

ADHD

NR. 1 · FEBRUAR 2015

LOKALAFDELINGEN **STORKØBENHAVN / BORNHOLM**

Aftenarrangement – og generalforsamling den 24. februar

**Familie-friluftsarangementer
DGI og ADHD Storkøbenhavn**

**Ronnie
fortæller om Oprust**

Billede: Amager Strandpark – se livet på bunden af havet



Stafetten gives videre

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

Dette er en den sidste klumme jeg skriver i vores blad. Det føles lidt vemodigt, for det er et kapitel jeg lukker.

Det er nemlig fire år siden, jeg gik ind i bestyrelsesarbejdet i ADHD-foreningen her i lokalafdelingen. Først som næstformand, senere som formand for lokalafdelingen.

Det har været en tid, jeg aldrig vil glemme. Jeg er dybt taknemmelig for den modtagelse, jeg har fået alle vegne: Blandt medlemmer, andre bestyrelser, i hovedbestyrelsen og sekretariatet – ja også ude hos politikere og embedsmænd i kommuner og region: Alle steder er jeg blevet mødt med åbne arme og budt velkommen med den energi og de idéer, jeg havde med i de forskellige sammenhænge.

Den 24. februar vælger lokalafdelingen ny formand på den ordinære generalforsamling. Bestyrelsen har selv en kandidat, og jeg kan give hende min varmeste anbefaling: Charlotte Hjorth er en ildsjæl, og jeg håber, I vil tage rigtig godt imod hende.

Charlotte er en af Danmarks absolutte spidser indenfor ADHD, så jeg vil faktisk godt allerede nu ønske jer tillykke med, at hun stiller op. Det

vidner om, at vi har en forening, der nyder bred opbakning, og som man kan påvirke og virke i.

Men I slipper ikke helt for mig, for jeg vil fortsætte med at være frivillig i ADHD-foreningen. Vi har en gruppe i Gladsaxe, som jeg skal fortsætte med, og jeg fortsætter mit virke for socialt udsatte som blogger på det spændende netmedie www.denof-fentlige.dk og som aktiv i andre sammenhænge.

Kan du huske sagen med hjemløse Daniel, der døde på Amagerbro i armene på en tililende borger, der ikke kunne få alarmcentralen til at tage ham alvorligt? Sagen er et skræmmende eksempel på præcis det, som mange med ADHD oplever i samfundet: Nogle mennesker bliver konsekvent set ned på og får den helt forkerte hjælp eller slet ingen.

Alt for mange børn, unge og voksne med ADHD er desværre svært udsatte, fordi samfundet ikke giver de muligheder, der skal til. Var der nogen, der sagde inklusion?

Jeg takker af for denne gang og giver stafetten videre.

Jeg håber vi ses på generalforsamlingen!

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.

Formandskandidat

Af Charlotte Hjorth, kandidat til formandsposten.

Jeg er først og fremmest mor til en ung mand med ADHD. Da jeg i sin tid blev klar over hans udfordringer, besluttede jeg mig for at lære om ADHD og finde ud af, hvordan jeg bedst kunne støtte ham. Gennem min uddannelse som ADHD-coach i USA blev jeg endvidere opmærksom på, at jeg måske selv havde ADHD og blev derefter udredt og fik diagnosen. Ved at lære at forstå min egen ADHD og gennem coaching og støtte fra familie og venner har jeg lært at mestre mit eget liv og er samtidig blevet bedre i stand til at støtte op om min søns udvikling.

Jeg har i en længere årrække beskæftiget mig med frivilligt arbejde. I 2008 tog jeg initiativ til den årlige ADHD Awareness kampagne i Danmark med henblik på at skabe viden, forståelse og accept af børn, unge og voksne med ADHD samt deres familier. Mit ønske var at bryde med myter, fordomme og misinformation om ADHD. Et arbejde, der til trods for en øget interesse for ADHD, fortsat er yderst påkrævet. Siden 2011 har jeg desuden været aktiv i relation til den globale ADHD Awareness kampagne i samarbejde med de store internationale ADHD-organisationer og andre professionelle på ADHD-området.

Som person er jeg initiativrig, positiv og engageret. Jeg brænder for ADHD-sagen og ser det som et vigtigt element i vores fælles frivillige arbejde at bidrage positivt og konstruktivt til ADHD-debatten, så flere med ADHD kan få den rette hjælp og støtte. Jeg ved, at mennesker med ADHD med den rette hjælp og støtte, der er tilpasset den enkelte, kan komme til at fungere på lige fod med andre, så de også kan bidrage til samfundet og opnå et godt liv.



Charlotte Hjorth

Siden 2007 har jeg drevet selvstændig virksomhed, ADHDkompagniet, der beskæftiger sig med ADHD-coaching, rådgivning, supervision, workshops m.m. både i forhold til private og i relation til kommuner, uddannelsesinstitutioner og virksomheder.

Det er mit ønske, som formand for lokalafdelingen Storkøbenhavn og Bornholm, at skabe en stærk og engageret bestyrelse, hvor vi sammen udvikler en vision, der kan tiltrække og fastholde medlemmer og frivillige, skabe netværk på tværs af foreningen og klæde de frivillige på til det lokale arbejde.

