

ADHD

NR. 1 · FEBRUAR 2016

LOKALAFDELINGEN STORKØBENHAVN / BORNHOLM



Generalforsamling

Jeg er fantastisk! Du er fantastisk!

Sansestimulation kan hjælpe ved ADHD

Kommende **arrangementer**

SÆT KRYDS I KALENDEREN – KLIP UD OG HÆNG OP

27. februar	Generalforsamling
12. marts	Storarrangement om ADHD i Aakirkeby
10. april	"Dit barn skal i skole – hvordan støtter du skolestarten bedst"
2. maj	Lokalblad nr. 2 udsendes fra denne dato
28. maj	ADHD-foreningens frivilligdag
29. maj	ADHD-foreningens landsmøde



LOKALAFDELINGEN **STORKØBENHAVN BORNHOLM** 1/2016

Formandens klumme	side	5
Invitation til storarrangement om ADHD	side	6
Generalforsamling 2016	side	7
Sansestimulation kan hjælpe ved ADHD	side	8
Stranges Skaterskole: Jeg er fantastisk! Du er fantastisk!	side	13
Åben rådgivning	side	19
Landsmødet 2016	side	21
Bog anmeldelse	side	22
Kurser / foredrag	side	23
Netværksgrupper	side	25
Bestyrelsessiden	side	27

Ansvarshavende redaktør: Charlotte Hjorth

Redaktør: Birthe Hartmann

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



Forsidefoto: Carlos Veloso-Strange

Et nyt år er begyndt



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

Jeg håber, at I alle er kommet godt igennem julen og indgangen til det nye år. Vi i bestyrelsen ser frem til endnu et år med en række aktiviteter og workshops til gavn for vores mange medlemmer og ADHD-sagen som helhed. Vi håber at se rigtig mange af jer i løbet af 2016.

Vores lokalafdeling er den største, og med et medlemstal på over 1.240 kræver det en stor indsats ikke kun af bestyrelsen. Vi har en række frivillige, der fungerer som tovholdere og medtovholdere af vores forskellige café- og netværksgrupper, som gør det muligt for mange at møde ligesindede i nogle trygge og hyggelige rammer. Du kan læse om de forskellige café- og netværksgrupper bagerst i bladet. Derudover har vi andre frivillige, der med glæde træder til, når vi afholder workshops og deltager ved forskellige arrangementer. Et vigtigt arbejde der gør en forskel. En stor tak for indsatsen i 2015!

I december 2015 etablerede vi en fælles gruppe på Facebook for alle de frivillige. Hensigten med gruppen er, at den skal fungere som kommunikationsled mellem bestyrelsen og de mange frivillige. Alle vil kunne bidrage med relevant information, stille spørgsmål i forhold til arbejdet som frivillig

i lokalafdelingen og meget mere. Vi er der for at støtte og hjælpe hinanden.

Vi vil rigtig gerne have flere frivillige. Frivillige der har lyst til at være en del af vores team og støtte op om vores mange medlemmer. Det kan være lige fra at bage en kage og hjælpe til ved en workshop, igangsætte nye café- eller netværksgrupper, gå til håndte ved øvrige arrangementer m.m. Intet er for småt og intet er for stort.

Så hvis du tænker, at det måske godt kunne være din interesse, håber vi, at du vil møde op på vores generalforsamling. Her får du bl.a. mulighed for at møde bestyrelsen og mange frivillige, og samtidig vil du kunne få mere information omkring fordelene ved at blive frivillig.

Vi ser frem til at møde så mange af vores medlemmer og frivillige som muligt på generalforsamlingen lørdag den 27. februar 2016 kl. 13-15.30. Læs mere om generalforsamlingen inde i bladet. Vel mødt!

Bedste hilsner



DEADLINE for levering af materiale til blad nr. 2/2016 er den 4. april 2016

Venligst send det til storkbh@adhd.dk

Invitation til storarrangement om ADHD i Aakirkeby-Hallerne – Lørdag den 12. marts 2016

GRATIS ARRANGEMENT - ÅBENT FOR ALLE

ADHD-foreningen - Lokalfdeling Storkøbenhavn og Bornholm inviterer til storarrangement om ADHD. Arrangementet henvender sig til såvel unge og voksne med ADHD, deres pårørende samt fagfolk, der arbejder med børn, unge og voksne med ADHD samt deres familier.

Program:

- 12.00 Velkomst ved Charlotte Hjorth, formand for ADHD-foreningen – Lokalfdeling Storkøbenhavn og Bornholm.
- 12.10 Oplæg ved Jette Myglegård, formand for ADHD-foreningen.
- 12.40 Kort pause.
- 12.45 "ADHD indefra og udefra". Foredrag ved Jan Have Odgaard, JHO Consult. Foredraget vil give et rigtigt godt indblik i og forståelse for ADHD:
- ADHD er et gennemgribende handicap.
 - ADHD har betydning for alle områder i den berørtes liv.

Foredraget giver indblik i:

- Det uforståelige ved ADHD.
- Årsag og virkning i forbindelse med et liv med ADHD.
- Hvordan personen med ADHD kan være i stand til at kompensere for handicapet.

