

ADHD

NR. 4 · NOVEMBER 2015

LOKALAFDELINGEN **STORKØBENHAVN / BORNHOLM**

Invitation til arrangement i Aakirkeby-Hallerne

– den 12. marts 2016

Generalforsamling

– 27. februar 2016

Sanserne

– påvirker vores trivsel



Kommende arrangementer

Sæt kryds i kalenderen – Klip ud og hæng op!

læs mere
inde i bladet

2015

20.-22. november PREP weekendkursus for forældre til børn med særlige behov

2016

6. februar Kursus "Støttemuligheder for personer og familier med ADHD."

27. februar Generalforsamling

12. marts Storarrangement om ADHD i Aakirkeby

10. april "Dit barn skal i skole – hvordan støtter du skolestarten bedst"

Se artikel om PREP i foregående blad, som findes på lokalafdelingens web-side
<http://adhd.dk/lokalafdelinger/storkoebenhavn/lokalblade>

Formandens klumme	side 5
Det vigtigste er at blive forstået – også på Bornholm	side 6
Invitation til storarrangement om ADHD	side 7
Sanserne påvirker vores trivsel	side 8
Indkaldelse til generalforsamling	side 13
Pædagogisk ridning II.....	side 15
Bog anmeldelse	side 18
Åben rådgivning	side 19
Netværksgrupper.....	side 21
Kurser / foredrag	side 24
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 annoncesalg støtter vores frivillige arbejde. Hvis du kan lide det vi skriver, så giv gerne bladet videre til familie, venner og bekendte, når du er færdig med at læse det.



Forsidefoto:
Kristina
Gerstenfeldt
Sandorf i 2014
under folkemødet

Året 2015 rinder ud



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

Så rinder 2015 snart ud, og vi byder velkommen til 2016. Et år med flere arrangementer til gavn for vores medlemmer og andre med interesse for ADHD. Et år hvor vi satser på, at flere har lyst til at bidrage til vores fællesskab til gavn for mennesker med ADHD.

Efterårsferien er overstået, og nu står julen og nytåret snart for døren. Det er ofte en travl tid, der kan være en stor udfordring, når man har ADHD tæt inde på livet. Der skal pyntes op, købes julegaver, handles ind og laves mad til mange dage. Det er en tid, der kræver prioritering, planlægning og ikke mindst overblik over tid, personlige ressourcer og økonomi. Vi ønsker, at julen og nytåret skal blive en hyggelig fest med venner og familie. Nogle er heldige at have nogle at fejre højtiden med, mens andre måske ikke har familie eller venner, som de kan tilbringe tid sammen med, hvilket gør det vanskeligere at komme igennem. Nogle oplever, at det er en stressende tid og vælger at deltage mindst mulig i julen.

Når vi kommer på den anden side af nytår, starter vi igen op med forskellige arrangementer. I februar byder vi på en temadag "Støttemuligheder for personer og familier med ADHD" med ADHD-foreningens socialrådgiver Kirsten Nørgaard. Hun vil give et overblik over de støttemuligheder, som findes i lovgivningen, og som typisk er til hjælp for såvel børn, unge og voksne med ADHD.

Den 27. februar inviterer vi til den årlige generalforsamling, hvor vi inden selve generalforsamlingen

vil have et underholdende og interessant foredrag på programmet. Vi håber, at rigtig mange har lyst til at møde op og være med til at bidrage til et aktivt og givende 2016. Vi søger endvidere frivillige kræfter i lokalafdelingen. Så hvis du brænder for og har lyst til at blive en del af vores fællesskab og gøre en forskel for mennesker med ADHD, vil vi meget gerne møde dig. Så mød op på dagen og lad os få en snak om mulighederne.

Den 12. marts 2016 arrangerer vi, som lovet, det første storarrangement om ADHD på Bornholm. Det bliver en dag, der er åben for alle, som har interesse for ADHD. Det være sig unge og voksne med ADHD, deres familier og fagfolk, der ønsker viden om ADHD, og som vil komme derfra med et nuanceret syn på ADHD. ADHD-foreningens formand Jette Myglegaard vil fortælle om ADHD-foreningen, og Jan Have Odgaard vil stå for foredraget "ADHD – Indefra og udefra". Der er også sat tid af til debat omkring behovet for information om ADHD, etablering af ADHD caféer og netværk på Bornholm.