Hilsen Charlotte

aftenarrangement med generalforsamling

I ADHD-FORENINGEN, LOKALAFDELING STORKØBENHAVN OG BORNHOLM

**kulturstationen
vanløse**



Arrangementet holdes i Kulturstationen Vanløse i Heerupsalen. Der er god plads til mange deltagere i den store sal.

Tid Tirsdag den 24. februar 2015 kl. 19-22

Sted Kulturstationen Vanløse
Frode Jakobsens Plads 4, 1. sal
2720 Vanløse

Program

- Velkomst v/formand Anders Dinsen
- Forældretræning og livet efter et træningskursus, oplæg og dialog v/udviklingskonsulent i ADHD-foreningen Anna Furbo Rewitz og et forældrepar.
- Pause
- Generalforsamling.

Se dagsorden på side 7 i det sidste lokalblad fra november 2014.

Interesserede kan stille op til bestyrelsen samme aften. Henvendelse til bestyrelsen inden start. Listen med nuværende medlemmer af bestyrelsen findes bagerst i bladet.

Foreningen byder på vand, kaffe, te og lidt let spiseligt. Inden aftenarrangementet er det muligt at spise i Vanløse Spisehus, hvor de serverer lækker mad til rimelige priser.

Vanløse Spisehus:

[scan QR-koden]



Det er nemt at komme til Kulturstationen Vanløse, og der er gode parkeringsforhold.

Se transport:

[scan QR-koden]

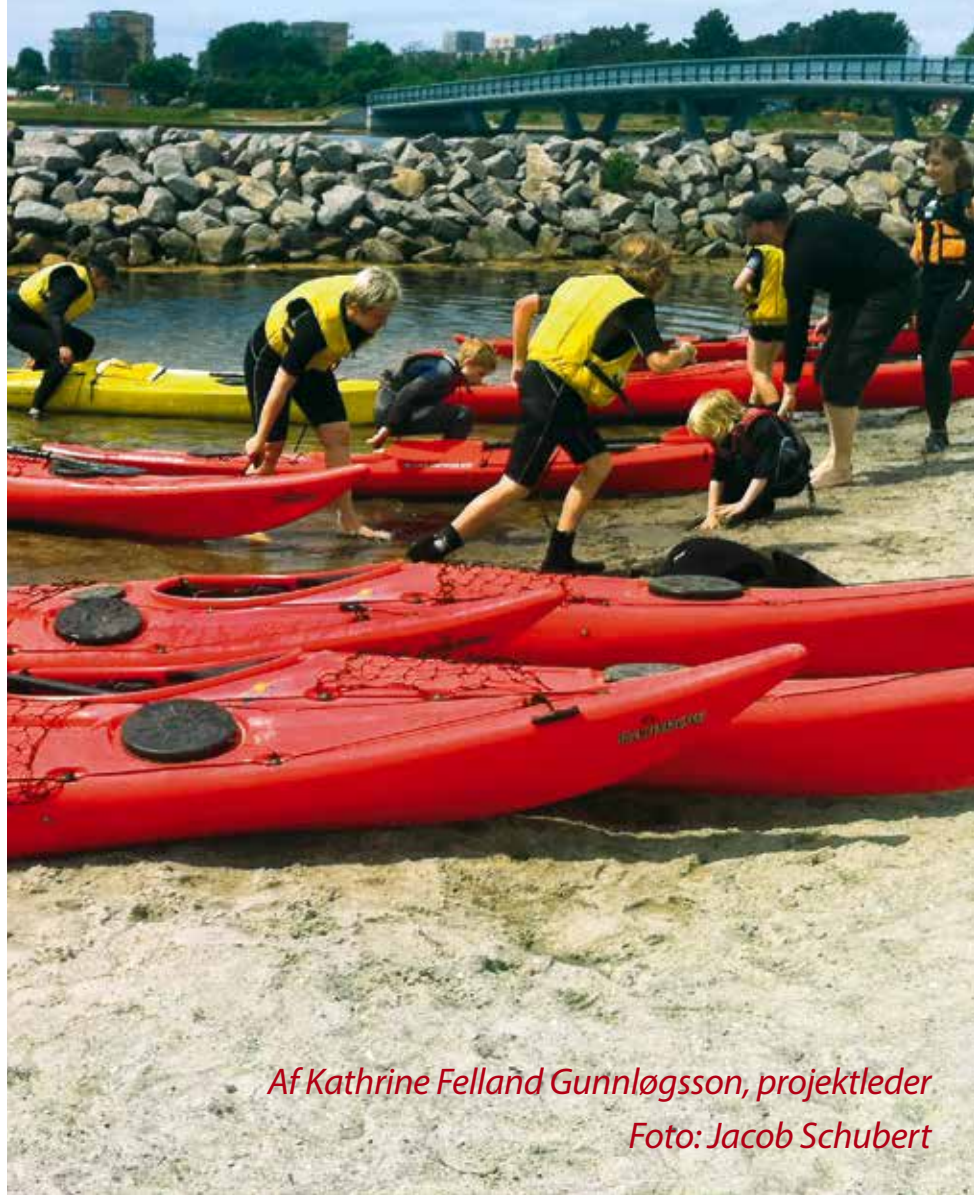


Anna Furbo Rewitz er projektleder på Projekt "Effekten af Kærlighed i Kaos – et randomiseret, kontrolleret forsøg" 2013-2015 – et forældretræningsprogram for forældre til børn med ADHD 3-9 år.