Der vil under foredraget blive indlagt korte pauser. Efter foredraget vil det være muligt at stille spørgsmål til Jan Have Odgaard. Jan Have Odgaard er en livlig foredragsholder, som viser nye vinkler på tilgangen til ADHD. Man vil efter et par timer i hans selskab have opnået nye erkendelser i forhold til forståelsen af ADHD, som kan være en stor hjælp for én selv personligt eller i arbejdet med mennesker med ADHD. Jan Have Odgaard, der er indehaver af JHO

Consult, har 20 års praksiserfaring fra arbejdet med børn, unge og voksne med neurologiske handicap. Han er selv udredt med ADHD og har tilsammen med sin kone, der ligeledes har ADHD, tre børn der alle har ADHD. Foredragets indhold hviler dermed på såvel et solidt professionelt virke, som fra en indre forståelse fra et liv med ADHD. Praksiserfaringerne er kommet via driften af egen skole for børn med neurologiske handicaps, samt ved arbejdet med familiebehandling og terapi, endvidere ved supervision og rådgivning til en bred vifte af relevante faggrupper i hele Danmark. Desuden afholder JHO Consult mange kurser inden for området, rettet mod såvel berørte, pårørende og fagfolk.

For mere information om Jan Have Odgaard, JHO Consult www.jhoconsult.dk

- 15.45 Pause.
- 16.00 Debat om hvilke tiltag lokalfdelingen kan støtte op med i forhold til information om ADHD, etablering af ADHD caféer og netværk m.m.
- 17.00 Tak for i dag.

Sted: Aakirkeby-Hallerne
Grønningen 3, 3720 Aakirkeby.

Dato og tid: Lørdag den 12. marts 2016 kl. 12 - 17.

Tilmelding: Senest den 21. februar 2016 på mail: skkursus@adhd.dk eller på sms: 61 31 35 50.

Husk at opgive navn på arrangementet: ADHD Bornholm + dit eget navn **+ antal deltagere.**

Vi glæder os utroligt meget til at møde jer og sammen finde ud af, hvordan indsatsen i forhold til ADHD kan blive styrket på Bornholm.

INVITATION til debatoplæg og generalforsamling i Lokalfdeling Storkøbenhavn og Bornholm

Arrangementet holdes i Kulturstationen Vanløse i Kul- tursalen

- Tid** Lørdag den 27. februar 2016 kl. 13-15.30
- Sted** Kulturstationen Vanløse
Frode Jakobsens Plads 4, 1. sal, 2720 Vanløse
- Program** Velkomst v/formand Charlotte Hjorth
Debatoplæg "Mit liv med ADHD og glæden ved netværk"
v/ **Marianne Komischke Sjelle** og dialog
Pause
Generalforsamling.

Se dagsorden for generalforsamlingen på side 12 i lokalblad nr. 4 fra november 2015 eller

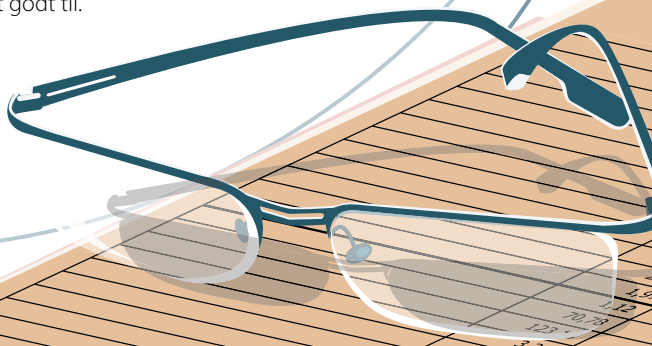
<http://adhd.dk/lokalafdelinger/storkoebenhavn/kalender>

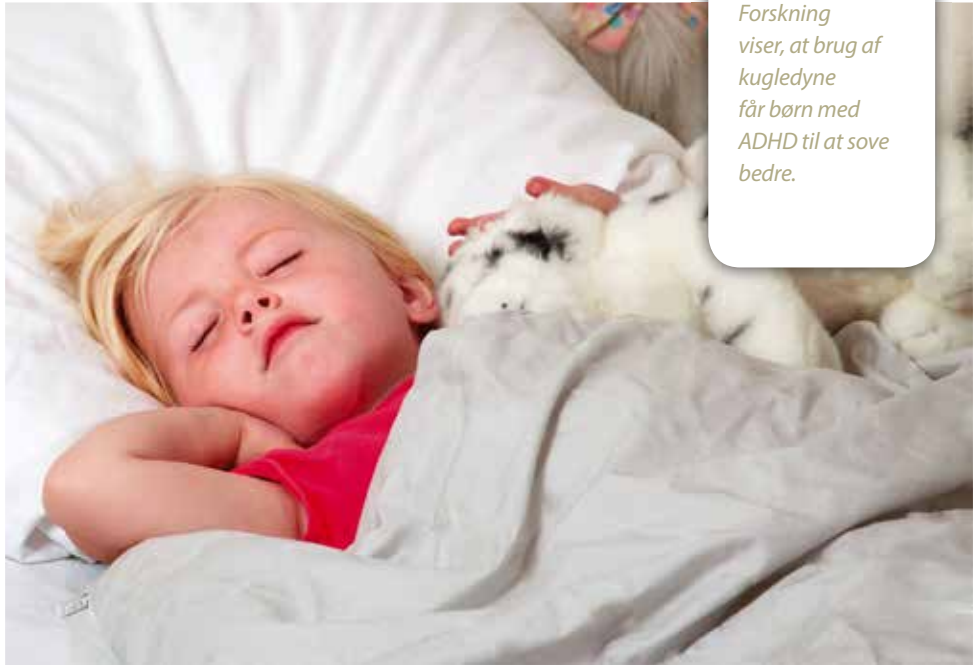
Interesserede kan stille op til bestyrelsen samme dag.

