

A D H D

NR. 4 · NOVEMBER 2016

LOKALAFDELINGEN **STORKØBENHAVN OG BORNHOLM**



Sidste lokalblad?

EKSTRAORDINÆR GENERALFORSAMLING

Bestyrelser former de lokale aktiviteter

Formandens klumme	side	5
Referat fra ekstraordinær generalforsamling den 28. september	side	6
INDKALDELSE til ekstraordinær generalforsamling den 21. november 2017	side	9
Bestyrelser former de lokale aktiviteter	side	10
Bliver dette mon det sidste nummer af vores lokalblad?	side	11
På jagt med ADHD	side	13
ADHD-dagen og ADHD for mig	side	17
Balancen mellem selvbedrag og frihed	side	18
Vild & Stille: Vi passer på hinanden	side	23
Netværksgrupper	side	27

Redaktør: Nicholas Caron

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.



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



Håb og handlekraft

Af Dorte Vistesén – Konstitueret Formand for ADHD-foreningen

Da ADHD-foreningen blev dannet i 1982, fandtes der kun begrænset viden om ADHD. Og den viden, der fandtes, var ikke ret udbredt. Derfor var ADHD ikke anerkendt. Vi havde på den baggrund et mas-sivt fodarbejde foran os.

Med en vision om at skabe "det gode liv" for men-nesker med ADHD og deres pårørende har frivillige og ansatte de seneste 33 år gjort et afgørende stykke arbejde: For at finde og formidle viden om ADHD. For at udbrede kendskabet til ADHD. For at skabe respekt og forståelse for ADHD.

I takt med at medierne har ændret sig, har vores opgave også ændret sig. I dag er det ikke længere foreningens viden, der gør os unik. Nu er ambitionen nemlig større end at udbrede viden og skabe forståelse – vi må i fællesskab ruste mennesker med ADHD, så det er dem og ikke diagnosen, der styrer deres valg i livet.

Og det skal vi fortsat kæmpe for i vores lokalaf-deling. Den seneste tid har været turbulent, og det har som bekendt ikke været muligt at stille

en bestyrelse. Det er helt naturligt, specielt når det drejer sig om frivilligt arbejde, at den enkeltes vilkår ændrer sig, og det ikke længere er muligt at udføre de samme opgaver som før.

Og det kan virke som en stor beslutning at melde sig som frivillig.

Men vi skal huske på, at der ikke findes en opskrift på "den gode frivillige". Uanset hvad man vælger at bidrage med, er det en værdifuld ressource. Vores forening er både rummelig og fleksibel, så selvom opgaven måske virker stor, kan den tilpasses den enkelte.

Vi holder ekstraordinær generalforsamling d. 21. november kl. 19 i Kulturstationen Vanløse. Kom og vær med og støt op om at gøre ADHD til håb og handlekraft – og overvej om du har et bestyrelsesmedlem i maven...

Stor hilsen

Dorte Vistesén

Konstitueret formand for ADHD-foreningen

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

REFERAT fra ekstraordinær generalforsamling den 28. september i ADHD-foreningen – lokalafdeling Storkøbenhavn og Bornholm

Inden selve generalforsamlingen var der en spændende workshop omhandlende frivillige, muligheder og opgaver i lokalafdelingen. Deltagerne diskuterede livligt, og der var mange gode ideer, forslag og indspark. På tegningerne kan du se et tegnet referat fra workshoppen.

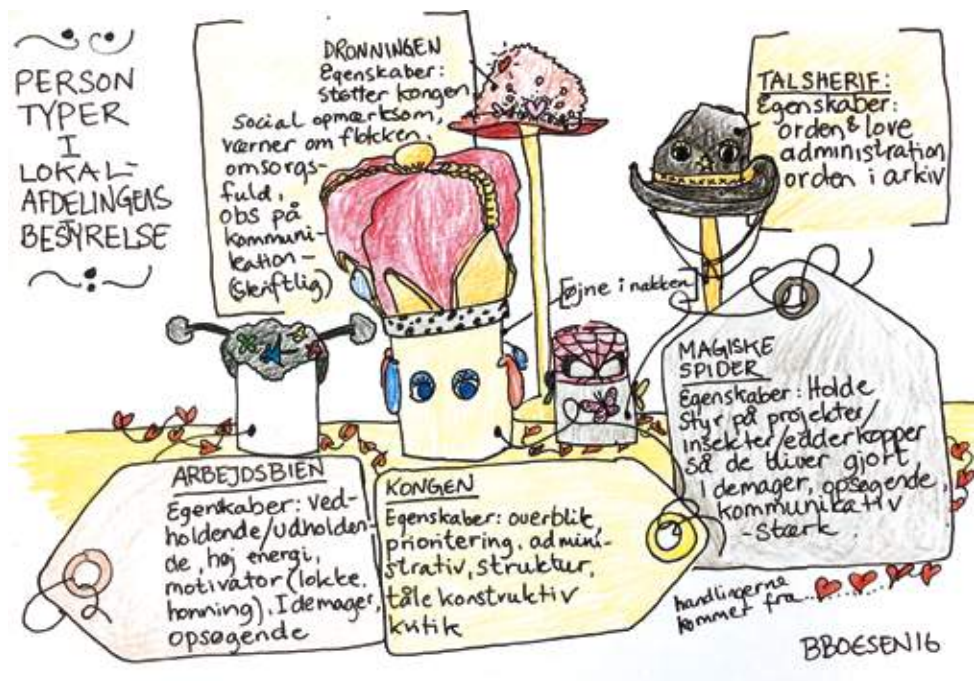
Efter workshoppen startede selve den ekstraordinære generalforsamling, hvor bestyrelsen trådte tilbage. Da det desværre ikke var muligt at stille en ny bestyrelse af de fremmødte, blev det besluttet at indkalde til endnu en ekstraordinær generalforsamling, hvor eneste punkt på dagsordenen

