

ADHD

NR. 4 · NOVEMBER 2014

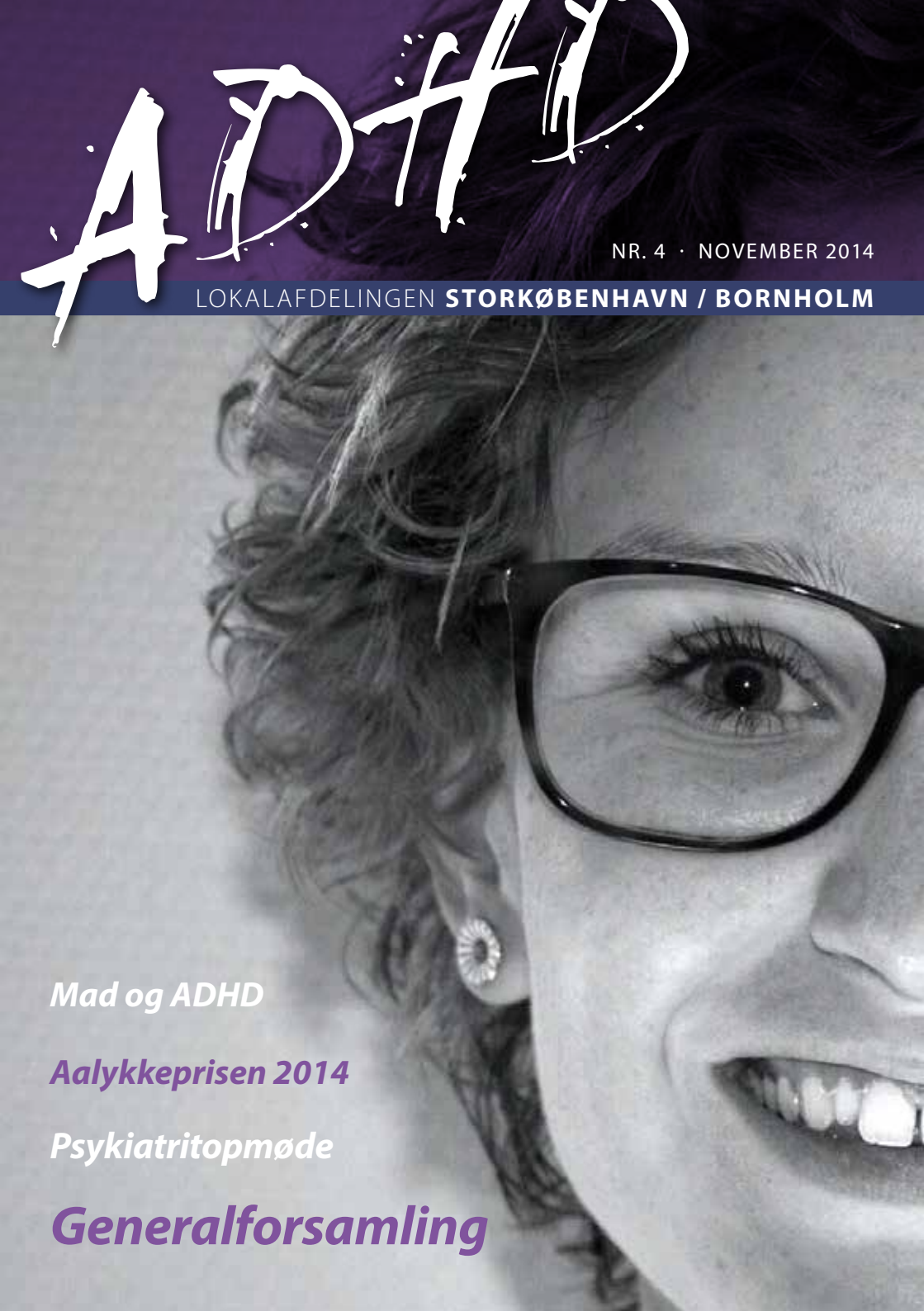
LOKALAFDELINGEN **STORKØBENHAVN / BORNHOLM**

Mad og ADHD

Aalykkeprisen 2014

Psykiatritopmøde

Generalforsamling





Tillykke, du har ADHD!

Af Anders Dinsen, formand for ADHD-foreningen Storkøbenhavn og Bornholm

ADHD koster den enkelte og samfundet 2,8 mia. kroner samlet om året, fortæller Anders Dinsen i sin klumme og spørger, hvorfor samfundet har så megen mistillid til mennesker med ADHD? Han mener, at vi skal blive bedre til at fremstille ADHD i et positivt lys.

De fleste med ADHD har hovedet i orden, men føler sig anderledes og forkerte. Det er som om, andre svinger på en anden bølgelængde end mennesker med ADHD.

Turen til psykiateren kan blive starten på noget nyt og godt, men den kan også blive en skuffelse. Alt for mange får en kort besked: "Du har ADHD. Her er en recept på medicin, der normalt hjælper."

Dén besked understreger blot følelsen af at være anderledes og forkert.

Prisen på ADHD

Ubehandlet ADHD koster den enkelte og det danske samfund samlet 2,8 mia. kr. om året. 2.800.000.000 kr. Det er lige så meget som overskuddet af Vietnams

årlige samhandel med verden. Det er også lige så meget som 2 km metroring under København, der kommer til at fragte tusinder af mennesker hver eneste time, når den er færdig.

Det er dokumenteret i en rapport fra Rockwool Fonden, en rapport, der har vakt international opmærksomhed.

Der er ingen tvivl om, at ADHD er et problem for samfundet. Spørgsmålet er, om det også er den enkeltes problem?

Meget tyder desværre på det: De fleste politikere har reageret på rapporten ved at pege på tidlig opsporing og tidlig indsats for at løse problemerne. Det er fint selvfølgelig, ja rigtig godt, nødvendigt. Mange børn kan hjælpes bedre, tidligere.

Men hvad med alle de voksne, der sidder midt i problemerne?

Alt for mange er overladt til sig selv.



Ansvarshavende redaktør: Anders Dinsen

Redaktør: Birthe Hartmann

Dette blad bliver lavet af lokale, frivillige ildsjæle. Annonceindtægterne går til produktion og distribution af bladet. Evt. overskud ved annonceralg 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.

Hvad har hjulpet dig?

ADHD er et problem for den enkelte, hvis man ender på kanten af samfundet og har brug for hjælp for at få en uddannelse, et job og et godt liv.

Mange, men langt fra alle, får det bedre med medicin, så det er langt fra nok. For de fleste skal der noget andet til: En af mine gode venner har skaffet sig selv en bevilling til en personlig assistent på jobbet. En anden har fået flexjob. Nogle arbejder med sig selv, og nogle gør det ligefrem til en mission i livet at coache mennesker med ADHD. Andre får stor hjælp af kognitiv terapi hos en psykolog.