Henvendelse til bestyrelsen **inden start**.

Listen med nuværende medlemmer af bestyrelsen findes bagerst i bladet.

Foreningen byder på vand, kaffe, te og lidt godt til.





Forskning viser, at brug af kugledyne får børn med ADHD til at sove bedre.

Sansestimulation

kan hjælpe ved ADHD

Af Pouel Thomsen, ergoterapeut

Dagligdagen med ADHD kan for mange være præget af stress, høj aktivitet og en konstant udfordring af koncentrationsevnen. Ro og pusterum i løbet af dagen og en god uforstyrret søvn i løbet af natten kan være afgørende for at kunne kapere en sådan dagligdag. Men når hjerne og krop konstant er på overarbejde, kan det være svært at finde den tiltrængte ro og hvile. Forskning har vist, at der er hjælp at hente i målrettet sansestimulation. Sansestimulation kan dæmpe indre uro og hjælpe mennesker med ADHD til bedre søvn og mere ro.

Hvad er sansestimulation?

Sansestimulation er påvirkning af hjernen gennem de 7 sanser – syn, hørelse, smag, lugt, muskel-led, følelse og balance. Fra vi står op om morgenen til vi går i seng om aftenen bliver vores sanser påvirket millioner af gange. Billeder, bevægelse, lyde, smage, berøringer, temperaturskift – alt sammen indtryk, som vi opfatter gennem vores sanser. Står vi f.eks. og venter ved et travlt lyskryds med biler susende forbi, ja, så vil vi blive bombarderet med millioner af sanseindtryk på én gang.

Den beroligende effekt kommer både fra kuglernes vægt og påvirkningen af den dybe berøringssans



De mange sanseindtryk omdannes til elektriske informationer og sendes via vores nervesystem op til hjernen. Hjernen filtrerer og sorterer og sender en meget lille del videre til den "bevidste" hjerne. Resten sorteres automatisk fra.

De informationer, som vi lukker ind i den bevidste del, bruger vi til at forstå vores krop og omgivelserne omkring os.

Sanseprocessen foregår hele tiden, og for det meste uden at vi skænker det en tanke. Men hvis sanseprocessen ikke fungerer optimalt, og informationerne ikke giver mening for os, så kan vi blive utrygge, stressede og urolige og have svært ved at reagere meningsfuldt og afpasset. I sådanne tilfælde taler man om en sanseforstyrrelse.

Sanseforstyrrelser kan være medfødt eller erhvervet og oprinde i en dysfunktion, en skade, en lidelse

eller andet, som påvirker hjernen og nedsætter dens evne til at forstå og sortere sanseindtryk. Har man ADHD vil man tit genkende følelsen af at blive udfordret, overvældet eller sågar stresset af for mange, for få eller for forskelligartede sanseindtryk.

Men ved at stimulere visse sanser målrettet kan man hjælpe hjernen til bedre at samspille og filtrere og sortere. Målrettet sansestimulation kan sænke vores stressniveau og øge vores følelse af tryghed og ro.

Hvordan virker sansestimulation?

Ikke to mennesker sanser helt ens, og man kan derfor ikke give en almen gældende regel for, hvordan sansestimulation virker. Man ved dog, at visse sansepåvirkninger virker beroligende og andre opkvikkende.

Synssansen stimuleres eksempelvis af farver, hvor blå og grøn ofte virker beroligende og rød og gul



Sansestimulation kan dæmpe indre uro og hjælpe mennesker med ADHD til bedre søvn og mere ro.

virker opkvikkende. Dæmpet lys og stillestående lys virker ligeledes beroligende, mens stærkt lys og lys, der bevæger sig, virker opkvikkende. Af samme grund anbefaler man, at tv, computer og mobiltelefon slukkes i god tid før sengetid. Lyset fra de elektroniske apparater virker nemlig opkvikkende.

Lugtesansen kan man, for de flestes vedkommende, stimulere med lugte som lavendel, citronmelisse, vanilje, rose og bananolie, som alle virker beroligende, hvorimod kaffe, hvidløg, eddike, salmiak og især røg virker opkvikkende.

Høresansen kan stimuleres med lyd af hvilepuls og med stille og ensartet musik, som virker dæmpende, mens ikke-rytmisk musik, høj musik og skiftende lyde virker modsat.