Vi ønsker jer alle en rigtig glædelig jul og et lyst og lykkebringende nytår!

Jule- og nytårshilsen





Det vigtigste er at blive forstået – også på Bornholm

*Af Jette Mylegaard,
Formand for ADHD-foreningen*

I ADHD-foreningen er vi optaget af, at viden er vejen til forståelse. I disse år ved mange noget om ADHD. Næsten alle kender nogen, der har ADHD, og næsten alle har en mening om ADHD. Vi vil gerne være med til at sikre, at korrekt viden formidles. Vi vil gerne give mulighed for, at mennesker med ADHD og deres netværk får mulighed for at mødes og udveksle erfaringer om, hvordan de oplever livet med ADHD. Det bliver ikke mere autentisk. Fra alle steder i landet fortælles om glæden ved at dele oplevelser med hinanden, blive klogere på sin egen eller sit barns ADHD og have et frirum, hvor der ikke skal forsvares og forklares.

Jeg er derfor både glad og stolt over, at Lokalfdeling Storkøbenhavn og Bornholm har sat sig i spidsen for et stort arrangement på Bornholm den 12. marts. Det er et arrangement, der tilgodeser formidling af korrekt viden ved Jan Have Odgaard, JHO Consult til såvel berørte som fagfolk. Endvidere er der lagt op til, at der oprettes netværk og

caféer, som kan sikre bornholmere mulighederne for at nyde fællesskabet omkring det at have ADHD inde på livet og styrken i fællesskabet omkring ADHD-sagen.

Senest er det offentliggjort, at Bornholm fremover får sin egen psykiater. Dette tiltag hilser vi naturligvis meget velkommen, og det aktualiserer yderligere behovet for vidensformidling og muligheder for at dele erfaringer.

Jeg håber at se rigtig mange af jer til arrangementet den 12. marts i Aakirkeby-Hallerne, hvor jeg vil indlede med at fortælle lidt om ADHD-foreningen, og det vi arbejder med.

Det er nu, I har muligheden for at få viden HELT GRATIS og for at få skabt mulighed for netværk omkring en vigtig sag.

MØD OP – gør noget godt for dit Bornholm.

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 Myglegaard, 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 indenfor 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 lokalafdelingen 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.

*Balancesansen
fortæller os,
hvad der er op
og ned*



Sanserne påvirker

Af Lis Muusmann, cand. negot. – lim@protac.dk

Det debatteres heftigt i disse uger: Børn, som bliver syge og dårlige af lange skoledage. Mens nogle børn befinder sig fint i det travle skolemiljø, bliver andre overvældede og stressede af de mange indtryk. Men hvad afgør, om vi er typen, der trives i det pulserende, sociale liv eller typen, der foretrækker forudsigelighed, ro og stort personligt rum? Hvad afgør, hvor gode vi er til at kapere dagens oplevelser og indtryk, og hvorfor agerer vi ikke alle ens på de samme indtryk? En del af svaret finder vi i vores sanseapparat.

Mennesket har 7 sanser

Når vi taler om vores sanser i daglige tale, er det ofte syn, hørelse, smag og lugt, vi refererer til. Men faktisk har vi mennesker hele 7 sanser at arbejde

med. Ud over de nævnte har vi også en følesans, en balancesans og en muskel-led sans. Disse tre sanser kaldes ofte nærsanserne, og nærsanserne er de sanser, som giver os input om vores krop, og om hvordan kroppen befinder sig i forhold til omgivelserne. Nærsanserne er vigtige for vores motorik, vores indlæring og vores trivsel.

De 3 nærsanser – kort fortalt

Følesansen

Følesansen sidder i læderhuden og sanser berøring, tryk, temperatur og smerte.