Men inden man får den hjælp, skal man krænge sit liv ud: Forklare om alt det, der ikke fungerer til en psykiater og senere til kommunen. Gøre sig selv så dårlig som muligt. Som en ung kvinde engang fortalte: Jeg vasker aldrig mit hår de dage, jeg skal på kommunen. Ellers ser hun for godt ud.

Tænk lidt over det: Dit hoved er i orden, men for at få den hjælp du har så stærkt brug for, skal du gøre dig selv dårligere end du er. Det er skørt, ikke?!

Der er også positivt at sige om ADHD

Vi har de fedeste fællesskaber i ADHD-foreningen. Vi bliver også respekteret: Samfundets spidser lytter til os, når vi taler. Måske kan vi forandre noget? Fra vores hjørne af verden?

Der er udbredt mistillid til mennesker, der har brug for hjælp, selvom de fleste gør deres bedste og vitterligt har brug for omverdens støtte. Der er også

mistillid til kommunerne, selvom de rent faktisk tit gør det ganske hæderligt. Når de gør det.

Så hvorfor skal det være så negativt alt sammen? For der er jo også positivt at sige om ADHD. F.eks. er det en god sag: Husk, hvor mange penge ADHD koster. Der er gode argumenter, når man snakker med politikerne. Der er vægt bag ADHD-sagen.

Og så lad os bearbejde os selv: Tænk, hvis din psykiater efter undersøgelserne havde sagt: "Tillykke! Du har ADHD. Du er ikke forkert, du er derimod noget særligt!"

Det er faktisk helt OK at føle sig som noget særligt. Så sig det til dig selv og andre i dag.

Julegaven

Det er snart jul og bedre vilkår for mennesker med ADHD må være et ønske for alle medlemmer i ADHD-foreningen. Der er et stykke vej igen, før mennesker med ADHD kan fungere i samfundet på lige fod med alle andre, men der sker små ting derude: Aftabuivering af psykisk sårbarhed hjælper lidt. Vi kan tale mere åbent om problemerne nu, end vi kunne for bare få år siden.

Men forandringerne kommer ikke af sig selv: Vi skal fortsat smøge ærmerne op og arbejde for den gave, vi ønsker os.

Gøre noget særligt!

Jeg ønsker alle medlemmer et godt nytår!

DEADLINE for levering af materiale til blad nr. 1/2015 er den 12. januar 2015

Venligst send det til storkbh@adhd.dk



Indkaldelse til GENERALFORSAMLING

i ADHD-foreningen, lokalafdeling Storkøbenhavn og Bornholm

Tid: Tirsdag den 24. februar 2015 kl. 19-21.30

Sted: Kulturstationen Vanløse, Heerupsalen, Frode Jakobsens Plads 4, 1., 2720 Vanløse

- Dagsorden:*
1. Valg af dirigent, referent og stemmetællere.
 2. Bestyrelsens beretning.
 3. Det reviderede regnskab fremlægges til godkendelse.
 4. Budget for det kommende kalenderår til drøftelse og godkendelse.
 5. Status for indeværende kalenderår til drøftelse.
 6. Behandling af indkomne forslag.
 7. Valg af formand for en 2-årig periode.
 8. Valg til bestyrelsen på mindst 2 medlemmer.
 1. Hvert år, valg af minimum 1 medlem for en 2-årig periode.
 2. Valg af en 1. og 2. suppleant for en 1-årig periode.
 9. Valg af revisor og revisorsuppleant for en 1-årig periode.
 10. Eventuelt.

Ad. generalforsamlingens punkt 6. Forslag skal sendes til lokalafdelingens mail storkbh@adhd.dk senest 14 dage før generalforsamlingen dvs. senest den 10. februar.

Ad. generalforsamlingens punkt 7. Der skal vælges en ny formand til lokalafdeling Storkøbenhavn og Bornholm. Vores nuværende formand Anders Din- sen har meddelt, at han ikke genopstiller.

Interesserede kandidater til formandsposten kan kontakte næstformand Birthe Hartmann (se kon-

taktoplysninger på næstsidste side i bladet) eller frivilligkonsulent i ADHD-foreningen Nicholas Caron, nc@adhd.dk for at få mere at vide om lokalafdelingens arbejde og formandens ansvar og rolle.

I skrivende stund er vi ved at planlægge et oplæg af projektlederen Anna Furbo Rewitz og dialog med nogle af deltagerne i KiK-kurserne om Kærlighed i Kaos (KiK) projektet. I første nummer af bladet i 2015 kommer det endelige program for generalforsamlingen.

Inklusion som tema

– om at inkludere et ADHD-barn i en familie



I vores familie er vi to voksne og to børn. Ask og Christine, som har fået August på 8 år og Gabriel på 4,5 år. Vi bor i forstaden til København i et parcelhus med have, og i carporten holder en ældre Volvo stationcar. Vi ser meget almindelige ud, og det er vi også – og så alligevel slet ikke.

August har nemlig ADHD. Det vidste vi ikke noget om, dengang han blev født. Men det gør vi i den grad nu, og derfor kom vi ved gode tilfældigheder til at deltage i en paneldebat ved det nyligt afholdt Psykiatritopmøde på Frederiksberg Gymnasium. Temaet var inklusion – i skole, fritidsliv og i familien.

Inklusion i familien er en overset del i inklusionsdebatterne. For børn med særlige behov og/eller diagnoser bliver ikke bare af sig selv inkluderet i familiefølelseskabet. Også her kræver det langsigtede og særligt tilrettelagte pædagogiske indsatser for at få barnet til at føle sig som en naturlig og selvfølgelig del af familien – og ikke som familiens sorte får, der ofte er skyld i konflikter og dårlig stemning.

Vi ville aldrig have forstået, hvad ADHD gør ved et menneske eller dets familie, hvis ikke vi selv havde oplevet det. Derfor var det en meget særlig

oplevelse at få lov til at være ADHD-familiernes repræsentant ved årets Psykiatritopmøde, hvor vi kunne gøre opmærksom på, at inklusionsopgaven starter hjemme i familien. Det er en indsats, som kræver støtte og udholdenhed fra såvel den lille kernefamilie, men også fra den større familie-kreds, venner, naboer samt det pædagogiske, psykologiske og sundhedsfaglige netværk.