Smagssansen reagerer på surt, salt, bittert og sødt, hvor surt, salt og bittert er med til at øge vores vågenhedsniveau og sødt kan dæmpe.

Når det gælder følesansen, oplever de fleste ubehag ved lette, hurtige, ukendte berøringer og ved berøringer mod hårenes retning eller ved skiftende temperatur. Omvendt virker det beroligende med berøring, der er fast, langsom, ensartet, i hårenes retning og med neutral temperatur.

Balancesansen, som ligger i det indre øre, har et tæt samspil med vores høresans. Derfor virker det beroligende at bevæge sig i samme tempo som en hvilepuls og at foretage ensartede rolige og lineære bevægelser frem og tilbage. Modsat virkning har rotationer, bevægelser fra side til side, skift i retninger og hastighed, samt start og stop i bevægelser.

Den sidste sans er muskel-ledsansen. Stimulation af muskel-ledsansen vil, modsat alle øvrige sanser, altid virke beroligende. Jo mere stimulation af muskel-ledsansen, jo mere beroligende og organiserende påvirkning af hjernen. Muskel-ledsansen kan stimuleres med dybe tryk på huden, med ensartet dyb vibration, sammenpresninger af leddene, dyb massage, gåture, trampolinhop, tunge løft og tygning.

Sansestimulerende hjælpemidler

Ved at bruge sansestimulation, som virker dæmpende, kan man altså berolige og organisere hjernen og hjælpe den til at dæmpe stress, utryghed og uro. Den viden benytter eksempelvis ergo- og fysioterapeuter i voksende grad i deres arbejde med patienter og rundt om i Danmark oprettes sanserum og snoezelhuse, som er bygget på teorien om målrettet sansestimulation.

Der findes også hjælpemidler udviklet specielt til sansestimulation, som kan købes eller bevilliges gennem kommunen.

Til stimulation af synet findes forskellige fiberoptiske hjælpemidler, som kan indstilles til forskellig slags belysning. De kan supplere, hvis det naturlige sollys om dagen og det naturlige mørke om natten ikke er tilstrækkeligt for vores evne til at finde ro og hvile.

Til stimulation af lugtesansen findes eksempelvis duftolier. Generelt vil de dufte, man kan lide, også være dem, der virker beroligende.

Til stimulation af høresansen findes forskellig beroligende musik. "Music for Brains" eller "Music Cure" er blot to af mange eksempler.

Smagssansen kan stimuleres gennem forskellige smage og konsistenser. De smage og konsistenser, man synes godt om, vil typisk også være dem, der virker beroligende på én.

Til stimulation af følesansen findes diverse børster, men det bedste hjælpemiddel til at dæmpe følesansen er at stimulere muskel-ledsansen. Muskel-ledsansen har nemlig også en beroligende effekt på alle vores andre sanser, hvis de er overstimuleret.

Til stimulation af balancesansen findes gynger, bolde, puder og meget andet. En legeplads byder på mange muligheder for stimulation af balancesansen.

Til stimulation af muskel-ledsansen findes hjælpemidler, som giver dybe tryk. Et forskningsprojekt fra Syddansk Universitet, offentliggjort i 2011 ("Use of Ball Blanket in attention-deficit/hyperactivity disorder sleeping problem") har vist, at dyner med tunge plastikkugler har en beroligende effekt. Studiet tog udgangspunkt i en gruppe børn med ADHD og konkluderede, at brug af kugledyne fik børn med ADHD til at sove langt bedre. Det dybe tryk fra kuglerne på muskel-led-sansen fik børnene til at falde hurtigere i søvn og gav dem en mere uforstyrret søvn.

Hvorfor sover man bedre med en dyne med plastikkugler?

Mange mennesker med ADHD sover i dag med en kugledyne og kender allerede til dynens gavnlige effekt, men færre ved måske, at effekten kommer både fra kuglernes vægt og påvirkningen af den dybe berøringssans. Kuglernes vægt sørger for, at trykket bliver dybt nok til at nå ind til muskel-ledsansen og kuglernes form gør, at de bevæger sig,

Interesseret i at høre mere?

Kontakt ADHD-foreningen - Lokalforening Storkøbenhavn og Bornholms kursusudvalg, som samler op på henvendelser om emner for kurser og temadage. I løbet af 2016 kan lokalforeningen eventuelt arrangere en temadag om sansestimulering og brug af sansestimulerende hjælpemidler ved ADHD.

Ud over en gennemgang af teorien vil der være mulighed for at afprøve hjælpemidler. En temadag henvender sig til alle med ADHD inde på livet og giver også information om, hvordan man kan søge om bevilling eller lån af hjælpemidlerne.

Mere information på forskningsprojektet om ADHD og kugledyner fra Syddansk Universitet findes på <http://www.protac.dk/forskning.aspx?ID=1277>

*Link til blokindlæg:
<http://flyvsketanker.dk/7-kilo-velbehag>*

når personen under dynen bevæger sig. Ændrer man stilling under dynen, vil kuglerne bevæge sig lidt og give et nyt tryk og en ny sansestimulering.