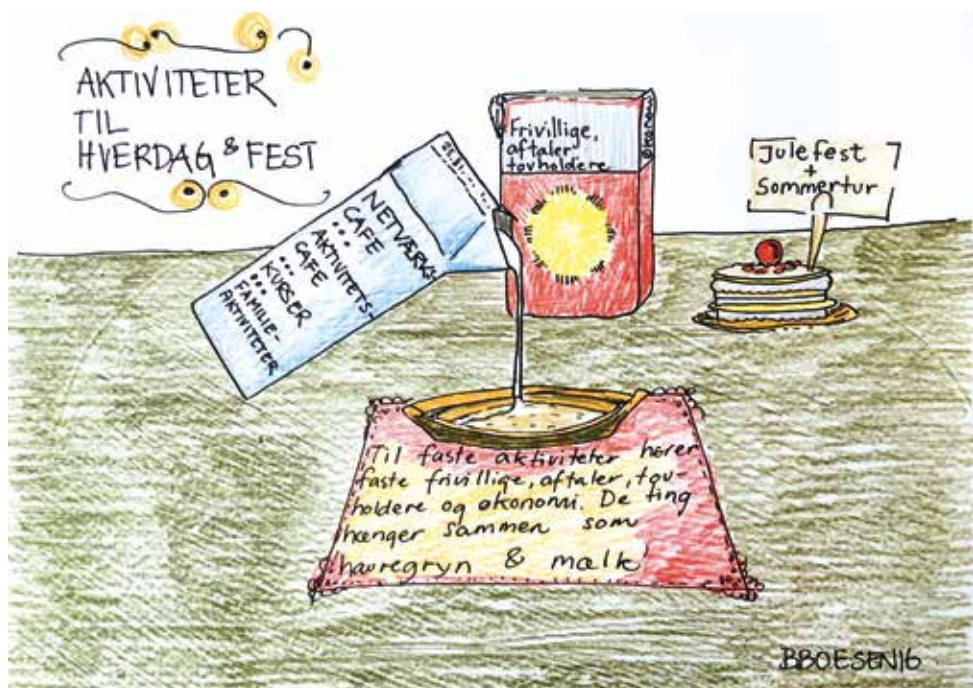
er opløsning af lokalafdeling Storkøbenhavn og Bornholm.

Datoen for ekstraordinær generalforsamling bliver den 21. NOVEMBER KL. 19 i Kulturstationen Vanløse.

Vi håber dog på, at der på mødet vil komme medlemmer, som har lyst til at træde ind i bestyrelsen, så lokalafdelingen kan bestå.

Til slut stor tak til de afgående bestyrelsesmedlemmer, som har ydet et stort stykke frivilligt arbejde.





DATO OG TID
Den 21. november
kl. 19.00 - 20.00

STED
Kulturstationen Vanløse
Frode Jakobsens Plads 4, 1.sal
Festsalen



Ekstraordinær GENERALFORSAMLING i lokalafdeling Storkøbenhavn og Bornholm

Ved en ekstraordinær generalforsamling den 28. september trådte bestyrelsen tilbage.

Da det desværre ikke var muligt at stille en ny bestyrelse af de fremmødte, blev det besluttet at indkalde til endnu en ekstraordinær generalforsamling, hvor eneste punkt på dagsordenen er opløsning af lokalafdeling Storkøbenhavn og Bornholm.

Vi håber dog på, at der på mødet vil komme medlemmer, som har lyst til at træde ind i bestyrelsen, så lokalafdelingen kan bestå.

Dagsorden

1. **NEDLÆGGELSE** af ADHD-foreningen lokalafdeling Storkøbenhavn og Bornholm

Kan der på mødet stilles bestyrelse bestående af minimum 3 personer, opløses afdelingen ikke.

Vil du høre mere, eller har du spørgsmål, er du meget velkommen til at kontakte Nicholas Caron på tlf. 70 21 50 55 eller nc@adhd.dk

Vi glæder os til at se jer!

Bestyrelser former de LOKALE AKTIVITETER

Bestyrelserne i ADHD-foreningens lokalafdelinger udgør stærke fællesskaber, som er med til at sikre den lokale indsats og kendskab til ADHD. Og bestyrelserne består udelukkende af frivillige, som enten selv er berørt af ADHD, eller som på anden måde er interesserede i ADHD.

- stå for PR og kommunikation
- koordinere forskellige aktiviteter f.eks. udflugter, frivillig pleje, messer eller foredrag
- skabe netværksgrupper
- fundraise
- deltage på ADHD-foreningens hovedbestyrelsesmøder som repræsentant for lokalafdelingen.

Hvorfor være med i en bestyrelse?

Som frivillig er det meget forskelligt, hvad der driver værket, og der er derfor ligeså mange grunde til at være i en bestyrelse, som der er medlemmer. Fælles for alle er dog, at en bestyrelsespost ofte giver større viden om ADHD, forskellige aktører og forhold der er på området. Samtidig har man stor indflydelse på de lokale aktiviteter og tilbud, og dermed er man med til at gøre en forskel for mennesker berørt af ADHD.

