

ADHD  
FELAGIÐ

# Framløga Heim & Skúli

Björg Dam

Forkvinna í ADHD felagnum

3. september 2022

## ØÐRVÍSI SAMAN





# Skrá

- Um felagið
- Um ADHD/ADD
- Skúli
- Áheitan til skúlastýri: Tilbúgving?
- Familjuráðgeving?



# Um felagið

**ADHD**  
FELAGIÐ

ØÐRVÍSI SAMAN





# Vit búgva

í kjallaranum í MEGD húsinum





# “ØÐRVÍSI SAMAN”

Neyndin 2022-23





# Søgan

1995 - Stovnað MBD/Damp-felag

2009 - Endurstovnað ADHD-felagið

**2019 - 27 gjaldandi limir**



# Virksommi 2022- 370 gjaldandi limir

- **Sjálvbjálparbólkatoymið íalt 14 bólkar**

Kvinnur, Menn, Ung / Kunstterapi, Børn / Kunstterapi, Makar, Foreldur

## **ADHD/ADD-Autismu vegleiðing**

**Upplýsing: Heimasíðu, Facebook síðu og limasíðu (privat)**

Aðalfund - størri nevnd

ADHD Rundferð kring Føroyar

#øðrvísi saman

Ungdómskafé

Bás og panelluttøka

Limakafé 1.sunnudag mánaðinum

Fundir við mynduleikar, stovnar og fakfólk

ADHD Tilvitanarmánaður oktober (awareness month)

ADHD Viðurkenning



**2022 - 335 gjaldandi limir**



# Limagjald

- Er í dag 200kr pr lim.

Fyritøkur, feløg og stovnar 2000kr/ár.



# Um ADHD/ADD

**ADHD**  
FELAGIÐ

ØÐRVÍSI SAMAN





# Hvussu tosa vit um ADHD

- ÷Sjúka
- ÷Tarn
- ÷Ólag
- ÷Sálarsjúka

- +Neuroatypisk (mótvegis neurotypisk)
- + Karakterur
- + Atferðarórógv
  - +órógv
  - +Brek



- rákið beint nú ...

Kristin Leer, psykiatari 2022

*“ ADHD er karakteristika ”*

- viðfódd lyndi/eginleikar/eyðkennir!

-Samanber við vinstrahend



# Hvat er ADHD

**ADHD hugtakið er rímiliga nýtt, diagnosan gomul!**

1874 : Atferð lýst “Børn sum ikki kundu innorna seg”  
“Óhoyrilig” “óuppdrigin”.

1902 - Barnalæknin Still, hypotesu um, at tað er fysiologiskt og ikki sosialt

1980'ini ADHD og ADD

nýggjari tíð, vaksin hava eisini adhd



# ADHD stendur fyri:

**A**ttention **D**eficit **H**yperactivity **D**isorder:

=

**U**ppmerksemiss **M**angul **H**yperaktivt **Ó**rógv

ADD er undirgrein av ADHD!



# Eyðkenni

Dimensionel diagnosa - skalerað: at man kann hava eitt sindur ella nógv. (móts. kategorellar diagnosur entin/ella).  
= *at børn við ADHD eru sera ymisk*

