

ADHD

NR. 2 · MAJ 2015

LOKALAFDELINGEN **STORKØBENHAVN / BORNHOLM**

Wolfpack Group

– til unge, som har mødt modgang

Pædagogisk ridning

– hesten er et socialt væsen



En ny begyndelse

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

Dette er min første klumme som nyvalgt formand for lokalafdelingen Storkøbenhavn og Bornholm. Jeg ser med glæde frem til et tæt samarbejde med den øvrige bestyrelse i bestræbelserne på at bringe vores fælles viden og erfaring i spil til gavn for vores nuværende og kommende medlemmer.

Vi hører det igen og igen – os der er forældre til børn og unge med ADHD. ADHD er ikke en rigtig diagnose. Den er opfundet af pengegriske psykiatere og medicinalindustrien. Det er en modediagnose og et udtryk for dårligt forældreskab; forældrenes manglende evne til at opdrage deres møgunger og manglende vilje til at tage ansvar. De doper deres børn og unge med medicin, for at slippe for at opdrage på dem.

Anklagerne og myterne er mange!

Mængden af misinformation om ADHD er ualmindelig højt. I betragtning af, at ADHD er den psykiatriske diagnose, der bliver forsket allermost i,

er det ufatteligt, at vi gang på gang bliver konfronteret med anklager om mangelfuld dokumentation for dens eksistens.

Det er ikke kun i medier, som dagblade og på TV, at ADHD igen og igen dukker op med påstande om dette og hint. For et par år siden udkom en dansk dokumentarfilm om nogle børn med ADHD, hvor de medvirkende lærere og pædagoger til trods for ønsket om at hjælpe børnene, brillerede med deres uvidenhed og manglende forståelse for ADHD, diagnosticering og behandling. I ramme alvor fik børnene bl.a. fortalt, at ADHD står for 'Alle Drengene Har Det'.

På et tidspunkt havde jeg en lærer i supervision. Hun fortalte, at hun og hendes medstuderende under deres uddannelse på lærerseminariet havde fået at vide, at ADHD ikke eksisterede, men bare skyldtes manglende forældreevne, og at de ikke skulle tage sig af det, når forældre til børn med ADHD sagde, at de kendte deres barn bedst. >>>

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 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.

Uvidenhed og ignorance er to størrelser, vi med ADHD eller som pårørende til et barn, en ung eller voksen med ADHD ofte støder på – ja, for rigtig mange vedkommende endda dagligt. Det sker i skolen, i fritiden, på jobbet, indenfor de offentlige instanser og endda inden for vores egen familie eller nære vennekreds.

Det kræver ekstra ressourcer, når vi enten selv har ADHD, har et barn eller en ung med ADHD eller er partner eller ægtefælle til en person med ADHD. Det kan ikke være rigtigt, at vi udover de ressourcer vi dagligt bruger på at få hverdagen til at hænge bare nogenlunde sammen, igen og igen også skal bruge ressourcer på at forklare, hvad ADHD er, og hvordan det indvirker på den enkeltes liv og nære relationer.

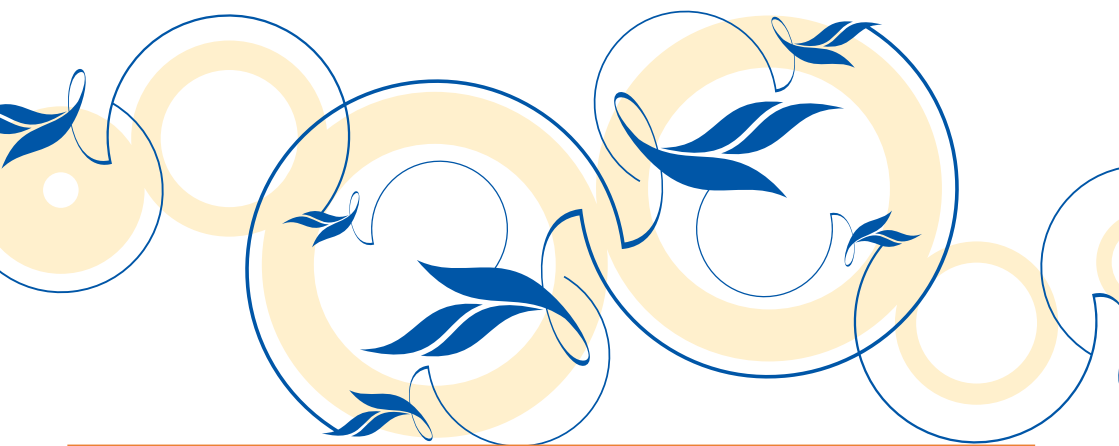
Heldigvis kommer der mere og mere fokus på ADHD, forskning, og de mange styrker, som under de rette omstændigheder kommer til udtryk hos den enkelte. Flere og flere står frem på en positiv