Som bestyrelsesmedlem indgår man også i et stærkt netværk, både internt i bestyrelsen men også med de andre bestyrelser.

Det er bestyrelsen som bestemmer, hvilke aktiviteter og samarbejdsorganer man ønsker at iværksætte og deltage i, og det er derfor også oplagt, at man bliver del af bestyrelsen, hvis man har ønsker til aktiviteter eller har visioner for tiltag til glæde for medlemmer.

Hvad laver man i bestyrelsen?

Bestyrelsesmedlemmer er med til at bestemme fokus for lokalafdelingen, og alt efter interesse er der muligheder for at arbejde på et eller flere af følgende punkter:

- at få indflydelse på det lokalpolitiske plan
- deltage i forskellige arbejdsgrupper



Ovenstående er et lille udpluk af nogle af de muligheder, der er i bestyrelsesarbejdet. Det er op til de enkelte bestyrelser og bestyrelsesmedlemmer, at finde netop det aktivitetsniveau som er passende.

Som minimum forventes det dog, at bestyrelsen sørger for at henvendelser fra medlemmer besvares bedst muligt, samt at der afholdes en årlig generalforsamling.

Pengene til lokalafdelingens aktiviteter stammer fra en blanding af kontingentmidler og forskellige puljer og fonde som f.eks. §18 midler, som lokalafdelingen evt. kan få del i.

Synes du det lyder spændende?

Hvis du synes, det kunne være spændende at være del af en bestyrelse, så har du netop nu muligheden for at blive del af ADHD-foreningen – lokalafdeling Storkøbenhavn og Bornholm, som afholder ekstraordinær generalforsamling den 21. november.

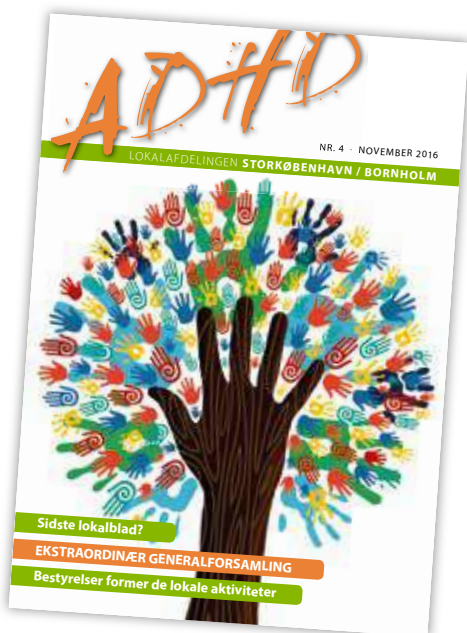
Som frivillig i en bestyrelse er det meget forskelligt, hvor meget tid man bruger, da det afhænger af aktivitetsniveauet og varierer gennem bestyrelsesåret. Det er dog ikke unormalt, at man som bestyrelsesmedlem bruger tid hver uge, men det er jo egentligt ikke så forskelligt fra at komme i en forening ugentligt.

Bliver dette mon det **sidste nummer** af vores lokalblad?

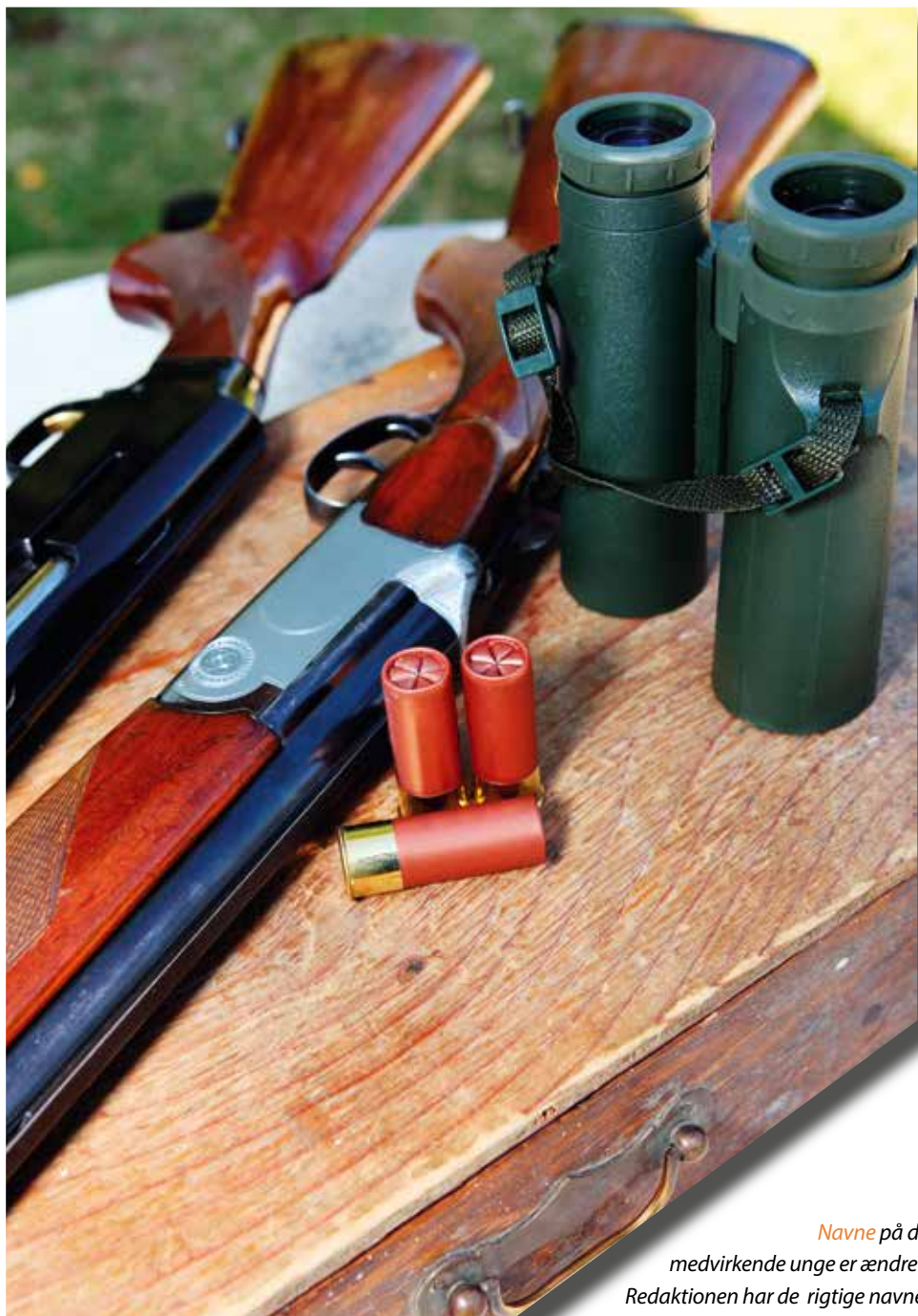
Bestyrelsen er gået og med bestyrelsen også redaktøren. Så selvom der forhåbentligt kommer en ny bestyrelse på den ekstraordinære generalforsamling den 21. november, så er vores lokale blads fremtid stadig usikker.

