

Reykjanesbær
Kjartan Már Kjartansson, bæjarstjóri
Tjarnargötu 12
230 Reykjanesbær

Reykjavík, 1. október 2021

ADHD samtökin hafa á undanförunum árum verið að stórefla starfsemi sína á flestum sviðum. Mikilvægur þáttur í uppbyggingunni hefur verið aukin þjónusta utan höfuðborgarsvæðisins en nú eru starfrækt útbú á vegum samtakanna á Akureyri, Vestmannaeyjum, Vesturlandi, Austurlandi, Suðurlandi og frá og með þessu hausti einnig á Suðurnesjum.

Útibú ADHD samtakanna á Suðurnesjum er ætlað að standa fyrir námskeiðahaldi og reglulegum spjallfundum um ýmis málefni tengd ADHD, helst í góðu samstarfi við grunnskóla og félagsþjónustu í sveitarfélögum svæðisins. Markmiðið er að efla félagslegt net og samstarf fagfólks og einstaklinga með ADHD á svæðinu, vinna gegn fordómum og styðja við einstaklinga með ADHD og fjölskyldur þeirra. Í þessu tilliti ætlum við m.a. að halda úti Facebook síðunni ADHD Suðurnes og umræðuhópi henni tengdri, þar sem fólk með ADHD fær fréttir og fræðslu um það sem efst er á baugi hverju sinni.

ADHD samtökin vilja gjarnan að starf útbúbúsins á Suðurnesjum fari vel á stað og verði sem öflugast. Auk almennra spjallfunda með sérfræðingum og almenns fræðslu- og ráðgjafastarfs teljum við mikilvægt að hægt verið að bjóða uppá fræðslu í skólum, leikskólum og tómstundaheimilum í sveitarfélögum svæðisins og bætt aðgengi fyrir heimamenn að námskeiðum samtakanna – bæði í gegnum vefinn og einnig á staðnum.

Með bréfi þessu óska ADHD samtökin eftir samstarfi við Reykjanesbæ um aukna fræðslu og þjónustu í sveitarfélaginu, um ADHD og fyrir fólk með ADHD. Samstarfið gæti verið í formi reglulegs námskeiðahalds fyrir starfsmenn sveitarfélagsins sem vinna með börnum með ADHD eða beins styrks við starfsemi ADHD samtakanna á Suðurnesjum.

Hver sem leiðin yrði, óskum við með bréfi þessu eftir allt að kr. 750.000,- í styrk, sem nýttur yrði samkvæmt nánara samkomulagi. Við erum sannfærð um að með þessu móti væri hægt að lyfta Grettistaki og stórbæta lífsskilyrði fólks með ADHD og fjölskyldna þeirra í Reykjanesbæ.

Með bréfi þessu fylgir almenn greinargerð um starfsemi ADHD samtakanna og frekari upplýsingar og samtal um útfærslur verður auðsótt, sé slíks óskað.

Virðingarfyllst,

F.h. ADHD samtakanna

Hrannar Björn Arnarsson, framkvæmdastjóri

Greinargerð um starfsemi ADHD samtakanna

ADHD er að mestu meðfædd taugabroskaröskun sem yfirleitt kemur fram snemma á æviskeiðinu og getur haft víðtæk áhrif á daglegt líf, nám og félagslega aðlögun en tengist ekki greind. Alþjóðlega skammstöfunin ADHD stendur fyrir „Attention Deficit Hyperactivity Disorder“, helstu birtingarmyndirnar eru athyglisbrestur, hvatvísi og ofvirkni sem einstaklingar sýna í mismiklu magni. Áður fyrr var greinarmunur gerður á athyglisbresti með eða án ofvirkni (ADHD / ADD), en nú á tímum er oftast talað um ADHD eða bara athyglisbrest.