## Attention

Lítið \_\_\_\_\_ Nógv

## Hyperaktivitet

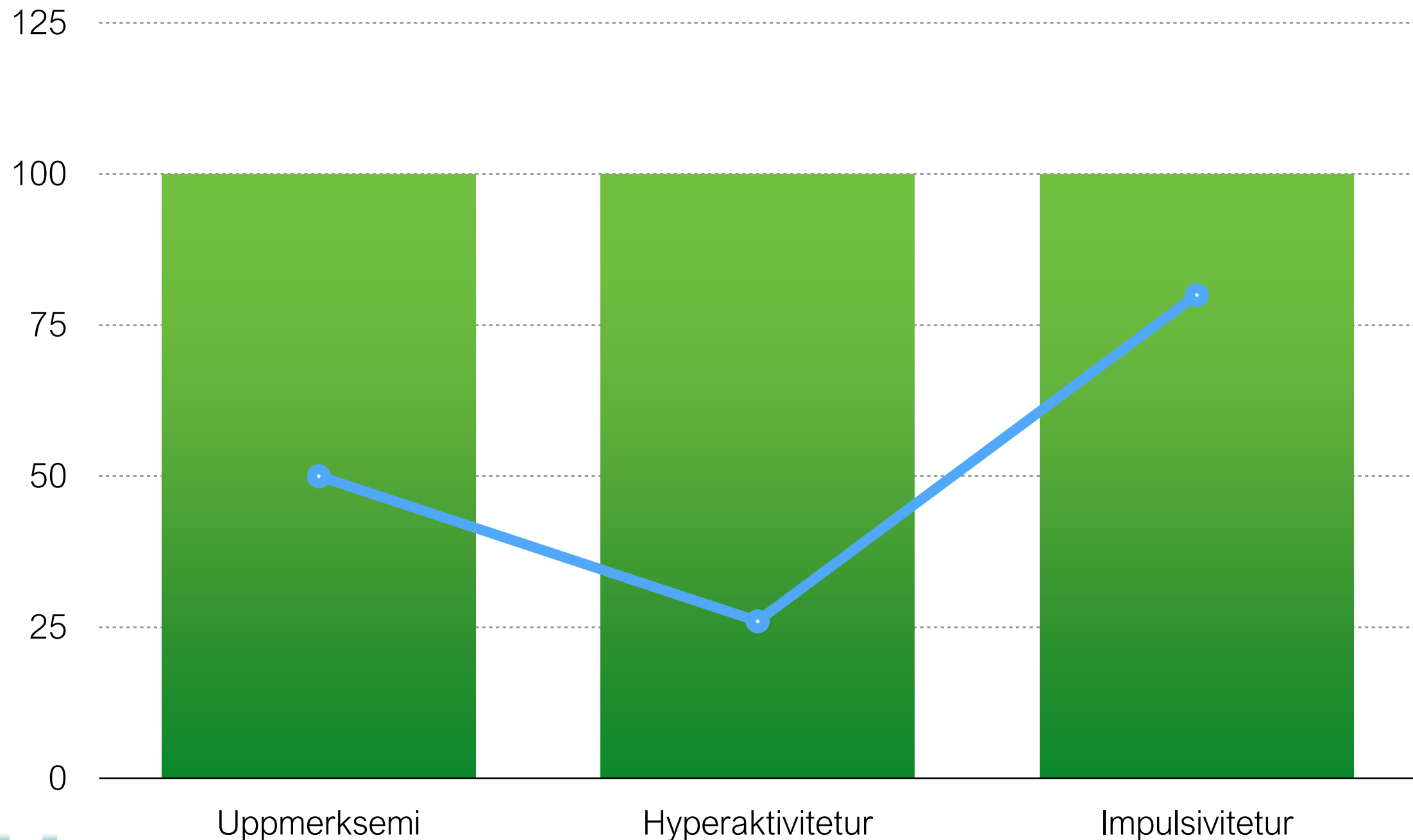
Lítið \_\_\_\_\_ Nógv

## Impulsivitetur:

Lítið \_\_\_\_\_ Nógv



***Hvussu væl børn við ADHD mennast avgerð:  
- hvussu umhvørvið mætir teimum, hvørja viðgerð, hjálp, stuðul tey fáa, og  
hvussu tíðliga í lívinum barnið fær hjálp!***