Balancesansen

Balancesansen sidder i det indre øre og sanser ho-

Muskel-led sansen er afgørende for vores koordination, motorik og kropsfornemmelse



ker vores trivsel

vedets bevægelser og hovedets stilling i forhold til kroppen. Den fortæller os med andre ord, hvad der er op og ned.

Muskel-led sansen

Muskel-led sansen sidder i muskler og led og registrerer spænding, tryk og træk. Vi ved godt, om vores ben er bøjet eller strakt, uden at vi ser det med vores øjne. Det er fordi, vi får input fra vores muskel-led sans.

Sansernes samspil med hjernen

Hver dag udsættes vi altså for input gennem vores sanser. De forskellige input strømmer op til hjernen, der bearbejder, filtrerer og sorterer dem. Først

derefter reagerer vi på indtrykkene. Processen er lynhurtig, men det er alene hjernen, der bestemmer, hvordan vi reagerer på de forskellige input. Det er hjernen, der bestemmer, at vi skal trække hånden væk, hvis kogepladen er varm; det er hjernen, der bestemmer, at vi vrænger ansigt, hvis citronen er sur, og det er hjernen, som får os til at skærme os for øjnene, hvis lyset er for skarpt.

Hjernens evne til at forstå, sortere, gemme og bruge de input, der kommer fra sanserne, kaldes sanseintegration. Og sanseintegration er altafgørende for vores opmærksomhed, vores forståelse, vores hukommelse, adfærd, indlæring og trivsel – kort sagt vores evne til at agere og reagere på de input, vi får i løbet af dagen. >>

Mastermind

Med hele 7 sanser og millioner af sanseindtryk er hjernens evne til at forstå og filtrere ekstremt vigtig. Den skal kunne tolke de forskellige indtryk, og den skal vide, hvordan og i hvilken rækkefølge den skal reagere på dem.

Skal kollegernes snak lukkes ude, så vi kan fokusere på skærbilledet på PC 'en? Skal følelsen af en kradsende bluse fylde mere eller mindre end lyden af lærerens stemme? Hjernen styrer suverænt!

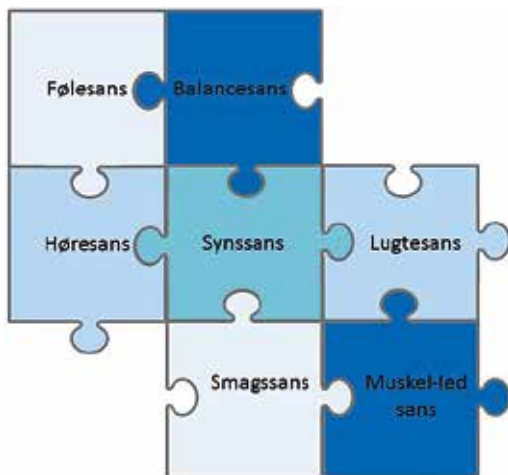
Og her finder vi også grunden til, at vi ikke alle sanser ens. For selvom alle børn i en skoleklasse blev udsat for præcis de samme sanseindtryk i løbet af en skoledag, så ville børnenes hjerner ikke nødvendigvis tolke dem ens.

Og har hjernen besluttet svært ved at tolke sanseindtrykkene, ja, så får vi svært ved at reagere meningsfuldt på de mange input, vi får og vil nemmere føle os overvældet og stresset.

Når hjernen har svært ved at tolke

Ingen mennesker har perfekt samspil mellem sanser og hjerne 365 dage i året. Vi kan alle i kortere eller længere perioder føle os overvældet og stresset af for mange indtryk. Men hvis samspillet mellem hjerne og sanser generelt halter, og man har så svært ved at reagere meningsfuldt og afpasset, at det bliver besluttet invaliderende for et godt liv, så taler man om en sanseforstyrrelse.