Læs om projektet her:

<http://adhd.dk/nyhedsside-kaerlighed-kaos/>

Kom med ud i det **FRI**



Af Kathrine Fellañd Gunnløgsson, projektleder

Foto: Jacob Schubert

ADHD Foreningen og DGI Storkøbenhavn barsler med en række familie-friluftssarrangementer hen over foråret – og vi håber, I har lyst til at være med.

”Kan du huske den krabbe jeg fangede? Og hvor sej jeg var til at få fat i den - selvom den var hurtig? Og du var sej til det med bålet, mor! Det var også sjovt at lege fange med de to drenge derude...”

Sådan kan det måske komme til at lyde hjemme hos jer, hvis I kommer med til playon OUTDOORS familiefriluftssarrangementer hen over foråret. Vi skal nemlig sammen ud i Amager Strandpark og være aktive og prøve kræfter med friluftslivet i forskellige former. Det kan f.eks. være at sejle i havkajak, prøve waders og se nærmere på livet på bunden af havet, deltage i skattejagt på stranden, lave bålmad, lege og meget andet. Datoer for arrangementerne samt programmet for dagene er endnu ikke på plads; det vil derfor blive meldt ud, så snart vi har dem.

(Programmet for dagene – og datoerne – er endnu ikke på plads, men det kommer.)

Sammen om det

Fælles for aktiviteterne er, at de foregår på Amager Strand, og at de er for hele familien – og I må også

meget gerne tage vennerne med. Der bliver også brug for jeres hjælp undervejs. F.eks. til at holde gang i bålet, tage billeder, hjælpe med grejet og meget andet. Vi skal nemlig ikke kun være sammen – vi skal også være sammen om det. Der vil naturligvis være instruktører, som fortæller, hvordan det skal gøres, men vi skal alle hjælpe til, som vi nu kan.

Ideen til projektet kommer fra DGI-projektet playon, hvor der var gode erfaringer med netop friluftssaktiviteter, når familier med f.eks. ADHD og autisme skulle ud og opleve noget sammen. Det at være sammen med andre familier, som ’godt vidste hvordan det var’ havde stor værdi og gav mod på at være med til ting, man måske ikke havde prøvet før. Samtidig gav naturen på stranden – det at der er højt til loftet – en let følelse, hvor der var plads til alle. Også dem der har ekstra meget brug for plads.

Vær på forkant

Send en mail til projektleder Kathrine Felland Gunnløgsson på kathrine.felland@dgi.dk hvis du vil have direkte besked, når der er mere info om arrangementerne og mulighed for tilmelding.

Vi kommer også til at skrive om det her i bladet og på lokalforeningens Facebookside.



ADHD koster



En sen ADHD-diagnose i voksenlivet kan have indgribende konsekvenser for den enkelte og for samfundet. Det viser Rockwoolfondens forskning. Vi skal blive bedre til tidlig opsporing og hurtig indsats og opsamling, når der er brug for hjælp.

For nylig besøgte jeg en familie i Faaborg med en voksen søn. Familien ligner på mange måder en helt almindelig dansk familie – og så alligevel ikke. Man fornemmer, når man træder ind i den hyggelige stue i det gamle bondehus, at her har man levet livet på godt og ondt. Med opture og nedture. Det har kostet sygdomsmeldinger, tårer og utallige frustrationer at være forældre til et barn, som er vokset op uden en erkendt ADHD-diagnose. I skolen blev familiens søn drillet, han var aggressiv, og de andre børn gad ikke lege med ham, fortæller familiens far. Først efter utallige psykologbesøg og indlæggelser på psykiatrisk afdeling fik sønnen diagnosen ADHD. Det fik mange brikker til at falde på plads. Både misbrug af stoffer, alkohol og den udadreagerende adfærd fandt nu en del af forklaringen gennem diagnosen.

Jeg vil tro, at den historie ligner mange andre familiers historie. At børn vokser op med ADHD, men uden at nogen ved det eller har haft fokus på, at en ADHD-diagnose er en mulighed.

Mange mennesker forbinder ADHD med børn. Og for mange af de børn, der er ramt af ADHD, har det indgribende indflydelse på deres liv både i skole, i fritid og ikke mindst i deres families hverdag. Men det er vigtigt at huske, at ADHD's påvirkning af sindet ikke nødvendigvis stopper, fordi man bliver voksen. Hele 40 procent af de børn, som har ADHD, er også ramt af lidelsen som voksne. Og hvis ADHD

ikke diagnosticeres og tages hånd om, kan det have alvorlige og omkostningsfulde konsekvenser – både for den enkelte og for samfundet. Det viser Rockwoolfondens forskning, som blev offentliggjort i september. Det koster omkring 150.000 kr. om året pr. person, som først bliver diagnosticeret med ADHD som voksen. Samfundets samlede årlige regning på ubehandlet ADHD løber ifølge Rockwoolfonden op i ca. 3 mia. kroner. Derfor er tidlig opsporing helt afgørende – både for den enkelte og for samfundet. Andet kan ikke betale sig.

