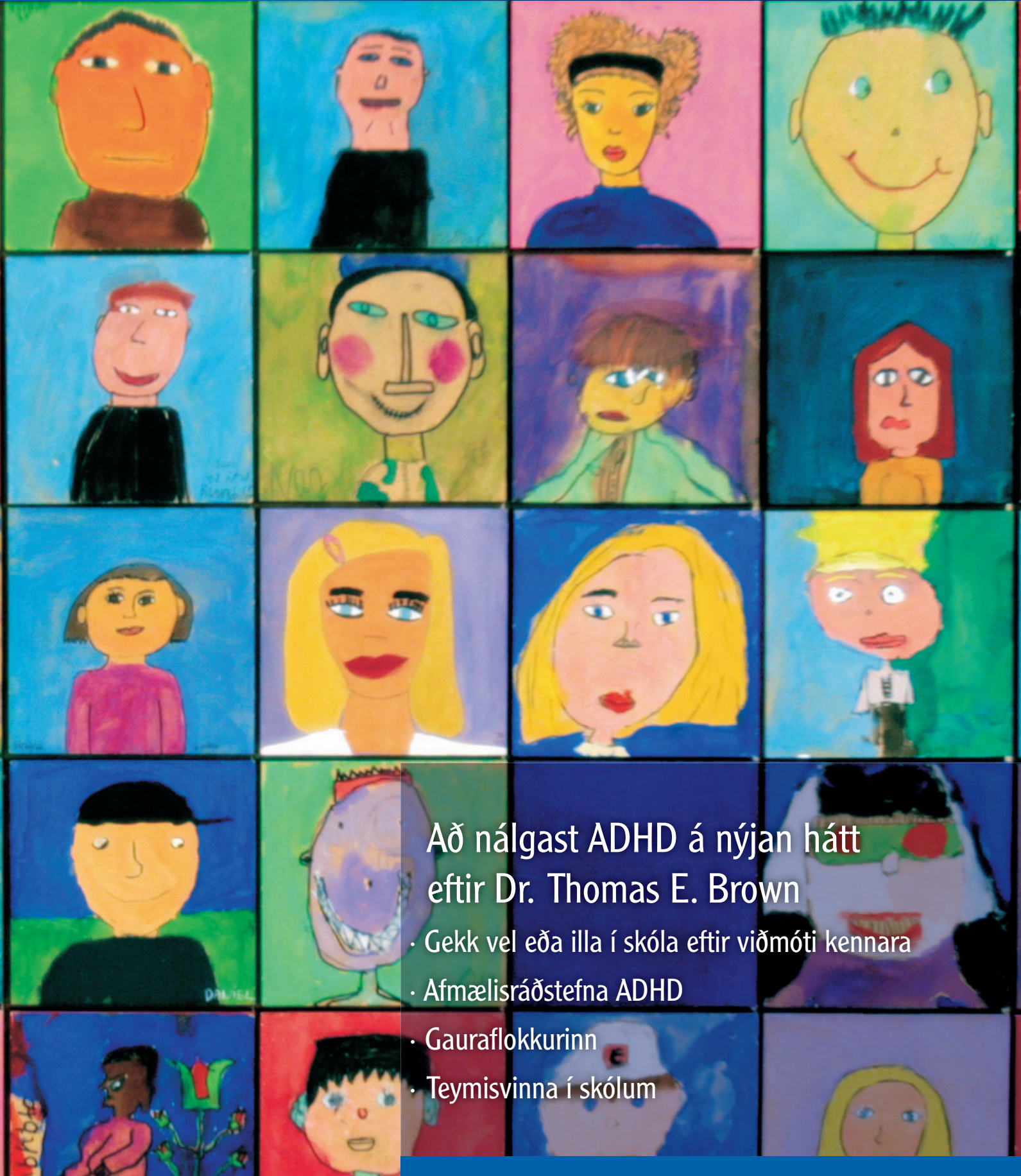


adhd



1. tbl. 22. árg. 2009
fréttabréf ADHD samtakanna



Að nálgast ADHD á nýjan hátt eftir Dr. Thomas E. Brown

- Gekk vel eða illa í skóla eftir viðmóti kennara
- Afmælisráðstefna ADHD
- Gauraflokkurinn
- Teymisvinna í skólum

Efnisyfirlit

Formannspistill.....	3
Dagskráin framundan.....	4
ADHD markþjálfí - Herdís Anna.....	5
Afmælisráðstefna ADHD samtakanna	6
Gauraflokkurinn	10
Gekk vel eða illa í skólanum eftir viðmóti kennara Viðtal við Sigríði J. Sighvatsdóttir.....	12
Að nálgast ADHD á nýjan hátt Grein eftir Dr. Thomas E. Brown.....	15
Teymisvinna í skólum.....	20
Styrktaraðilar ADHD.....	22

Aðalfundur ADHD samtakanna

verður haldinn 25. mars nk. að
Háaleitisbraut 13, í fræðslusal á 4. hæð

Kl. 20 kynnr Dagmar K. Hannesdóttir
sálfræðingur hjá Miðstöð heilsuverndar
barna námskeiðið Snillingarnir,
sem er fyrir börn með ADHD.

Kl. 20:30 hefst aðalfundurinn.

Á dagskrá venjuleg aðalfundarstörf.

Allir velkomnir



**ADHD
samtökin**

ADHD samtökin

ADHD samtökin eru til stuðnings börnum
og fullorðnum með athyglisbrest, ofvirkni og
skyldar raskanir, sem og fjölskyldum þeirra.

ADHD samtökin

Háaleitisbraut 13, 108 Reykjavík
Sími 581 1110
Netfang adhd@adhd.is
Vefsíða www.adhd.is
Kt. 590588-1059
Bankanr. 0526 - 26 - 405077

Starfsmaður skrifstofu

Hafdís Ósk Guðlaugsdóttir
upplýsingafulltrúi

Sálfræðingur ADHD samtakanna

Ágústa Gunnarsdóttir, greiningar fullorðinna

Stjórn:

Ingibjörg Karlsdóttir, formaður
Arnór Már Músson, varaformaður
Björk Þórarinsdóttir, gjaldkeri
Kristjana Ólafsdóttir, ritari
Gréta Jónsdóttir, meðstjórnandi
Erla Björg Kristjánsdóttir, meðstjórnandi
Ólafur Torfason, meðstjórnandi

Varamenn:

Sigríður J. Sighvatsdóttir
Eir Pjetursdóttir

ADHD fréttabréfið:

Útgefandi - ADHD samtökin
Hönnun og umbrot - Hringbrot
Ljósmyndari - Haraldur Guðjónsson
Ábyrgðarmaður - Ingibjörg Karlsdóttir
Prentun - Litlaprent
Upplag 3.000 eintök

Fulltrúar í aðalstjórn ÖBÍ

Aðalmaður - Ingibjörg Karlsdóttir
Varamaður - Björk Þórarinsdóttir

Fagráð

Gylfi Jón Gylfason, yfirsálfræðingur
Skólaskrifstofu Reykjanesbæjar

Hákon Sigursteinsson sálfræðingur
Þjónustumiðstöð Breiðholts

Málfríður Lorange taugasálfræðingur
hjá BUGL og Eirð

Stefán J. Hreiðarsson barnalæknir, forstöðumaður
Greiningar- og ráðgjafarstöðvar ríkisins

Grétar Sigurbjörgsson geðlæknir,
Læknastöðin Kringlunni

Á brattann að sækja

Á síðasta ári fögnuðu ADHD samtökin 20 ára afmæli með útgáfu á svokölluðum afmæliskálfi og með ADHD ráðstefnu sem haldin var 25. og 26. september síðastliðinn. Vikuna þar á eftir skall hin margumtalaða kreppa á í íslensku þjóðfélagi og lítið hefur verið um annað rætt síðan. Engu að síður gleðjumst við yfir vel heppnaðri ráðstefnu sem var einstaklega vel sótt og talin vel heppnuð í alla staði. Sjá nánar myndir og umfjöllun um ráðstefnuna í fréttabréfinu.

Breytt efnahagsástand hefur að sjálfsgöðu áhrif á starfsemi samtakanna. Til að aðlagast þessum breytingum hefur opnunartími skrifstofunnar verið stytur og einnig er nú nýr starfsmaður kominn til starfa hjá samtökunum en hún heitir Hafdís Ósk Guðlaugsdóttir. Við hjóðum Hafdís velkomna um leið og við kveðjum Önnu Guðrúnu Júlíusdóttur og þökkum henni gott samstarf. Skrifstofa ADHD samtakanna er nú opin frá kl. 13 – 16 alla virka daga.