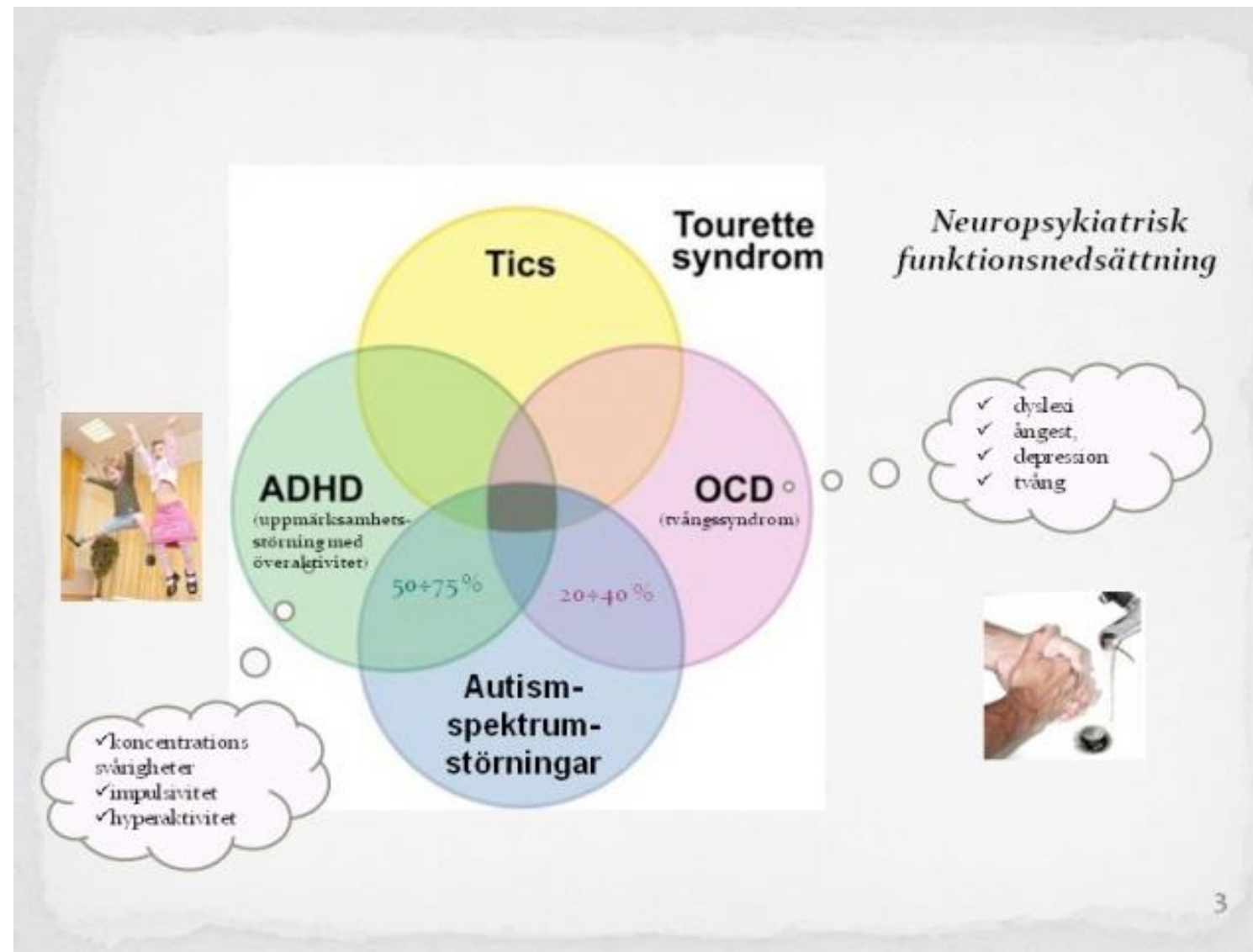




**Tummilfingraregul:**  
Atferðin er ekki aldurssvarandi  
- taka av 30% av aldrinum



# Neuropsykiatrisk órógv NPF





# Títteiki

- WHO 5%
  - Ísland 7-10%
  - Danmark 3-5%
  - Føroyar ??  
(vaksin uml. helvtin)
- 
- 1-2 børn í hvørjum flokki !!

