

ADHD Norge

- En frivillig organisasjon for mennesker med ADHD.
- Foreldreforeningen for MBD-barn ble stiftet i 1979 av en gruppe foreldre ved Haukåsen skole i Oslo.
- Største landsdekkende frivillige organisasjonen innen psykisk helse i Norge
- Sekretariatet i Storgata 10 A i Oslo med:
 - generalsekretær
 - 3 rådgivere
 - 3 i administrasjon
 - kommunikasjonsrådgiver

Kilde: Oslo Museum, foto: Arne Gunnarsjaa 1982-83



31.12.2021:

- 10 238 betalende medlemmer
- 8,33 årsverk sentralt
- Fylkeslag (18) som dekker samtlige fylker
- 16 lokallag
- Likepersoner bistår i alle fylker og er kontakttjeneste for alle som trenger en samtale, se www.adhdnorge.no



- Landsstyre med 8 medlemmer
- Sentralt fagråd med høy kompetanse
Bistår landsstyret og kontoret, kvalitetssikring av brosjyrer og publikasjoner, gir landsstyret råd om medisinske forhold og retningslinjer.
- ADHD Norge ung
Vårt ungdomsråd med 18 representanter, én fra hvert fylke.
Ungkonferanse 1–2 ganger per år.
- Høringer, forskrifter, politisk arbeid

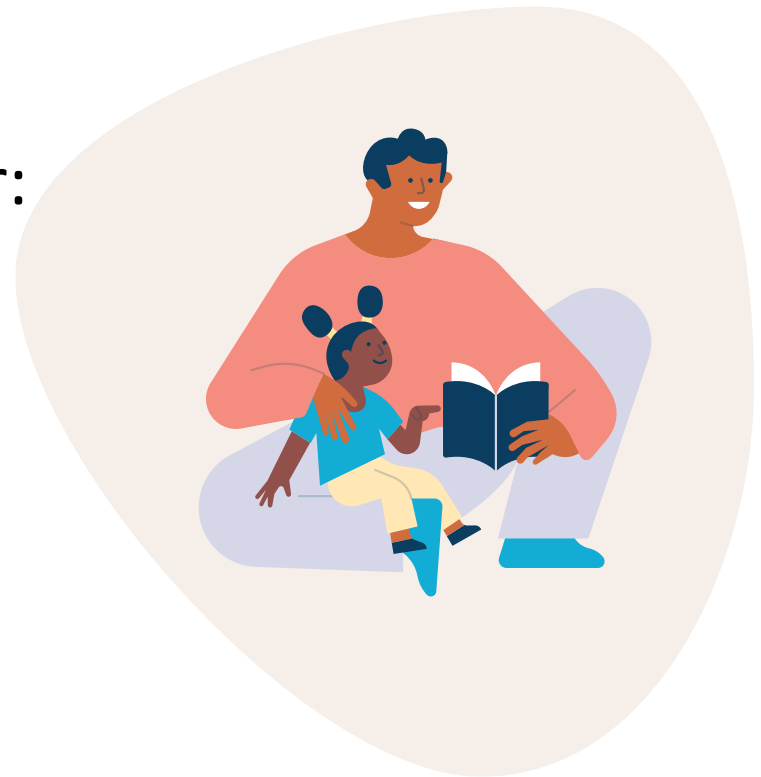


Vår visjon:

Et godt liv for alle med ADHD

Våre grunnleggende verdier:

- Inkludering
- Mestring
- Åpenhet
- Likeverd



Det faglige arbeidet som knytter seg til diagnose, behandling og utviklingsarbeid skal bygge på dokumenterte fakta og anerkjente metoder







Økt kunnskap må til for å endre holdninger

Det er så viktig å bli forstått!