Íslenska þjóðin gengur í gegnum erfiða tíma og ekki útséð með hvernig stjórnvöldum tekst að vinna úr stöðunni. Efnahagskreppan hefur einhver áhrif á alla og þá ekki síst á fjölskyldur barna með sérþarfir. Ýmislegt bendir til þess að niðurskurður í heilbrigðisþjónustu og skólasterfi bitni á þeim sem síst skyldi, þar á meðal börnum með sérþarfir. Nú er á brattann að sækja og því mikilvægt að foreldrar, kennarar og annað fagfólk reyni eftir bestu getu að tryggja gott samstarf og vernda hag barnanna.

Þrátt fyrir þessa erfiðleika sem á okkur dynja þá er stefnt að því að halda starfsemi ADHD samtakanna gangandi sem endranær. Eins og sjá má á dagskrá vorannar sem birt er hér í fréttabréfinu eru mörg spennandi og fjölbreytileg verkefni í gangi. Samtökin hafa alla tíð lagt mikla áherslu á fræðslu um ADHD og svo er enn.

Fræðslunámskeið fyrir foreldra barna með ADHD hefur nú verið breytt töluvert og spennandi verður að sjá hvernig það mælist fyrir hjá foreldrum. Sjá nánar um námskeiðið í fréttabréfinu.

ADHD fræðsla fyrir grunnskóla er nýtt verkefni sem unnið hefur verið í samvinnu við Dr. Urði Njarðvík. En Urður hefur nú þegar farið út í nokkra

grunnskóla með tveggja tíma fræðslu um ADHD fyrir allt starfsfólk skólanna. Verkefnið hefur fengið góðar viðtökur og viljum við hvetja foreldra og starfsfólk grunnskóla til að vekja athygli skólastjórnenda á þessu tilboði til skólanna. Sjá nánar kynningu á verkefninu í fréttabréfinu.

Ennfremur hafa margir framhaldsskólar tekið tilboði samtakanna um að fá Sigrúnu Harðardóttur félagsráðgjafa, kennara og námsráðgjafa til að halda fyrirlestur um kennslu framhaldsskólanema með ADHD. Sigrún hefur þegar farið með sinn fyrirlestur í marga framhaldsskóla bæði á landsbyggðinni og í borginni.

Hjá samtökunum hefur áherslan undanfarin ár verið á fræðslu og námskeið fyrir kennara og annað fagfólk sem starfar með börnum og unglingum. Minna hefur farið fyrir námskeiðum fyrir börn og unglínga með ADHD. Nú hefur stjórn samtakanna ákveðið að leggja aukna áherslu aftur á námskeið fyrir börn og unglínga. Því er nú á dagskrá vorannar námskeiðið Fjörkálfar – ráð við reiði fyrir 10 – 12 ára börn í umsjón Sólveigar Kristjánsdóttur sálfræðings. Einnig er á dagskrá námskeið fyrir 15 – 17 ára unglínga með ADHD í umsjón Sigríðar Jónsdóttur ADHD markþjálfara. Ef þessi námskeið koma vel út þá vonandi verður hægt að endurtaka þau að minnsta kosti einu sinni árlega. Fylgist með á vefsíðu samtakanna.

Þá vil ég eindregið hvetja félagsmenn og aðra til að liggja ekki á liði sínu ef þið eruð með góðar ábendingar eða hugmyndir um hvernig hægt er að þróa starfsemi samtakanna til að þjóna sem best hagsmunum félagsmanna þ.e. börnum, unglingum og fullorðnum með ADHD sem og fjölskyldum þeirra. Framundan er aðalfundur og þeir sem hafa tíma og áhuga á að taka þátt í starfi samtakanna með setu í stjórn eða nefndum samtakanna ss. skólanefnd, nefnd um málefni fullorðinna með ADHD eða öðrum nefndum, vinsamlegast hafið samband við undirritaða, netfangið er ingibjorg@adhd.is.



Ingibjörg Karlsdóttir, formaður ADHD samtakanna.

Félagsmenn sem ekki fá sendan tölvupóst frá samtökunum! Vinsamlegast sendið inn ný netföng á adhd@adhd.is.

Dagskráin framundan hjá ADHD samtökunum

Foreldrar

Upplifun foreldra barns með ADHD

Fræðslufundur 5. mars kl. 20 að Háaleitisbraut 13, fræðslusal 4. hæð. Ásdís A. Arnalds félagsfræðingur kynnis rannsókn á upplifun foreldra af að eiga barn greint með ADHD.

Sjálfs hjálp

Sjálfs hjálp fyrir fullorðna með ADHD

Sjálfs hjálp fundir fyrir fullorðna á miðvikudögum kl. 20, að Háaleitisbraut 13, 4. hæð.

Fullorðnir

Að ná því besta fram með ADHD

Námskeið fyrir fullorðna með ADHD – umsjón Sigríður Jónsdóttir ADHD markþjálfari, sjá nánar á vefsíðu samtakanna.

Unglingar

Að ná því besta fram með ADHD

Námskeið fyrir 15–17 ára ungingla með ADHD – umsjón Sigríður Jónsdóttir ADHD markþjálfari, sjá nánar á vefsíðu samtakanna.

Foreldrar

Fræðslunámskeið um ADHD fyrir foreldra

Tvískipt námskeið, laugardagana 28. feb. og 4. mars, sjá nánar á vefsíðu samtakanna.

Fjörkálfar

Ráð við reiði

Námskeiðið Fjörkálfar – ráð við reiði fyrir 10-12 ára börn, umsjón Sólveig Kristjánsdóttir sálfræðingur, sjá nánar á vefsíðu.

Börn með ADHD

Fræðslufundur og aðalfundur

25. mars kl. 20. Fyrst kynnis Dagmar K. Hannesdóttir sálfræðingur hjá Miðstöð heilsuverndar barna námskeiðið Snillingarnir, sem er fyrir börn með ADHD. Að því loknu hefst aðalfundur um kl. 20:30.

Grunnskólar

ADHD fræðsla í grunnskólum

Fyrirlesari Dr. Urður Njarðvík sálfræðingur.

Framhaldsskólar

ADHD fræðsla í framhaldsskólum

Fyrirlesari Sigrún Harðard. félagsráðgj. MA, námsráðgj. og kennari.

Skólaganga barna með ADHD

Námskeið á Höfn í Hornafirði

Haldið 23. og 27. febrúar. Næsta námskeið er áætlað á haustönn 2009 í Reykjavík.

Hvenær kemur að því að ég geti sleppt tókunum?

Markþjálfun er samvinna milli einstaklings og markþjálfara. Í byrjun setja þeir markmið sem einstaklingurinn vill ná. Saman skoða þeir hvaða langanir og þrjár einstaklingurinn hefur og markþjálfinn hlustar eftir styrkleikum og áhugamálum hans. Einnig er mikilvægt að átta sig á hvað hindrar einstaklinginn í að ná settu marki og að hann taki ábyrgð á sjálfum sér og lífi sínu.

ADHD markþjálfari hefur tileinkað sér sérstaklega þekkingu á málefnum einstaklinga með ADHD. Hann aðstoðar viðskiptavini sína að skilja hvað ADHD er og hvernig það getur haft áhrif á líf þeirra. Einnig að skilja hvernig þeirra eigið ADHD er, sem er mjög einstaklingsbundið. Margir eiga í erfiðleikum með einbeiningu t.d. í vinnunni, námi og samböndum. Hindranir þeirra geta verið álag, áreiti og skortur á áhuga. Þess vegna skiptir afar miklu máli að vinna með styrkleika og áhugasvið. Góð sjálfsmynd

Markþjálfinn laðar fram lausnir sem einstaklingurinn býr sjálfur yfir. Einstaklingarnir finna leiðina og láta ljós sitt skína.

tengist styrkleikum og og áhugasviði. Hver og einn einstaklingur er sérstakur og þarf að finna sína sérstöku aðferð. Ef þeir fá réttu verkfærin til að vinna með geta þeir gert það sem þá langar til.

Markþjálfun er ekki ráðgjöf eða meðferð, markþjálfar vinna í núinu og horfa alltaf til framtíðar. Markþjálfinn laðar fram lausnir sem einstaklingurinn býr sjálfur yfir. Einstaklingarnir finna leiðina og láta ljós sitt skína. Markþjálfun fer fram í síma en stundum í upphafi samvinnu funda einstaklingur og markþjálfari ef þess er óskað, einnig eru notuð Skype, MSN og tölvupóstur

Hér kemur lítið dæmi úr markþjálfun; foreldrar barns koma í markþjálfun, þeir hafa áhyggjur af barninu sem rekst mikið á í umhverfi sínu.