Først og fremmest skal den nye bestyrelse beslutte, om man stadig ønsker at have et lokalt blad, dernæst skal der findes en, som ønsker at være redaktør på vores fine blad.

Så hvis du har en redaktør i maven, har du måske nu muligheden for at prøve kræfter med opgaven. Det eneste, du skal gøre, er at sende en kort begrundet



ansøgning til frivilligkonsulent Nicholas Caron på nc@adhd.dk Har du spørgsmål, kan du også ringe på 53 72 99 14.



Navne på de medvirkende unge er ændret. Redaktionen har de rigtige navne.

På jagt med ADHD



– Jeg vil gerne skyde en kronhjort. – Jeg vil gerne gå på jagt med bu. – Jeg vil have en over/under med single trigger og ejector. Ingen af disse ud-sagn er usædvanlige, heller ikke når de kommer fra fire unge, der netop har bestået jagtprøven. Men når de fire unge har diagnosen ADHD eller en form for autisme eller måske begge dele, SÅ er det usædvanligt. Og hvordan kan det egentligt lade sig gøre, for med den slags diagnoser, kan de unge vel ikke overlades et ladet våben?

Af Ole Eriksen, ole@the-coffeeshop.dk

Fotos i artiklen er modelbilleder

Egnet eller uegnet

For at få svar på disse og mange flere spørgsmål besøgte jeg i maj 2012 Sofie Rifbjerg Efterskole ved Kippinge på Nordfalster.

– Lad os tage det sidste spørgsmål først, siger Aage Smedegaard, som er manden, der har undervist eleverne og hjulpet dem frem til jagtprøven. Med i bagagen har han en uddannelse som skytte.

– Som jagttegnslærer har man medansvar for, at personer, der ikke har psyke til at have et våben, heller ikke får det. Lider man af ADHD, kan det for nogle knibe med at holde koncentrationen, at styre temperamentet, og at forstå eller forudse følger af sine handlinger. Det går selvfølgelig ikke i forbindelse med våben, forklarer Aage Smedegaard.

Derfor fik heller ikke alle de 11 elever, der var med på holdet fra starten, mulighed for at gå op til prøven. Men de fire, som Aage vurderede som egnede, bestod til gengæld alle sammen. Resten af holdet har ifølge Aage Smedegaard accepteret

og forstået, hvorfor de ikke kunne gå op til jagtprøven og alligevel været glade for undervisningen.

Alle, der har bestået – eller forsøgt at bestå jagtprøven – ved, at det er lettere at bestå en køreprøve. Når man stort set ikke kan læse, må der tages alternative metoder i brug for at lære det til tider nærmest uforståelige stof. På Sofie Rifbjerg Efterskole har redskaberne været gruppearbejde, masser af billeder og masser af gentagelser.

Gavner selvtilliden

Skolens viceforstander, René Henriksen, er selv jæger, og han var straks med på Aage Smedegaards ide om at lade jagttegnsundervisning indgå i skolens mange tilbud. Han har oplevet, hvordan elevernes deltagelse i jagtkurset har givet eleverne færdigheder, de ikke glemmer. Hos personer med ADHD sidder det indlærte bedre fast end hos os andre.

Ingen af eleverne forventede at bestå jagtprøven. Netop derfor var sejren så meget større, da projektet lykkedes. Og det gjorde det i den grad. Ved jagtprøven havde de fire elever kun to fejl – til sammen. Et resultat de bestemt kan være bekendt, og som er lige så godt som – eller bedre – end for et hold bestående af personer uden en diagnose.