Regionale fagmiljø

-  HELSE SØR-ØST
Regional kompetansetjeneste for autisme, ADHD, Tourettes syndrom og narkolepsi
-  HELSE MIDT-NORGE
Regional fagmiljø for autisme, ADHD, Tourettes syndrom og narkolepsi
-  HELSE VEST
Regionalt fagmiljø for autisme, ADHD, Tourettes syndrom og narkolepsi
-  HELSE NORD
Regional fagnettverk for autisme, ADHD, Tourettes syndrom og narkolepsi (R-FAAT)

5 regionale brukerstyrte sentre

- Vårres: Trondheim, Trøndelag (ADHD, NTF, Autisme, LPP, VfB)

www.varres.no



- Bikuben: Kvæfjord, Troms (MH, ADHD, LPP)

www.bikuben.net



- Sagatun: Hamar, Hedmark (MH, RiO, LPP)

www.sagatun.no



- ROM Agder: Kristiansand

[Facebook](#)



- KBT Midt-Norge: Trondheim, Sør-Trøndelag
– Kompetansesenter for brukererfaring og tjenesteutvikling

www.kbtmidt.no



Fylkes- og lokallag

- Alt arbeid er frivillig og gjøres ved siden av jobb og familie
- Tilbud varierer fra fylke til fylke
- Medlems-/temamøter med faglig innhold
- Samtalegrupper
- Treff for voksne med diagnosen
- Barne-/ungdomsaktiviteter



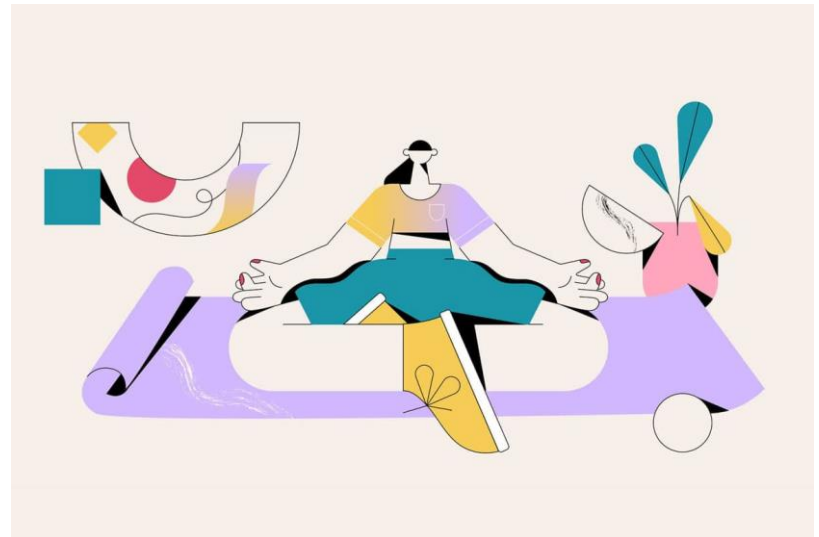
05.06.2021	Familedag i Tangen dyrepark	→
15.06.2021	Hyggekveld for voksne på Peppes Pizza Hamar	→
15.06.2021	Hyggekveld for voksne på Peppes Pizza Lillehammer	→
19.06.2021	Bli med på en trollete tur til Hunderfossen Eventyrpark	→
19.06.2021	Aktivitetsdag på skytterbanen på Raufoss	→

ADHD Norges fylkes- og lokallag har aktiviteter, kurs og samlinger for barn, unge og voksne. Følg med på kalenderen og sidene til fylkes- og lokallagene for mer informasjon!

[SE ALLE AKTIVITETER](#)