Et spørgsmål, som vi er blevet stillet ofte, og som også kom på dagordenen i paneldebatten, er spørgsmålet om, hvornår vi begyndte at tænke, at August var en usædvanlig dreng; tidligt. August var meget aktiv allerede under graviditeten. Maven lignede af og til noget fra en alien-film, hvor buler gled under maveskindet i hast frem og tilbage for derefter at blive afsluttet med noget, der følte som en stor og klodset kolbøtte. Jeg spurgte min mor i spøg, om hun vidste hvor tidligt, man kunne konstatere DAMP?

Som spæd sov August i max. 45 minutter ad gangen – også om natten. Ask og jeg var oppe 6-10 gange om natten indtil August var 2,5 år gammel. Så begyndte han så småt at sove igennem. Men stadig med timelange putninger og aldrig ved at falde i søvn alene.

Når han var vågen, var han i fuldt firspring. Ask og jeg sad stort set aldrig ned på samme tid. Augusts humør var oven i utroligt skiftende og ustabil, og han var meget svær at trøste og berolige.

Han græd og skreg ofte både ved aflevering i vuggestuen og også ved afhentning. De andre børn så ud til at være glade for at blive hentet, men August ville ofte ikke med og ignorerede mig og gik afslutningsvis i flitsbue i garderoben. Pædagogerne og de andre forældre kiggede ud af øjenkrogen, og vi følte os utilstrækkelige og inkompetente. Situationskiftene var uoverskuelige for August, og han reagerede voldsomt på dem. Fra leg til spisning, fra spisning til håndvask, fra leg til godnatputning, osv.

Vi måtte flytte fra Vesterbrolejligheden, da vi i den grad manglede ro, plads og sikre udearealer, hvor vi ikke generede så mange mennesker som i vores elskede baggård. Jeg græd som pisket, den dag vi flyttede ind i vores parcelhus. Jeg havde på det tidspunkt mistet mit job grundet stress, og nu mistede vi også vores vidunderlige naboer og Vesterbro-liv. Alt handlede om at overleve i vores tilværelse med August.

Da August fyldte fem år fik han kort tid efter diagnosen ADHD. Fra det første bekymringsmøde i vuggestuen og frem til diagnosen blev stillet gik der 3,5 år. 16 forskellige fagfolk fra pædagoger, talepædagoger, psykologer til psykiatere havde observeret og undersøgt August og interviewet Ask og mig om alt fra vores egne familierelationer, vores opdragelsesmetoder, graviditets- og kejsersnitsforløb og til samarbejde med pædagogerne i børnehaven. Alt blev belyst. Medicin blev givet. Vi kunne nu for første gang nogensinde trænge rigtigt igennem til August, som i den følgende tid kvitterede med sine allerførste børnetegninger. Han sprøjtede dem ud – endelig kunne han sidde ned og tegne lige som de andre børn i børnehaven.

Kærlighed i kaos – som at få en GPS til det ukendte land, man lever i

ADHD-foreningen og SFI – Det Nationale Center for Velfærdsforskning er i gang med at undersøge effekten af et 12-ugers kursus til forældre med børn i alderen 3-9 år, der har ADHD eller ADHD-lignende symptomer. Det hedder Kærlighed-i-Kaos, og går under forkortelsen KiK. Min mand og jeg har sammen med mange andre forældrepar gennemført kurset. Det har for os alle gjort en forskel i måden, vi oplever ADHD-konflikterne på i familien. Kurset sigter nemlig på inklusionen af barnet i familien ved hjælp af konkrete pædagogiske tiltag og metoder, som gennemgås i fællesskab, og som derefter afprøves derhjemme i tiden mellem kursusgangene.

For os var det en meget stærk oplevelse at møde andre forældre, som meget hurtigt forstod de problemstillinger, der fyldte så meget af vores hverdagsliv. Et lille nik eller en tåre, der løb ned ad en kind. Få ord. Vi var ikke alene mere.

Sammen fik vi, over tid og med nye pædagogiske metoder, mulighed for at forandre vores indgroede opdragelsessyn. Fra krav og disciplin til anerkendelse og ros. Vi begyndte at kigge på vores børn, som de børn de er. Hvad kunne de egentlig? Hvad havde de brug for? Angsten for at fejle som forældre blev hen ad vejen erstattet med lidt mere selvtillid i forhold til at turde gøre tingene anderledes. Skæld ud blev erstattet med rolige, tydelige og vedholdende rammer og grænser for adfærden i familien.

Kaos skulle erstattes med kærlighed. For det manglede vi nemlig alle sammen, og det over vi os stadig i både derhjemme og med forsat sparring fra de nye venskaber, som kurset har medført. Både mellem børn og voksne. ADHD-livet bliver nok aldrig let. Men med et godt netværk, solid viden og gode pædagogiske rammer står vi nu sammen om at få kærligheden tilbage i hverdagen.

Praktikforløb om hvordan man lever sundest og billigst med ADHD



*Af studerende Isabella Amorøe,
Poula Í Frammistovu og Cecilie Winberg*

Vi er tre studerende på Metropol – Ernæring og sundhed, som har været i praktik i foråret 2014.

I samarbejde med vores praktikvært Mia Damhus fra Center for Ernæring og Terapi, besluttede vi at undersøge emnet kost og ADHD, hvor vores målgruppe var unge mellem 16-30 år. Vi valgte, at dette skulle blive vores primære projekt under vores praktikforløb, da vi alle tre var meget interesseret i kostens effekt på unge med ADHD, samt at ADHD er en lidelse, som er meget fremtrædende i samfundet.

Det var spændende at arbejde med emnet, da der ikke er lavet særlig meget konkret materiale til de unge med ADHD eller generelt til mennesker med ADHD, så det var et nyt emne for os alle tre.

Vi kom i kontakt med Miga Carrasco, som deltager i et netværk for forældre til voksne med ADHD i tilknyt-

ning til lokalforening Storkøbenhavn og Bornholm, og vi fik muligheden for at invitere hendes datter Carolina i køkkenet, hvor vi lavede nogle forskellige madretter, hvor Carolina glædeligt meldte tilbage, at opskrifterne både var overskuelige at forberede, samt at det var rigtig lækker mad, hvilket var vores formål.

Ved første møde med Carolina samt dialogen med Miga Carrasco viste det sig, at problematikken ikke lå i viden omkring kost, men mere hjælpemetoder og måder hvorpå man kan leve sundt. Ud fra denne erfaring valgte vi at udarbejde et hæfte med både råd, vejledning og opskrifter tilpasset unge med ADHD.