Vi har talt længe nok om de fire elever, Felix Petersen, Anton Sørensen, Kim Jørgensen og Hans Andersen. Nu er det tid at tale med dem, og det er her, udsagnene fra indledningen kommer. – Jeg havde en fejl til den skriftlige prøve; jeg byttede om på troland og bjergand, siger Felix Petersen.

Fortsættes på side 14



Våbenhåndteringen var lige efter bogen, men jeg havde en fejl i afstandsbedømmelsen. Det var rådyret, der snød. Jeg vil nu heller ikke skyde rådyr med hagl, men meget gerne med riffel.

Felix er selvfølgelig både glad og stolt over det flotte resultat. Han vil gerne skyde sin egen mad, som han udtrykker det. Faktisk ville han gerne have levet i en tid, hvor "penge ikke bestemte det hele". Ikke bare bestod Felix jagtprøven, han hjalp også en af de andre elever, Hans Andersen, med det svære stof. Det har øget det selvværd, som de færreste af skolens elever har ret meget af. For størstedelen af eleverne på Sofie Ribbjerg, som skolen kaldes i daglig tale, har tiden i folkeskolen budt på mange nederlag. Det og følelsen af at være mere eller mindre opgivet i det offentlige system og vanskelighederne ved at blive en del

af fællesskabet, har fået dem og deres forældre til at vælge efterskolen.

Fik læst spørgsmål op

Hans kunne selv læse spørgsmålene ved jagtprøven, mens Alex, Felix og Anton fik spørgsmålene læst op, som alle med læsevanskeligheder kan få. – Lars er godt nok flink, det hjalp meget, siger en af eleverne, mens de øvrige nikker. Omtalte Lars er vildtkonsulent, Lars Richter Nielsen, der var sensor ved jagtprøven.

Viceforstander, René Henriksen, har stor ros til Nordfalster Jagtforening, hvor eleverne har kunnet træne våbenbetjening og skydning i fred og ro – og til Danmarks Jægerforbund for at arrangere frivillige jagtprøver, der gjorde eleverne fortrolige med den prøve, de så gerne ville bestå.



Der findes tre typer af ADHD

ADHD – med overvejende opmærksomhedsforstyrrelse

ADHD – med overvejende hyperaktivitet og impulsivitet

ADHD – kombineret type med såvel opmærksomhedsforstyrrelse som hyperaktivitet og impulsivitet.

Diagnosen kan kun stilles af en speciallæge i psykiatri, derfor er det vigtigt at søge læge ved adfærdsforstyrrelser som for eksempel manglende evne til at indgå i sociale sammenhænge, voldsomme raserianfald, og manglende koncentrationsevne.

Behandling af ADHD involverer alle, der omgås personer med ADHD. Den bedste behandling er en kombination af fælles forståelse, rådgivning og støtte, sociale foranstaltninger samt medicinsk behandling.

På adhd.dk findes en mere uddybende beskrivelse af sygdommen, behandlingsformer, de daglige udfordringer sygdommen giver, og hvordan man gør livet lettere for den ADHD ramte, de pårørende og andre, der omgås personen.

Hvad har været det sværeste at lære? – Jeg synes, det var jagttiderne, siger Anton, mens Felix synes, at det var sværere at kende fuglene fra hinanden. De to fisker lidt, men har ellers ikke haft megen kontakt med naturen, før de kom på Sofie Rifbjerg Efterskole. Ingen af de fire nybagte jægere har i øvrigt jægere i familien.

Undervisning i naturen

– En del af vores elever har fået interesse for naturen ved at deltage i faget natur, der ganske enkelt handler om at give eleverne en større viden om og forståelse for naturen. Eleverne lærer at anvende naturens råvarer. De fleste prøver også at klargøre og være med til at tilberede et stykke vildt – og ikke mindst at nyde resultatet af deres egen indsats, forklarer Aage Smedegaard, der tydeligvis brænder for eleverne og for sit fag.

Naturfag byder også på jagtture med Aage Smedegaard. – Når man er teenager, kan det være meget svært at komme op om morgenen, men står der bukkejagt på menuen, kan selv den søvnigste komme ud af dynerne klokken fire om morgenen. På det punkt gør ADHD ingen forskel, siger han med et smil. Han nævner også, at elever, der til daglig ikke har den store lyst til at bevæge sig til fods, for nu at udtrykke sig diplomatisk, kan gå utroligt langt for at komme med på andetræk.

Som led i jagttegnsundervisningen var eleverne i efteråret 2011 inviteret med på Nordfalster Jagtfor­enings årlige jagt på godset Orenæs på det yderste Nord-Vestfalster. På vej over en fedtet pløjemark fik Hans øje på en hare, der sad i sædet. Haren skulle

Fortsættes på side 16

naturligvis ud at løbe, men den trykkede hårdt, som de uldne dyr har for vane med en støvlesnude få centimeter borte.

– Hvad sagde du til haren for at få den til at løbe, vil jeg vide. Hans ser på mig, og undrer sig tydeligt over det tåbelige spørgsmål. – Jeg sagde da bare bøh, lyder det logiske svar! Haren rullede kort efter, og Hans samlede op. De fleste af os vil helst være fri for at slæbe på en hare længere end højst nødvendigt, men ikke Henrik; han havde jo både opdaget og rejst haren – så kunne han vel også bære den. Og det gjorde han så – ikke til den bitre – men til markens ende.