Ef við yfirfærum erlendar faraldsfræðilegar rannsóknir yfir á íslenskt þýði má gera ráð fyrir að um 4,5% fullorðinna séu með ADHD (um 10.000 manns) og 7-10% barna sem gera um 6.000 börn á Íslandi. Þessar tölur gefa þó ekki til kynna hversu margir hafa fengið greiningu. Gera má ráð fyrir að minnst eitt til tvö börn með ADHD séu að meðaltali í hverjum bekk grunnskóla. Því er ljóst að ADHD allmargar fjölskyldur í landinu með einhverjum hætti.

ADHD samtökin fögnuðu 30 ára afmæli árið 2018. Samtökin voru upphaflega stofnuð þann 7. apríl 1988 sem Foreldrafélag misþroska barna og það ár voru um 90 félagar í samtökunum, en nú rúmum 30 árum síðar eru félagsmenn um 3500 talsins. Ein skráning gildir fyrir fjölskyldu og oftast en ekki er annað foreldri/forráðamaður með röskunina og eitt eða jafnvel fleiri börn.

Markmið ADHD samtakanna er að börn og fullorðnir með athyglisbrest, ofvirkni og skyldar raskanir mæti skilningi alls staðar í samfélaginu og fái þjónustu sem stuðlar að félagslegri aðlögun þeirra, möguleikum í námi og starfi og almennt bættum lífsgæðum. ADHD samtökin eru til húsa að Háaleitisbraut 13 og er skrifstofan opin alla virka daga. Samtökin hafa fjóra starfsmenn. Þau halda úti heimasíðu, sex fésbókarsíðum, hlaðvarpinu Lífið með ADHD, tengjast spjallhópum á Facebook fyrir skilgreinda hópa, standa fyrir fræðslunámskeiðum fyrir foreldra og fagfólk, ungmenni og fullorðna með ADHD, bjóða upp á spjallfundi í sex landshlutum og á netinu svo fátt eitt sé talið. Þá hefur útgáfa fræðsluefnis verið ríkuleg undanfarin ár en alls eru komnir út 17 fræðslubæklingar og sex bækur. Á yfirstandandi ári munu koma út amk þrír fræðslubæklingar; Unglingar með ADHD á ensku og pólsku og nýr bæklingur er nefnist „Íþróttir, tómstundir og ADHD“.

Fræðsluefnið hafa ADHD samtökin látið öllum almenningi, opinberum stofnunum og fagfólki í té, þeim að kostnaðarlausu. Mikil spurn er eftir fræðsluefninu um allt land og hafa ADHD samtökin sinnt öllum fyrirspurnum þar að lútandi og bera allan kostnað vegna þessa.

Eitt af aðalhlutverkum ADHD samtakanna er hagsmunagæsla og þannig reyna samtökin að hafa áhrif á ákvarðanir stjórnvalda er varða hagsmuni barna, unglunga og fullorðna með ADHD, ekki síst sem snúa að skóla- og heilbrigðisþjónustu fyrir þennan hóp. Þá beita ADHD samtökin sér markvisst fyrir upplýsandi og faglegri umfjöllun fjölmiðla um málefni fólks með ADHD, bæði með greinaskrifum, viðtölum og upplýsingagjöf.

Sem aðildarfélag ÖBÍ taka samtökin einnig þátt í hagsmunagæslu öryrkja og sjúkra á Íslandi. Fulltrúar ADHD samtakanna sitja í stjórn bandalagsins og eiga samtökin fulltrúa í fjölda málefna- og starfshópa bandalagsins.

ADHD samtökin eru stoltir stofnfélagar ráðgjafamiðstöðvarinnar Sjónarhóls.

Mikil gróska hefur verið í félagsstarfinu síðastliðin ár og leita fjölmargir til samtakanna daglega. Má þar helst nefna foreldra/forráðamenn barna og unglunga með ADHD, fullorðna með ADHD og fagfólk sem gjarnan starfar í félags- og skólaþjónustu eða heilbrigðisþjónustu.