Vi valgte netop at arbejde med de unge, da vi fandt det naturligt at arbejde med en målgruppe omkring vores egen alder, og desuden var vi interesseret i en målgruppe, hvor vi kunne lave en kostintervention, som kunne gøre en forskel. Derudover gør de unge mennesker i høj grad brug af junkfood og fastfood. Hvorimod de sunde alternativer ikke er lige så populære. Vi fik samlet en gruppe unge inden for vores

definerede målgruppe. Denne gruppe unge havde tidligere været til et foredrag hos Mia Damhus om sund mad, hvor de havde vist stor interesse for emnet.

Under vores samtale med Miga, fik vi nogle retningslinjer for, hvad behovene primært var samt ønsker fra nogle af de unge tilknyttet gruppen. Vi formåede at udarbejde vores skriftlige materiale efter disse ønsker. Ønskerne gik blandt andet på, at maden skulle kunne fryses ned, så den senere hen var let tilgængelig, samt at der skulle være opskrifter både med og uden blander. Som prikken over i'et formåede vi at udarbejde nogle sunde alternativer til desserter, så man med god samvittighed kunne lave noget mad at hygge sig med.

Gennem hele forløbet var det vigtigt for os at samarbejde med vores målgruppe. Dette gjorde vi ved at have dialog med Carolina og Miga Carrasco samt afholde temadage med madlavning og fællesspisning. Under disse temadage fik Carolina selv lov til at lave nogle af vores retter efter opskrift og dernæst spise maden for at give os en konstruktiv kritik både på maden samt det skriftlige materiale og tidsaspektet. Ved at afholde disse temadage fik vi et tydeligt billede af målgruppens situation, behov samt evner i køkkenet.

"Jeg er imponeret over, hvor nemt det var at lave maden og følge opskrifterne. Det er helt sikkert noget, jeg vil gøre derhjemme" Citat af Carolina.

Dernæst var det vores opgave at sammensætte et hæfte om ADHD og kost, som var anvendeligt for netop dem. Vi valgte at lægge fokus på det visuelle element i form af billeder af maden ved hver opskrift. Derudover var det vigtigt for os, at det var korte tekststykker, som var skrevet i et let og forståeligt sprog.

I forbindelse med opskrifterne og et eksempel på en ugentlig madplan som også forekommer i hæftet, valgte vi også at have fokus på, at de unge fik muligheden for at få et stabilt blodsukker. Opskrifterne er baseret på gode råvarer, som samtidig er til at betale med en lavindkomst. Ydermere er opskrifterne blandt andet fokuseret på det gode sunde fedt samt gluten- og laktosefri kost.

Hæftet kan downloades på ADHD-foreningens hjemmeside her:

adhd.dk/lokalafdelinger/storkoebenhavn/blade-referater-materiale-mv



Med venlig hilsen

*Isabella Amorøe
Poula Í Frammistovu
Cecilie Winberg*



Aalykkeprisen 2014

*Af Marie-Louise Hylleberg,
blogger og lærerstuderende.*

Siden 2011 har ADHD-foreningen på deres årlige konference uddelt Aalykkeprisen, som er en pris, der gives til en person, der har ydet en indsats udover det sædvanlige for ADHD-sagen. Jeg kendte udmærket til prisen, men jeg havde aldrig turdet drømme om, at jeg skulle modtage denne, end ikke "bare" være nomineret. Men jeg tog fejl, og torsdag den 4. september stod jeg på scenen til ADHD-foreningens årlige konference og modtog Aalykkeprisen.

En kæmpe anerkendelse

Jeg er simpelthen så glad, stolt og overvældet – og jeg må stadig knibe mig selv i armen en gang imellem for at være sikker på, at det virkelig er sket. Det er en kæmpe anerkendelse at modtage Aalykkeprisen, for mig måske en af de største! Det er en anerkendelse af mig og mit arbejde som ingen nogensinde vil kunne tage fra mig. En anerkendelse af et stykke arbejde, jeg altid er meget perfektionistisk omkring,

og aldrig selv synes, er helt godt nok – men det er der (tydeligvis) andre der gør, og det skal jeg bare lære at tro på.

Jette Myglegaards tale var simpelthen så fin, og jeg læser den tit – og hver gang smiler jeg en smule forlegent.

"ADHD-foreningen har indstiftet Aalykkeprisen, som en anerkendelse af mennesker, som gør noget ud over det sædvanlige for ADHD-sagen. Det har været virkelig dejligt at læse om mennesker, som er blevet indstillet til at modtage dette års pris. Det er mennesker, som brænder for at hjælpe andre, for at perspektivere debatten og for at skabe overskud i livet for dem, der kæmper med ADHD, hvad enten de er professionelle, frivillige eller folk, der er med til at sætte dagsordenen i medierne.

Efter intense overvejelser har vi besluttet, at vi i år vil give prisen til en kvinde, som kæmper for vores fælles sag på sin helt egen måde og med et gå-på-mod og en villighed til også at sætte sig selv på spil, som vi kun kan beundre.

Hun er muligvis ikke så kendt i ADHD-kredse endnu, men for dem som kender hende, betyder hun rigtig meget. Hun leverer en helt enestående og meget inspirerende indsats drevet af et stort ADHD-hjerte.

Og med disse ord vil jeg gerne bede Marie-Louise Hylleberg om at komme herop og modtage Aalykkeprisen 2014. Marie-Louise har bloggen "Flyvske tanker – ADHD smitter ikke, det gør tabu" og så er hun forfatter til e-bogen "ADHD smitter ikke".

Marie-Louise brænder for at bryde tabuet omkring livet med ADHD, og det der kan følge med diagnosen. Hun fik først diagnosen sidste år, men hun har allerede med



sin åbenhed gjort en forskel for andre med ADHD og deres pårørende.

Hendes blog handler om hendes personlige erfaringer, men hun er også dygtig til at videreformidle faglig viden. Hun skriver åbent og ærligt om livet med ADHD på godt og ondt og er åben over for dialog omkring hverdagen med ADHD.

Så derfor, Marie-Louise, denne lille anerkendelse af en stor indsats. Du gør en kæmpe forskel for rigtig mange mennesker allerede, og vi er sikre på at flere kommer til fremover. Din åbenhed og entusiasme smitter. Tak for det."

Jeg synes, Jette's tale beskriver så flot, både hvorfor det netop er mig, ADHD-foreningen har valgt, men også mange af de ting jeg står for.