Fjölskyldan hefur reynt að breyta hegðun barnsins eins og hún taldi henta því best, en lítið gekk. Eftir að markþjálfinn og foreldrar hafa farið í gegnum málin með kerfisbundnum spurningum finna foreldrar leiðina, að fjölskyldan horfi á barnið eins og það er en ekki eins og hún vill hafa það! Fjölskyldan aðstoðar barnið síðan við að aðlagast umhverfi sínu, horfir á styrkleika þess, jákvæða hegðun og veitir hrós. Barnið er eins og önnur börn með alla sína kosti sem ADHD hefur gefið því. Lífið verður auðveldara fyrir barnið og fjölskylduna því allir fá að láta ljós sitt skína á sínum forsendum.

Ég heiti Herdís Anna Friðfinnsdóttir er gift og á þrjú frábær börn, eitt með ADHD. Sjálf er ég með ADD. Ég er leikskólakennari að mennt og starfaði í 14 ár í mjög gefandi starfsumhverfi. Ég lærði markþjálfun í ADD Coach Academy í USA og starfa sem markþjálfari með síðareglum ICF. Einnig stunda ég nám í menntunarfræðum við Háskólann á Akureyri.

Markþjálfun hefur haft mjög jákvæðar breytingar á lífið fyrir mig og fjölskyldu mína. Núna sjáum við hlutina í nýju ljósi, við forgangsröðum á annan hátt og horfum á það sem við teljum skipta máli, allt á jákvæðum nótum.



Herdís Anna Friðfinnsd.
ADHD markþjálfari.

Nánari upplýsingar

Herdís Anna Friðfinnsd.
ADHD markþjálfari, Akureyri
Sími 862 6871
herdiscoach@inn.is
<http://herdiscoach.123.is/>

Hvernig getur ADHD markþjálfari aðstoðað þig?

- að miðla til þín þekkingu á því hvað ADHD er
- að þekkja styrk þinn og ástríðu
- að bæta sjálfsálit
- að vera meðvitaður um sjálfan sig
- að ná einbeitingu, forgangsráða og skipuleggja sig
- að skipuleggja og tímastjórna
- með hvatningu og stuðningi
- taka af þér pressuna svo þú getir tekist á við verkefni og náð árangri.

Af heimasíðu Herdísar - www.herdiscoach.123.is

Afmælisráðstefna ADHD samtakanna 2008

Í lok september á síðasta ári var haldin ráðstefna í tilefni af 20 ára afmæli ADHD samtakanna. Um 500 manns tóku þátt í ráðstefnunni og telst hún þar með önnur stærsta ADHD ráðstefnan sem haldin hefur verið á Norðurlöndum.

ADHD ráðstefnan var framlag samtakanna til foreldra og fagfólks, til að gefa öllum kost á því að læra um nýja sýn, skilning og rannsóknir á þessari taugaþroskaröskun. Ennfremur var ráðstefnan einstakt tækifæri fyrir meðferðaraðila barna og fullorðinna til að hlýða á mjög reynda erlenda fyrirlesara miðla áratuga reynslu af meðferð einstaklinga með ADHD. Margar athyglisverðar rannsóknir á ADHD hérlendis hafa verið gerðar á undanförmum árum og við getum öll verið stolt af því frábæra fagfólki og sérfræðingum sem kynntu niðurstöður þessara rannsókna ýmist í fyrirlestraformi eða með veggspjaldakynningum á ráðstefnunni.

Stærstur hluti þeirra sem sóttu ráðstefnuna var fagfólk úr skólakerfinu, heilbrigðiskerfinu og frá félagsþjónustu sveitarfélaga. Foreldrar barna með ADHD og fullorðnir með ADHD sóttu einnig ráðstefnuna. Markmið ráðstefnunnar var m.a. að ná til fagfólks sem starfar með börnum og unglingum.

Eitt ár í undirbúningi

Undirbúningur undir ráðstefnuna stóð yfir í rúmt ár og í undirbúningsnefnd áttu sæti: Ásgerður Ólafsdóttir Menntamálaráðuneytinu, Bryndís Halldórsdóttir Greiningar- og ráðgjafarstöð ríkisins, Elín Hoe Hinriksdóttir Barna- og unglingageðdeild Landspítalans, Gyða Haraldsdóttir Miðstöð heilsuverndar barna, Páll Magnússon Barna- og unglingageðdeild Landspítalans, Tómas Jónsson Fræðsluskrifstofu Kópavogs, Þorgerður Laufey Diðriksdóttir Kennarafélagi Reykjavíkur, auk þriggja fulltrúa ADHD samtakanna þær Björk Þórarinsdóttir, Ingibjörg Karlsdóttir og Kristjana Ólafsdóttir. Inga Sólnes hjá Gestamóttökunni ehf. sat einnig í undirbúningsnefnd, en Gestamóttakan hafði umsjón með skipulagi ráðstefnunnar, skráningu, vefsíðu og fjármálum. Undirbúningsnefnd bar ábyrgð á faglegri dagskrá og skipulagi ráðstefnunnar, en ADHD samtökin báru ábyrgð á fjármögnun ráðstefnunnar.

Margar athyglisverðar rannsóknir á ADHD hérlendis hafa verið gerðar á undanförmum árum.

Margar athyglisverðar rannsóknir á ADHD hérlendis hafa verið gerðar á undanförmum árum.

Auk þess var haft samráð við fulltrúa í bakhóp ráðstefnunnar sem hafði ráðgefandi hlutverk til að tryggja að sem flest sjónarmið kæmu fram við undirbúninginn. Í bakhóp voru fulltrúar frá Félagi grunnskólakennara, Símenntun Rannsóknir Ráðgjöf HÍ, Sambandi íslenskra sveitarfélaga, Menntasviði Reykjavíkur, Skólastjórafélagi Íslands, Eirð fræðslu-



og ráðgjafarþjónustu, Velferðarsviði Reykjavíkur, Sálfræðingafélagi Íslands, Greiningar- og ráðgjafarstöð ríkisins, Félagi náms- og starfsráðgjafa, heilbrigðisráðuneytinu og einnig var haft samráð við Grétar Sigurbergsson geðlækni.

Innlendir og erlendir fyrirlesarar

Ráðstefnan var haldin á Reykjavík Hilton Nordica og stóð hún í tvo daga. Dorrit Moussaieff forsetafrú var verndari ráðstefnunnar og Jóhanna Sigurðardóttir þáverandi félags- og tryggingamálaráðherra setti ráðstefnuna. Þrír erlendir sérfræðingar í ADHD

Mikilvægt er að miðla upplýsingum um niðurstöður íslenskra rannsókna til þeirra sem starfa í skólunum og hjá félagsþjónustu sveitarfélaga

héldu fyrirlestra á ráðstefnunni en það voru þau Dr. Thomas E. Brown, Dr. Kathleen Nadeau og Sandra Rief MA. Íslenskir aðalfyrirlesarar á ráðstefnunni voru þau Ragnheiður Fossdal frá Íslenskri erfðagreiningu, Matthías Halldórsson aðstoðarlandlæknir og Grétar Sigurbergsson geðlæknir. Auk þess var fjöldi íslenskra fyrirlestra og veggspjaldakynninga þar sem kynntar voru rannsóknir á ADHD eða annað málefnið viðkomandi. Fundarstjórar voru Gylfi Jón Gylfason yfirsálfræðingur hjá Reykjanesbæ og Matthías Kristiansen þýðandi og fyrrverandi formaður ADHD samtakanna.

Mikil ánægja með ráðstefnu og afmæliskálf

Ráðstefnan þótti takast einstaklega vel og geta samtökin og samstarfsaðilar verið stolt af hvernig til tókst. Skipulagið gekk upp og lögð var áhersla á góða þjónustu í alla staði við ráðstefnugesti. Ráðstefnan stóð undir sér og sama er að segja um útgáfu

á afmæliskálfi þar sem ráðstefnan fékk ítarlega kynningu. Afmæliskálfinum var dreift með Fréttablaðinu á um 105.000 heimili á landinu og sjálfsgaft hefur sú kynning átt sinn þátt í góðri þátttöku sem og metnaðarfull dagskrá ráðstefnunnar. Margir lýstu yfir ánægju sinni með að í dagskránni var lögð jöfn áhersla á fræðilega umfjöllun sem og hagnýt ráð. Einnig höfðu margir orð á því hversu mikilvægt er að miðla upplýsingum um niðurstöður íslenskra rannsókna til þeirra sem starfa í skólunum og hjá félagsþjónustu sveitarfélaga.