Med våben i hånd

Det var spændende at tale med eleverne om deres oplevelser med indlæring og jagtprøve, men hvordan klarer de våbenbetjeningen, når jagtprøven er bestået? For at få et indtryk af deres færdigheder gik vi en tur ud på skolens fodboldbane, hvor eleverne har øvet sig i den svære disciplin afstandsbedømmelse og den lige så vanskelige sikre våbenbetjening.

Til brug for opøvelse af afstandsbedømmelse har Aage Smedegaard fremstillet figurer præcis som dem, der anvendes til jagtprøven. Bag på figurerne har han skrevet den maksimale skudafstand for den pågældende figur. Til jagtprøven finder afstandsbedømmelsen sted med ladt våben i hånden. Dog kun ladt med klikpatroner. Således foregår det også her.

Haglbøssen knækkes korrekt af Anton Sørensen, der med et blik gennem løbene op mod den blå himmel sikrer sig, at der bogstaveligt talt er "hul igennem". Her er ingen slinger i valsen, heller ikke når Anton går med den lukkede haglbøsse og standser foran en af vildtfigurerne. Afstandsbedømmelsen er lige så korrekt som våbenbetjeningen. Det her er bare i orden – helt i orden. Det er det også, da der

byttes roller, og de tre andre elever efter tur skifter tilskuerens rolle ud med rollen som eksaminand.

Sikre elever

Jeg har igennem en årrække undervist adskillige hold jagttegnselever og har dermed en vis øvelse i at vurdere deres præstationer. Felix, Anton, Kim og Hans har, trods diverse diagnoser, læsevanskeligheder og koncentrationsbesvær, en fuldstændig perfekt våbenbetjening. Perfekt er et meget stort ord, der ofte misbruges, men her er det fuldt fortjent.

Mit besøg er forbi. Jeg har set det, jeg kom for. Man kan aldrig give garanti mod uheld, uanset hvem jægeren er, men efter at have oplevet de fire friske gutter på Sofie Ribbjerg Efterskole ville jeg ikke være utryg ved at gå på jagt sammen med dem.

Knæk og bræk, drenge.

Gid I må få et langt og rigt jægerliv!



ADHD-dagen og **ADHD for mig**

Via korte film om ADHD på YouTube vil ADHD-foreningen gerne sætte fokus på ADHD blandt børn og unge på ADHD-dagen.

Den 14. oktober 2016 var det ADHD-dag, som er en dag, hvor ADHD-foreningen sætter fokus på ADHD over hele landet for at gøre flere mennesker klogere på ADHD. I år skete det både på YouTube samt ved uddeling af 11.000 vandflasker med opfordring til at tjekke YouTube og se filmene markeret med "ADHD for mig".

ADHD-foreningen og flere af lokalafdelingerne havde inden ADHD-dagen opfordret forskellige youtubere og andre til at lave en video, hvor man ud fra sig selv fortæller om ADHD og f.eks. det gode, dårlige, sjove eller irriterende ved ADHD. Youtuberne har ikke nødvendigvis selv ADHD men giver udtryk for, hvad ADHD er for dem i deres videoer. Videoerne blev lagt på YouTube markeret med: "ADHD for mig".

"ADHD for mig" - YouTube er et stort netværk af videoer om ADHD. Mange af videoerne har taget ADHD til sig og er blevet uddelt.

Her kan du se nogle af de videoer om ADHD:



Den 14. oktober 2016, som er den officielle dag for ADHD, er en dag, hvor ADHD-foreningen sætter fokus på ADHD over hele landet for at gøre flere mennesker klogere på ADHD.



Den 14. oktober 2016 er den officielle dag for ADHD, som er en dag, hvor ADHD-foreningen sætter fokus på ADHD over hele landet for at gøre flere mennesker klogere på ADHD.

Her kan du se nogle af de videoer om ADHD:

Med en rigtig flot indsats fra 5 lokalafdelinger blev 11.000 vandflasker uddelt rundt i landet på 24 forskellige skoler og et aktivitetscenter.

Du kan selv se filmene på www.youtube.com, så søg på "ADHD for mig" på YouTube og se de forskellige film.

Her kan du bl.a. se Anne-Sofie fortælle om ADHD. Eller Nicklas Boni, som synes det er vigtigt at være forstående overfor sine venner med ADHD.



Balancen mellem **SELVBEDRAG** og **FRIHED**

Mit navn er Toke Köhne Lind, jeg har en BA i Anvendt Filosofi fra Aalborg Universitet og er nu i gang med kandidatuddannelsen. Jeg har ADHD. Jeg har brugt en del af min tid på uddannelsen på at fokusere på ADHD, og det jeg har lært er nu blevet særligt relevant i lyset af de visionsmål ADHD-foreningen vedtog ved foreningens sidste landsmøde. En af de formuleringer, jeg hørte til mødet, var, at det handlede om at sørge for at: *“ADHD-menneskers liv var styret af dem selv og ikke deres diagnose”*.

Dette emne er noget, jeg har undersøgt både i mit bachelorprojekt på 5. semester og i et projekt på 7. semester. Jeg vil derfor gerne dele, hvad jeg kom frem til, med ADHD-foreningens medlemmer.

Ond tro

I mit bachelorprojekt undersøgte jeg med en med-studerende ved navn Jesper F. Green, en case om en ung mand med ADHD, fra kapitel 6 i Thomas E. Browns bog *“Smart but Stuck”*. Vi undersøgte casen ud fra bl.a. Jean-Paul Sartres værk *“Væren og Intet”* med fokus på en form for selvbedrag, som Sartre kalder for *“ond tro”*.