måde og viser, at ADHD ikke behøver at være en hindring for succes men reelt kan være en styrke til at nå de mål, den enkelte sætter sig for at opnå.

Vi i bestyrelsen ønsker at være med til at styrke mennesker med ADHD og deres pårørende. Få mere fokus på de ting, der er vigtige i livet, de gode historier, det der bringer glæde og giver en følelsen af samhørighed, det at være en del af noget, der er større end en selv. Vi ønsker at bryde med de mange fordomme, som hersker omkring ADHD gennem at dele viden, holde workshops, kurser og foredrag og meget mere, så vi kan undgå yderligere misinformation og mytedannelse.

Den nye bestyrelse er sat, og vi er kommet rigtig godt fra start!

Forårshilsen



DEADLINE for levering af materiale til blad nr. 3/2015 er den **20. juli 2015**

Venligst send det til storkbh@adhd.dk

Kajak og det kolde gys



Hvad skal du dog finde på for at lokke familien lidt mere med ud? Her er en række familiefriluftsdage, hvor I sammen kan prøve noget nyt og sjovt – sammen med andre. Der bydes på alt fra lege til GPS-skattejagt, snorkling, kajak og vinterbadning.

*Af Kathrine Felland,
projektleder i DGI Storkøbenhavn*

Det er umuligt at holde tilbage – foråret. Som en strøm, et nys, en bølge af energi, der kommer med lyset og de varmere dage. Jeg vil ud, jeg vil mere – og jeg vil allerhelst have hele familien med. Både min mand, min yngste på 7 år, der er glad for noget vildt og (lidt) farligt – og min ældste på 10 år, som på grund af sin autisme og ADHD har brug for at vide, hvad der skal ske, hvor, hvornår, hvor længe,

osv. – men som gerne vil med ud i det fri, hvis jeg bare planlægger det. Og skulle det lykkes at lokke en klassekammerat eller to med, vil det bare gøre dagen(e) endnu mere mindeværdige.

Derfor glæder jeg mig til familiefriluftsdagene på Amager Strand, som arrangeres af ADHD-foreningen, lokalafdeling Storkøbenhavn og Bornholm og DGI Storkøbenhavns projekt playon OUTDOOR. Her er der aktiviteter, hvor vi kan være med som familie – hvor der er højt til loftet og andre som os. Andre som også bare gerne vil lidt mere ud.

Som du kan læse et andet sted her i bladet, etablerer vi også sammen med foreningen Wolfpack et ungenetværk, som udover at lave aktiviteter selv, også skal støtte op om familiedagene. Der er nemlig brug for støtter – brug for dig og mig. Hele tanken med

Her er dato og tema for de dage, der er nu er planlagt:

Søndag	31. maj	Wolfpack-dag, hvor vi skal gå/løbe, lave træningsøvelser og lege.
Lørdag	13. juni	Kajak og snorkling med Friluftskorpset
Lørdag	8. august	Kajak og snorkling med Friluftskorpset
Søndag	23. august	Wolfpack-dag, hvor vi skal gå/løbe, lave træningsøvelser og lege.
Lørdag	19. september	Lege og GPS-skattejagt
Søndag	20. september	Lege og GPS-skattejagt
Lørdag	24. oktober	Sauna og vinterbadning – og GPS løb med Friluftskorpset
Lørdag	7. november	Livet i havet med krabber og mærkning ved bål

dagene er nemlig, at det er noget vi laver sammen. Der er dygtige instruktører, som viser, hvordan vi skal gøre – men alt det udenom er vi sammen om.