Ber er hver að baki

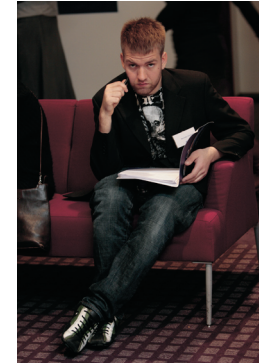
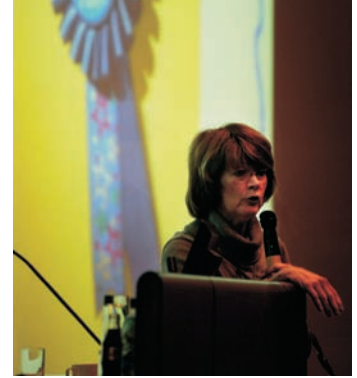
Ráðuneytin þrjú þ.e. félags- og tryggingamálaráðuneytið, menntamálaráðuneytið og heilbrigðisráðuneytið styrktu ráðstefnuna. Auk þess eftirfarandi styrktaraðilar: Norvik, Forvarnasjóður Lýðheilsustöðvar, Pokasjóður, Jansen-Cilag, Novartis, Icepharma, Borgarráð Reykjavíkur, Bæjarráð Hafnarfjarðar, Bæjarráð Kópavogsbæjar, Seltjarnarnesbær, Össur, Sjóvá og Intrum.

Hér gefst tækifæri til að þakka öllum sem lögðu hönd á plóginn við undirbúning ADHD ráðstefnunnar; fulltrúum í undirbúningsnefnd, bakhóp, stjórn samtakanna, Gestamóttökunni, fyrirlesurum, þeim sem kynntu rannsóknir sínar á veggspjöldum, fyrirtækjum og öðrum sem kynntu vörur og þjónustu á veggspjöldum, styrktaraðilum og starfsfólki Reykjavík Hótel Nordica. Auk þess ber að þakka öllum þeim sem lögðu hönd á plóginn við gerð afmæliskálfsins. Tekið skal fram að samtökin eiga enn töluvert af afmæliskálfinum svo allir sem etv. misstu af honum eða vilja fá eintak geta haft samband við skrifstofu samtakanna og fá kálfinn sendan í pósti skv. beiðni. En afmæliskálfurinn er yfirgripsmikið upplýsingarit um ADHD; annars vegar fræðilegt og hins vegar um hvaða þjónusta er til staðar hérlendis. Afmæliskálfurinn er jafnframt aðgengilegur í tölvutæku formi á vefsíðu samtakanna.

Ingibjörg Karlsdóttir tók saman



Ráðstefnan þótti takast einstaklega vel og geta samtökin og samstarfsaðilar verið stolt af hvernig til tókst.



Undirbúningsnefndin

- Talið frá vinstri:
- Kristjana Ólafsdóttir
- Björk Þórarinsdóttir
- Bryndís Halldórsdóttir
- Páll Magnússon
- Gyða Haraldsdóttir
- Tómas Jónsson
- Ingibjörg Karlsdóttir
- Þorgerður L. Diðriksdóttir
- Elín Hoe Hinriksdóttir
- Á myndina vantar
- Ásgerði Ólafsdóttur



Hver ræður för?

Málþing um félagslega stöðu barna með sérþarfir

haldið á Grand Hótel, Sigtúni 38, 105 Reykjavík
Fimmtudaginn 19. mars 2009, kl. 12:30-17:00.

Fundarstjóri: Edda Andrésdóttir, fréttamaður

12:30 Setning

Áslaug Jónsdóttir, formaður stjórnar Sjónarhóls

12:40 Ávarp

Lára Björnsdóttir, sviðsstjóri Velferðarsviðs
í Félagsmálaráðuneyti

10:10 Blindur+heyrnarlaus = Engir vinir?

Bryndís Snæbjörnsdóttir, foreldri

13:10 Önnur skynjun – ólík veröld

Rannsókn um líf fólks á litrófi einhverfu,
Jarþrúður Þórhallsdóttir, foreldraráðgjafi Sjónarhóli

13:30 Félagsleiðbeinandi barna af erlendum uppruna – verkefni hjá Rauða krossinum

Ása Kolbrún Hauksdóttir, verkefnisstjóri

13:45 Persónuleg frásögn Íslendinga af erlendum uppruna

Íslendingur af erlendum uppruna

14:00 Að lifa lífinu – Tækifæri og möguleikar

Hallgrímur Eymundsson, hugbúnaðarsérfræðingur

14:20 Er skólinn fyrir alla?

Þráinn Lárússon, skólastjóri

14:40 Kaffi og veitingar

15:10 Lífshlaup og barnæska afbrotamanna með athyglisbrest og óvirkni

Helgi Þór Gunnarsson, meistaranemi
við félagsvísindadeild HÍ

15:30 „Mig langar líka“

Linda Berry, móðir drengs á einhverfurófi

15:50 „Félagar: Námsefni sem forvörn gegn kviða og þunglyndi unglinga“

Berglind D. Bragadóttir og Gylfi Jón Gylfason
frá Fræðsluskrifstofu Reykjanesbæjar

16:10 Ferðin sem aldrei var farin

Þórhildur Ída Þórarinsdóttir, foreldri

16:30 Minning um sérþarfir

Þráinn Bertelsson, rithöfundur

- Boðið verður upp á veitingar í kaffihléi,
á milli kl. 14:40 og 15:10
- Verð á málþingið er 2.000 kr. og verða
greiðsluseðlar sendir til greiðenda.
- Vinsamlegast skráið ykkur á málþingið í
síðasta lagi **13. mars** n.k. til að auðvelda
skipulagningu.
- Skráning á www.sjonarholl.net

Fræðslunámskeið fyrir foreldra barna með ADHD 2009

Laugardagana 28. mars og 4. apríl kl. 10 – 14

Laugardagur 28. mars

- Hvað er ADHD, Páll Magnússon sálfræðingur
- Samskipti innan fjölskyldna barna með ADHD,
Kristín Kristmundsdóttir félagsráðgjafi
- ADHD og nám, Málfríður Lorange sálfræðingur

Laugardagur 4. apríl

- Líðan barna með ADHD, Dr. Urður Njarðvík sálfræðingur
- Lyfjameðferð við ADHD, Ólafur Ó. Guðmundsson barna-
og unglíngageðlæknir
- Félagsfærni barna með ADHD – hvað geta foreldrar gert,
Ósk Sigurðardóttir iðjupjálfi

Námskeiðið er fyrir foreldra barna með ADHD í 1. – 7. bekk. Hver fyrirlestur er í 30 mín., síðan eru umræður í 15 mínútur og loks fyrirspurnir í 15 mínútur. Á námskeiðinu verður lögð áhersla á að foreldrar öðlist góðan skilning á hvað er ADHD og fái einföld og hagnýt ráð við uppeldi barna með ADHD.

Hægt er að skrá sig með tölvupósti adhd@adhd.is, á vefnum www.adhd.is og í síma 581 1110 (opið kl. 13 – 16 alla virka daga).

Síðasti dagur skráningar er 20. mars.

Námskeiðsgjald fyrir skuldlausu félag: 10.000 kr / 16.000 kr. fyrir hjón. — Aðrir: 12.000 kr. / 18.000 kr. f. hjón
Námskeiðsgjald þarf að greiða fyrirfram, hægt er að leggja inn á reikning ADHD samtakanna: Reikn. 526 – 26 – 405077, kt. 5905881059



Í sumar mun Gauraflokkur verða haldinn í Vatnaskógi í þriðja sinn. Hefur þetta verið samstarfsverkefni Skógarmanna KFUM og ADHD samtakanna og að þessu sinni er þetta gert mögulegt vegna styrks sem fékkst frá Forvarna- og framfarasjóði Reykjavíkurborgar.

Gauraflokkur er heiti á sumarþúðar flokki sem ætlaður er fyrir drengi með ofvirkni/athyglisbrest og skyldar raskanir. Um er að ræða 6 daga dvöl í Vatnaskógi þar sem reynt er að mæta þörfum þessara drengja á uppbyggilegan og jákvæðan hátt.

Frá upphafi hefur ætlunin verið að mæta þessum drengjum eins og þeir eru og aðlaga dagskrá og skipulag að þeirra þörfum. Gauraflokkur er þó ekki meðferðarúræði. Markmiðið er að skapa umhverfi sem tekur tillit til sérþarfa þessara drengja og gerir þeim kleyft að eiga ánægjulega dvöl í sumarþúðum líkt og önnur börn hafa kost á. Á þennan hátt er hugmyndin að styðja á uppbyggilegan hátt við drengina og gefa þeim tækifæri til að upplifa sumarþúðir á sínum forsendum. Aðstandendur verkefnisins hafa einnig haft í huga að verkefnið sé ákveðinn stuðningur til foreldra drengja með

Hugmyndin er að styðja á uppbyggilegan hátt við drengina og gefa þeim tækifæri til að upplifa sumarþúðir á sínum forsendum.

hegðunarerfiðleika. Ekki síður hafa verið mikilvæg þau skilaboð sem verkefnið hefur sent út í samfélagið um að þetta séu drengir sem hægt sé að koma á mótis við og mikilvægt sé að sinna sérstaklega.