For mange kan det virke koldt og kynisk at udregne samfundsomkostninger pr. person på denne måde. Men det kan give et meget vigtigt billede af, hvad ADHD betyder. Man skal altid huske, at der er mennesker bag tallene. Selv om mennesker har forskellige udgangspunkter, så tegner der sig nogle dystre tendenser: Hver fjerde stofmisbruger har ADHD, ligesom ADHD-diagnosticerede har øget risiko for at havne i kriminalitet. Og kun hver tredje af dem, som har fået diagnosticeret ADHD som voksne, er i job. Det ses ikke kun på samfundets regning, men bestemt også på den enkeltes indkomst. Sent ADHD-diagnosticerede voksne har over 100.000 kr. mindre at gøre med om året sammenlignet med resten af befolkningen. At stå uden for arbejdsmarkedet og fællesskabet, at have et langt større medicinforbrug og at være ramt af flere indlæggelsesdage end andre danskerne spiller ind på den enkeltes livsværdi og livskvalitet.

*Af MF Jane Heitmann (V),
Psykiatri- og forebyggelsesordfører*

Rockwoolfondens forskning adresserer netop, at de børn og unge, som tidligt i livet oplever problemer i deres hverdag med f.eks. indlæring og koncentration, skal diagnosticeres hurtigst muligt. Vi skal "fange" dem så tidligt som muligt, så de undgår den ofte negativt nedadgående spiral, som alt for mange med udiagnosticeret ADHD havner i.

Det kræver en målrettet indsats og en vilje til samarbejde på tværs af sektorer og på tværs af forskellige fagligheder. Skoler, SFO'er, de privatpraktiserende læger, kommuner, regioner og forældrene - for nu at nævne nogle få - har et stort ansvar for at få det hele til at lykkes, når tidlig opsporing er målet.

For voksne, som sent i livet diagnosticeres med ADHD, er det aldrig for sent at yde en støttende indsats. Det kræver ofte også et stærkt samarbejde mellem f.eks. kommuner, regioner og pårørende og en vilje, hvor nogen tør gå forrest.

Familien i Faaborg gav mig et godt råd med på vej ud ad døren: Glem ikke at det ofte er de små ting og en lille indsats, som kan gøre livet lettere for en voksen med ADHD. Med hjælp til struktur, et "husk-nu-at-tage-ud-til-jobcentret" eller et venligt, men bestemt "spark bagi", så ugens post bliver åbnet, når man langt i en ofte kaotisk hverdag, som alt for mange med ADHD oplever at leve i. Det råd tager jeg med mig i mit videre arbejde på Christiansborg og som medlem af Kommunalbestyrelsen i Faaborg-Midtfyn.



OPRUST giver unge pårørende et meningsfuldt **FÆLLESSKAB**



Af Laurids Bæk Simonsen,
presse- og kommunikationskonsulent

Unge pårørende til psykisk sårbare savner ofte forståelse, nogen at snakke med, og de er usikre på deres fremtid. I København har Det Sociale Netværk stor succes med projektet Oprust, der skaber et frirum og fællesskab for de unge.

Et ungdomsliv som pårørende til forældre eller søskende, der har ADHD, autisme eller lignende udfordringer, kan være hårdt og uoverskueligt. De unge pårørende bebrejder ofte sig selv, og det kan være svært at forstå, hvorfor mor, far eller en søskende reagerer, som de gør.

”Usikkerhed og skyldfølelse er følelser, som de pårørende ofte bærer rundt på. Usikkerhed i forhold til, hvad der møder dem, når de kommer hjem, og hvordan de skal håndtere det. Skyldfølelse i forhold til, om de har været medvirkende til, at deres forældre eller søskende har det svært. Derfor tager de ofte et enormt ansvar og går på listefødder – simpelthen for ikke at forværre situationen,” fortæller Maiken Ziebell, der er projektansvarlig i Oprust, et projekt under Foreningen Det Sociale Netværk, der er etableret for at styrke de unge og give dem værktøjer til bedre at håndtere rollen som pårørende.

”I Oprust får de unge et fællesskab med ligesindede, der kan nikke genkendende til det at være pårørende. De får rådgivning og gode input til at håndtere livet som pårørende, og så får de styrket deres selvværd og fysik med leg og boldspil,” siger Maiken Ziebell.

Hver mandag mødes de unge i Det Sociale Netværks gemakker i København til gruppesamtaler. En af de unge er 15-årige Ronnie. Hun har en storesøster, der for fire år siden fik diagnosen autisme og ADHD, og det har haft store konsekvenser for hele familien.