Sådan opstod flyvsketanker.dk

Den 27. februar 2014 udgav jeg det første indlæg på flyvsketanker.dk. Indlægget hed "Skal jeg fortælle dig en hemmelighed" og var min måde at 'springe ud' på – det var den aften, jeg fortalte mine omgivelser, at jeg har ADHD. Og fra den dag har jeg blogget/skrevet en masse både om diagnosen men også om livet med denne. Jeg deler mine livserfaringer af flere årsager – for at bryde det tabu, der stadig er omkring ADHD, for at hjælpe andre med ADHD, men også for at bearbejde min egen ADHD. Og for mig er det fantastisk, at mit arbejde kan hjælpe så mange andre. Det troede jeg aldrig var muligt. I sommers skrev jeg så e-bogen "ADHD smitter ikke". En bog med viden om diagnosen, skrevet i samme stil som mine indlæg på flyvsketanker.dk – i et sprog der er til at forstå, fra en der ved hvordan det er. Jeg skrev bogen, fordi jeg selv havde manglet noget lignende, da jeg stod som både ny- og sendiagnosticeret. Jeg manglede et sted,

hvor jeg kunne læse om "det hele", og noget, der var skrevet af en, som selv havde diagnosen og derfor kunne beskrive diagnosen med "ADHD-øjne". Jeg har selv læst ualmindelig mange pjecer – alle med forskellige informationer. Så derfor blev "ADHD smitter ikke" skabt med et ønske om, at andre måske kunne "nojes" med at finde informationer et sted.

En dag jeg aldrig glemmer

Uanset hvad er dagen jeg modtog Aalykkeprisen en dag, jeg aldrig nogensinde glemmer! Det var en kæmpe oplevelse at få overrakt prisen, foran MANGE dygtige mennesker. Og at møde så mange mennesker, som jeg virkelig ser op til – og at flere af dem oven i købet ved, hvem jeg er. Det i sig selv var kæmpestort. Når jeg skriver, "glemmer" jeg nemlig nok lidt, at der er andre end mig, der læser det. Og det er måske det, som gør flyvsketanker.dk til det, den er – et sted hvor både jeg, men også de mange jeg har opdaget følger med, kan føle sig hjemme.

Følg bloggen her:

<http://flyvsketanker.dk>



Psykiatritopmøde 2014

– om inklusion og fællesskaber



Psykiatritopmødet slog dørene op for sjette gang i strålende efterårsol.

Toppolitikere og psykisk sårbare var i tæt dialog på årets Psykiatritopmøde, der den første lørdag i oktober slog dørene op for sjette gang. Årets tema var Inklusion er fremtiden – men hvad betyder det i praksis? og handlede om inklusionstanken fra vugge til grav, fra den nære familie til arbejds- og fritidsliv og om forskellighed og fællesskab.

Af Ann Barbara Birkmand, konsulent hos Det Sociale Netværk og bestyrelsesmedlem i lokalafdelingen

Fotograf Ida Sommer

Allerede fra morgenstunden var den røde løber rullet ud foran Frederiksberg Gymnasium for alle dem, der med formand for Det Sociale Netværk, Poul Nyrup Rasmussens ord "vil være stjerner i deres eget liv". At

dømme efter tilstrømningen var der rigtig mange, som gerne ville dette – godt 1.000 deltagere – herunder tre ministre – deltog i Psykiatritopmødet på Frederiksberg Gymnasium lørdag den 4. oktober.

Psykisk sårbare, pårørende, ministre, ansatte i kommuner og regioner, formand for FOA, Dennis Kristensen, regionsrådsformand i Region Hovedstaden Sophie Hæstorp (S), Liselott Blixt (DF) og folketingspolitiker Eyvind Vesselbo (V) var mødt op for at lytte til og gå i dialog med hinanden. ADHD-foreningen var ligeledes repræsenteret såvel på scenen, som blandt publikum og som altid med en ADHD-stand med materiale og ikke mindst en håndfuld engagerede frivillige, som dagen igennem bidrog med humor og viden til de mange, som gerne ville høre mere om ADHD.

Netværk der samler



Psykiatritopmødet lørdag var det sjette af slagsen, som alle år er blevet afholdt på Frederiksberg Gymnasium. Det er de frivillige landsdækkende organisationer på psykiatrimrådet, som med Poul Nyrup Rasmussen i spidsen står bag topmøderne.

Organisationerne er: ADHD-foreningen, BEDRE PSYKIATRI, Fontænehusene Danmark, Foreningen Det Sociale Netværk, Foreningen DØD i psykiatrien, Landsforeningen Af nuværende og tidligere Psykiatribrugere (LAP), Landsforeningen af spiseforstyrrelser og selvskade (LMS), Linien, Livlinien, ODA (OCD-foreningen, DepressionsForeningen og Angstforeningen), Outsideren, PS-Pårørende til Spiseforstyrrelser og SIND.

Læs mere på: psykisksaarbar.dk

En veloplagt Poul Nyrup Rasmussen bød velkommen på scenen og slog fast, at i et inkluderende samfund er alle med: *"Reel inklusion handler om, at hver enkelt af os betyder noget. Alle kan vi noget og har noget at bidrage med, og alle ønsker vi os et ordentligt liv med indhold, kærlighed og fællesskab. Nogle af os har blot brug for, at der bliver taget et par ekstra hensyn engang imellem"*, fastslog Poul Nyrup Rasmussen.

At være en del af et fællesskab

ADHD-foreningen var repræsenteret i dagens første paneldebat, der handlede om *familie, skole og inklusion*. I panelet deltog Rasmus Alenkær (autoriseret psykolog, PhD), Jette Myglegaard (formand for ADHD-foreningen), Kathrine Felland Gunnløgsson (mor, konsulent i DGI, blogger) og ægteparret Christine og Ask Josephsen (forældre og deltagere i ADHD-foreningens KIK-projekt – et forældretræningsprogram for forældre til børn med ADHD 3-9 år). Panelet bød på en spændende dialog omkring fællesskaber, følelsen af at høre til, indblik i og accept af menneskers forskelligheder samt ikke mindst en grundlæggende forståelse for, at inklusionstanken og kulturel udvikling hænger uløseligt sammen.

Panelet var enige om, at vi ikke vil opleve en naturlig og vellykket inklusion, så længe vi som samfund tager udgangspunkt i *normale behov og særlige behov*. Først når det bliver naturligt at tænke, at *alle er specielle og har specielle behov og ressourcer*, vil inklusionstanken få fæste og slå rod. Inklusion er en kompleks størrelse og kan ikke uden videre bare "indføres ved lov". Det kræver tid – lang tid – indsigt, viden og en tidlig indsats såvel i familien som i institutioner. Jette Myglegaard fremhævede især familien som den første, største og vigtigste ressource i et barns liv. Netop familien var repræsenteret ved Christine og Ask, forældre til August med ADHD. Og de kunne bekræfte, at familielivet kan være en udfordring, når man som forældre er på overarbejde hver dag døgnet rundt. *"Men vi er stadig gift"*, konstaterede Christine med et glimt i øjet og gav bl.a. ADHD-foreningens

KIK-projekt (Kærlighed i Kaos) en stor del af æren for dette. For det er hårdt arbejde, hvis ens barn ikke trives og man gang på gang møder følelsen af afmagt. Men hvis familien støttes og hjælpes, er det muligt at sende et bedre rustet barn ud i verden – og så er man godt begyndt.