Hverjir komast í Gauraflokk?

Síðustu tvö ár hefur verið tekið á móti 100 drengjum á aldrinum 10-12 ára í Gauraflokk (50 í hvort skipti). Um hefur verið að ræða fjölbreyttan hóp drengja. Flestir með ADHD en einnig drengir með Tourette, einhverfurófsraskanir, þroskafrávik, kvíða og námserfiðleika. Greiningar eru ekki skilyrði fyrir þátttöku og hafa sumir komið án greininga eða sem vinir eða frændur og haft ekki síður gaman af. Um 70% drengjanna hafa verið á lyfjum og gengið er út frá því að flokkurinn sé ekki notaður til lyfjahvildar ef lyfjameðferð hefur verið ráðlögð. Umsóknarferlið er þannig að foreldrar fylla út umsókn fyrir flokkinn þar sem óskað er eftir nokkuð ítarlegum upplýsingum um stöðu drengsins. Svo er haft samband við foreldra.

Undirbúningur og starfsfólk.

Mikil vinna hefur verið lögð í að aðlaga dagskrá sumarþúðanna að Gauraflokki. Dagskrá er skýr og einföld með töluverðu svigrúmi fyrir ólíkar þarfir hvers og eins. Námskeið er haldið fyrir starfsmenn og eru starfsmenn þrefalt fleiri en í venjulegum flokki. Starfsmenn skiptast í tvo sérfræðingahópa. Annar er sumarþúðarstarfsfólk sem þekkir Vatnaskóg vel og starfið þar. Er þetta oft hópur sem hefur þó nokkra reynslu af því að vinna með börnum. Hinn hópurinn er samsettur úr ólíkum sérfræðingum sem þekkir vanda barna með ADHD sérstaklega. Hafa bæði sálfræðingar, kennarar, listmeðferðarfræðingar, meðferðarráðgjafar og háskólanemar fyllt þennan hóp.

Hvað hefur komið á óvart?

Ekki er óalgengt í sumarþúðarstarfi að heimþrá geri vart við sig. Hins vegar varð ljóst strax í fyrsta

Gauraflokknum að vanmetið hafði verið hversu viðkvæmir þessir drengir eru umfram aðra drengi. Stór hluti þeirra hefur ekki verið fjarri foreldrum í viku tíma og þó nokkuð stór hópur hefur ekki gíst reglulega utan heimilis. Meiri heimþrá en við eigum að venjast í sumarþúðarstarfinu og ööryggi gerði því vart við sig hjá ákveðnum hóp sem þurfti

Það er mikil upplifun að sjá svona stóran hóp af drengjum með ADHD á sama stað og sjá hversu fjölbreyttur og skemmtilegur hópur þetta er.

að bregðast við. Náðist að komast á móts við þetta í flestum tilfellum með dyggum stuðningi foreldra. Út frá þessari reynslu var ári síðar lögð meiri áhersla á að koma á móts við þetta ööryggi með rólegri dagskrátilboðum og stuðning til þeirra sem viðkvæmastir voru. Í Gauraflokki 2008 var starfandi listmeðferðarfræðingur sem hélt út öflugri listasmiðju allan flokkinn sem hluti af þessum viðbrögðum.

Annað sem hefur komið á óvart er að lítill áhugi virðist vera á íþróttakeppnum s.s. fótbolta og frjálsum íþróttum hjá drengjunum í Gauraflokk. Slíkt er hins vegar með því vinsælasta í hefðbundnum flokkum. Óunnið verk er því á þessum vettvangi við að þróa óhefðbundnar íþróttir eða útfærslur af hefðbundnum íþróttum sem höfða til þessara drengja.

Hvað finnst foreldrum?

Mikil og góð samskipti hafa verið við foreldra frá byrjun. Jákvæð og hvetjandi viðbrögð komu strax frá ADHD samtökunum við hugmyndinni og einnig hafa foreldrar verið duglegir við að hrósa verkefninu. Til að fá viðbrögð og tillögur frá foreldrum með formlegum hætti þá var ákveðið að gera stutta símakönnun til að forvitnast um viðhorf foreldra gagnvart Gauraflokknum. Hringt var út í september 2008 til foreldra þeirra drengja sem höfðu verið í Gauraflokknum þá um sumarið. Var svarhlutfall um 65%. Niðurstöður voru eftirfarandi:

- 94% aðspurðra foreldra voru frekar ánægð eða mjög ánægð með Gauraflokkinn.
- 94% aðspurðra foreldra telja líklegt eða mjög líklegt að þau leyfi drengnum sínum að koma aftur í Gauraflokk.
- 91% aðspurðra foreldra telja að vera í flokknum hafi verið gagnleg fyrir drenginn sinn.
- 88% aðspurðra foreldra telja að drengnum sínum hafi fundist frekar gaman eða mjög gaman í Gauraflokki.
- 79% aðspurðra foreldra telja að drengnum sínum hafi liðið vel eða mjög vel í Gauraflokki.

Horft fram á sumar - horft til framtíðar

Niðurstöður símakönnunarinnar eru mikil hvatn-

ing og greinilegt að stór hluti foreldra er ánægður með Gauraflokkinn og það sem hann stendur fyrir. Ýmsar góðar tillögur komu einnig frá foreldrum í tengslum við skipulag og samskipti sem reynt verður að koma á móts við í flokknum í vor. Reynolds síðust tveggja ára hefur skilið mikið eftir sig og sú reynsla mun án efa skila sér í en markvissara starfi. Ýmsar hugmyndir eru í þróun hvað varðar dagskrá og skipulag fyrir sumarið. Dæmi um þetta er áhersla á óhefðbundnar íþróttir og aukna áherslu á listsköpun í flokknum.

Í hugum okkar sem að verkefninu koma er þetta verkefni sem skilur mikið eftir sig. Það er mikil upplifun að sjá svona stóran hóp af drengjum með ADHD á sama stað og sjá hversu fjölbreyttur og skemmtilegur hópur þetta er. Það er ekki síður gefandi að sjá að með svigrúmi í dagskrá, sérfræðikunnáttu og auknum mannskap er hægt með góðum árangri að koma á móts við þarfir þessara drengja.

Í sumar verður Gauraflokkur haldinn í þriðja sinn dagana 3.-7. júní. Nánari upplýsingar um flokkinn og umsóknareyðublað er að finna á heimasíðunni www.kfum.is/gauraflokkur. Frá og með 23. mars verður hægt að skila inn umsóknum rafrænt og á þjónustumiðstöð KFUM/K Holtavegi 28. Mikilvægt er að árétta að þátttökugjald er það sama í þennan flokk og aðra flokka sumarsins. Allur aukakostnaður í tengslum við flokkinn er greiddur með styrkfé.



Það er margt skemmtilegt hægt að gera í Vatnaskógi.



Báturinn er alltaf vinsæll.

Gekk vel eða illa í skólanum



Sunneva Björk Rafnsdóttir

Sjaldan er fjallað um stelpur með ADHD. Til að bæta úr því tókum við viðtal við Sigríði J. Sighvatsdóttur. Hún er varamaður í stjórn ADHD samtakanna og móðir Sunnevu Bjarkar Rafnsdóttur, sem er greind með athyglisbrest með ofvirkni (ADHD).

Sunneva er nýorðin 12 ára, og gengur bæði mjög vel félagslega og í námi. Hún á vinkonu í stigaganginum sem er frá Víetnam. Hjá vinkonunni kynntist hún og systir hennar asískri matargerð, sjónvarpsþáttum og popptónlist hljómsveitar frá Kóreu sem er víst „heimsfræg“ í Víetnam og leiddi til þess Sunneva fór að hafa áhuga á Kóreu.

Blaðamaður ADHD fréttabréfsins heillaðist af áhuga Sunnevu og fékk að sjá verkefni sem hún gerði í skólanum, en það fjallaði um kóreskar popphljómsveitir. Hverjum hefði dottið í hug að kóreskar popphljómsveitir væru svona „cool“.

Fannst hún vera orðin frökk, hvatvís og sagði hluti án þess að hugsa

Að sögn Sigríðar kom beiðni um greiningu frá leikskólakennara á deildinni hennar Sunnevu þegar hún var á leikskólanum Fálkaborg. Henni þótti erfitt að eiga við hana, og þegar hún hlustaði á sögur sem henni fannst leiðinlegar þá varð hún eirðarlaus og átti erfitt með að sitja kyrr og fór að pota í hina krakkana.