Men hvad skal vi lave?

Dagene kommer typisk til at være fra kl. 10-14 og finder sted på Amager Strand ved Den Blå Foreningsby. Det er den – pudsigt nok – brune bygning lige ved strandstation 1. Her holder en række gode idrætsforeninger til og har deres udstyr – det er dem, vi får glæde af til vores arrangementer.

Alle aktiviteter kan udføres uanset alder og form. Det handler nemlig ikke om, hvordan vi er med, men at vi er med.

Jeg ved ikke med jer – men jeg glæder mig ret meget til vinterbadningen, selvom der er længe til.

Det har jeg ikke prøvet før, og det vil være en stor overvindelse at prøve det kolde gys. Men jeg er ret sikker på, at jeg vil føle mig meget sej bagefter! Jeg glæder mig også til at se mine børn med røde kinder og få ideer til nye lege og ting, vi kan lave sammen udenfor.

Du kan læse mere om arrangementerne på Natur der bevæger's hjemmeside – www.naturderbevaeager.dk – hvor der også vil være link til tilmelding osv. når det er klar.

Du kan som altid sende en mail til mig på ka-thrine.felland@dgi.dk, hvis du vil have direkte besked, når tilmeldingen åbner og modtage andet nyt om projektets arrangementer og tiltag. Du er også meget velkommen til at skrive, hvis du har spørgsmål.

Pædagogisk RIDNING

*Af Cand. Pæd. Marianna Giese
med speciale i pædagogisk ridning.*



Pædagogisk ridning er særligt tilrettelagt ridning, der har fokus på de emotionelle og psykiske udfordringer. Ridning, gennem leg og øvelser til hest styrker kroppen, hjernen og motorikken. Alene ved sin tilstedeværelse giver hesten og samværet med denne, eleven mange positive oplevelser.

Hvorfor pædagogisk ridning?

Pædagogisk ridning er et tilbud til mennesker med særlige behov.

Ved pædagogisk ridning fokuseres der på elevens sociale og mentale behov. Udover at være et pædagogisk tilbud, kan aktiviteten være et skærmet ridetilbud. Børn, unge og voksne kommer og nyder ridning og samvær med hestene i et trygt miljø. Eleven finder ro i omgangen med hestene, som foregår på elevens præmisser.

Ridning kan også være et led i en pædagogisk proces, hvor der udarbejdes en individuel handleplan med mål og evaluering af processen.

Hesten er værktøjet

I den pædagogiske ridning bruges oplevelser i naturen med hesten, der forplanter sig i både krop og sjæl, men ridning og samværet med hesten er meget mere.

Eleven indgår altid i et socialt samspil med hesten, hvorved der udvikles relationskompetencer.

Nyere forskningsresultater fra Sverige har vist, at unge piger, der har haft deres gang i miljøet omkring heste i deres opvækst, bliver bedre erhvervsledere som voksne. Udover at ridning er kendt for at give god motion, tilføjes der oveni en social sidegevinst, der følger de unge langt ind i deres voksenliv.

I den pædagogiske ridning er hesten et konkret redskab i stimuleringen af elevens sociale kontakt med et andet levende væsen.

I samværet og i legen med hesten trænes bl.a.:

- Nærvær/grænser
- Motorik/balance
- Overblik/struktur
- Sanser/følelser
- Samspil/afhængighed
- Kommunikation/kropssprog

Aktiviteten kan tilrettelægges som enetimer, og der tages altid udgangspunkt i den overordnede handleplan i forhold til, hvor eleven er på det givne tidspunkt, humør, ressourcer m.m. for at efterlade eleven med en positiv oplevelse.

Bevægelse påvirker kroppen og hjernen

Der sker meget i og med kroppen, når man rider. Man får trænet balancen, kroppens midtlinje og krydsordination. Under og efter ridningen oplever eleven en større ro og bedre muskelfæspænding. Samtidig øges blodcirkulationen, der bla. er med til at forbedre vejrtrækningen.

Gennem ridning stimuleres de indre organer, sanserne vækkes og rumopfattelsen styrkes.