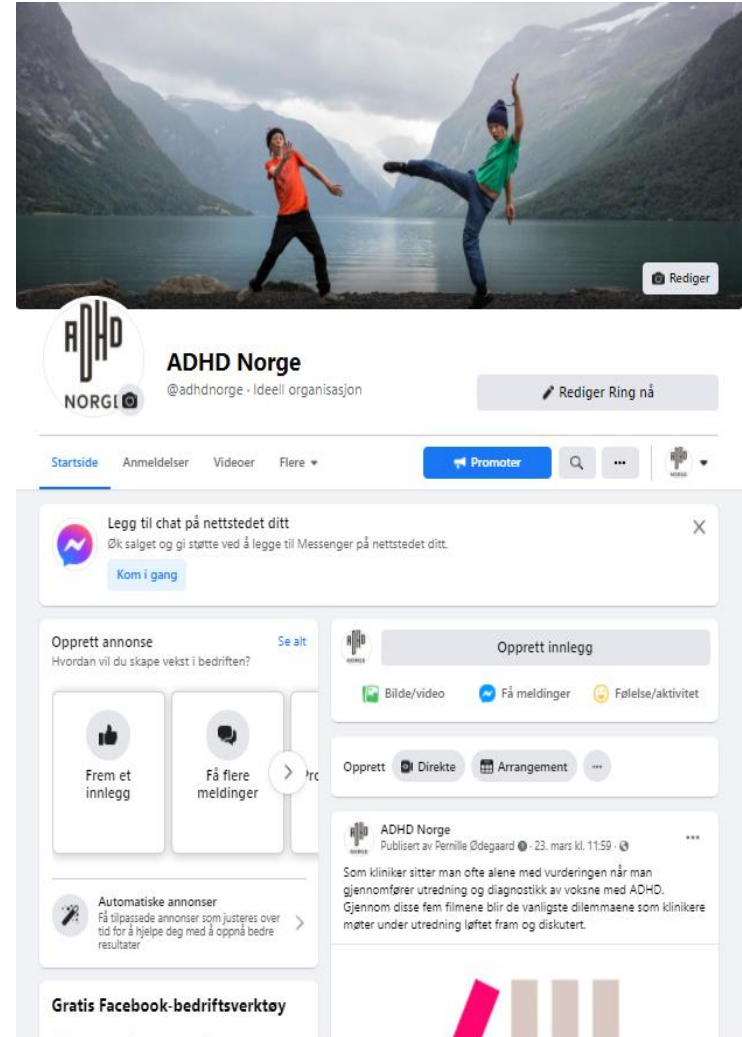
Annet

- ADHD Norge har brukerrepresentanter mange steder, som DPS, BUP, helseforetakene, NAV, forskning, Statped.
- Brukerrepresentant er valgt av organisasjonen og skal ha opplæring.
- Deltar i mange prosjekter, hele tiden.
- Trener nå kursholdere for ADHD Coach Me gruppecoaching og har samarbeid med ADHD Coach og andre fagmiljø.





- ADHD Norge har over 26 500 følgere
- ADHD Norges fylkeslag har egne FB-grupper
- Instagram
- Twitter



Video

ADHD Norge jobber med å tilrettelegge og produsere informasjon for alle våre målgrupper. Mange med ADHD synes det er krevende med mye tekst og vi har derfor i løpet av de siste årene laget en rekke videoer og filmer.

ADHD Norge har en egen YouTube-kanal hvor du kan se alle videoer.



Alle artikler i denne kategorien



21.03.2021

7 ADHD-vennlige metoder til hjemmeskole



03.03.2021

Tilrettelegging for elever med ADHD i skolen



10.02.2021

Yoga for deg med ADHD



01.02.2021

Film: Utreddning av voksne med ADHD



01.11.2020

ADHD og rusavhengighet



01.11.2020

ADHD og matavhengighet



01.11.2020

ADHD og spillavhengighet



26.10.2020

Råd om økonomistyring i hverdagen



21.10.2020

Har personer med ADHD større risiko for overvekt?



01.10.2020

Gi ros til elevene



01.10.2020

The Human Aspect of Thomas, Marius, Yousef and Brita



01.10.2020

Du og jeg og ADHD



01.10.2020



01.10.2020



22.05.2020

Podkast

ADHD Norge har laget en rekke podkaster, både portrettsierier, radiodokumentarer og informasjonspodkaster hvor vi intervjuer fagpersoner om aktuelle temaer. Alle våre podkaster ligger tilgjengelige på Soundcloud og iTunes og kan søkes opp.



Alle artikler i denne kategorien



02.12.2020

Hverdagspsyken – en podkast om psykisk helse



01.11.2020

ADHD og rusavhengighet



01.11.2020

ADHD og matavhengighet



01.11.2020

ADHD og spillavhengighet



01.10.2020

Vil avlive mytene om ADHD



01.06.2020

Podkast om konfliktløsning



01.01.2019

Podkast: To urolige herrer med Tore Nagel



01.01.2019

Podkast: To urolige herrer med Janne Rønningen



01.01.2019

Podkast: To urolige herrer med Berit Sørlie



01.01.2018

Espen Thoresen tar oss gjennom en ADHD-utredning



01.01.2017

Espen Thoresen snakker med Janne Rønningen om hvordan hun fikk diagnosen ADHD



01.01.2017

Espen Thoresen snakker med Alex Rosén om hvordan han ble beskyldt av "sjefen" i ADHD Norge for å ha ADHD