Á þessum tíma fengum við greininguna í hendur og punktur. Engar upplýsingar, engar leiðir.

Sunneva var að ljúka leiksskólagöngu sinni að vori þegar hún fór í greiningu, rétt orðin 6 ára gömul. Hún greindist með athyglisbrest með ofvirkni (ADHD) og mótþróaþrjóskskurðun.

Kom greiningin þér á óvart?

Nei það er nú ekki hægt að segja það. Sunneva þótti fyrirferðarmikil heima við og þegar niðurstöðurnar komu þá fór ég að skilja betur einkenni dóttur minnar, segir Sigríður. Ég vissi takmarkað um ADHD á þessum tíma nema það að ofvirkir væru fjörugir og hafði ég ekki hugmynd um að ADHD væri röskun. Á

eftir viðmóti kennara

Þessum tíma fengum við greininguna í hendur og punktur. Engar upplýsingar, engar leiðir.

Árgangurinn hennar fékk það orð á sig í leikskólanum að hann væri mjög erfiður. Um 40% barnanna voru með einhverjar greiningar. Leikskólakennari sem starfaði á leikskólanum á þessum tíma hafði orð á því að þau hefðu verið rosalega fegin þegar árgangurinn hætti og þurftu starfsmenn áfallahjálp.

Allt gekk vel ef kennarinn leyfði henni að sitja í sínu horni og vinna verkefni á sínum hraða. Þannig komst hún í gegnum 8 ára bekk lyfjalaus.

Ekki tók betra við þegar þau hófu skólagöngu um haustið í Breiðholtsskóla. Engin samstaða var hjá börnunum og þau voru klagandi hvort annað og léku litla kónga.

Okkur var vísað til Steingerðar barnalæknis. Hún fór yfir greininguna og sagði okkur í framhaldi að hún þyrfti að fara á lyf og gaf okkur umhugsunarfrest. En við ákváðum að láta reyna á að hafa hana lyfjalausa í 6 ára bekk og gera eins vel með hana og við gætum. Við létum auðvitað skólann vita að hún væri með þessa greiningu. En um vorið fór allt í hund og kött hjá Sunnevu. Hún viðhafði sömu hegðun og í leikskólanum, gat ekki setið kyrr eða einbeitt sér. Henni líkaði vel við umsjónarkennara sinn en allir aðrir kennarar voru illa liðnir af henni. Þá tókum við ákvörðun um að setja hana á lyf.

Hún var sett á Ritalin og var á því allt sumarið, en svo smátt og smátt hætti Ritalinið að virka. Hún var sett á Ritalin Uno (forðatöflur) en það virkaði slævandi á hana. Þá var ákveðið að skipta um yfir í Concerta (forðatöflur) en vegna lögunar töflunnar vildi hún ekki taka það inn. Við ákváðum því að taka hana af lyfjum.

Viðmót kennara orsakaði vanlíðan hennar í skólanum.

Sigríður heldur áfram. Ef kennarinn leyfði henni að sitja í sínu horni og vinna verkefni á sínum hraða gekk allt vel. Kennarinn þurfti auðvitað að vera sveigjanlegur við hana. Þannig komst hún áfram í gegnum 8 ára bekk lyfjalaus.

En 9 ára bekkur var skelfileg upplifun fyrir dóttur mína. Skólaganga hennar komst á það stig að hún vildi ekki mæta í skólann. Enn var nýr umsjónarkennari með bekkinn og að þessu sinni tók kennarinn hana fyrir í bekknum. Því miður höfðu þær takmarkaða þolinmæði fyrir hvor annarri.

Nú átti að taka á þessum erfiða árgangi sem hún var í, settar voru nýjar reglur með heraga. Allir áttu að sitja og þegja og ef þau trufluðu þá fengu þau stig, nafn viðkomandi var sett upp á töflu. Sunneva gat ekki höndlað þetta því kennarar komu ekki til móts við hana.

Kennsluáðferðirnar voru þannig að ef henni gekk illa með eitt verkefni þá átti hún að grípa í næsta verkefni og svo koll af kalli. Augljóslega getur 9 ára barn þetta varla. Hún lenti upp á kant við kennara vegna erfiðleika við að ljúka við verkefni.

Í matsalnum tók ekkert betra við. Á þessum tíma voru margar stelpur með „buff“. Sunneva var ein af þeim. Henni þótti gott að halda hárinu í skefjum með því. Svo kom að því að þau máttu ekki vera með húfur í matsalnum. Sunneva var svo von því að vera með buffið á höfðinu að hún gleymdi að taka það af sér í matsalnum. Gangaverðirnir voru svo vingjarnlegir við hana og vildu minna hana á að taka buffið niður, en kennarinn sagði skýrt nei við því „það á ekki að þurfa að minna hana á“. Nafn hennar var sett upp á töflu.

Enn var nýr umsjónarkennari með bekkinn og að þessu sinni tók kennarinn hana fyrir í bekknum. Því miður höfðu þær takmarkaða þolinmæði fyrir hvor annarri.

Ég var orðin verulega pirruð, fór og talaði við skólastjóran og sagði honum að þessar reglur virkuðu ekki fyrir dóttur mína. Hún væri með hugann allt annarsstaðar og það væri allt í lagi að minna hana á. Þetta var algert óviljaverk og engin óþekkt. Mér finnst þetta vera grimmileg refsing.

Úthrópuð í bekknum!

Kennarinn átti til að segja yfir allan bekkinn „hvað eigum við að gera við hana Sunnevu í dag“. Sunneva var mjög oft gerð að blóraböggli og kvartaði



ég oft við kennarann. Það virtist ekki skipta neinu, viku seinna kom hún heim leið yfir því að vera höfð fyrir rangri sök. Hún reyndi að verja sig, en fékk ekki áheyrn. Henni var farið að líða verulega illa, stelpurnar vildu ekki leika við hana því að hún var gerð að svo miklu vandræðabarni.

Aftur ákváðum við að prófa lyfjagjöf um vorið. Enn og aftur virkuðu lyfin slævandi á hana svo við ákváðum að hætta lyfjatilraunum.

Nýtt viðmót – nýr og betri tímar

Sumarið leið. Sunneva var kominn í 10 ára bekk. Enn og aftur var kominn nýr kennari. En nú fóru hjólin að snúast í rétta átt. Kennarinn var karlmaður og kunni að taka á málunum. Stelpurnar upplifðu að hann væri gaur sem tæki á málunum, og strák-

Nýi kennarinn var mjög ákveðinn, tók á réttlátan hátt á börnunum. Hann missti reyndar stjórn á skapi sínu, en hafði manndóm til að biðjast afsökunar þannig að bekkurinn fékk virðingu fyrir honum og tók hann alvarlega.

arnir ánægðir með að fá gaur sem nennti að spila við þá fótbolta. Hann var mjög ákveðinn, tók á réttlátan hátt á börnunum. Hann missti reyndar stjórn á skapi sínu, en hafði manndóm til að biðjast afsökunar þannig að bekkurinn fékk virðingu fyrir honum og tók hann alvarlega. Bekkurinn fór að þjappast betur saman, Sunneva eignaðist vinkonur og henni fór að líða vel í skólanum. Auðvitað var tekið á henni þegar hún gerði eitthvað af sér, en oft var hún ekki orsök. Hann trúði henni þegar hún sagði „það var ekki ég“. Hún fór að fá réttláta meðferð. Ég fékk þetta árið

Sigríður J. Sighvats-
dóttir, móðir Sunnevu

sárasjaldan tölvupóst eða upphringingu en bara til að upplýsa mig um árekstra sem komu upp, málið var gert upp og var þar með dautt.

Þegar kennarinn hætti í lok ársins grátbáðum við foreldrar Sunnevu hann um að endurskoða ákvörðun sína. En því miður varð hann að færa sig um set, nær sínu hverfi.

Sigríður undrar sig á seinagangi í kerfinu

Sigríður heldur áfram: Barnalæknirinn hennar Sunnevu fór erlendis, skýrslurnar um hana týndust og við fengum tíma hjá Kristínu Kristmundsdóttur félagsráðgjafa hjá Eirð sem er fræðslu- og ráðgjafarþjónusta um geðheilsu barna. Fyrir hennar tilstuðlan fengum við tíma hjá Gísla Baldurssyni barnageðlækni til að fara yfir mál Sunnevu. Gísli vildi að hún færi áfram í þroskapróf og síðan í framhaldi að skoða lyfjagjöf. Hann setti af stað beiðni um þroskamatið. Nú er liðið eitt ár og enn er verið að biðja eftir að prófið verði lagt fyrir Sunnevu. Á meðan er mál hennar í biðstöðu. En ég tel hana ekki hafa þörf fyrir lyf í dag, því henni gengur mjög vel í náminu, hún er í góðum málum félagslega og er mjög „aktiv“, nýi kennarinn er góður við hana. Á meðan svo er gengur henni vel.