”Vi har vidst, at der var noget galt hele livet, men det blev værre i teenageårene. Jeg reagerede ikke så voldsomt i starten; jeg valgte at holde det inde i mig selv og har generelt svært ved at snakke med folk om det,” fortæller Ronnie.

Hun har savnet et sted, hvor hun kunne dele sine tanker, frustrationer og problemer med ligesindede. For det er ikke altid nemt at være ung, når søsternen fylder så meget i familien, og hvor der til tider mangler frirum. Det har Ronnie fundet i tilbuddet Oprust, der er for unge i alderen fra 15-18 år.

”Jeg kunne heller ikke rigtig snakke med mine forældre om det, og det kan jeg stadig ikke rigtigt. Det er svært at dele det med dem, de forstår det ikke



altid. De er for tæt på. Der er det nemmere, når man har ligesindede at tale med, når man hører, at de også har prøvet noget lignende, at de har deres egne erfaringer,” fortæller Ronnie og fortsætter:

”Man lærer at håndtere tingene, og man føler sig mindre ensom. Her kan jeg tale om, hvis jeg er lidt irriteret på min søster eller om følelser. Det kan godt være svært, men det er nemmere her, for jeg ved, at nogen har det på samme måde.”

Oprust blev startet i 2013, og siden da har en stor del unge delt deres følelser og frustrationer som pårørende til forældre, søskende eller andre med psykisk sårbarhed. Og det er uafhængigt af, om du har en angstramt mor, en deprimeret far eller for den sags skyld en søster eller bror, som lider af autisme. ”Det kan godt være, at det er min søster, som er syg, og hos nogle andre er det forældrene, men man har stadig de samme følelser indeni, og her kan man sætte sig ind i det og snakke med andre, der kender til det,” siger Ronnie.

Gruppesamtalerne bliver suppleret af fysiske aktiviteter efter hvert møde, så man får bearbejdet samtalerne. Derudover har de unge også mulighed for individuelle samtaler, hvor de kan blive klædt på til at håndtere rollen som pårørende, hvor de får redskaber samt en forståelse for, hvordan man skal agere over for sine nærmeste.

Samtalerne har gjort, at Ronnie har lært at håndtere, når hendes søster har voldsomme reaktioner og nogle gange er i affekt. Hun har fået en brandplan, der sørger for, at hendes mor og stedfar bringer hende over til hendes bedsteforældre. En løsning,



der er sat i værk, for at give familien og Ronnie lidt aflastning.

”Det er rart at få lidt ro på. Når hun får anfald, kan hun være meget udadreagerende, råbe og skrike og kaste med ting. Derfor har jeg stort set heller aldrig veninder på besøg, men det er noget andet med dem, som jeg kender fra Oprust, de forstår det,” siger Ronnie.

Oprust har løbende optagelse. Det hele foregår hver mandag i København på Østergade 5, 3. sal og hver onsdag i Ballerup på Tapeten, Magleparken 5. Det er gratis og anonymt af deltage.

For yderligere information kan du kontakte projektansvarlig Maiken Ziebell på mz@detsociale-netvaerk.dk eller på telefon 22 75 69 74.

DEADLINE for levering af materiale til blad nr. 2/2015 er den 8. april 2015

Venligst send det til storkbh@adhd.dk

Håndbold for **ALLE** børn

– håndbold, der inkluderer børn med ADHD i foreningslivet.

Af Annette Landin

Hos KFUM Håndbold tror vi på, at børn vokser af at være en del af et fællesskab. Derfor har vi taget initiativ til et håndboldhold for børn – ALLE børn – både med og uden ADHD. Hvis der er plads, forståelse og højt til loftet, vil barnet opleve sig selv som en succes.

Alle børn deltager på samme vilkår og vores trænere benytter metoder og værktøjer målrettet børn med ADHD. Langt de fleste børn oplever en trykthed og en frihed med de rammer og den tilgang, man ofte forbinder med ”børn med særlige behov”. Vi ønsker at se barnet fremfor diagnosen, og vi oplever en stor succes, en glæde og et fællesskab på tværs på disse hold.

Målgruppe:

Alle børn mellem 4-8 år.

Holdene er inddelt i tre grupper efter alder.

Lokaler:

Undervisningen foregår i København, Emdruphallen, Nøkkerosevej 23, 2400 København NV.

Tid:

Vi træner tirsdag fra kl. 17-18.

Øvrige oplysninger:

Der er undervisning på alle niveauer og løbende optagelse på holdene. Alle børn kan gratis prøve et par gange for at se, om det er noget for dem. Hvis barnet ønsker at melde sig ind, koster det kr. 800,- for en hel sæson.





Der kræves ikke specielt udstyr, men et par indendørs sko og tøj, man kan bevæge sig i, er praktisk.

Forældre kan være til stede i salen, men det er frivilligt. Der findes en café og et udendørsområde, hvor forældrene kan hygge sig, mens børnene træner.

Forældrene har tæt dialog med trænerne og klubben omkring børnenes behov. Man kan til enhver tid kontakte Annette Landin på landiner@mail.dk, hvis man har spørgsmål.