Forskning har endvidere påvist, at hormonet Oxytocin, der er vigtigt for vores evne til at indgå i sociale relationer, også dannes ved ridning. Det er de rytmiske bevægelser i bækket, der aktiverer dannelsen af Oxytocin.

Processen i den sociale kontakt

Eleven deltager i hele processen omkring hesten. I stalden før og efter ridningen er det altid samme procedure. Hesten skal strigles, hovene renses, sadlen lægges på, og derefter kan der rides. Efter endt ridning skal sadlen af, hestens strigles og hovene renses. Til sidst skal hesten i boks.

Når eleven er med i hele processen omkring hesten, får eleven en forståelse for, at hesten er et socialt og levende væsen.



Desuden bliver eleven kendt med arbejdsgangen og de faste rutiner i stalden. I stalden skabes overblik, da omgangen med hesten lærer eleven at være tydelig, koncentreret og organiseret. Det kræver ro og en stille viljestyrke at få hesten til at lytte og adlyde.

Eleven kan spejle sig i hesten, der tilskynder til et positivt socialt samspil. Dette bliver forstærket af hesten, der af natur er et socialt væsen, der har brug for at skabe sociale kontakter.

I samværet med hesten er eleven til stede i nuet og oplever større ro, koncentration og overblik. Eleven lærer at samarbejde med hesten og tolke hesten, der er umiddelbar og ærlig i sin reaktion og straks ”fortæller” eleven, hvad der er rigtigt eller forkert.

Ganske langsomt lærer eleven at forholde sig til hestens reaktionsmønster, ride og være tæt på den. Samtidig lærer eleven at sætte sine egne behov i baggrunden ”fordi det hele handler om hesten”. Det betyder, at eleven lærer at tilsidesætte egne behov, for at give plads til et andet socialt væsen.

Motivation og samarbejde

Med hjælp fra hesten, kan pædagogisk ridning, udover at være et fritidstilbud, også hjælpe til at motivere eleven til at overskride personlige barrierer eller blokeringer, der forhindrer denne i at indgå i følelsesmæssige relationer. Her kan den medfølgende pædagog eller forælder inddrages i processen. Det er uden betydning, hvorvidt pædagogen/forælderen har kendskab til heste. I denne proces handler det om samspillet i arbejdsopgaverne og et fællesskab omkring hesten. Oplevelserne og det fællesskab, der opstår, kan efterfølgende have en positiv indvirkning på deres indbyrdes forhold og det daglige udviklings- og samarbejde på institutionen eller ved middagsbordet hos familien.

”Selv omgangen med heste kan nogle gange være vigtigere end at ride.”

Hvis du vil vide mere om pædagogisk ridning, besøg www.p-ridning.dk eller skriv til Marianna Giese på p.ridning@gmail.com.



Mentorer, støttekontakt personer, hjemmevejledere ...

Kært barn har mange navne – men gør de gavn, opfylder de deres rolle ??

Af Jeanette Hostrup Larsen, voksenedredt med ADHD og kontakt for ADHD netværkscafé Vestegnen

Ju huuu.. jeg har fået tildelt en støtte-kontaktperson (SKP). Så kan jeg endelig få lidt hjælp til at få styr på nogle af de ting, som jeg har svært ved, f.eks. at ansøge om optagelse på et studie, sende brev til kommunen, søge om fritagelse for digital post, få struktur og orden på mit hjem, få lavet en plan osv. Sådan tror jeg, at mange har tænkt, da de fik tildelt en SKP.

Støtte i praksis

Virkeligheden er en helt anden for de fleste. Jeg oplever, at de personer, som bestrider disse job, ikke er ordentligt klædt på til at forstå mennesker med ADHD og udfordringerne for dem. Nogle støtte-kontaktpersoner tillader sig ovenikøbet at have en negativ holdning til ADHD-diagnosen og har ingen skrupler over at øse deres egen holdning til vores liv og problematikker ud over os. Det er lige præcis det, mennesker med ADHD ikke har brug for.

Ofte lytter jeg til den heldige voksne med ADHD, der fortæller, at SKP siger, ”nå - men så må du bare lige få ringet til kommunen i morgen”. Men det er netop det, den voksne med ADHD ikke kan, og som de skal have støtte til.