Ond tro er den form for selvbedrag, hvor man får sig selv til at tro, enten at man ikke har noget valg, er en bestemt ting¹⁾ eller at man bilder sig selv ind, at man har helt ubegrænset frihed, uafhængig af hvad ens fortid er. For at forklare det på en anden måde: Hvis en, der tidligere har stjålet, mener, at man ikke kan sige om vedkommende, at han/hun har været

en tyv, er vedkommende i ond tro. Omvendt, hvis vi mener om denne person, at vedkommende altid vil være en tyv på grund af dette, er vi i ond tro om personen. Vi kan ikke ændre vores fortid og en del ting om os selv. Til gengæld er der mange ting, vi i fremtiden kan ændre om os selv, og hvad vi er.

Hvorfor er dette relevant?

Dette er relevant, fordi det er nemt for mennesker med diagnoser, og de der omgiver dem, at falde i ond tro. Eks. kan man som lærer komme til at tænke om en elev med ADHD, at vedkommende ikke kan sidde stille, og så fokuserer man på de gange, hvor det er tilfældet, i stedet for at fokusere på hvad der kan gøres ved det, eller om det nødvendigvis er så stort et problem.

Som person med ADHD kan man også komme til at tænke i sådanne baner: *“Jeg har ADHD, og mennesker med ADHD kan ikke koncentrere sig eller sidde stille, derfor kan jeg ikke tage en boglig uddannelse.”* Dette ville være ond tro, som vi bør undgå. Fordi det er sandt, at mange med ADHD kan have disse problemer²⁾, betyder det ikke, at alle med ADHD vil have disse problemer. Selv hvis man har disse problemer, kan de i nogle tilfælde håndteres på en måde, så de ikke bliver til store problemer. Jeg har selv svært ved at sidde stille og læse i længere tid ad gangen og kan miste flere dage til distraktioner. Hvad jeg kan gøre ved det er at finde lydbøger om det, jeg skal lære. Jeg kan også ofte sætte ekstra dage af til at få ting færdiggjort, så det ikke er katastrofalt, at jeg ikke altid får lavet det, jeg skal, i løbet af en given dag. Disse tilgange hjælper på min ADHD. Hver person med ADHD må finde de strategier og metoder, der kan hjælpe dem til at arbejde udenom eller gennem deres problemfelter, og det kan foreningen i mange tilfælde enten være behjælpelig med eller give en god start på.

Dette bringer os videre til det andet projekt, jeg nævnte tidligere: 7. semester projektet.

Frihed

Mit 7. semesters projekt var et projekt ud fra Maurice Merleau-Pontys *“Perceptionens Fænomenologi”*. Jeg fokuserede i dette projekt på et spørgsmål, jeg havde haft siden bachelorprojektet: *“Hvad vil det sige at være fri, når man har ADHD?”*. Jeg kom frem til 3 hovedpunkter ud fra Pontys værk:

1. Man er kun bevidst om, at man er eks. handicappet, når man sammenligner sig med andre.

Denne tilgang til verden kan give problemer i forhold til det næste punkt, specielt fordi at vi med ADHD ikke just er kendt for vores overblik og fokus på, hvad andre tænker, og hvordan andre er. For mit eget tilfælde blev dette virkelig for mig, da jeg engang hørte, at andre var vant til, at der kunne være stille i deres eget hoved – en oplevelse jeg aldrig har haft.

2. Man er kun fri, når man tager sin situation i betragtning.

Her bliver punkt 1 problematisk, siden vi med ADHD ofte har svært ved at blive klar over, hvordan vi adskiller os fra andre, der ikke har diagnosen, bliver det svært for os at tage hele vores situation i betragtning. Et eksempel kunne være en person med ADHD, der ofte afbryder andre og ikke bliver klar over, eller er ligeglad med, at andre ikke gør det så tit. Sådant en person kan ofte havne i en situation, hvor andre omkring denne person føler sig trådt over tæerne. Dette kunne i nogle tilfælde undgås ved at sige til andre at *“... når jeg afbryder, så er det ikke for at være uhøflig...”* eller noget lign. Men denne tilgang er lukket, når man ikke er klar over, at man afbryder mere, end andre gør. Et andet eksempel kunne være noget så simpelt som, for at have en mulighed for at styre mit liv selv, er det nødvendigt for mig at tage min medicin hver dag. Det kan jeg ikke, hvis ikke jeg er klar over, at jeg har brug for min medicin for ikke at miste

Fortsættes på side 21

fokus hele tiden. For nogle er dette dog i praksis umuligt eller stadig ikke nok, hvilket bringer os til det næste punkt:

3. Frihed er aldrig uden medsamsvorne.

Dette punkt er et af de vigtige at huske fra dette. Frihed og uafhængighed er ikke det samme. Faktisk er det ofte nødvendigt for at blive fri, at jeg afhænger af andre på mange måder. Et eksempel på dette fra mig selv er, at jeg godt kan gøre rent, når først jeg er i gang. Men jeg kan oftest ikke få mig selv til at gå i gang med det, selv når jeg vil eller har besluttet mig for det. Derfor var det, dengang jeg gik på kostskole, ikke ualmindeligt, at en lærer skulle sætte mig igang og overvåge processen i tilfælde af, at jeg blev distraheret. Selvom det var mig, der gjorde det hele, var det nødvendigt, at der var en anden person, der holdt mig i gang, selv når jeg ønskede at gøre rent.