Rasmus Alenkær har stor erfaring på skoleområdet og efterlyste ligeledes større viden, mere tid og bedre koordinering i arbejdet med inklusion. Han understregede desuden, at *administrativ* inklusion baseret på, hvor mange børn med diagnoser, der indskrives på en almindelig folkeskole **intet** har med *kvalitativ* inklusion at gøre.





"Vi har alle et ansvar for, at ingen føler sig holdt uden for", sagde Nick Hækkerup



"Vi skal derhen, hvor vi kigger på, hvem man er, og hvad man kan, snarere end hvilken diagnose, man har", sagde Manu Sareen.

Kathrine Felland Gunnløgsson kunne kun bekræfte, at tilgangen til det enkelte barn og barnets familie er essentiel, når det handler om at føle sig forstået og være en del af noget – en del af en familie, en del af en skoleklasse, en del af en idrætsforening osv. Kathrine bruger sine egne erfaringer som mor til Alfred med ADHD og autisme, når hun arbejder med børn og forældre i DGI. I DGI kigger man f.eks. på barnets ressourcer og kompetencer, frem for barnets diagnose. Man ønsker ikke tage ekstra hensyn til enkelte børn, men tilstræber at skabe nogle rammer, hvor alle oplever at være en del af et fælleskab; hvor der er forståelse for den enkelte.

Ligeværd for alle

Sundhedsminister Nick Hækkerup (S) fremhævede i sin tale, at regeringen er nået langt i forhold til at forbedre forholdene i psykiatrien og har tilført flere penge, men at der stadig er et stort stykke arbejde at gøre for at sikre inklusion af psykisk sårbare, hvorfor regeringen har fremlagt en plan, der skal sikre ligeværd for alle: *"Vi skal være langt bedre til at give plads*

til mennesker med psykiske lidelser på arbejdspladsen, på skolerne, i daginstitutioner og i fritidsklubben – men også rundt om middagsbordet. Vi har alle et ansvar for, at ingen føler sig holdt uden for. Det er vores ønske i regeringen at gøre, hvad vi kan, for at mennesker med psykiske lidelser oplever, at de bliver behandlet ligeværdigt som alle andre", sagde Nick Hækkerup.

Den tråd tog minister for børn, ligestilling, integration og sociale forhold, Manu Sareen op i sin tale og fortsatte meget personligt med sin egen historie om at have en depression: *"Det er vigtigt, at alle får mulighed for at leve et godt og meningsfuldt liv. Vi skal derhen, hvor vi kigger på, hvem man er, og hvad man kan, snarere end hvilken diagnose, man har", sagde Manu Sareen (R) og høstede stort bifald fra salen.*

Dagen igennem sørgede mere end 50 frivillige for, at de tusinde deltagere fik input i salen, mulighed for selv at diskutere samt mad og drikke og musik til øregangene, som Kira Skov og Folkeklubben stod for.

Vil du eller dine børn være med i et **projekt om øjnene?**

Af Kjersti Lindblad, underviser på KEA.

Der er en kendt sammenhæng mellem ADHD-diagnosen og særlige samsynsproblemer i form af en svækket evne til at dreje øjnene indover, når man fokuserer på et objekt i læseafstand.

Dette medfører, at personer med en ADHD diagnose oftere end andre vil bruge uhensigtsmæssig meget energi for at læse, særlig når det foregår over langt tid. Man kan opleve, at man hurtigere end andre bliver træt, når man sidder og læser. Dette kan gøre det til en større udfordring at komme igennem det pensum, som skolen, ungdomsuddannelserne og de videregående uddannelser kræver.

Samsynsproblemerne kan være tilstede uafhængig af, om man har andre synsfejl som nærsynet, langsynet, eller at man har bygningsfejl – også selvom man bruger briller eller kontaktlinser.

Der er meget få studier som undersøger, hvorfor personer med ADHD oftere end andre har denne samsynsfejl (som i øvrigt hedder konvergensinsufficiens). En mulig forklaring kunne være medicineringen, som bliver givet, som for eksempel Ritalin. Denne form for medicin kan nemlig potentielt påvirke musklerne i øjnene på en sådan måde, at det kan blive sværere at fokusere på korte afstande.

En af underviserne fra optikerafdelingen på Københavns Erhvervsakademi ønsker at belyse netop denne mulige sammenhæng for bedre at kunne hjælpe personer med ADHD og samsynsproblemer af denne art. Planen er at gennemføre et forskningsprojekt, hvor øjnenes evne til at dreje indover bliver undersøgt, når en person er påvirket af Ritalin, og



den samme undersøgelse når personen ikke er påvirket af Ritalin.

Uanset hvad årsagen til problemet er, kan det afhjælpes med særlige brilleglas (prismer), eller i nogle tilfælde træning af øjenmusklerne. Hvis de undersøgelser, som bliver udført, afdækker et samsynsproblem, vil de, som er med i projektet uden omkostning blive tilbudt behandling - for eksempel nye brilleglas.

Målet med projektet er blandt andet at kunne komme med en anbefaling af om, og hvornår i et ADHD diagnosticeringsforløb, man eventuelt bør tilbyde en synsundersøgelse.

Forsøgspersonerne i projektet skal være over 10 år og gå i grundskolen, gymnasiet eller på en videregående uddannelse. To korte synsprøver vil blive udført på hver forsøgsperson, og hvis et problem afdækkes, vil en fuld synsprøve med behandling tilbydes.

Jeg, som står for projektet, hedder Kjersti Lindblad, og hvis du er interesseret i at deltage, må du gerne kontakte mig på kkli@kea.dk. Skolens klinik ligger på Nørrebro, men de korte synsprøver kan godt foretages andre steder. Projektet er planlagt at gå i gang i foråret 2015.

Motion som vejen til små sikre sejre

Frederiksberg Handicap-Idræt har efter succesfyldt forsøgsprojekt valgt at starte et åbent atletikhold.

Af Claus Brunbjerg



I skoleåret 2012/13 indledte Frederiksberg Handicap-Idræt et samarbejde med Skolen ved Nordens Plads, der med støtte fra DGI Storkøbenhavn og Frederiksberg Kommune havde til formål at få børn med udfordringer ift. autisme og/eller adfærds- og opmærksomhedsforstyrrelser til at deltage i flere fritids- og foreningsaktiviteter med tanke på de sociale samt sundhedsmæssige fordele, der er ved at dyrke idræt. Det resulterede sig i, at 9 børn fra skolen startede til atletik én gang om ugen, hvilket har været så stor en succes, at FHI i efteråret 2014 nu har valgt at oprette et åbent atletikhold.