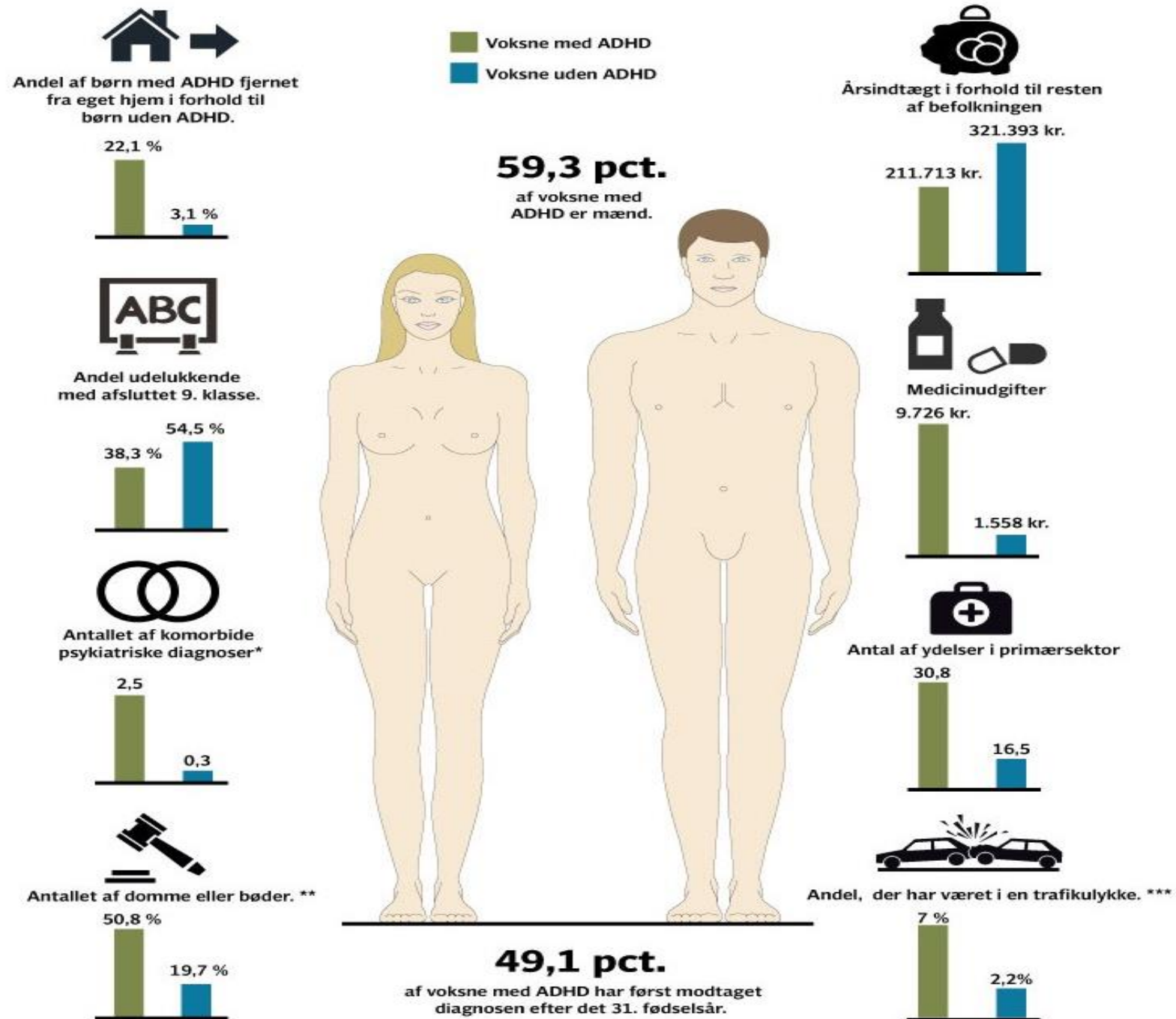
Sera arvaligt!



Hví staðfesta ADHD/ADD?



# Lívsgóðska



\* Psykiatriske diagnoser per person. \*\* Andel af personer, der er blevet dømt mindst en gang. \*\*\* Antal, der har været involveret i mindst en trafikulykke  
Kilde: Costing Adult Attention Deficit Hyperactivity Disorder, Oxford University Press 2015. Tallene gælder for personer på 65 år og under. Kildematerialet angiver priser i euro. De er omregnet til danske kroner ved kurs 7,46.



467 seindiagnosteraði eru spurð

## ÅREN GÅR - ADHD BESTÅR

- 2-3% av alla vuxna över 60 år
- Samma svårigheter som yngre men nya utmaningar
- Långvariga depressioner, ångest, lägre självförtroende, lägre självtillit
- Kroppslig ohälsa
- Demens?
- Ensamhet

Diagnos sent i livet – bättre livskvalitet!





## Riskbeteenden

### **HAR DU NÅGON GÅNG I LIVET LIDIT AV, ELLER KÄNT**

Ångest/depression	84 %
Utanförskap	83 %
Utmattningsdepression	74 %
Suicidtankar	45 %
Missbruk/beroende	31 %
Ätstörning	30 %
Självskadebeteende	21 %



## **HAR NÅGON, ELLER NÅGRA AV NEDANSTÅENDE PERIODER VARIT EXTRA UTMANANDE FÖR DIG?**

I grundskola	65 %
I gymnasium/högskola	48 %
Under puberteten	49 %
I arbetslivet	64 %
I föräldraskapet	52 %
När barnen flyttade ut	12 %
Separation/änka eller änkling	36 %
Vid klimakteriet/övergångsåldern	25 %
Vid pension/slutade arbeta	7 %
Vid en förälders bortgång	22 %
Annat	15 %