Ændres sansestimuleringen ikke, så vænner hjernen sig til det over tid. Effekten af stimuleringen "fader" ud og dermed også den beroligende effekt. Hvis sanseindtrykket derimod ændres lidt hele tiden, så vil hjernen hele tiden opfatte det som et nyt beroligende sanseindtryk og den beroligende effekt vil fortsætte. Faktisk viste forskningen fra Syddansk Universitet, at den beroligende effekt ikke kun gav bedre søvn og hvile om natten, men at effekten også fortsatte op ad dagen og gav mere ro og koncentration i dagstimerne.

Stunges ♥ Skole

Jeg er fantastisk!
Du er fantastisk!





*Af Carlos Veloso-Strange,
Medstifter og Psykoterapeut.*

*Inledning af Ann Barbara Birkmand,
mor til Theobald, som er 13 år og har ADHD.*

Vores søn Theobald går til skating på Stranges Skateboardskole hos Carlos og hans team. Det har han gjort godt et år nu. Theobald har før gået til fodbold, atletik, svømning, bordtennis, optimistjolle, parkour, bueskydning mm. Ofte kun nogle måneder eller oftest kun nogle uger faktisk. Der har altid været "noget", som gjorde, at Theobald hurtigt mistede lysten og motivationen og sagde fra trods vi forældres opfordring til (til tider pres) at give det en chance mere.

Så startede Theobald til skating – lidt tilfældigt faktisk. Og vi forældre oplevede pludselig en helt anden Theobald med en lyst, glæde, vilje og en smittende entusiasme, når han skulle af sted, og når kom hjem. Måske kender I det... den varme følelse, som kan fylde én helt op, når man oplever ens barn, midt i hverdagens udfordringer, pludselig blomstrer op og smitter jer med en ægte glæde. Sådan var det for os, og selvom vi nu har vænnet os lidt til det, så blev jeg alligevel nysgerrig... hvad er det, Carlos og Co. kan på den skateboardskole?

Hvad er det "noget", som får Theobald til at elske sin skating, og får ham til at vokse indeni? Derfor bad jeg Carlos beskrive det for mig, og det blev så fint beskrevet, at jeg fik lyst til at dele det med jer, som læser vores blad. Så nu vil jeg give ordet til Carlos:

Jeg blev dybt rørt, da jeg havde talt med Ann Barbara. Hun fortalte om de oplevelser, hun havde som mor til en skøn dreng, der endelig havde fundet et sted, hvor han følte sig rummet som den, han er. Han havde fundet et sted, som han glædede sig til at komme tilbage til – som var det Juleaften – igen og igen.

Jeg blev dybt rørt, for selvom jeg ved, at ungerne og forældrene på skolen er rigtig glade for den ånd og de rammer vi skaber, så minder det mig om, hvorfor jeg startede skolen, og hvad jeg drømmer om med skolen.

Drømmen om Stranges Skateboardskole

Drømmen om Stranges Skateboardskole er drømmen om en friskole, hvor alle skater – eleverne og lærerne, det er skateboarding, som binder os sammen – den, der danner fællesskabsfølelsen. Det er en skole, hvor indlæringen sker oplevelses-



orienteret, en skole hvor der er lige meget fokus på den personlige udvikling som den faglige udvikling. Hvor svaret på "Hvad vil du være, når du bliver stor?" er "glad!". Det er drømmen om en skole, hvor alle oplever at have en værdi for fællesskabet ved blot at være dem, de er. Uden anstrengelse. Smilende ansigter, latter, musik, high fives og stærkt fællesskab. Glade forældre, børn og unge der, uanset, hvordan de er skåret, oplever en usagt følelse af "Jeg er fantastisk! Du er fantastisk!"

Hvordan bliver drømme til virkelighed? Ligesom man spiser en elefant "en lille bid ad gangen"

Sommeren 2014 ramte drømmen virkeligheden. I dag tæller vi 68 elever, som kommer og skater efter skoletid og i weekenden.

Ann Barbaras og andre forældres fortællinger bekræfter mig i, at vi er godt på vej og at "Stranges" gør en reel forskel for børn og unge. De får udviklet en stærkere positiv selvfølelse – både socialt, fysisk, mentalt og følelsesmæssigt. Men de ved det ikke... det sker naturligt og autentisk igennem den kontakt, der er med underviserne og de andre elever.

Hvorfor føler børn og unge sig rummet hos os?

Helt ærligt, så er jeg ikke helt sikker. Der er det nonspecifikke, som man sikkert kan analysere og gøre meget specifikt. Men jeg tror dybest set, det fungerer, fordi det er autentisk. Det tætteste, jeg kan komme på en forklaring, er, at det kommer fra hjertet. Lad mig prøve at forklare.

Når jeg møder en ny dreng eller pige, der gerne vil prøve at skate, så bliver jeg meget glad, jeg smiler og glædes over, at de er lige der foran mig og har lyst til at prøve noget, som jeg selv har været passioneret omkring, siden jeg var 13 år gammel. Det, der sker, udspringer fra mit hjerte og ikke fra min hjerne. Vi er fælles om det og fokuserer på, hvordan vi sammen kan lykkes med at få en lille drøm realiseret – og du kan tro, vi jubler sammen, når det sker! For det gør det, igen og igen.