Formanden for Kultur- og Fritidsudvalget i Frederiksberg Kommune, Morten Jung, begrundet kommunens støtte til projektet med, at man fra deres side ser det som en helt naturlig udvikling, at der fremadrettet set bliver sat et større fokus på at forbedre vilkårene for handicap-idrætten.

- Grundlæggende handler det om, at vi er inkluderende i relation til nogle, som vi måske har været lidt for ekskluderende i forhold til, så det ændrer vi nu på.

Det åbne atletikhold

Atletikholdet påbegyndte sin træning i slutningen af august, og der har siden holdets start været et fint

fremmøde på de lørdage fra 9-11, hvor træningen har fundet sted. Holdet har ingen øvre grænse for antal deltagere og er åbent for alle børn, med eller uden handicap, fra Skolens ved Nordens Plads og fra lokalområdet i og omkring København.

Da der ikke er tilknyttet pædagogisk personale til holdet, har der fra starten været lagt op til, at børnenes forældre skal indgå som støtte til deres børn i den træning, der ellers er styret af to trænere.

Et indblik i en træningsdag

Undertegnede tog en småtåget lørdag formiddag ud til en træning på Frederiksberg Stadion for at se lidt nærmere på, hvad forældre, trænere samt børn siger til at være en del af dette åbne atletikhold. Dermed forhåbentlig blive lidt klogere på perspektiverne i FHIs nye tiltag.

Ved første øjekast blev jeg mødt af flere forældre, der havde valgt at støtte op om deres børns træning ved selv at troppe op i træningstøj og løbe et par runder på løbebanen, så sveden sprang.

To af disse forældre var Tina og Lars, som var der sammen med deres respektive børn Markus og Kristian, der er diagnosticeret med henholdsvis dyspraksi og autisme.

Efter at have snakket lidt med forældrene var indtrykket ikke til at tage fejl af – det åbne atletikhold er en ren succes.

Ifølge Lars giver holdet børnene mulighed for at være en del af et fællesskab, som normalt kan være svært at indfinde sig i.

- Det, det drejer sig om, er, at de kommer ud og får gjort noget, som de normalt ikke ville have gjort af sig selv.

De kommer ud en lørdag formiddag og får trænet, som giver noget i den sidste ende.

Tina påpeger i samme ombæring at det, som forældre til et barn med handicap, ikke er nemt at finde tilbud, hvor ens barn kan dyrke idræt og få en succesoplevelse ud af det.

- Der har ikke rigtig været så mange tiltag at vælge imellem – i hvert fald ikke for vores vedkommende.

Netop det synspunkt, støtter en af de andre forældre, som er mødt op denne formiddag, op om. Ifølge Conny, som er forælder til Vincent med autisme, så har det været nærmest umuligt at finde frem til et idrætstilbud, som kunne rumme de udfordringer som et barn med et socialt handicap har, da de ikke kan deltage i holdsport uden tilstrækkelig støtte. Selvom Conny blev gjort opmærksom på, da hun flyttede til Frederiksberg Kommune, at hun kunne ringe til en af kommunens konsulenter og få hjælp til at finde en idrætsaktivitet til Vincent, så var beskeden, at de ikke kendte til nogle tilbud inden for en overskuelig afstand.

Det var således en lykketræf, at Conny ved en tilfældighed fik kontakt til FHI's formand Mansoor Siddiqi i forbindelse med, at hun meldte sig ind i Dansk Handicap Forbunds forretningsudvalg på Frederiksberg, da Mansoor kunne fortælle hende om det åbne atletikhold, som lige var startet.

Faste rammer i hverdagen

Under min samtale med Lars og Tina kommer Lars ind på en anden vigtig faktor i forhold til det at have et barn med handicap; at der er struktur i hverdagen. En struktur som FHI's åbne atletikhold kan være med til at bidrage til, da selve holdet og træningen er bygget op omkring faste elementer, der bidrager til en slags kontinuitet i hverdagen.

En af holdets to trænere, Simon, der studerer psykologi, har disse betragtninger med i sine overvejelser,

når han forbereder sig til børnenes træning. For han er fuldt ud klar over, hvor vigtigt det er med faste rammer for børn med udfordringer ift. autisme og/eller andre opmærksomheds- og adfærdsforstyrrelser, hvis alle parter skal gå derfra med noget i bagagen.

- Det betyder rigtig meget, at det skal være struktureret. Så de ved lige præcis, hvornår træningen starter, hvornår næste øvelse starter, og hvornår der er pause, så alt er fuldstændigt klart tilrettelagt – det er alpha omega for de her unge. Også at vi sørger for, at de ikke bliver overstimuleret og mister koncentrationen. Så der er god struktur.

Et hit blandt børnene

Som afslutning på lørdagens træning fik jeg også lige muligheden for kort at høre om, hvad børnene egentlig selv siger til det at være en del af det åbne atletikhold.

Selvom kommentarerne var lidt korte og bar præg af en smule generthed, så var børnenes budskab ikke til at tage fejl af.

FHI har med projektet ”Små Sikre Sejre” skabt en veritabel succes, hvor børn med handicap kan drage nytte af de mange sociale samt sundhedsmæssige fordele, der er ved at være samlet om noget, som giver sved på panden. Et fællesskab, som FHI med oprettelsen af sit åbne atletikhold, også i fremtiden er med til at facilitere.

Træningen foregår lørdage fra 9-11 på Frederiksberg Stadion, Sønderjyllands Alé 4, 2000 Frederiksberg.

Hvis du er interesseret i at vide mere om projektet ”Små Sikre Sejre”, det åbne atletikhold eller andre af FHI's spændende aktiviteter, så skriv eller ring til:

*Klubkonsulent Jens Højberg
helios@live.dk / 5123 6460*

KURSER / FOREDRAG

Spørgsmål om kurser?

Skriv til skkursus@adhd.dk

Psykolog Pia Callesen

Metakognitiv terapi mod psykiske lidelser



Tid: 29. november 2014 kl. 09.00-15.30

Sted: Telefonfabrikken Gladsaxe
Telefonvej 8
Undervisningslokale 2
2860 Søborg

Metakognitiv terapi er en ny psykologisk retning og metode, der er baseret på forskning omkring et såkaldt kognitivt opmærksomhedssyndrom (CAS), som menes at være årsag til alle psykiske lidelser. CAS'en består af tidskrævende bekymringer, spekulationer og grublerier, fiksering af opmærksomhed på trusler samt fejlslåen coping-adfærd, der giver bagslag og forværrer problemerne. På kursusdagen vil psykolog Pia Callesen introducere metakognitiv terapi og give konkrete mentale redskaber til hvor-

dan forskellige psykiske lidelser kan forebygges og overvindes vha. metoden.