Det kan være alt fra at stå op til at få betalt sine regninger, man kan have brug for hjælp til. Det er ikke en begrænsning af, hvor frie vi er, at vi med ADHD kan have brug for andres hjælp, det er bare sådan det er engang imellem. Desuden er det faktisk ikke kun os med ADHD, der har brug for hjælp af og til, men vi skal være opmærksomme på at få den, når vi har brug for den. Og at, når vi får den fra venner og familie, også hjælper dem, der hjælper os, så vi ikke bliver en sur pligt for vores familie og venner. Det kan være en hjælp at sørge for, at det ikke kun er den samme person, der har hjulpet hver gang. Som eksempel havde jeg, da jeg skulle lære at blive bedre til at få tjekket min studiemail, to venner, der hver skrev en sms til mig, når vi havde fået noget vigtigt, indtil jeg lærte at tjekke selv. Og til gengæld snakkede vi så sammen om, hvad mailen betød, så vi alle blev sikre på det. Dette var en hjælp for os alle, da mails fra studiesekretærer og forelæsere ikke altid er helt så klare, som de kunne være, og jeg fik vennerne til at tjekke denne ekstra mailadresse.

Mit håb er nu, at andre kan bruge dette til at finde metoder og tilgange, der kan hjælpe dem og deres pårørende til at få bedre styr på livet med ADHD.

For de, der vil læse videre om det filosofiske grundlag, er dette hovedsageligt baseret på "Kapitel 2: Ond Tro" i Sartres "Væren og intet" samt "Kapitel 3: Frihed" i Merleau-Pontys "Perceptionens Fænomenologi"

Fodnoter

- 1) Et eksempel på at se nogen som en ting kan være at se en kassedame i Fakta. I stedet for at se en person, som ikke kun er en kassedame.
- 2) Koncentrationsbesvær og uro.

Litteraturliste

BØGER

- Brown, Thomas E. (2013), "A New Understanding of ADHD in Children and Adults Executive Function Impairments". Routledge.
- Merleau-Ponty, Maurice, (2014), Phenomenology of Perception. Routledge Classics. Oversat af Donald A. Landes og først udgivet i 1945.
- Sartre, Jean-Paul (2003) Being and Nothingness. Routledge Classics. Oversat af Hanzel E. Barnes og først udgivet i 1957.

PROJEKTER

- Lind, Toke Köhne, (2016), "Frihed og ADHD" Semesterprojekt, 7. semester, Anvendt Filosofi, Aalborg Universitet.
- Lind, Toke Köhne & Green, Jesper Frøstrup, (2015) "Selvbedrag og ADHD", Bachelorprojekt, 5. semester. Anvendt Filosofi, Aalborg Universitet.

INFO: ADHD-forenings

målsætningsprogram kan læses

på <http://adhd.dk/foreningen/>

[maalsætningprogram-2016-2018](http://adhd.dk/foreningen/maalsætningprogram-2016-2018)

Vild & Stille: Vi passer på hinanden

Vild & Stille vil skabe åbenhed, sammenhold og plads til forskellighed. Kampagnen er ikke kun til elever med ADHD eller til klasser med elever med ADHD, men for alle.

Vi skal alle være gode til at passe på hinanden og hjælpe andre, når vi møder udfordringer. Vi skal også alle være gode til at bede om hjælp og sige fra. Dette gøres bedst, når man er tryk og føler, at der er plads til alle. Dette er baggrunden for det Vild & Stille materiale, som ADHD-foreningen har udsendt til alle landets 3.-5. klasser ultimo august 2016.

Styrke fællesskabet

Alle børns trivsel afhænger af venskab og sammenhold. For børn er der en klar sammenhæng mellem at have mindst én god ven og at være tilfreds med sit liv. I foreningen tror vi på, at forældre

gerne vil være med til at styrke sammenholdet og fællesskabet i klassen og på denne måde være med til at skabe rum for forskellighed og venskaber.

Derfor er der blevet udsendt materiale med nemme vejledninger, så aktiviteterne blive lette at lave for kontaktforældrene/klasserådsforældrene.

Til alle 3.-5. klasser

Har du lyst til, at Vild & Stille materialet skal bruges i dit barns 3.-5. klasse, så gør kontaktforældrene/klasserådsforældrene i klassen opmærksomme på materialet ved at klippe nedenstående seddel ud og giv den til dem. De har modtaget materialet ultimo august.

”Vild & Stille: vi passer på hinanden” er blevet til med støtte fra Ministeriet for Børn, Ligestilling, Integration og Sociale forhold.





Vild & Stille 5: **Vi passer på hinanden**

Kære **klasserådsforældre / kontaktforældre**

Har I lyst til at lave forældreaften samt aktivitetssdag for børn og forældre, der styrker sammenholdet i klassen? Så ved jeg, at skolen har modtaget Vild & Stille materiale med det formål.

ADHD-foreningen har udviklet et dilemmaspil til at styrke åbenhed forældrene imellem samt udviklet fire lege, der sætter fokus på det gode samvær i klassen. Materialet med gode vejlednin-

ger blev sendt ud til alle 3.-5. klasser i Danmark ultimo august.

Jeg synes, det lyder spændende og håber, I har lyst til at anvende det i klassen.

Det fede er, at vi får nogle gode timer sammen, at klassens sammenhold styrkes, og at vi måske vinder en klassefest til 12.500 kr.

De bedste hilsner _____

Læs mere på: www.adhd.dk/vildogstille

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.dk 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.