Hos mange med ADHD gør **LYD ONDT** I ØRERNE

*ADHD følges i reglen med smerte-overfølsom hørelse, det hedder Hyperacusis.
Lydbehandlinger der gør hørelsen mindre smerteoverfølsom, kan forbedre tilstanden.*

Af Kaare P. Johannesen, Klinik for Hyperacusis

Flertallet af mennesker, der får diagnosen ADHD, er samtidig overfølsomme over for støj og råb og – desværre – over for undervisning. Med den smerteoverfølsomme eller sanseoverfølsomme hørelse, som de har, kan lyde, som andre mennesker end ikke lægger mærke til, gøre ondt i ørerne. At komme ind i et rum, hvor der sidder mange mennesker, kan blive meget ubehageligt.

Tilstanden hedder hyperacusis. Den kan være mere eller mindre generende. Hvis vi trækker grænsen ved den baggrundsstøj, der er i et arbejdende kontor, viser klinikkens talmateriale, at det er en fuld femtedel af befolkningen, der er ramt. Fra nyfødte spædbørn til oldinge. At arbejde på kontor eller i en børnehave eller i en skole med sanseoverfølsomme hørefunktioner er ikke behageligt. Men mange er nødt til at gøre det. Hele livet. De oplever ofte stress på arbejdspladsen. Med god grund.

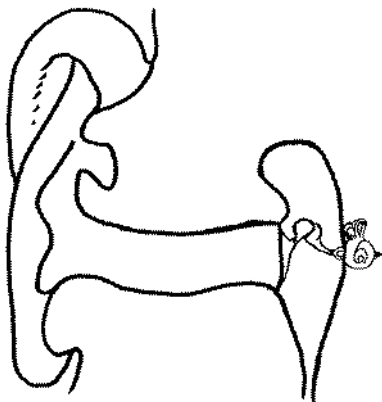
Hos børn og unge ser vi generende hyperacusis i forbindelse med fx ADHD, HSP, autisme og ordblindhed. Voksne med hyperacusis klager over hovedpine, tinnitus, depressioner, tankemylder, søvnbesvær og ængstelighed.

Skoleelever med generende hyperacusis kan få svært ved at høre efter – eller opfatte – hvad fx en lærer siger. Lærerens stemme vil ligge langt over deres sanseoverfølsomme hørelsens smertegrænse. Derfor

prøver de af al magt at høre bort fra, hvad der bliver sagt. Deres høresans vil helst holde lærerstemmen ude.

At være skoleelev med sanseoverfølsom hørefunktion kan være modbydeligt. Der er mange af dem. De oplever, at alene det at være i skolen fremkalder stress.

Lad os se på hvor i øret det gør ondt:



Til venstre har vi øreskålen, som sidder uden på hovedet. Den indfanger lyd fra omverdenen og sender den ind i øregangen. For enden af øregangen – i højre side af tegningen – støder lyden ind i en hinde af hud. Det er trommehinden. Trommehinden modtager lyden og laver den om til mekaniske vibrationer. De tre mellemøreknogler sender vibrationerne videre



hen over mellemøret og ind i det indre øre, hvor høreorganet sidder. Det indre øre er den lille krøllede klump yderst til højre.

Det er ikke i det indre øre, at lyd gør ondt, for i det indre øre er der ingen føle- eller smertesansceller. Det er i trommehinden, det gør ondt.

Trommehinden skal være følsom. Den skal sige fra over for alt for voldsom lyd. Det sker for at beskytte de sartse sansceller i høreorganet i det indre øre. Smerte i trommehinden skal få os til at holde os for ørerne eller sørge for, at lyden bliver mindre voldsom.

Trommehinden skal altså være følsom. Men den skal bestemt ikke være overfølsom.

Det nytter ikke altid at spørge et menneske med ADHD: Har du smerteoverfølsom hørelse? Er du generet af lyd, som ikke generer andre?

Mennesker med smerteoverfølsom hørelse, er jo ofte født med at have det. De har aldrig oplevet, at det har været anderledes. De opfatter sig selv som normale. Det gør vi alle. Vi kan jo ikke kravle ind i andres sansesystem og sammenligne det med vort eget.

Hvis et menneske med hyperacusis skal kunne opfatte, hvad der bliver sagt i fx et klasseværelse, skal der være stille. Den, der taler, skal være i øjenhøjde med den, der bliver talt til. Der skal tales dæmpet med rolig stemme, og der skal bruges tydelige mundbevægelser. Mennesker med hyperacusis er afhængige af, at de også kan støtte sig til mundaflæsning. Det er vi alle sammen uden at gøre os det klart. Men for den, der lider af hyperacusis, er mundaflæsningen særlig vigtig.

Hyperacusis kan bringes under kontrol. Både hos børn og hos voksne.

Det kan gøres med lydbehandlinger, der lidt efter lidt gør trommehinderne mindre smerteoverfølsomme. Det kan næsten altid lykkes at gøre forskellen mellem det indre øres lydfølsomhed og trommehindens smerteoverfølsomhed mellem tyve og tres decibel større, end den var. Det svarer til at træne en svag muskel op, så den lidt efter lidt får flere kræfter.