Fordi skateboarding kræver aktivitet i både venstre og højre hjernehalvdel, reptilhjernen og det limbiske system – heraf koordinering af bevægelser, fart, afstandsbedømmelse, fareniveau og interaktion med andre – så er det svært at opholde sig i fortiden eller fremtiden, som vores sind naturligt vil gøre. >>



Skateboarding holder dig i nuet, i en intens kontakt med dig selv, din vejtrækning, skateboardet og dine omgivelser. Du glemmer dine overbevisninger om hvorvidt du er tyk, tynd, grim, smuk, høj, lav, klog, dum, vellidt, udstødt og så videre. Alle overbevisninger ophører.

Når man som barn og ung oplever, at man udvikler sig og er en del af noget, at man er tryk og føler sig holdt af og værdsat, så spænder nervesystemet af, og man længes efter at komme tilbage til dette. Det er, hvad jeg tror, at børnene og de unge oplever hos os. Og det er sådan, jeg har det med dem.

Stranges 4 udviklingsmodeller

De følgende modeller er opstået spontant. De er inspireret af min psykoterapeutpraksis og med et

ønske om, på en legende facon, at skabe indsigt og forståelse for sig selv og andre.

1. Komfortzone modellen

“En artikel til ADHD-bladet?” – Jeg svarer ja uden tøven, da Ann Barbara spørger.

En indre stemme siger, “det har du ikke prøvet før”, men jeg ved, at det er nødvendigt for mig at gå ud af min komfortzone for at bryde mine vanter mønstre og realisere mine drømme. Det samme gælder børn og unge, som har lyst til skating.

Komfortzone-modellen

er ganske enkel og ret sjov:

Zone 1) Tryghedszonen – her er vi glade og trygge.

Zone 2) Vækstzonerne – her er vi stadig i kontrol.

Zone 3) Adrenalin panikzonen hvor vi bliver angste og euforiske.

Zone 4) Beslutningszonen – vælger vi at gå videre, er der 2 udfald:

Zone 5.1) Glædeszonen – vi lykkes og adrenalin og dopamin skyller igennem vores blod, og vi får en følelse af lykke og oplever succes.

Eller:

Zone 5.2) Skadeszonen – vi falder og slår os (måske hårdt) og får erfaring for ikke at lykkes.

Var det et meget hårdt fald følger måske:

Zone 6) Hospitalszone og derefter:

Zone 7) Dødszonen 😊

Så hvad kan få os til at gøre noget, vi er bange for? Motivation

“Du får 1000 kr. til en tivolitur, hvis du falder og slår dig hårdt!” Jeg må have sagt det her til ca. 40 børn/unge siden sommeren 2014. Alle sammen har forinden givet udtryk for så lidt egentillid, at de var 100% sikre på, at de ville falde og slå sig hårdt. Ud af de 40 børn/unge jeg har sagt det her til, har det for ca. 35 af dem været det afgørende for, at de turde stole på mig og sig selv og lade

mig holde deres hænder, hvorefter de kørte ned ad en rampe, som er ganske skræmmende. Efterfølgende ser jeg deres øjne, der stråler, og de råber "Igen!, igen!"

For de resterende 5 har alene dette at stille sig op på skateboardet og udforske følelsen af at skulle køre ned, været en stor bid af elefanten. Efterfølgende har det ført til, at de har gjort det, da de følte sig trygge nok. "Du skal først gøre det, når du føler dig helt klar – du har taget en stor bid af elefanten alene ved at gå herop på rampen!" – de nikker og får en high five og et anerkendende klap på hjelmen.

Dette er alt sammen byggesten til fundamentet for den positive selvfølelse.

2. Udviklingstrappen

- Forestil dig en trappe.
- Første trin repræsenterer det, vi kalder for "ubevidst inkompetent",
- Andet trin er "bevidst inkompetent" (den er ikke altid så sjov),
- Tredje trin "Bevidst kompetent",
- Fjerde trin har du måske allerede regnet ud – "ubevidst kompetent".
- Dernæst kommer femte trin som igen er "ubevidst inkompetent" og sådan fortsætter trappen.

Op jeg lærte, at jeg undervurderede børnene. For da jeg første gang fortalte dem om denne udviklingstrappe, kunne jeg mærke på mig selv, at jeg ikke helt troede, at de ville fange den. Der var gået et par uger, og hen til mig kommer en dreng, Carlo, "se min ollie Carlos" (et trick hvor man hopper op i luften og får skateboardet med op). Han prøver et par gange og siger så "ah, nu kan jeg selvfølgelig ikke, når du kigger", han vender sig om, og mens han skater videre, siger han, "men det er ok, jeg ved, at jeg er bevidst inkompetent, så det er bare med at øve mig".



Fakta: Skolen er opkaldt efter Kasper & Karsten Strange, svogre til Carlos, som omkom i januar 2014. Kasper var medstifter af skolen.