SKP tager ikke aktion og hjælper aktivt. De forstår ikke, at vi skal have et velment kærligt spark bagi, og en hånd til at hjælpe. Det handler nødvendigvis ikke om manglende vilje, men mere om at de ikke ved, hvordan de skal takle voksne mennesker med ADHD. Det kan jo være svært at modtage hjælp, da det også handler om at vænne sig til tanken. Den

voksne kan derfor virke lukket og negativ i nogle situationer. Det er jo lige netop også en del af de udfordringer, som mennesker med ADHD har.

Én times snak

Det ender derfor ret ofte med, at SKP blot sidder 1 time og snakker om løst og fast i stedet for at give den rette hjælp.

De ved simpelthen ikke, hvad og hvordan de skal hjælpe. Det kan være så belastende og frustrerende, og derfor kommer den voksne med ADHD til at fremstå som bedre fungerende, end de er i virkeligheden. Det indebærer så, at SKP refererer til kommunen, at der ikke er behov for hjælp.

Efter nogen tid med besøg af en støtte-kontaktperson ender det så med at være en belastning i stedet for en hjælp og en udgift for kommunen, uden at det egentligt gør den store forskel. Det handler også om at lære sig selv og sine problematikker bedre at kende, således at den voksne med ADHD kan bede om den konkrete hjælp, som der er behov for.

Uddannelse og viden om ADHD

Men i bund og grund handler det om uddannelse af støtte-kontaktpersonerne og opbygning af viden om ADHD samt forståelse af mennesker med diagnosen og lignende problemer.

Men hvordan kan kommunerne gøres opmærksomme på denne problematik? Og hvem skal så gøre det? Stof til eftertanke, og ville det nytte, hvis vi hver især ytrer os?

Har du haft et let liv?

Unge talenter søges!



Har du haft et let liv, er det ikke dig vi søger. Men er du derimod mellem 15 og 22 år og har personlige erfaringer med f.eks. sårbarhed, problematikker og lignende – så er det dig, vi har brug for til et spændende netværk.

Af Kasper Winther – Foto: Kasper Winther

Wolfpack Group er en forening for bevægelse og friluft med base på Amager Strand, der i samarbejde med DGI Storkøbenhavns projekt playon OUTDOOR og ADHD Foreningen søger en gruppe unge talenter, som skal indgå i et ungenetværk. Ungenetværket skal støtte nogle planlagte aktiviteter, der skal forløbe over det næste år.

Vi er i Wolfpack med til at sammensætte dette netværk, udvikle de personlige talenter og skabe et godt fundament for netværket, som skal være behjælpelig med og støtte andre i aktiviteter, hvor friluft og bevægelse indgår.

Du behøver ikke at have nogle specifikke kundskaber i forhold til bevægelse og friluft for at være med. Det, vi helt præcist søger, er nogle unge mennesker i alderen ca. 15-22 år, der kan lide at bevæge sig, er friske på at lære noget og være en del af et netværk. Derudover skal du have nogen personlig livserfaring – forstået på den måde, at vi ikke søger personer,

der har haft et let liv på roser. Vi søger nogle unge, der har personlig erfaring med sårbarhed, problematikker, angst og lignende. Vi synes, at personer med personlig erfaring inden for disse områder har et enormt potentiale.

Du skal kunne deltage i kick off weekenden d. 30. og 31. maj i Den Blå Foreningsby på Amager Strand. Det koster 250 kr. som bl.a. går til forplejning.

Herefter kommer der nogle aktivitetsdage (lørdage og søndage) i løbet af året, hvor så mange som muligt fra gruppen er med til at hjælpe til ved projektets familiefriluftsdage. Projektet er støttet økonomisk af Lokale Grønne Partnerskaber, §18 og Særligsoc.

Hvad skal du gøre?

Skriv til Kasper fra Wolfpack – wolfpackgroupdk@gmail.com, hvis du gerne vil være med – eller have mere at vide om netværket.

Du kan se mere om Wolfpack på:

www.wolfpackgroup.dk

Vi glæder os til at arbejde sammen med dig!