Somme tider kan hyperacusis kureres helt. Det har vi mere end tredive års erfaring med på den klinik for hyperacusis, hvor jeg arbejder.

Se vores hjemmeside www.hyperacusia.com eller kontakt os på telefon 3940 1436 og få en uforpligtende samtale.

Vi giver medlemmer af ADHD Storkøbenhavn og Bornholm ti procent rabat på test og behandling på klinikken, hvis behandlingen startes inden 1. juli 2015.

Vi holder gratis info-møder en gang om måneden. De to næste info-møder er lørdag den 21. februar og søndag den 22. marts 2015. Kl. 13.00.

Klinik for Hyperacusis
Hellerupvej 39,
2900 Hellerup



De utilpassede

Artiklen er forkortet af redaktionen

Af Anne-Merete Kissow, konsulent.
Handicapidrættens Videnscenter

I vores daglige arbejde som konsulenter i Handicapidrættens Videnscenter har vi igennem årene mødt flere voksne mænd med ADHD, der har følt sig utilpassede og rodløse. De beskrev deres liv som problemfyldt, fx med skiftende, kortvarige jobs, dårlig økonomi, problematiske boligforhold og konfliktfyldte, ofte ustabile parforhold med delebørn. Ofte var de ude i vold, misbrug, ensomhed og var på evig jagt efter at finde redskaber til at få ro og styr på livet.

Det generelle billede er, at mænd med ADHD typisk har fået diagnosen som voksne. Først da forstår de, hvad det er, der har skabt den følelse af at være anderledes, som de har kæmpet med i deres liv. Mændene forsøger ofte at håndtere deres problemer alene. Vi kunne se, at der manglede en arena for disse mænd. Derfor tog vi initiativ til et projekt målrettet voksne (30+) mænd med ADHD, som beskrives kort her.

Projektet: Voksne mænd med ADHD

Projektet varede et år. Vi mødtes en gang om ugen i ca. 3 timer pr. gang. Det var gratis, og vi startede med 12 deltagere. To konsulenter fra Handicapidrættens Videnscenter var ledere af forløbet.

I projektet arbejdede vi ud fra den antagelse, at mænd med ADHD har glæde af at være kropsligt aktive og at aktiviteter, der kræver koncentration og nærvær (fx yoga, meditation) kan være en hjælp til at finde ro og fokusering i hverdagen.

Som udgangspunkt skulle der være undervisning i redskaber til at skabe et aktivt, balanceret hver-

dagsliv. Fx kost, økonomi, familie og børn, misbrug, søvnmønstre, parforhold, venner, job, hjælpemidler, støttepersoner, lovgivning etc., god tid til samtale og fælles oplevelser samt tilbud om individuel coaching om det samlede hverdagsliv.

Det var en vigtig pointe, at deltagerne selv skulle have indflydelse på detaljerne, inden for de lagte rammer.

Deltagerne

De 12 mænd, som meldte sig, var mellem 30 og 50 år og repræsenterede tilsammen en bred vifte af de problemer, som kendetegner mænd med ADHD.

Alle var motiverede for, at der skulle ske ændringer i deres liv. Det havde positiv betydning, at gruppen var for mænd, da de generelt savnede tillidsfulde, stabile mandefællesskaber. Det var også vigtigt, at der var yoga og andre fokuserede kropsaktiviteter på programmet.

Aktiviteter

Tidligt i forløbet var gruppen på en weekendtur med to overnatninger. Deltagerne skulle være intensivt sammen i et andet miljø end det hjemlige. Men de skulle også fungere i fællesskab. Aktiviteterne var klatring, fridykning, bueskydning, yoga, afspænding, madlavning på bål og løbeture.

De ugentlige møder havde efter deltagerens ønske en fast struktur. Hvert møde begyndte med en 'siden sidst' runde, og derefter var der yoga. Senere var der andre aktiviteter og undervisning i temaer omkring livet med ADHD. Sideløbende fik nogle af deltagerne individuel coaching og støtte f.eks. i forhold til uddannelse, job og familieliv.



Der var udskiftning i gruppen, og ved projektets slutning var der en relativt stabil gruppe på 7 deltagere. Den personlige kontakt på de aftalte møder og Facebookgruppen udgjorde et netværk, som tog fat i den enkelte, hvis personen gik i sort.

Gruppen forberedte sig på at blive selvkørende og udvikle sig til et stabilt netværk. Det var dér, de hentede støtte, når der var kaos i deres liv. De hjalp også hinanden med praktiske ting og mødtes til sociale arrangementer.

Hvad har været vigtigt – set med deltagerens øjne?

De fortæller, at det vigtigste har været, at gruppen udelukkende bestod af mænd. De har oplevet omsorg mænd imellem, som de aldrig tidligere har mødt. De kunne tage ansvar og være del af et netværk. Især har de haft gavn af bevægelsesaktiviteterne med fokus på yoga og meditation. De har fået selvindsigt og kunne bryde mønstre de følte sig fanget i.

Hvad fortæller projektet?