Børn har det ligesom os voksne; vi sætter et lighedstegn mellem, hvad vi kan og vores værd som mennesker. Når vi lærer at fjerne lighedstegnet formindskes den følelsesmæssige smerte ved at fejle dramatisk. Der er ingen "jeg duer ikke til noget" overbevisning.

3. Frihedstrekanten

Forestil dig nu en trekant. I øverste spids står der "bøddel", i nederste venstre spids står der "offer", og i højre spids står der "redder". Inde i midten af trekanten står der "frihed"!

Børn, unge og de fleste af os voksne er relativt underudviklet følelsesmæssigt. Vi er fanget i en cirkulation mellem disse tre roller; prøv at lægge mærke til det i morgen fra du står op til du går i



seng. Indsigten kommer igennem at tage ansvar for sine tanker og følelser, at lære at være villig til at føle alt – for så er du fri!

4. De 4 trylleformularer.

“Der er ingen regler – kun god stil!”, “Jeg er her kun for at have det sjovt!”, “Gentagelser og fejltagelser er det eneste, der skal til for at lære noget!”, “Man spiser en elefant i små bidder”!

Jeg havde aldrig troet, at min impulsive udmelding under den første sommer camp “der er ingen regler!” skulle gøre så stor en forskel. Det er både tragisk og fantastisk – tragisk fordi jeg ser, at vi i Danmark er så meget i præstationsmodus hele tiden, fra vi står op, til vi går i seng, er der noget, vi skal hele tiden. Der er så mange sagte og usagte regler. Fantastisk fordi jeg har været vidne til, at “Ingen regler – kun god stil” og de andre trylleformularer skaber frihed, lyst og følelsen af at kunne gøre, hvad du vil, når du vil!

Så hvad er budskabet med denne artikel? Vi er alle sammen fantastiske! Vi skal drømme og gå efter at realisere vores drømme! Vi skal komme hinanden ved og drage omsorg for hinanden uanset, hvordan vi er skåret! Og vigtigst af alt – lade hjertet vise vejen!

Tak fordi du læste med.

LÆS MERE PÅ

www.strangesskateboardskole.dk

Stranges fungerer fortsat som et fritidstilbud, men ambitionen er, at Stranges i 2018 åbner Stranges Friskole.

Man kan søge tilskud til betaling gennem Big Heart Skateboarding – en non-profit organisation, hvis primære formål er, at udbrede og integrere skateboarding i så mange samfundslag som muligt og i så meget af Danmark som muligt. Gå ind under tilmeld og sæt kryds hvor du kan søge tilskud gennem Big Heart Skateboarding.

Har du lyst til at prøve?

ADHD-foreningen Storkøbenhavn/Bornholm og Stranges Skateboardskole laver i løbet af foråret en dag med Åbent Hus. Her kan du prøve et skate (eller kigge på), møde Carlos, Theobald og nogle af de andre fra Stranges Skateboardskole og stille alle de spørgsmål, du vil.

Hold øje med facebookgruppen

www.facebook.com/groups/adhd.storkbh/ og læs mere i næste blad.



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



ADHD-foreningen inviterer til

Landsmøde 2016

Søndag den 29. maj 2016 kl. 10-16

Sinatur Hotel Storebælt, Østerøvej 121, 5800 Nyborg

Kom til landsmøde og vær med til at bestemme retningen for ADHD-foreningens arbejde de næste år.

Alle medlemmer af ADHD-foreningen kan deltage på landsmødet. Vores lokalforening vil få tildelt stemmeret til omkring 34 delegerede. Det præcise antal opgøres den 11. februar – samtidig med åbningen for tilmelding.

På landsmødet træffes beslutningerne, og som deltager har du direkte indflydelse på ADHD-foreningen.

- Målsætningsprogram vedtages – hermed fastsættes foreningens fokus for de kommende 2 år.
- Der kan ske ændringer i vedtægterne, hvis der kommer forslag herom.
- Formand, næstformand samt 3 hovedbestyrelsesmedlemmer skal vælges.

Med andre ord er landsmødet din mulighed for at hjælpe foreningen med at holde fokus på det, du synes er vigtigt.

Så tilmeld dig landsmødet – det er gratis! Læs mere om landsmødet, frister for tilmelding, forslag, kandidater og tilmeld dig på ADHD-foreningens hjemmeside www.adhd.dk under menupunktet "Om os/Foreningen/landsmøde 2016"



sæt
allerede
nu kryds i
kalenderen

ADHD
ADHD-foreningen

PÅRØRENDE

Af Jes Gerlach (red.)
Psykiatrifondens Forlag

Det er svært at stå på sidelinjen, når nogle, vi er tæt på, bliver syge. Hvordan kan man hjælpe og bidrage til behandling og bedring? Hvordan kan man tage ansvar uden at umyndiggøre? Hvordan kan man passe på sig selv – på familien og børnene?