Vanþekking almennings á stelpum með ADHD gerir illt verra.

Sigríði finnst mikil þörf á því að almenningur fái aukna fræðslu um stelpur með ADHD. Hjá dóttur hennar er hreyfiofþyrknir ekki til staðar og er því erfiðara að fá fólk til að skilja að hún sé ofvirk. Ég hef oft hugsað með mér að hún hefði eflaust fengið meiri skilning og réttlátari meðhöndlun í umhverfinu ef hún væri strákur. Það er oftast viðurkennt að þeir eru ofvirkir, skilningurinn oftast meiri þar. Kennarar þurfa að vera meðvitaðri um þessa staðreynd og það þarf að upplýsa menntakerfið betur um hvernig ofvirkni hjá stelpum birtist.



Að nálgast ADHD á nýjjan hátt

Stöðugt fleiri börn og unglingar greinast nú með ADHD (athyglisbrest og ofvirkni) og því spyrja sífellt fleiri foreldrar kennara barna sinna: „Heldur þú að barnið mitt sé með ADHD?“ Sumir halda því fram að börn þeirra uppfylli ýmis greiningarviðmið ADD/ADHD. Kennarar og skólastjórnendur eru oft í vafa um hvernig þeir eigi að bregðast við. Þeir velja því líka fyrir sér hvaða íhlutun á best við þegar svo virðist sem nemandi glími við athyglisbrest en foreldrarnir efast um það eða neita að íhuga þann möguleika.

Hin bandarísku „Centers for Disease Control“ stóðu nýlega fyrir rannsókn sem leiddi í ljós að um það bil 7,8% bandarískra barna á aldrinum 4 til 17 ára hafa greinst með athyglisbrest (ADD) eða athyglisbrest með ofvirkni (ADHD) (Journal of the American Medical Association, 2005). Þetta þýðir að í flestum bekkjum landsins eru a.m.k. 1-2 nemendur með ADD/ADHD sem kennarar þurfa að sinna. Lítil hluti þeirra þekkir þó helstu niðurstöður rannsókna á ADHD eða hvaða áhrif þær hafa á störf þeirra og skólastarf allt.

Kennarar og læknar, sálfræðingar og foreldrar hafa um áratuga skeið litið á ADHD sem samansafn hegðunarvandamála, merkismiða á börn sem ekki geta setið kyrr, samkjafna ekki og trufla gjarna kennslu í bekkjum. Umræðan hefur mestmegnis snúist um það hvort börn með þessa greiningu eigi að fá meðferð með örvandi lyfjum en það merkilega er að þau virka róandi á ofvirknan líkama og heila. Nýjar rannsóknir veita þó nýjan skilning á röskuninni og færa okkur nýja sýn á það hvaða áhrif lyfjameðferðin hefur í raun á heilann.

Sinfónía heilans

Þeim fækkar stöðugt sem líta á ADD sem einfalda hegðunarröskun. Sérfræðingar gera sér nú stöðugt betur grein fyrir því að um er að ræða flókið heilkenni þroskavanda í hugrænni úrvinnslu heilans eða framkvæmda- og hegðunarstjórn hans (executive functions).

Röskunin hefur áhrif á

- getuna til að skipuleggja sig og hefjast handa með verkefni,
- hæfileikann til að fylgjast með og vera vakandi fyrir smáatriðum,
- árvekni og úrvinnsluhraða,
- að viðhalda einbeitingu og færa hana af einu á annað eftir þörfum,
- notkun skammtíma/vinnsluminnis og að kalla fram réttar hugsanir á réttum tíma,
- getuna til að viðhalda áhuga fyrir verkefni,
- að hafa viðeigandi stjórn á tilfinningum sínum.

Tökum dæmi til að reyna að skýra þann klasa hugrænna virkniþátta sem vísað er til í ADD eins og því er lýst á þennan nýja hátt. Hugsum okkur sinfóníuhljómsveit sem í eru færir tónlistarmenn. En færni þeirra dugar ekki til ein og sér og þeir

ADHD er ekki einföld hegðunarröskun heldur flókið heilkenni þroskavanda í framkvæmda- og hegðunarstjórn heilans.

þurfa hæfan stjórnanda sem velur verkið sem á að leika, sér til þess að allir byrji samtímis og haldi réttum hraða, að strengirnir og lúðarnir komi inn á réttum tíma og að halda utan um flutninginn til þess að túlka tónlistina. Sinfóníuhljómsveitin

Dr. Thomas E. Brown er aðstoðarforstjóri The Yale Clinic for Attention and Related Disorders, Department of Psychiatry, Yale University School of Medicine. Hann er höfundur Attention Deficit Disorder: The Unfocused Mind in Children and Adults (Yale University Press, 2005) og samdi The Brown ADD Scales for Children, Adolescents, and Adults (Psychological Association, 1996, 2001).

Veffangid er www.drthomasebrown.com.



hljómar ekki vel nema hafa stjórnanda sem kann til verka.

Þeir hlutar heilans sem samsvara hljómsveitarmönnum virka oft ágætlega hjá einstaklingum með ADD. Vandamálið er stjórnandinn, framkvæmda- og hegðunarstjórnin sem starfar í samningu að því að ljúka verkinu í einstaklingi sem ekki býr við röskunina. ADD skaðar taugaboðin sem virka sem stjórnandi símfóníuhljómsveitarinnar.

Tökum dæmi af James. Hann er vel gefinn strákur í 6. bekk sem tekur af ákafa þátt í umræðum í bekknum um eðlisfræði eða félagsfræði. Hann kemur oft með dæmi úr þáttum sem hann sér á Discovery eða History rásunum eða úr bókum sem

Hugsum okkur símfóníuhljómsveit sem í eru færir tónlistarmenn. En færni þeirra dugar ekki til ein og sér og þeir þurfa hæfan stjórnanda sem sér til þess að allir byrji samtímis og haldi réttum hraða, að strengirnir og lúðrarnir komi inn á réttum tíma ...

hann hefur lesið. Honum tekst hins vegar nær aldrei að ljúka heimaverkefni, hann hefur enga yfirsýn yfir blöð sín og námsbækur og hann segist oft ekki muna það sem verið að segja við hann eða sem hann var að lesa fyrir andartaki.

Julie á líka í ýmsum vandræðum við að ljúka sínum skólaverkefnum. Hún er kyrrlát og gáfuð stúlka í 9. bekk og var alltaf í hópi efstu nemenda þar til hún byrjaði í unglingskóla. Um miðjan vetur í 8. bekk var hætta á að hún félli í öllum helstu námsgreinunum vegna slakra skila á verkefnum eða slakra einkunna á skyndiprófum. Foreldrarnir segja að hún verji mörgum klukkutímum daglega í heimaverkefni en samt tekst henni ekki að hafa yfirsýn yfir það sem henni ber að skila í hverri grein fyrir sig. Hún leggur sig alla fram um að vinna upp þar sem hún hefur dregist aftur úr en það þýðir bara að hún dregst aftur úr í öðrum greinum. Hún les af kappi fyrir próf og kann öll svörin þegar hún fær hjálp til að rifja efnið upp en næsta dag tekst ekki að muna nema örfá af svörum. Bæði James og Julie glíma við skerta framkvæmda- og hegðunarstjórn heilans.

Sex þættir framkvæmda- og hegðunarstjórnar heilans

Rannsóknir mínar á börnum, unglingum og fullorönu fólki leiddu af sér líkan sem nota má til að lýsa framkvæmda- og hegðunarstjórn heilans. Hver og einn þessara þátta hefur aðeins eitt orð sem yfirskrift en þar er þó ekki um breytur á borð við hæð, þyngd eða blóðþrýsting að ræða. Betra er að líta á þá sem körfur sem innihalda klasa tengdra hugrænna virkniþátta. Þessir sex þættir framkvæmda- og hegðunarstjórnar heilans eru sem hér segir:

- **Virkjun**, það að skipuleggja, forgangsraða og virkja til verkefna.
- **Einbeiting**, að einbeita sér að verkefni, viðhalda athyglinni og beina henni annað eftir þörfum.
- **Viðleitni**, að hafa stjórn á árvekni og að viðhalda viðleitni og vinnsluhraða.
- **Tilfinningar**, að hafa stjórn á skapi sínu og vinna úr tilfinningum.
- **Minni**, að nýta sér skammtíma-minnið og rifja upp.
- **Virgni**, að stjórna virkni meðvitað eða ósjálfrátt.