Mange hilsner

Pernille, Magnus og Kasper

Wolfpack Group





Sommerferie med

SIM's summer camp får en uges oplevelser til at vare langt ind i vinteren. Når børn og unge samles om aktiviteter til lands og til vands, sker der noget. Ikke kun med kroppen – men med det hele.

Svømme- og idrætsforeningen SIM har aktiviteter hele året, hvor børn og unge går til svømning og laver

gymnastik. Men noget ganske særligt i foreningen er årets summer camp, som i år finder sted i uge 30 for de 13-18-årige og i uge 31 for de 10-15-årige.

Fælles for begge camps er, at de er åbne for alle. Du skal altså ikke være medlem af SIM for at være med. Det eneste, du skal være, er glad for vand og





ed nyt perspektiv

have lyst til at prøve noget sjovt sammen med andre børn og unge. Det foregår mandag til fredag fra kl. 9 til 14 i Det Maritime Ungdomshus, som ligger ved Amager Strand tæt ved Sundby Sejlklub.

SIM sommer camp er bl.a. støttet af DGI Storkøbenhavns projekt playon OUTDOOR og koster

750 kr. for en uge inklusiv forplejning, t-shirt og drikkedunk.

Læs mere om SIM og hvad du kan opleve på årets camp på www.sim.klub-modul.dk, hvor du også finder links til camp-tilmeldingen. Tilmeldingsfristen er 15. maj 2015.



Break-It Festival for gymnasieelever



ADHD Foreningen, lokalafd. Storkøbenhavn og Bornholm deltog i Break-It Festival den 15. april i VEGA.

Det var en festival arrangeret af PsykInfo sammen med SIND Ungdom og Landforeningen mod spiseforstyrrelser og selvskaede – LMS. 500 unge gymnasieelever fra region H var samlet i Vega til Break-It festival for at få mere viden om psykiske lidelser og handicap.

Vores lokalafdeling var så heldig at være inviteret med, for at gymnasieleverne også kunne få information om ADHD.

Vi var 2 voksne udredte kvinder, der stod på en stand og repræsenterede ADHD-sagen. Ved siden af var der 8 andre foreninger, blandt andet Skizofreniforeningen, LMS og SIND.

Vi overværede 1. del af festivalen, hvor Anders Stjernholm, som er standup-komiker og selv har en ADHD-diagnose, var konferencier. Det gjorde

han formidabelt godt, og i øvrigt talte han super godt for ADHD-sagen.

For at tiltrække gymnasieelevernes interesse/nysgerrighed var der lavet en lille konkurrence, hvor de unge kunne vinde lidt til den søde tand. Der var 6 præmier, som alle blev modtaget med kyshånd.

Det gav en god fokus på vores stand. Et af spørgsmålene på spørgeskemaet i konkurrencen handlede blandt andet om den unges kendskab til ADHD-foreningen. Der var desværre overraskende mange, der ikke kendte foreningen før deres møde med os til dette arrangement.

En del af de unge gymnasieelever sagde 'ja tak' til at modtage vores nyhedsbrev.

Så det viser, at det nytter at vise flaget, men også at vi skal gøre det meget mere. Når festivalen gentages vil ADHD Storkøbenhavn og Bornholm igen være synligt tilstede.

Hvor er mit GRØNTORV

Digt skrevet af Amalie Bohr

Gedegouda soufflé
Med hasselnøds cremebrulet
Langtidsbagt selleri kompot
Det er alt sammen så flot!

Hvor er min pølse i svøb til en ti'er ?
Villem aldrig gi en hund for en pølse om jeg så var rigere !
Alt skal smage af røg, lakrids og kommen
Jeg har mine blå king's og en pakke Gajol i lommen

Et komfur til femogfirstusind
Jeg har det fint med min engangsgrill fra brugsen
alt skal være så howsky snowsky
mågestel med sten af swarowsky

Fedtede mænd der snakker om aktier og obligationer
og om børn der kun må lytte til beethoven's toner
Jeg kigger på gorgonzolaen, og lægger den fra mig
tror egentlig bare jeg ta'r 5a hjem til ama'r



Amalie Bohr har fortalt – helt uden filter om sit eget liv med ADHD. Det var i ADHD-ugen 2013.