Forløbet viser, at deltagerne kan bidrage konstruktivt til det sociale fællesskab. De kan holde aftaler, vise omsorg og empati og sætte andres behov foran deres egne. De er i stand til at opretholde en tæt forpligtende kontakt, når de rette forhold er til stede.

Forløbet viser også, at der er mønstre i deres måde at være på, som udfordrer deres sociale liv. De kom-

mer let til at fylde meget ved f.eks. at tale højt, længe og med drama og bevæge sig uroligt i rummet. De sociale omgivelser kan virke kaotiske for dem, og de kan reagere med at forsvinde fra fællesskabet. Bogstavelig talt ud i naturen eller ud i forskellige former for misbrug.

Deltagerne i projektet oplever, at det handler om mønstre, som de har svært ved at bryde. De føler, at de kommer til at skubbe andre fra sig, og at de må være en udfordring at være sammen med. Det kræver en stor indsats at være sammen med andre, fordi de føler sig 'forkerte' og misforstået.

Den socialt upassende adfærd kommer til udtryk, når de er i kontakt med det offentlige. Her kommer de let til at føle sig provokeret af love og regler, de opfatter som uretfærdige. De føler sig misforstået og magtesløse. Mændene får på den måde et dobbelt-handicap, hvor de både må leve med deres ADHD-symptomer og stigmatisering.

En kerne i gruppen fortsætter med at holde sammen og støtte hinanden.

Erfaringerne fra projektet i sin helhed findes i publikationen 'De utilpassede – voksne mænd med ADHD – barrierer og muligheder'. Den kan hentes på:

<http://www.handivid.dk/bibliotek/egneudgivelser>



KURSER / FOREDRAG

Spørgsmål om kurser?

Skriv til skkursus@adhd.dk

Vi følger op på foredraget i 2014 med:

Psykolog Jan Arrhenius

Modstandskraft mod stress

Tid: Søndag den 15. marts kl. 10 – 15

Sted: Frivilligcenteret Albertslund
Bygangen 25, 1. sal på svalegangen
2620 Albertslund
Trappe op ved Synoptik
Tæt på Albertslund Station

For unge og voksne

Jeg hjælper med at sætte stress-historien sammen, så man begriber, hvad det er der sker, siden kroppen hele tiden er i alarmberedskab.

- Hvornår begyndte mine stress-symptomer?
- I hvilke situationer er det, at jeg mærker symptomerne mest?
- Hvad er det, jeg hele tiden spekulerer over?
- Hvem er det jeg hele tiden tænker på - med stress?

Jeg hjælper med at genfinde de vante måder, man plejer at håndtere stressede situationer på.

- Hvordan klarede jeg egentlig pressede situationer i gamle dage?
- Hvordan håndterede jeg før i tiden afbrydelser i arbejdet?
- Hvordan tog jeg det, når jeg ikke kunne komme til at færdiggøre arbejdet? Hvordan fastholdt jeg målfokus før?
- Hvordan arbejdede jeg målrettet?

Jeg hjælper med at genfinde meningen med det hele.

- Hvorfor var det nu, at jeg valgte denne her branche, det her fag, denne her arbejdsplads?
- Hvad var det, jeg syntes var meningsfuldt dengang, før jeg blev kronisk stresset?

Forplejning under kurset er morgenmad, en let frokost samt kaffe/te, sodavand samt frugt.

Pris for medlemmer af ADHD-foreningen er 50 kr.

Prisen for andre er 150 kr.

Tilmelding på mail: skkursus@adhd.dk



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.



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, biograffure, 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 hverdagssituationer, 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.



ADHD netværkscafé Vestegnen

Mødested: Frivilligcenteret Albertslund
Bygangen 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: Jeanette Hostrup Larsen
Mail: hostrup_larsen@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 Jeanette

Gladsaxe-gruppen

Mødested: Borgernes Hus
Søborg Hovedgave 79,
2860 Søborg

Tidspunkt: 12. marts 2015
Tid: 19.00-21.30

Kontakt: Michael Bay Nielsen
Mail: baynielsen@hotmail.com

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 tilfælles, at vi på den ene eller anden måde er berørt af ADHD.

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. 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.

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

ADHD-foreningen, Storkøbenhavn og Bornholm
 Espegårdsvej 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
 Espegårdsvej 20A, 2880 Bagsværd

Regionsrådsformand, medlem af

ADHD-foreningens hovedbestyrelse:

– Ann Barbara Birkmand

Næstformand:

– Birthe Hartmann København

Kasserer:

– Jeanette Hostrup Larsen Høje Tåstrup

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

– Jeanette Hostrup Larsen

Mail: skkursus@adhd.dk

Web: adhd.dk/lokalafdelinger/storkoebenhavn/kalender

NETVÆRKSGRUPPER

– Voksne med ADHD
 – Unge med ADHD
 – Kvinder med ADHD
 – Forældre til voksne med ADHD.
 – Pårørende - til voksne med ADHD
 – Onsdagscaféen i København
 – ADHD netværkscafé Vestegnen
 – Gladsaxe-gruppen



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