ADHD Norge

- Samlivskurs der en eller begge av partnerne har ADHD
- Arrangerer kurs og leirer for barn, ungdom, voksne



ADHD Norge

Publisert av Pernille Ødegaard · 20. januar · 🌐

Nå har vi lagt inn enda flere kursdatoer for samlivskurset: "Du og jeg og ADHD". Hvis du, partneren din, eller begge to, har ADHD, er dette kurset for deg. Disse kursene fylles fort opp, så det lønner seg å være tidlig ute.



ADHDNORGE.NO

Samlivskurs: Du og jeg og ADHD – ADHD Norge

«Du og jeg og ADHD» er et samlivskurs for par hvor en eller begge...



ADHD Norge

Publisert av Pernille Ødegaard · 9. mars kl. 10:23 · 🌐

Bli med på ADHD Norges sommerleir på Brennabu.



ADHDNORGE.NO

Sommerleir på Brennabu – ADHD Norge

ADHD Norge inviterer til sommerleir for barn og unge



ADHD Norge

Publisert av Pernille Ødegaard · 14. desember 2020 ·

#Kjæretrenere. Har du noen barn i gruppen din som er ukonsentrert og ikke greier å følge med helt? Kanskje de også bråker og er mer sinte enn andre barn? Her er noen tips til trenere og lagledere om å ha barn med ADHD i gruppa si. Les mer om [#kjæretrenere](#) på www.kolbotnil.no. Hanne Skarsvaag som er faglig rådgiver i ADHD Norge blir intervjuet i denne filmen.



ADHD Norge

Publisert av Pernille Ødegaard · 30. oktober 2020 ·

Blir det trått med mye innetid om dagen? ADHD Norge har utviklet yoga for deg med ADHD. Gjennom flere korte filmer, kan du redusere stress og få bedre fokus. Det trenger vi alle i disse dager. [#ADHDAwarenessMonth](#)



ADHDNORGE.NO

Yoga for deg med ADHD – ADHD Norge

Korte yogafilmer med enkle teknikker som er spesielt tilrettelagt fo...

Prosjekt Smarte penger



ADHD Norge

Publisert av Pernille Ødegaard · 30. november 2020 ·



I siste episode av Smarte Penger, går Arman Vestad gjennom alle speretiltakene vi har lært. Se hvordan du kan spare tusenlapper.



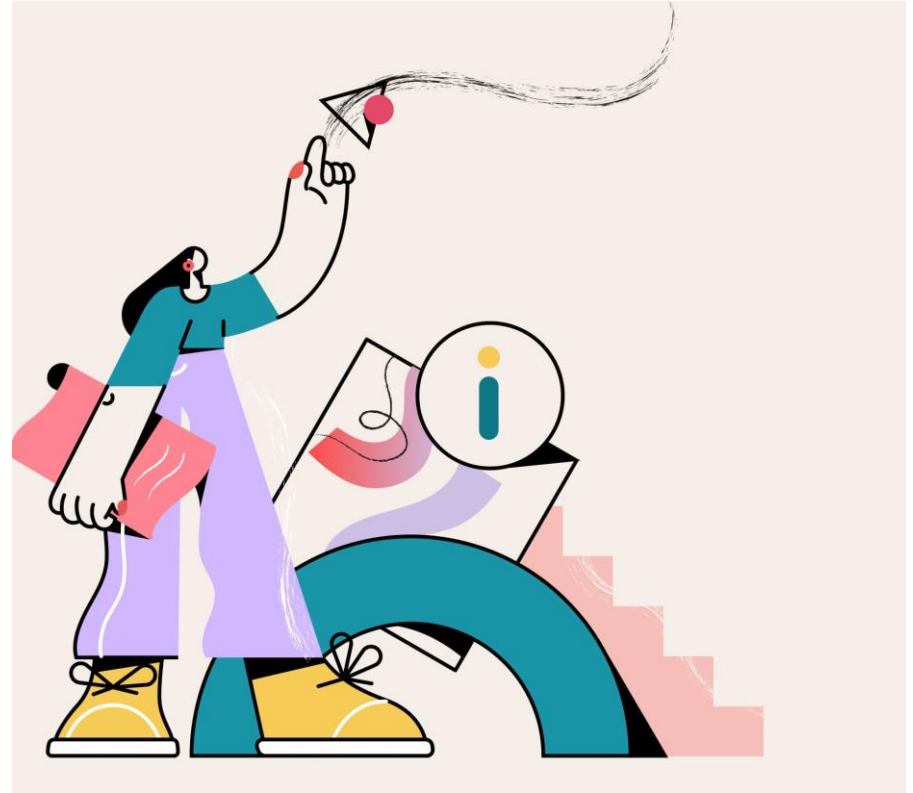
Blir du ofte fristet til kjøp med kredittkort? Det kan fort bli dyrt. Vil du bli bedre på økonomistyring i hverdagen? ADHD Norge har laget seks kortfilmer med økonomiske tips og råd fra økonomieksperter Arman Vestad. Les mer her:

<https://adhdnorge.no/aktuelt/smarthe-penger/>

Rettigheter

Det kan være vanskelig og tidkrevende å finne ut hvilke rettigheter man har.

Det er heller ikke alltid så enkelt å orientere seg om aktuelle hjelpetiltak og støtteordninger.



<https://www.adhdnorge.no/artikkel-kategori/rettigheter>



Likepersoner

En likeperson er et medlem i organisasjonen som selv har diagnosen eller er foreldre / foresatte til barn/unge med ADHD. Det er også likeperson til pårørende til voksne med diagnosen.

Finn en likeperson i ditt fylke

Akershus Buskerud Finnmark Hordaland Møre Og Romsdal Nord-Trøndelag Nordland
Oppland Og Hedmark Oslo Rogaland Sogn Og Fjordane Sar-Trøndelag Telemark
Troms Vestfold Østfold

FILMER:

Hva er en likeperson?

<https://www.youtube.com/watch?v=ODq6rs9d8O8>

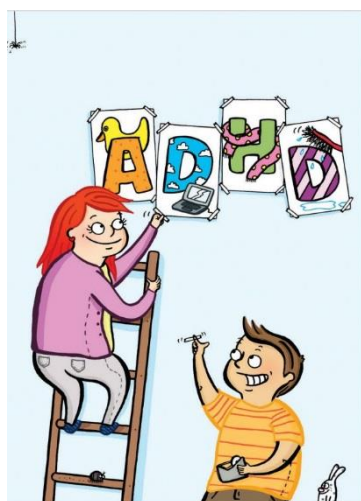
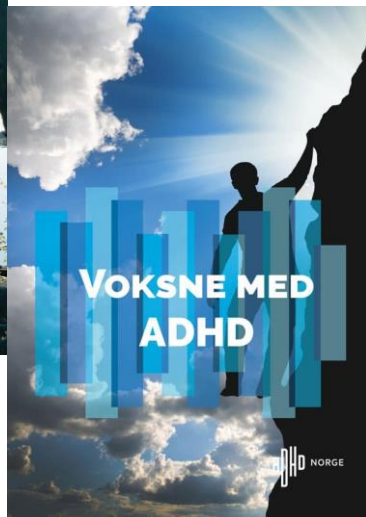
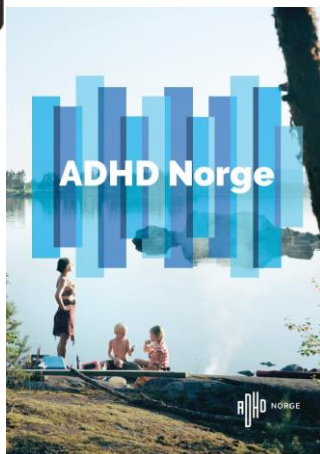
Hvordan og hvorfor rapportere?