En sanseforstyrrelse kan komme fra en forandring i hjernen. Det kan være medfødt eller erhvervet og være en dysfunktion, en skade, en psykisk lidelse eller andet, som nedsætter hjernens evne til at samspille med sanserne. Har man ADHD, kan man derfor også opleve, at man reagerer langt voldsommere eller langt mindre på sanseindtryk end andre. Forstyrrelser i nærsanserne vil f.eks. kunne give problemer med fin- og grovmotorik, opmærksomhed,



Mennesker har ifølge teorien om sanseintegration hele 7 sanser

indlæring, søvn, og uro i krop og hoved – symptomer som ofte ses i forbindelse med ADHD.

Howdan opleves forstyrrelser i nærsanserne?

Hvor de fleste kender symptomerne på nedsat eller forstyrret høre- eller synssans, så ved færre, hvordan forstyrrelser i nærsanserne opleves. Og det til trods for at forstyrrelser i nærsanserne kan opleves meget voldsomt og invaliderende.

Følesansen

Når følesansen er forstyrret, kan selv den letteste berøring føles ubehagelig eller sågar smertefuld. Tæt personlig kontakt kan være ubehagelig, og man kan have behov for stort personligt rum. Mærker i tøj kan føles meget genererende og det at røre ved visse ting ligeså. Mennesker med forstyrret følesans kan have tendens til at beskæftige hænderne konstant og kradse eller klø sig meget. En forstyrret følesans vil også kunne medføre problemer med personlig hygiejne og kræsenhed overfor bestemte konsistenser af mad.



*Følesansen
sidder
overalt på
vores hud*

Balancesansen

Har man en forstyrret balancesans, vil man kunne have udpræget højdeskræk og skræk for at falde. Mennesker med nedsat balancesans vil typisk modsætte sig bevægelse og fysisk aktivitet, fordi de er bange for at miste balancen. De bliver måske hurtigt køresyge, bryder sig ikke om hurtige bevægelser og har måske en generel slap og kraftesløs kropsholdning.

Muskel-led sansen

En forstyrret muskel-led sans vil typisk give dårlig koordination og problemer med at regulere kraften i sine bevægelser. Grov- og finmotorik er mangelfuld; man er måske lidt kejtet og kluntet i bevægelserne; har dårlig kropsfornemmelse og bumper måske ofte ind i andre. Fordi de har svært ved at mærke deres egen krop, har mennesker med forstyrrelse i muskel-led sansen tendens til at gå på tåspidser, bide overdrevent i tøj og genstande og skære tænder.

Terapi og træning hjælper

Spotter man symptomer på sanseforstyrrelser, så er der hjælp at hente.

Målrettet sansestimulation, hvor man arbejder med specifikke sanser og sanseindtryk, kan hjælpe. Ergo- og fysioterapeuter har voksende fokus på sansestimulation i deres arbejde, og der findes efterhånden et bredt udbud af sansestimulerende hjælpemidler, f.eks. kugledyner, der kan bevilliges til mennesker med sansemæssige udfordringer.

ADHD-foreningen tilbyder litteratur og kurser om emnet, og ønsker man mere information og forståelse for teorien bag, så kan det varmt anbefales at læse bogen "Sanseintegration hos Børn" af Jean Ayres, som giver et præcist indblik i, hvilke symptomer børn med sanseforstyrrelser udviser, og hvad man som forælder kan hjælpe med. Bogen er krydret med praktiske eksempler fra hverdagen og er en god hjælp til mennesker med ADHD inde på livet.

INDKALDELSE til generalforsamling i ADHD-foreningen - Lokalfdeling Storkøbenhavn og Bornholm

Generalforsamling

Lørdag den 27. februar 2016 kl. 13-15.30

Kulturstationen Vanløse, Kultursalen
Frode Jakobsens Plads 4, 1. - 2720 Vanløse

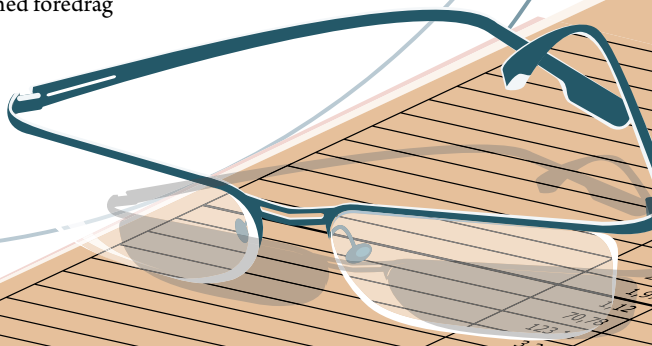
Dagsorden:

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

Ad generalforsamlingens punkt 6. Forslag skal sendes til lokalafdelingens mail storkbh@adhd.dk senest 14 dage før generalforsamlingen dvs. senest den 13. februar 2016.