Starfsemin flokkast undir 1. þjónustustig skv. skilgreiningum í skýrslu félags- og tryggingamálaráðuneytisins 2008 um hvernig bæta megi þjónustu við börn og unglunga með ADHD. Á þeim grunni hafa verið gerðir þjónustusamningar við ráðuneyti velferðarmála á liðnum árum.

Stofnanir sveitarfélaga og ríkis sem og fagfólk vísa skjólstæðingum sínum til að sækja fræðslu og leiðsögn hjá samtökunum. Þau hafa sinnt fræðsluhlutverki bæði til handa uppeldismenntuðu fólki og foreldrum og þannig stutt við forvarnarstarf sem örugglega á sinn þátt í að draga úr þörf fyrir tilvísanir á stofnanir á 2. og 3. þjónustustigi. Jafnframt hafa samtökin átt þátt í þróun nýrra úrræða, fræðsluefnis og námskeiða.

Mikið og gott samstarf er við önnur Norræn ADHD samtök og funda þau reglulega um sameiginleg málefni. Þá eru samtökin aðili að ADHD Europe, Evrópusamtökum fólks með ADHD.

Helstu verkefni ADHD samtakanna:

Bókasafn: Samtökin lána bækur til félagsmanna sinna og fagfólks þeim að kostnaðarlausu.

Ráðgjöf og upplýsingar: Samtökin veita ráðgjöf í síma og á skrifstofu til foreldra, fullorðinna og fagfólks. Þá halda samtökin úti efnismikilli heimasíðu, fjórum virkum Facebook síðum og standa fyrir ýmsum spjallhópum á netinu til að miðla upplýsingum og veita ráðgjöf.

Fræðslunámskeið fyrir aðstandendur barna og unglunga: Samtökin standa reglulega fyrir námskeiðum þar sem foreldrar og nánir aðstandendur fá hnitmiðaða og sérsniðna fræðslu um ADHD frá sérfræðingum. Námskeiðið er 10 klst. og hefur einnig verið í boði í fjarfundi fyrir landsbyggðina.

Taktu stjórnina: Fræðslunámskeið fyrir fullorðna með ADHD. Markmið námskeiðsins er fræðsla um ADHD ásamt því að styrkja þátttakendur í að ná tökum á eigin ADHD og veita þeim ákveðin tæki til að líða betur með ADHD í daglegu lífi.

Áfram veginn: Fjarfundarfræðslunámskeið fyrir fullorðna með ADHD. Markmið námskeiðsins er fræðsla um ADHD ásamt því að styrkja þátttakendur í að ná tökum á eigin ADHD og veita þeim ákveðin tæki til að líða betur með ADHD í daglegu lífi.

Áfram stelpur!: Fræðslunámskeið fyrir konur með ADHD. Farið er sérstaklega yfir þær áskoranir sem konur með ADHD standa frammi fyrir og unnið að því að styrkja þær í daglegu lífi. Veitt er fræðsla um ýmis hagnýt verkfæri og veitt þjálfun í að nota þau gegnum samtöl og verkefnavinnu.

TÍA – tómstundir, íþróttir og ADHD: Fræðslunámskeið fyrir þjálfara og starfsfólk íþróttafélaga, tómstundamiðstöðva og skóla um samskipti og samstarf við börn með ADHD.

Kennaranámskeið: 10 klst. námskeið þar sem helstu sérfræðingar landsins kynna hagnýtar aðferðir til að takast á við áskoranir kennara og nemanda með ADHD. Gera má ráð fyrir að 15%-20% grunnskólakennara á Íslandi hafi sótt kennaranámskeið ADHD samtakanna.

Spjallfundir: Samtökin standa fyrir reglulegum spjallfundum í hverjum mánuði – tvisvar í mánuði í Reykjavík og einu sinni í mánuði á Akureyri, Austurlandi, Suðurlandi, Vesturlandi og í Vestmannaeyjum. Þar eru tekin fyrir ákveðin málefni er varða ADHD. Spjallfundirnir eru ókeypis og standa öllum til boða.