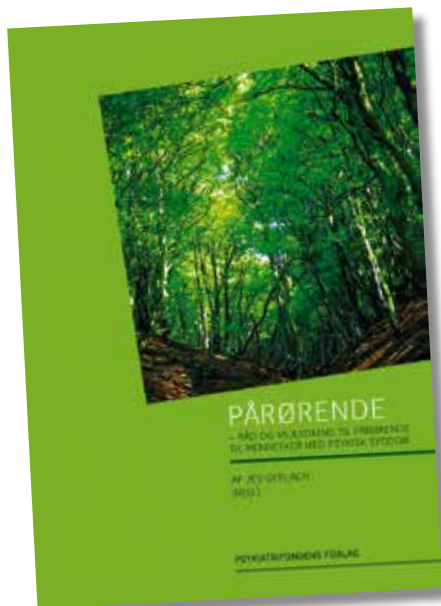
Bogen giver råd og vejledning til pårørende. Den er skrevet af fagfolk: Om krisehåndtering, psykiske reaktioner, mødet med psykiatrien, indlæggelse og hvordan man kan tale med børnene mv.

Bogen giver udtryk for, hvordan man som pårørende reagerer, hvordan man håndterer sine følelser. Perspektiverne for én selv og familien. Mange af disse forhold afhænger af, hvilken sygdom der er tale om.

Bogen er netop opdelt i afsnit, som giver et udsnit af forskellige lidelser og sygdomme blandt andet ADHD, autisme, angst og depression. Kapitlerne om de forskellige lidelser og sygdomme består af en kort punktvis beskrivelse af symptomer og behandling efterfulgt af et lille afsnit med specifikke råd til de pårørende samt en personlig beretning fra en pårørende. Det gør bogen overskuelig og let at gå til.

Bogen omfatter ikke retslige og sociale forhold – her henviser man læserne til anden litteratur.

En af de gode ting i bogen er de 13 gode råd til, hvordan man forholder sig til den syge – også hvordan man skal tale med børnene – netop hvor vigtigt



det er ikke at fortie, hvis barnets ene forælder eller søskende er syg, men at man nænsomt informerer barnet – der er nogle gode enkle retningslinjer til hjælp for barnet.

De forskellige afsnit med diagnoser er bygget op om viden – årsager – behandling – henvisning til foreninger og litteratur samt en personlig beretning fra en pårørende.

Vedrørende kapitlet om ADHD er der en fin beskrivelse af ADHD med overaktivitet og impulsivitet. Der er dog ikke på samme måde en beskrivelse af ADHD uden hyperaktiviteten altså hypo-aktivitet. Den savner man. De udvalgte råd til pårørende er glimrende også henvisningen til samsygelighed (flere diagnoser oveni ADHD-diagnosen). Afsnittet om personlig beretning er god, meget sigende og genkendelig.

Alt i alt er det en god og overskuelig bog for alle os, der er pårørende til et menneske med udfordringer.

janni rytsel

KURSER / FOREDRAG

Spørgsmål om kurser?

Skriv til skkursus@adhd.dk

Dit barn skal i skole

– hvordan støtter du skolestarten bedst

v/Chantall A. C. Johansson og Janni Rytzel

Chantall A. C. Johansson er voksenudredt med ADHD, uddannet ADHD-coach, og har 2 sønner med autisme, hvilket giver hende et indblik i udfordringerne fra flere vinkler.

Janni Rytzel er tidligere lærer i folkeskolen. Har arbejdet med børn i specialundervisningen og har været klasselærer fra 1. klasse. Har en søn med ADHD.

Dato og tid: Søndag 10. april 2016 kl. 13-15.30

Sted: Skolen Sputnik
Svanevej 14-16
Indgang fra gården
2400 København NV

Jeres barn, som skal starte i skolen, har nogle udfordringer som barn med ADHD. I ønsker selvfølgelig det bedste for jeres barns nye skolegang. Vi vil give jer nogle redskaber således, at I kan støtte jeres barn i at få nogle gode oplevelser i den nye klasse. Dagen vil være en blanding af oplæg og dialog.

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

Tilmelding: På mail: skkursus@adhd.dk
På sms 61313550.

Max 20 deltagere.

Der vil blive serveret kaffe/te

Husk at opgive kursusnavn: 10.4.16 + dit navn + om du er medlem eller ej.

Der sendes en bekræftelse med kontonummer til indbetaling.

Følg med på Facebook-gruppen
"ADHD Forening Storkøbenhavn"

og

"ADHD Kurser lokalafd. Storkøbenhavn & Bornholm"

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.



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.

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_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 Chantall

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.

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.

BESTYRELSEN

Formand:

Charlotte Hjorth
Nygårdterrasserne 292D
3520 Farum

Regionsrådsformand,**medlem af ADHD-foreningens hovedbestyrelse:**

– Ann Barbara Birkmand

Næstformand:

– Birthe Hartmann København

Kasserer:

– Chantall A. C. Johansson Høje Tåstrup
(tidligere Jeanette Hostrup Larsen)

Bestyrelsesmedlemmer:

– Chantall A. C. Johansson Høje Tåstrup
– Ann Barbara Birkmand København
– Janni Rytzel København

REVISOR

– Jørgen Martens

REVISORSUPPLEANT

– Marianne Dinsen

KURSUSUDVALGET

– Chantall A. C. Johansson
– Janni Rytzel

Kurstelefon: 61 31 35 50

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