I skrivende stund forsøger vi at booke en underholdende foredragsholder.

Det endelige program for arrangementet med foredrag og generalforsamling vil kunne ses på lokalafdelingens hjemmeside i starten af januar 2016 og på facebook.





Pædagogisk ridning II

Af Marianna Giese,
Cand. Pæd. med speciale i pædagogisk ridning.
p.ridning@gmail.com


Forældrene til børn, der rider pædagogisk, bliver ofte overrasket over effekten af ridning, og hvorledes deres børn reagerer på hestene.

En dreng i 3. klasse er indesluttet, svær at motivere, og med daglige store vredesudbrud, hvor han i afmagt slår, bider og niver dem, der kommer for tæt. Han går til ridning en gang om ugen og bliver efter ridning lettet, glad og samarbejdsvillig. Tidligere, når vi skulle beskrive effekten af ridning og samværet med hesten, blev det tit fortolket som ”naturen er god, det er godt at ride”. Ingen vidste, hvad der var på spil i vores psyke og krop, når vi som ryttere var tæt på hestene. Vi ved i dag lidt mere om, hvad der sker, når vi rider. Fra et forskningsprojekt, der involverede 134 teenagere, der deltog i et 12-ugers rideprojekt, ved vi, at deres stresshormon blev markant sænket, da de igennem et månedlangt projekt, ud over at ride, også skulle passe på hestene.

Ofte ser vi, at unge med en udadrettet adfærd bliver fromme som lam, når de er til ridning. Forklaringen er, at de danner hormonet Oxytocin (det udskilles bl.a. ved kram på over 30 sekunder), når de rider og er tæt på hestene. Når vi har elever med ADHD, skal undervisningen struktureres og planlægges indtil mindste detalje således, at eleverne ikke bliver presset. De skal ville det selv, og det vil de, hvis de får lov til at finde fred og ro til at udvikle sig. Derfor er det vigtigt, at eleverne og deres kontakt med hesten altid er i fokus. Især overrasker drengene. Deres nænsomhed og deres søgen efter hestens opmærksomhed, er et gennemgående tema. Pigerne er også kontaktsøgende, men de har faktisk ikke så meget brug for at kæle og være stille sammen med hestene.

Ridning har en utrolig påvirkning på vores krop og vores hjerne. Læringsreceptorer åbner sig, når vi rider. En dreng kunne ikke 'knække koden' for at læse. Der var fra skolen ikke de store forhåbninger omkring hans fremtidsudsigter, idet læsning og for-





Pædagogisk ridning er en sund fritidsinteresse, der styrker:

**kropsbevidstheden
– sociale
kompetencer og
giver et styrket
selvværd.**

ståelsen for ord, lå ham meget fjernt. Han begyndte at gå til ridning, og pludselig kunne han læse, da han gik i tredje klasse. Erfaringer viser, at ridning kan fremme børns læring.

Når vi rider, bliver vi mere glade og får lettere ved at lære. Med Leg og Læring til hest, arbejdes med et kognitivt læringsforløb, herunder eksempelvis begrebsdannelse, tal og bogstavlege. Eleverne kan lære både matematik og at stave, når de rider ud ad ”gange- eller bogstavstien”. Der er bare ikke noget bedre end at blive god til noget, som man ikke har kunnet. For nogle år siden red en pige, der var rædselsslagen for ikke at rykke op i 5. klasse, fordi hun ikke kunne tælle til 100. Hun skulle lære det inden sommerferien. Da sommeren kom, talte hun fint til 100, både fra begyndelsen, midt i talrækken og enkelte gange bagfra, så langt som hun ville/kunne. I stedet for, at talrækken var en skræmmende og en angstfyldt oplevelse, blev det til en leg.