## **NÄR JAG FICK MIN DIAGNOS UPPLEVDE JAG**

*(flera svar möjliga)*

<b>Lättnad</b>	44 %
<b>Bekräftelse på vad jag själv misstänkt</b>	55 %
<b>Sorg</b>	36 %
<b>Oro</b>	12 %
<b>Ilska</b>	13 %
<b>Upprättelse</b>	24 %
<b>Ökad förståelse för mig själv</b>	60 %
<b>Inget speciellt</b>	2 %



# Paradigmuskifti

Í dag hava vit vitan og viðgerð, at hjálpa hesum bólkinum, sum vit ikki høvdu fyrr!

**Trupuleiki :** óviðgjørt ADHD/ADD gevur nógv verri lívgóðsku

**Loysn:** tíðliga viðgerð, gevur somu lívsgóðsku, sum onnur

**Hóttan:** neiligi hugburðurin til diagnosuna, berøringsangst og alt ov long útgreiningartíð/skipanarfeilir



# Diagnosan fyrir tann einstaka

- Diagnosan gefur forkláring
- Viðgerð, *ið munar*
- Amboð og hjálp til at læra strategiir
- Hjálparráð, fyriskipanir, serflokkar, tillagað arbeiði v.m.
- Minni einsemi, verða partur av einum felagsskapi

Tillukku tú hevur ADHD!

- Við diagnosini fáa tey góð útlit og javnbjóðis møguleikar, men tað krevur hart arbeiði



# Stöðan í dag

hjá börnum við ADHD/ADD

Ein minni partur fær **útgreining og røttu hjálp**  
-resursusterk foreldur // tilvildin ræður!

Ein stórir partur **fær onga hjálp**  
-fáa ekki bestu lívstreytirnar, sum tey kundu!

Ein minni partur **Alt ov seina hjálp**  
- Børn, sum verða ávíst umvegis barnaverndina



# Málið

-Eingin við ADHD skal fáa sálarligar sjúkur, so sum angist, tunglyndi, etingarólag, dragast við misnýtslu og kriminalitet.

-At øll foreldur fáa amboðini at hjálpa sínum børnum tíðliga!

-Hóskandi stovns- og skúlatilboð til øll!

-Eina skipan, sum loftar øllum børnum við ADHD og øðrum diagnosum!

Skúlastýrislimir hava eina uppgávu!



# Avbjóðingar/möguleikar

## -Fakligheik

-Sernámsfrøði 42% ófaklærdir stuðlar í 2019

-Serdidaktik: Eru nakrir serlærarar?

## -Hóskandi karmar/tilboð. - tryggja at komu til læring!

- Færri næmingar í flokkunum

- Færri næmingar

- Optimera karmar

- Broyta tímatalvu, til at fara í dýpdina

- Lesi og skrivitøkni

- Serflokkar og skipaði millumtilboð

- Skipa skúladagin betri

Forstálsi, foreldrasamstarv og tolsemi!

Inklusion / Eksklusión



# Tilbúgving

Tá barnið kemur í skúla nýdiagonoserað  
- Nú skulu amboðini í brúk

## Skúlin eigur at hava eina tilbúgvingarætlan

- Foreldur boða frá og tilbúgvingin fer í gongd.
- Skúlastjóri, lærari, AKT lærari, lesivegleiðari, heilsusjrf., evt. serflokk og sálarfrøðingur frá Sernám/skúlanum
- Greina: hvørjar eru avbjóðingarnar og hvussu hjálpa vit barninum
  - Opinleiki og forstáilsi
  - Fysiskir karmar
  - Nógv hava dysleksi, ella veikt lesiminni = L&ST





# Tilbúgving

Tá barnið kemur í skúla nýdiagonoserað  
- Nú skulu amboðini í brúk

The screenshot shows the website for Kollafjarðar Skúli. At the top, there is a red navigation bar with contact information: 302550, kol@skulin.fo, Office 365, Sprotin, and Facebook. The school logo is on the left, and navigation links for HEIM, MANGT OG HVAT, FLOKKAR, and VIT are on the right. The main content area is titled 'TILBÚGVINGARÆTLAN'. It contains several sections: 'Tilbúgvingarætlan um kreppu ella sorg rakar' with a sub-header and text explaining the plan's purpose; a paragraph about the plan being a support and guidance; a paragraph about the school's commitment to the plan; a paragraph about the school's responsibility to inform staff; and a section 'Næmingur, ið verður álvarsliga sjúkur' with a list of bullet points. A sidebar on the right contains links for LÆRARAR / STARVSFÓLK, SKÚLASØGAN, UPPLÝSING UM YMISKT (with 'REGLUR OG TILBÚGVIING' highlighted), ROYND, and BUSSUR OG HALLIR.