Psykolog Pia Callesen er klinikchef fra www.cektos.dk og PhD studerende ved Manchester Universitet, hvor hun er i gang med at udføre den hidtil største undersøgelse, der sammenligner kognitiv og metakognitiv terapi mod depression. Hun har desuden en 2-årig specialistuddannelse i metakognitiv terapi og får løbende individuel supervision af manden bag metakognitiv terapi, Professor Adrian Wells.

Forplejning består af morgenmad, let frokost, kaffe/the og en småkage samt frugt.

Tilmelding og link til yderligere oplysninger:
kortlink.dk/f252



Følg med på Facebook-gruppen

"ADHD Forening Storkøbenhavn"

eller ADHD foreningens hjemmeside

www.adhd.dk/lokalafdelinger/storkoebenhavn

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

Følgende kurser/foredrag er planlagt, men ikke endeligt fastlagt ved redaktionens slutning:

- Foredrag med misbrugsekspert Henrik Rindom
- ADHD og misbrug
- For unge og voksne:
Stofrådgivningen tilbyder sin viden og erfaring med behandling af unge med rusmiddelproblematikker til fagpersoner, forældre og andre der er interesserede i at få opkvalificeret deres viden på området.

netværksgrupper



Unge med ADHD

Mødested: Valdemarsgade 33, kld.
1665 København V
Tidspunkt: En gang om måneden.
Kontakt: Frede Muxoll
Mail: fmuxoll@gmail.com

Har du lyst til at mødes med andre med ADHD/ADD under trykke rammer? I gruppen taler vi om fælles udfordringer i relation til f.eks. sociale relationer, at være ung med ADHD, uddannelse og overgangen til voksenlivet, eller omkring fælles aktiviteter som motion, biografter, naturoplevelser osv. Gruppen får støtte fra en igangsætter, der hjælper med indholdet på møderne: Faglige input, debat af følelser og problemstillinger mm. som I unge selv bringer frem. Vi arrangerer også fælles ture – eller hvad der er stemning for i gruppen.

Kvinder med ADHD (min. alder 18 år)

Mødested: Valdemarsgade 33, kld.
1665 København V
Tidspunkt: Den anden tirsdag i hver måned.
Tid: kl. 19.30 – 22.00
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. 19.00-22.00
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.

Pårørende - til voksne med ADHD

Mødested: Valdemarsgade 33, kld.
1665 København V
Tidspunkt: Mødes en gang om måneden.
Kontakt: Winnie B. Muxoll
Mail: winnie@fbs.dk

Det kan være svært og er ofte en udfordring at være pårørende til en voksen med ADHD. Derfor kan mange have stor glæde af at møde andre i samme situation, eksempelvis via møder i pårørendegrupper, hvor der kan skabes rum og plads til svære følelser, frustrationer og tanker.

Generelt:

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

Nyt netværk Gladsaxe-gruppen



Mødested: Borgernes Hus
Søborg Hovedgade 79, 2860 Søborg
Tidspunkt: 5. november 2014
Tid: Tid: 19.00-21.30
Kontakt: Michael Bay Nielsen
Mail: baynielsen@hotmail.com

Torsdag den 25. september holdt vi første møde i Gladsaxe Gruppen, en gruppe af mennesker, der bor i Gladsaxe og omegn, der har lyst til at mødes med jævne mellemrum, og som har det til fælles, at vi på den ene eller anden måde er berørt af ADHD.



Det er Michael Bay Nielsen og Anders Dinsen, der har taget initiativ til gruppen, og på første møde var vi så heldige at have besøg af Anne Marie Geisler Andersen, der fortalte om sit eget liv med ADHD som mor, politiker, ultraløber og kommunikationskonsulent. Hun er altid god og inspirerende at høre, og i en gruppe med ca. 30 mennesker i rummet var der tid til nærvær og god snak bagefter.

Vi fortsætter derfor og holder møde igen den 5. november. Planen er at holde møde hver 6. uge, men vi springer dog december over, så det næste møde bliver i januar. Datoen er i skrivende stund ikke fastlagt.

Hvis du er interesseret i at deltage, så send en mail til Michael på baynielsen@hotmail.com, så skal vi nok sørge for, at du får besked.

Forældre til voksne med ADHD

Mødested: Hyltebjerggård
Linde Allé 33
2720 Vanløse
Kontakt: Birthe Hartmann
Mail: bihar9@gmail.com
Mobil: 41 82 85 61

Gruppen er lille, og man lærer hinanden godt at kende. Den mødes ca. hver anden måned. Relationer 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.

Der er plads til at udvide gruppen med 2-3 forældre. Henvendelse til Birthe Hartmann.

ADHD-foreningen, Storkøbenhavn og Bornholm
 Espøgårdsvej 20A
 2880 Bagsværd
 Medlemstelefon: 61 31 35 50 / 61 31 35 67
 Mail: storkbh@adhd.dk
 Web: adhd.dk/lokalafdelinger/storkoebenhavn

BESTYRELSEN

Formand:

Anders Dinsen
 Privat: 28 18 49 25
 Espøgårdsvej 20A, 2880 Bagsværd

Regionsrådsformand, medlem af ADHD-foreningens hovedbestyrelse:

– Ann Barbara Birkmand

Næstformand:

– Birthe Hartmann København

Kasserer:

– Tina Pauli København

Bestyrelsesmedlemmer

– Frede Muxoll København
 – Kristina Gerstenfeld Sandorf København
 – Lotte Kaspersen København
 – Kathia Schierning Gentofte
 – Charlotte Grønbech Bornholm
 – Henriette Irminger Sonne København
 – Jeanette Hostrup Larsen Høje Tåstrup
 – Ann Barbara Birkmand København

REVISOR

– Jørgen Martens

REVISORSUPPLEANT

– Ninna Sørensen

KURSUSUDVALGET

– Tina Pauli
 – Anne Margrethe Pedersen
 – Jeanette Hostrup Larsen
 – Vivi Eriksson

Mail: skkursus@adhd.dk

Web: adhd.dk/lokalafdelinger/storkoebenhavn/kurser

NETVÆRKSGRUPPER

– Voksengruppen
 – Unge-Netværket
 – Mødre med ADHD
 – Forældre til voksne med ADHD.
 – Pårørendegruppe - for pårørende til voksne med ADHD
 – Onsdagscaféen i København
 – ADHD-café i Albertslund



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