kld.
1665 København V
Tidspunkt: Sidste torsdag i hver måned
fra kl. 19.00-21.00
Kontakt: Frede Muxoll
Mail: fmuxoll@gmail.com

Formålet er at skabe et fristed og forum, hvor voksne over 18 år med ADHD kan mødes med ligestillede, hvor der er mulighed for at tale med andre, der kender til de vanskeligheder, man kan møde med ADHD. Det er/kan være en udfordring, som kræver indsigt, forståelse og redskaber. I netværksgruppen er der mulighed for at udveksle erfaringer med andre i samme situation og få bud på, hvordan man kan tackle hverdagen.

Generelt:

Møderne i netværksgrupperne Kvinder med ADHD og Voksne med ADHD er uden børn. Det koster ikke noget at deltage, og man behøver ikke være medlem af ADHD-foreningen.

ADHD netværkscafé Vestegnen

Mødested: Frivilligcenteret Albertslund
Bygningen 25, 1. sal på svalegangen
Trappe op ved Synoptik
2620 Albertslund
Lige ved Albertslund Station
Tidspunkt: Tirsdage i lige uger
kl. 19-21.00
Kontakt: Chantall A. C. Johansson
Mail: hostrup_jarsen@yahoo.dk

Caféen er et samarbejde imellem Frivilligcenteret Albertslund og ADHD foreningen Storkøbenhavn og Bornholm. Mangler du at mødes med andre? Møde ligesindede og føle, at DU hører til. Drøfte tabuer, svære emner, at grine og føle dig værdsat. Så kunne ADHD netværkscaféen måske være noget for DIG. Der serveres kaffe, te og lidt knas. Der vil være fri snak, men der vil også være oplæg om bestemte emner. Ingen tilmelding – mød blot op.

Vi glæder os til at se dig
Bergitte og Chantall

Forældre til voksne med ADHD

Mødested: Hyltebjerggård
Linde Allé 33
2720 Vanløse

Pt. lukket
for nye
medlemmer

Interesserede kan kontakte Ann Wienecke,
annw@hotmail.com om opstart af ny netværksgruppe.

Gruppen er lille, og man lærer hinanden godt at kende. Den mødes ca. hver anden måned. Relationen forældre/voksen byder ind imellem på særlige udfordringer. Det handler f.eks. om privatliv (begge parter), uddannelse, arbejde, hverdag, økonomi. Hvornår og hvordan gives støtte og hvor meget? På møderne hjælper og støtter vi hinanden med viden og erfaringer, som er opnået efter mange års liv med en voksen med ADHD. Et par gange om året får gruppen besøg af en konsulent med stor viden om voksne med ADHD og pårørende.

BESTYRELSEN**Formand:**

Charlotte Hjorth
Nygårdterrasserne 292D
3520 Farum

Næstformand:

Birthe Hartmann København

Kasserer:

Birthe Hartmann

Bestyrelsesmedlemmer:

Janni Rytzel	København
Christian Stochholm Normand	Vallensbæk Strand
Karin Borg	Hellerup

REVISOR

Marianne Dinsen

KURSUSUDVALGET

Janni Rytzel
Karin Borg

Kurstelefon: 61 31 35 50

Mail: skkursus@adhd.dk

Web: adhd.dk/lokalafdelinger/storkoebenhavn/kalender

NETVÆRKSGRUPPER

Voksne med ADHD

Kvinder med ADHD

Forældre til voksne med ADHD

Onsdagscaféen i København

ADHD netværkscafé Vestegnen



ANNONCETEGNING

– hvortil alle spørgsmål vedr. annoncer bedes rettet!

Lokalbladet · Postboks 274 · 8600 Silkeborg

Telefon 70 27 17 22 · kl. 8.30-12.00 og 12.30-15.00

Mail: info@lokalbladet.dk