Efterhånden er der begyndt at komme skolevægende børn til igangværende inklusionsprojekter. Enkelte har fået angstdiagnoser og skal forsigtigt motiveres til at overskride meget store personlige barrierer. At komme uden for en dør, at være sammen med andre, er grænseoverskridende. Hesten kan hjælpe disse børn og unge, men det er endnu for tidligt at berette om en langsigtet effekt. Det tegner godt, idet latter, humor og hest er en god kombination. Tanken om ”at selve omgangen med hesten kan nogle gange være vigtigere – end at ride” er den bærende idé bag projekterne.



Lokalafdeling Storkøbenhavn og Bornholm anbefaler:

”Forældresamarbejde, der virker”

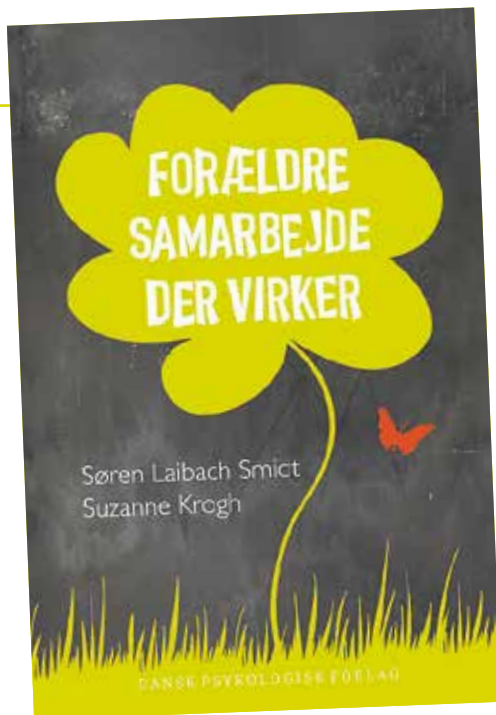
FORFATTERE

Søren Laibach Smidt og Suzanne Krogh

Et godt forældresamarbejde er vigtigt, både for børn, forældre og det pædagogiske personale. Men hvordan griber man det bedst an og får det prioriteret i en travl hverdag? Hvordan arbejder man systematisk og reflekteret med at udvikle samarbejdet? Hvad er det, der betyder noget for forældrene, og hvad giver det af pejlemærker for det pædagogiske personale i institutionerne?

Det er spørgsmål som disse og mange flere, som ”Forældresamarbejde, der virker” vil besvare. Gennem en lang række forældredtalelser, beskriver forældrene deres erfaringer med og perspektiver på, hvilke forudsætninger der skal være til stede, for at der kan etableres et succesfuldt samarbejde mellem forældre og det pædagogiske personale. Et samarbejde der er et vigtigt element i arbejdet med børns trivsel, udvikling og læring i daginstitutionen.

Forskning peger på vigtigheden af at etablere et meningsfuldt og gensidigt samarbejde mellem forældre og det pædagogiske personale, som et understøttende element for børns trivsel, udvikling og læring.



Forældre og pædagoger samarbejder om mange forskellige forhold, for eksempel i forbindelse med forhold som renlighed, søvn, spising og ernæring, men også forhold som opdragelse, samvær og konflikter, kommunikation, søskenderelationer og legerelationer samt udvikling, læring og kompetenceudvikling.

DEADLINE for levering af materiale til blad nr. 1/2016 er den **11. januar 2016**

Venligst send det til storkbh@adhd.dk

Samarbejdets indhold og genstand er således meget bredt og rummer forskellige væsentlige aspekter af barnets liv i både familien og daginstitutionen.

Når samarbejdet med det pædagogiske personale fungerer godt, kan såvel forældre som medarbejdere komme med anbefalinger og råd, der kan bidrage til en styrkelse af barnets trivsel, udvikling og læring.