**KOLLAFAJARÐAR SKÚLI**

302550 . kol@skulin.fo . Office 365 . Sprotin . Facebook

HEIM MANGT OG HVAT FLOKKAR VIT

## TILBÚGVINGARÆTLAN

### Tilbúgvingarætlan um kreppu ella sorg rakar

Tilbúgvingarætlanin er ætlað leiðslu og starvsfólki skúlans, um næmingur ella starvsfólk verða rakt av álvarsligari sjúku, vanlukku, deyða ella hjúnaskilnaðil.

Tilbúgvingarætlanin er eitt amboð og ein vegleiðing. Avgerandi er, at vit eru tilvitað um, hvat vit siga og gera, um kreppu ella sorg rakar.

Ein, sum er komin í kreppu ella hevur sorg, kann gerast einsamallur, um viðkomandi ikki fær umsorgan ella stuðul, ella um tøgn valdar um hann. Vit eru øll medmenniskju, og ætlanin er, at vit skulu stuðla viðkomandi.

Skúlaleiðslan hevur høvuðsábyrgdina av, at øll starvsfólk kenna hesa tilbúgvingarætlan og arbeiða eftir henni. Somuleiðis er tað leiðslurnar ábyrgd, at henda ætlan verður viðgjørð hvørt ár á fyrsta námsfrøðiliga fundi og fyrsta skúlastýrisfundum í skúlaárinum.

### Næmingur, ið verður álvarsliga sjúkur

- Skúlastjórin hevur ábyrgdina av at tosað verður við heimið.
- Skúlastjórin hevur ábyrgdina av, at starvsfólk, næmingar og heilsufrøðingur verða kunnað í samráð við tey avvarðandi.
- Flekkararar hevur ábyrgd av, at flekkararar heldur samband við tann síklu

LÆRARAR / STARVSFÓLK

SKÚLASØGAN

UPPLÝSING UM YMISKT

**REGLUR OG TILBÚGVIING**

- ▶ MEGINREGLUR
- ▶ TILBÚGVINGARÆTLAN
- ▶ TRIVNAÐARÆTLAN

ROYND

BUSSUR OG HALLIR



# Tilbúgving

Tá barnið kemur í skúla nýdiagonoserað  
- Nú skulu amboðini í brúk

Foreldur boða frá og tilbúgvingin fer í gongd.

## Definera uppgávur hjá:

- Skúlastjóra, lærara, AKT lærara, lesivegleiðara, heilsusjrf., serflokki og sálarfrøði (Sernám/skúlanum) og foreldrum
- Lærar latast í at síggja ADHD og mæta næminginum, avtala strategiir!
- AKT lærari, trivnaður
- Lesivegleiðari, nógv hava dysleksi, ella veikt lesiminni = L&ST
- Heilsusjr og sálarfrøðingur - samrøður og deila fakligheit (heilivágur?)