Amalie Bohr er 22 år og har ADHD. Amalie har haft en turbulent ungdom med mange udfordringer pga. sin ADHD. I dag forbinder Amalie sin ADHD med kreativitet og energi og mener selv, at hun uden sin ADHD ville være lidt små-kedelig.

Amalie er pt. i gang med en uddannelse, nyforlovet og nyder foråret på Amager. Og så holder hun oplæg med sin mor Jenny Bohr om bl.a.:

- ADHD og pubertet: En sprængfarlig cocktail!
- Unge med ADHD generelt: Hvilke særlige udfordringer ligger der for unge med ADHD og deres omgivelser?
- Unge med ADHD i uddannelse og arbejde: Hvordan kan vi bedst, støtte og hjælpe unge med ADHD i uddannelse eller arbejde?

Amalie og Jenny Bohr kan kontaktes på:
jenny@jb-cps.dk

KURSER / FOREDRAG

Spørgsmål om kurser?

Skriv til skkursus@adhd.dk

Psykolog Jan Arrhenius

Modstandskraft mod stress

Tid: Søndag 14. juni 2015 kl. 10.00 - 16.00

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

Dette kursus blev aflyst på grund af sygdom. Vi følger derfor atter op på foredraget i 2014 med Psykolog Jan Arrhenius

For unge og voksne

Jeg hjælper med at sætte stresshistorien 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 lidt morgenmad, en let frokost samt kaffe/te og vand.

Begrænsede pladser... så hurtig tilmelding tilrådes og skal ske senest den 12. juni 2015

Tilmelding

Tilmelding på mail: skkursus@adhd.dk

Eller på sms: 28 94 84 15
hvor kontonummer oplyses.

Pris

Pris for medlemmer af ADHD-foreningen er 50 kr.
Prisen for andre er 150 kr.

KURSER / FOREDRAG

Spørgsmål om kurser?

Skriv til skkursus@adhd.dk

Under planlægning

I maj 2015 vil der blive opslået et kursus med handicapkonsulent og socialrådgiver Inge Louv om regler, love og paragraffer, som kan hjælpe os i forhold til kommunerne.

HOLD ØJE med vores facebookside for konkret dato, 'ADHD Foreningen Storkøbenhavn' eller på adhd.dk i lokalafdelingens menu 'Kalender'.

Nyt kursusudvalg

Der er etableret et nyt kursusudvalg. Det består af tre medlemmer fra bestyrelsen: Janni Rytsel, Kristina Sandorf og Jeanette Larsen (tovholder).

Har du forslag?

Kursusudvalget kan også kontaktes med forslag til kurser, fyraftensmøder eller andre arrangementer.

Følg med på Facebook-gruppen
"ADHD Forening Storkøbenhavn"



eller ADHD foreningens hjemmeside
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 trygge 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: dorthemuxoll@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 Kvinder med ADHD og Voksne med ADHD er uden børn. Det koster ikke noget at deltage, og man behøver ikke være medlem af ADHD-forening.



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

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.

ADHD-foreningen, Storkøbenhavn og Bornholm
 Nygårdterrasserne 292D
 3520 Farum
 Medlemstelefon: 61 31 35 67
 Mail: storkbh@adhd.dk
 Web: adhd.dk/lokalafdelinger/storkoebenhavn

BESTYRELSEN

Formand:

Charlotte Hjorth
 Nygårdterrasserne 292D
 3520 Farum

Regionsrådsformand,

medlem af ADHD-foreningens hovedbestyrelse:

- Ann Barbara Birkmand

Næstformand:

– Birthe Hartmann København
 Medlemstelefon: 61 31 35 67

Kasserer:

- Jeanette Hostrup Larsen Høje Tåstrup

Bestyrelsesmedlemmer:

- Charlotte Grønbech Bornholm
- Jeanette Hostrup Larsen Høje Tåstrup
- Kristina Gerstenfeld Sandorf København
- Kathia Schierning Gentofte
- Ann Barbara Birkmand København
- Janni Rytsel København
- Henriette Irminger Sonne København

REVISOR

- Jørgen Martens

REVISORSUPPLEANT

- Marianne Dinsen

KURSUSUDVALGET

- Jeanette Hostrup Larsen
- Janni Rytsel
- Kristina G. Sandorf

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