Forældre værdsætter, når både de og deres barn bliver taget godt imod fra start. Når både de og deres barn får en god, positiv og imødekomende velkomst i institutionen. De vil gerne bidrage til at styrke deres relationer til og samarbejdet med personalet. De synes, at de som forældre har et ansvar for at være engageret i deres barns institution, da de godt ved, at institutionslivet er en stor og vigtig del af deres barns liv, fordi det tilbringer meget tid der.

Bogen er skrevet i et letforståeligt sprog. Hvert kapitel afsluttes med konkrete eksempler på, hvad der virker, og refleksionsspørgsmål målrettet det pædagogiske personale. Som forælder kan disse fungere som inspiration i tilgangen til et givende forældresamarbejde og forventningsafstemning.

”Forældresamarbejde, der virker” bygger på en rapport, som er udarbejdet af forfatterne og cand. pæd. Peter Mikkelsen, CeCoB (Center for Social Bæredygtighed). Undervejs har repræsentanter fra FOLA (Forældrenes Landsforening) deltaget i et tolkningsseminar, hvor analyser af alle data er blevet fremlagt og kommenteret. ”Forældresamarbejde, der virker”, henvender sig til forældre, forældre i forældreråd og forældrebestyrelser, pædagoger samt studerende på pædagoguddannelsen.

”Børn og forældre er en helhed, og man kan ikke arbejde med børnene, hvis man ikke også arbejder med forældrene.”

Citat af forælder til barn i daginstitution

Suzanne Krogh er cand.psych. med speciale i børn og unges udvikling og lektor i pædagogik.

Hun er selvstændig konsulent og

foredragsholder, underviser, forfatter, familierådgiver, ledelsescoach samt ekstern lektor på UCC.

Søren Laibach Smidt er cand.psych., ph.d. og chefkonsulent hos UCC. Han forsker i didaktik og læringsrum og er forfatter til en lang række artikler og bøger om pædagogik, daginstitutioner og barndom.

Bogen er udkommet på Dansk Psykologisk Forlag ISBN 978-87-7158-264-2

Anmeldt af Charlotte Hjorth, Formand



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



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. 19.00-21.00
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.

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-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

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.

KURSER / FOREDRAG



Støttemuligheder for personer og familier med ADHD

v/ Kirsten Nørgaard, socialrådgiver i ADHD-foreningen

Kirsten Nørgaard har i mange år arbejdet med unge og voksne med psykiske diagnoser såvel på det individuelle som på det familiemæssige og sociale niveau. Hun har skabt mange gode resultater. Kirsten skriver ofte artikler i medlemsbladet.

Målgruppe: Unge og voksne med ADHD samt pårørende.

Dato og tid: Lørdag den 6. februar 2016 kl. 11-14

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

Temadagen vil give et overblik over de støttemuligheder, som findes i lovgivningen, og som typisk er til hjælp for borgere med ADHD såvel børn, unge og voksne.

Kirsten Nørgaard vil give eksempler fra henvendelser til ADHD-foreningens rådgivning. Der vil være tid til spørgsmål.

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

Der vil blive serveret kaffe/te samt en let anretning.

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

Max 20 deltagere.

Husk at opgive kursusnavn: 6.2.16 + 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 lokal afd Storkøbenhavn & Bornholm"

eller ADHD-foreningens hjemmeside

www.adhd.dk/lokalaafdelinger/storkoebenhavn

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

KURSER / FOREDRAG

Spørgsmål om kurser?

Skriv til skkursus@adhd.dk

Dit barn skal i skole – hvordan støtter du skolestarten bedst

v/Jeanette Hostrup Larsen og Janni Rytzel

Jeanette Hostrup Larsen er voksen udredt 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.

Der vil blive serveret kaffe/te

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

Max 20 deltagere.

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

Der sendes en bekræftelse med kontonummer til indbetaling.

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:

– Jeanette Hostrup Larsen Høje Tåstrup
– Ann Barbara Birkmand København
– Janni Rytzel København

REVISOR

– Jørgen Martens

REVISORSUPPLEANT

– Marianne Dinsen

KURSUSUDVALGET

– Jeanette Hostrup Larsen
– 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