Fræðslufundir: Samtökin standa fyrir reglulegum fræðslufyrirlestrum á Facebook auk a.m.k. tveggja opinna fræðslufunda á ári hverju um ýmis málefni er varða ADHD.

Málþing: Samtökin hafa undanfarin ár staðið fyrir málþingum í lok októbermánaðar. Umfjöllunarefnið er málefni er varða ADHD og er hvert ár tengt ákveðnu þema. Erlendir fyrirlesarar með sérþekkingu á ADHD og annað fagfólk sérhæft í umfjöllunarefni hverju sinni deila þekkingu sinni og reynslu.

Vitundarmánuður: Samtökin hafa staðið fyrir árlegri vitundarvakningu í tilefni af Alþjóðlegum ADHD vitundarmánuði í október ásamt því að selja endurskinsmerki sem lið í fjáröflun samtakanna.

Lífið með ADHD – Hlaðvarp ADHD samtakanna: Í hlaðvarpi ADHD samtakanna, fær Karitas Harpa Davíðsdóttir til sín góða gesti sem segja frá lífi sínu með ADHD. Hlaðvarpið er aðgengilegt á RUV.is, adhd.is og í öllum helstu hlaðvarpsveitum.

Fréttabréf: Samtökin senda reglulega frá sér, rafrænt fréttabréf um það sem er helst á döfinni.

Útgáfa fræðsluefnis: Samtökin standa fyrir útgáfu ýmissa bæklinga. Fræðslubæklingar sem gefnir hafa verið út eru 17 talsins: **Hvað er ADHD?** (almennur fræðslubæklingur um ADHD), **What is ADHD?** (sami bæklingur á ensku), **Co To Jest?** (sami bæklingur á pólsku), **ADHD utan skólastofunnar** (ætlaður öllu starfsfólki grunnskólanna), **Börn & ADHD, Children with ADHD** (sami bæklingur á ensku), **Dzieci i ADHD** (sami bæklingur á pólsku), **Stúlkur & ADHD, Unglingar & ADHD, Fullorðnir & ADHD, Adults and ADHD** (sami bæklingur á ensku), **Dorosli i ADHD** (sami bæklingur á pólsku), **Náin sambönd & ADHD, Afbrot & ADHD, Ha, ertu að tala við mig?** (Sjálfs hjálparbæklingur fyrir eldri börn og unglinga og ADHD), **Systkini og ADHD og Atvinna og ADHD.**

Útgáfa bóka: Samtökin bjóða til sölu umtalsvert magn bóka um ADHD og skyldar raskanir á vef samtakanna, en á liðnum árum hafa ADHD samtökin staðið að útgáfu fjögurra bóka: **ADHD og farsæl skólaganga** (2013 í samvinnu við Námsgagnastofnun. Endurútgefið 2015), **Hámarksárangur í námi með ADHD + verkefnabók** (2008 í samvinnu við Sigrúnu Harðardóttur og Tinnu Halldórsdóttur), **Leyndardómar heilans – Láttu verkin tala** [2014], **Leikskólar og ADHD** [2015], **Ferðalag í flughálfu – Unglingar og ADHD** [2017] og **Elli – dagur í lífi drengs með ADHD** (frumsaminn íslensk barnabók) [2020].

Landsbyggðin: Samtökin hafa staðið fyrir fræðslu og námskeiðahald um ADHD á landsbyggðinni og ýtt undir stofnun útibúa úti á landi. Samtökin eru komin með útibú á Akureyri, Austurlandi, Suðurlandi, Vesturlandi og Vestmannaeyjum sem rekin eru að mestu í sjálfboðavinnu. Þar eru m.a. haldnir spjallfundir einu sinni í mánuði og eru þeir endurgjaldslausir og öllum opnir.

Vilhjálmur Hjálmarsson formaður ADHD
Hrannar B. Arnarsson framkvæmdastjóri ADHD