<https://www.youtube.com/watch?v=FhWEed062uSg>

- Informasjonsmaterieill for pårørende og brukere
- Medlemsbladet STÅ PÅ!
4 ganger årlig
- Medlemsnytt fra fylkes-/lokallag



Brosjyrer



Barnehageguiden



Barnehageguiden
er skrevet og utgitt av



Barnevern- guiden



Barnevernsguiden
er skrevet og utgitt av



Arbeidsliv og kvinner



Arbeidssøkere med ADHD

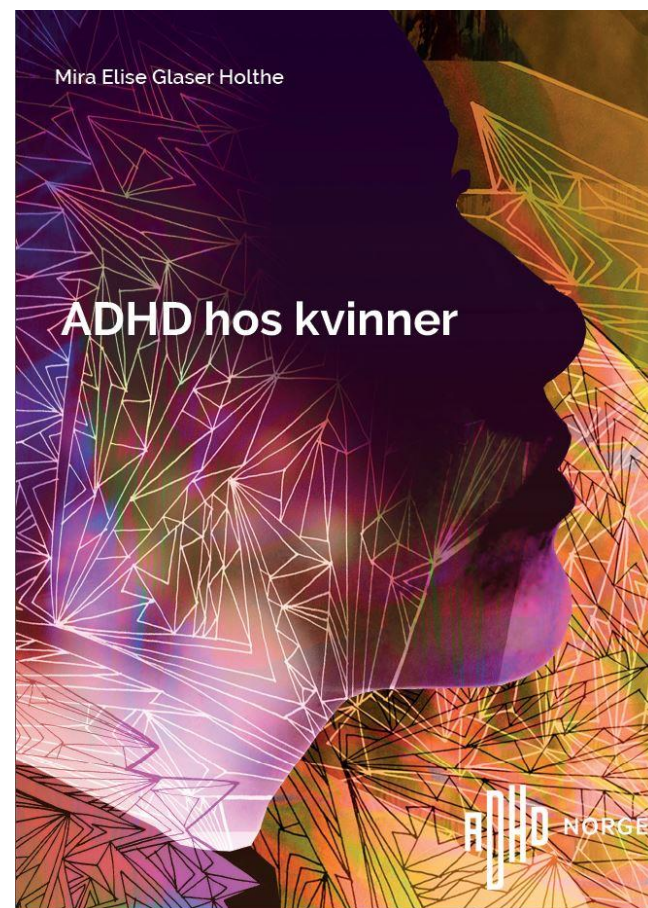
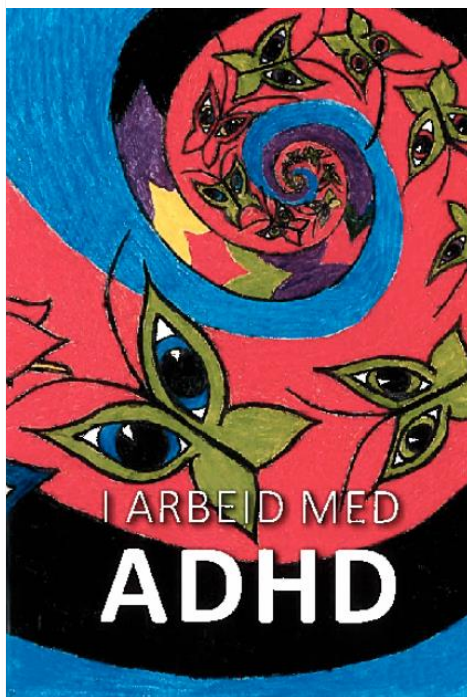
Veiledning for støttespillere i NAV

For veiledere ved NAV-kontor, tilretteleggere og andre samarbeidsparter i møte med arbeidssøkere med ADHD

Juli 2018



Foto: colourbox.com





ADHD Norge:

BLI MEDLEM!

ADHD Norge har en visjon om at alle mennesker med ADHD skal ha et godt liv og få realisert sine drømmer og ønsker. Meld deg inn i ADHD Norge via vår hjemmeside: www.adhdnorge.no.

Hovedmedlem	350 kr pr. år
Husstandsmedlem	50 kr pr. år
Kun abonnement "STÅ PÅ!"	200 kr pr. år



**Ta kontakt på tlf. 67 12 85 85,
post@adhdnorge.no,
www.adhdnorge.no,
Lik oss på Facebook!**