# Ókeyppis tilfar á adhd.dk

## 25 OG RÅD OG REDSKABER TIL LÆRERE OG PÆDAGOGER



ADHD  
ADHD-foreningen

EN GUIDE TIL DET PÆDAGOGISKE  
ARBEJDE I BØRNEHAVE OG INDSKOLING

Guiden er målrettet børn med ADHD, men kan med fordel bruges til alle børn

## 25 RÅD OG REDSKABER

1. FORSTA BARNETS ADHD (ADHD-LIGNENDE VANSKELIGHEDER)
2. SE BARNETS VANSKELIGHEDER BAG ADFÆRDEN
3. STA SAMMEN MED FORÆLDRENE OM BARNETS UDVIKLING OG TRIVSEL
4. GIV MASSER AF ROS OG ANERKENDELSE
5. BRUG EN POSITIV OG ANVISENDE KOMMUNIKATION
6. AFHOLD DIG FRA AT SKÆLDE UD OG KRITISERE
7. HOLD HOVEDET KOLDT UNDER EN KONFLIKT
8. SPEJL BARNET, NAR NOGET ER SVÆRT
9. AFLÆD BARNET FØR/UNDER/EFTER EN KONFLIKT
10. SE BORT FRA NEGATIV ADFÆRD
11. INDFØR RUTINER OG FASTE RAMMER
12. BRUG VISUELLE SYSTEMER OG ANVISNINGER
13. HJÆLP BARNET MED AT KONFLIKTLØSE
14. BRUG DIN ROLLE SOM FORBILLEDE
15. HJÆLP BARNET MED SELVBEHERSKELSE
16. LÆR BARNET OM MORAL OG VÆRDIER I FREDSTID
17. ROS "VÆREN" FREM FOR "KUNNEN"
18. VÆR PÅ FORKANT VED AT FORBEREDE, ANALYSERE OG EVALUERE
19. BRUG KUN LOGISKE OG FAIR KONSEKVENSER ELLER TRUSLER
20. LAV FÆLLES REGLER
21. BENYT JER AF MØDER
22. BRUG KORTE, OPMÆRKSOMHEDSFRI PAUSER
23. LAD BARNET STYRE
24. GIV BARNET SMA, VIGTIGE OPGAVER
25. BRUG POSITIVE BELØNNINGSSYSTEMER



# Vitan er lykilin til viðurkenning

- Hjálp til at siga flokkinum og foreldrum frá

- Set orð á ADHD í aldurssvarandi hædd?
- Hvat er ADHD/ADD?
- Hvørjar eru avbjóðingarnar hjá mær?
- Hvat havi eg tørv á, hvussu hjálpa tit mær?

## En hilsen fra Martin til forældrene i 2.a på Engskolen

### Hej - jeg hedder Martin

Jeg går i 2.a sammen med dit barn. Jeg har gået i klassen siden sommerferien, og jeg er rigtig glad for klassen.

Vi har lavet denne seddel for, at I kan lære mig bedre at kende og forstå, hvorfor jeg nogle gange gør, som jeg gør.

Jeg har en diagnose, der hedder ADHD. Det er en opmærksomhedsforstyrrelse, som giver mig koncentrationsbesvær og gør mig hyperaktiv og impulsiv.

Man kan ikke se på mig, at jeg har ADHD. Folk tror nogle gange, jeg er uartig, med det er jeg faktisk ikke (altid).

ADHD giver mig uro i kroppen og gør, at jeg siger noget lige ud eller har svært ved at stoppe med at gøre en ting. I klassen har jeg problemer med at sidde stille og arbejde, men lærerne hjælper mig med at huske på, hvad jeg skal. Nogle gange får jeg lov at løbe en tur rundt i skolegården midt i timen, fordi jeg bliver urolig og udmattet af skolearbejdet.

Jeg gør, hvad jeg kan, for at følge reglerne, men det er nogle gange hårdt arbejde, og jeg bliver ret træt. Jeg kan godt blive forvirret og skal have ting at vide flere gange. Jeg kan godt lide, når



# Foreldur

Hvussu hjálpa vit foreldrum at hjálpa sínum barni?



# Foreldraráðgeving?

Brot í Fólkaskúlalógini, sum Sernám verður nevnt í mun til ráðgevingini:

§4 Stk. 5. 2) 3) Sernám veitir skúlum, foreldrum og øðrum, ið varða av næmingum í fólkaskúlanum, sernámsfrøðiliga og sálarfrøðiliga ráðgeving. Næmingar, ið hava tørv á serligum tiltøkum, ella sum ikki fáa nøktandi úrslit í vanliga undirvísingartilboði skúlans, fáa serundirvísing og/ella sernámsfrøðiligan stuðul.

Stk. 6. 2) Landsstýrismaðurin kann veita børnum, ið enn ikki hava byrjað skúlagongdina, sernámsfrøðiligan stuðul. Somuleiðis verður sernámsfrøðilig ráðgeving veitt foreldrum og øðrum, ið varða av hesum børnum



# Avbjóðingar

-Foreldur eru ymisk?

-At vita, hvørja hjálp tørvar okkum?

-Hvussu hjálpi eg mínum barni best?

-Barnavernd?



# Foreldraráðgeving?

Er tórvur á einari foreldraráðgeving?  
Hvat skal hon kunna?



# Prát & spurningar

ØÐRVÍSI SAMAN





# TAKK FYRI