Við gerum okkur oft enga meðvitaða grein fyrir því í daglegu amstri hvernig þessir klasar hugrænna þátta virka á samþættan og gagnvirkan hátt til þess að takast á við mjög fjölbreytt verkefni. Enginn klasanna skilar okkur stöðugri hámarksúrvinnslu og allir eiga öðru hverju í erfiðleikum með einhvern þeirra. En fólk með ADHD-greiningu eins og t.d. James og Julie, glíma við miklu meiri skerðingu í framkvæmda- og hegðunarstjórn heilans en flestir jafnaldrar þeirra á sama þroskastigi.

Ekki er lengur litið á ADHD sem annað-hvort-eða hugtak. Kona er annað hvort vanfær eða ekki, þar er enginn millivegur, en sama máli gegnir ekki um ADHD. Greiningin líkist fremur því að greina á milli klíníks þunglyndis og eðlilegra skapsveiflna. Allir finna stundum til depurðar en það er ástæðulaust að meðhöndla fólk gegn þunglyndi nema það valdi því umtalsverðri skerðingu í töluverðan tíma. Og sama máli gegnir um ADD/ADHD, að sú greining á ekki við um fólk sem einstaka sinnum glímur við einkennin. Hún á við um þá sem búa við umtalsverða skerðingu vegna klasa ADHD-einkenna um lengri tíma.

Mismunandi þroski

Kennarar vita að geta nemenda til þess að beita aðgerðum til sjálfsstjórnar af ýmsu tagi þroskast hægt og bítandi frá frumbernsku og fram á unglings- og jafnvel fullorðinsár. Við gerum ekki sömu kröfur til 8 ára og 5 ára barns hvað varðar athygli og einbeitingu, að fara að fyrirmælum, að muna upplýsingar og svo framvegis. Það er líka vitað að sum börn þroska þessa hæfileika hraðar og betur en önnur innan hvers aldurshóps. ADD/ADHD á því aðeins við þegar skerðing einstaklingsins er umtalsvert meiri en flestra annarra barna á sama aldri og þroskastigi.

Vísindalega rannsóknir hafa sýnt fram á að jafnvel þótt ákveðnir grunnþættir framkvæmda- og hegðunarstjórnar heilans komi fram þegar á fyrstu bernskuárum þá hafi þessi flóknu sjálfsstjórnarkerfi ekki náð að þroskast til fulls fyrr en í kringum tvítugsaldurinn (Brown, 2005). Þetta er ástæða þess að unglingar fá ekki öskurteini fyrr en við 16-17 ára aldur í fyrsta lagi. Ástæðan er ekki sú að unga fólkið nær ekki niður á fótstigin heldur sú að nauðsynlegir þættir í framkvæmda- og hegðunarstjórn heilans, sem gera fólki kleift að ráða við það flókna ferli og miklu áhættu sem akstur er, hafa ekki náð nægum

þroska fyrr en síðla á táningsárunum.

Þess vegna er heldur ekki alltaf mögulegt að greina strax á æskuárum þá nemendur sem glíma við skerðingu á þessum þáttum. Stundum er greinilegt þegar í leikskóla að nemandi glímur við ADD. Sumir eru mjög ofvirkir eða geta ekki setið kyrrir og farið eftir jafnvel einföldustu leiðbeiningum. Aðrir nemendur geta hegðað sér vel í fyrstu bekkjum grunnskóla og ADD-einkennin byrja ekki að koma í ljós fyrr en í eldri bekkjum þegar þeir njóta ekki lengur eins og sama kennarans sem hefur hjálpað þeim við framkvæmda- og hegðunarstjórnina.

Hjá enn öðrum kemur ADD-vandinn ekki fram að fullu fyrr en þeir þurfa að takast á við auknar kröfur í framhaldsskóla og nemandanum reynist ókleift að uppfylla miklar námskröfur, að standa sig vel í kennslustofunni, að læra heima margar greinar og eiga auk þess í félagslegum samskiptum við fjölskyldu sína og umhverfi. Og stundum kemur ADD-vandinn ekki fram fyrr en enn síðar. Þá hafa jafnvel foreldrarinn sett upp það árangursríkt stoðkerfi upp-bótar og aðstoðar að ADD-skerðingin kemur ekki í ljós fyrr en stuðningurinn er ekki lengur til staðar og nemandinn flytur að heiman til framhaldsnáms.

Hvers vegna hérna en ekki þarna?

Undarlegasta staðreynd ADD-greiningar er það hve aðstæðubundin einkennin eru. Öll þau börn, unglingar og fullorðið fólk með ADD sem ég hef hitt geta sýnt fullnægjandi framkvæmda- og hegðunarstjórn við einhverjar ákveðnar aðstæður þótt hún sé skert við næstum allar aðrar aðstæður.

Ég tek dæmi af Larry. Hann var í unglingsádeild og varði mark íshokkíliðsins. Foreldrar hans komu með hann til greiningar daginn eftir að liðið vann

Öll þau börn, unglingar og fullorðið fólk með ADD sem ég hef hitt geta sýnt fullnægjandi framkvæmda- og hegðunarstjórn við einhverjar ákveðnar aðstæður þótt hún sé skert við næstum allar aðrar aðstæður.

deildina sína. Honum var lýst af foreldrunum sem afbragðsgóðum markmanni sem alltaf vissi hvar pökkurinn var á meðan á leik stóð. Hann var vel gefinn og með afar háa gáfnávitölu en stóð samt í eilífu stappi við kennarana sína. Þeir sögðu að þótt hann kæmi einstaka sinnum með gáfulegar athugasemdir í tímum þá væri hann yfirleitt með hugann við annað og utangátta þannig að hann gæti ekki tekið þátt í umræðum í bekknum. Þeir spurðu hann oft: „Þú tekur svo vel eftir þegar þú leikur íshokki en hvers vegna geturðu ekki tekið eftir í tímum?“

Fólk með ADD einbeitt sér ekki alltaf best í íþróttum. Sumir sýna ofureinbeitingu í t.d. tölvuleikjum eða þegar þeir teikna, byggja úr legó eða vinna vélræn verkefni. Svo virðist sem allir eigi sér ákveðin sérstæk áhugamál þar sem þeir geta ein-



Úr skólafarfi í Reykjavík.

beitt sér vel og um langan tíma. Samt eiga þeir í vandræðum með að einbeita sér að mörgum öðrum verkefnum sem þeir líta sjálfir á sem mikilvæg og vilja standa sig vel í, t.d. að klára ritgerð eða undirbúa sig fyrir mikilvægt próf. Margir halda að ADD snúist um viljastyrk og segja: „Þú getur það héna,

Margir halda að ADD snúist um viljastyrk og segja: „Þú getur það héna, hvers vegna geturðu það ekki þarna?”

hvers vegna geturðu það ekki þarna?” ADD snýst þó ekki um viljastyrk heldur er langvinn skerðing í efnasamsetningu í framkvæmdastjórn heilans.

Um lyfjagjöf

Sýnt hefur verið fram á mikið arfgengi ADD hvað varðar skerðingu sem tengist losun og endurnýjun tveggja mikilvægra taugaboðefna sem verða til í heila, það er dópamíns og norepinephrine. Þessi efni gegna lykilhlutverki í að stuðla að þeim taugafræðilegu samskiptum sem stjórna hugarstarfi. Fjölmörg gögn benda til þess að með nákvæmri og viðeigandi lyfjagjöf sé hægt að bæta virkni hjá 8 af hverjum 10 einstaklingum með röskunina. Lyfjameðferð getur komið í stað ófullnægjandi losunar og endurnýjunar nauðsynlegra taugaboðefna í óteljandi taugamótum í heila.

ADD er þó ekki eins og sýking þar sem fólk tekur sýklalyf og vinnur á vandanum. Vandinn er fremur eins og sjónskerðing, rétt valin gleraugu geta bætt hana upp en þau lækna ekkert. ADD-lyf vinna þannig gegn einkennum en aðeins þann tíma sem þau eru virk í heilanum. Á þeim tíma geta sumir skólánemendur skilað ágætis árangri í flestum verkefnum sem þeir eiga að passa upp á sjálfir. Öðrum dugar ekki lyfjagjöf ein og sér.

Um helmingur allra nemenda með ADD glímur við sértæka námsörðugleika af einhverju tagi. Fáir nemendur með bæði ADD og samfallandi námsörðugleika ekki viðunandi úrlausn vegna ADD-skerðingar sinnar, er ólíklegt að þeir hafi gagn af sérkennslu vegna þess að þeir búa við ástand sem gerir þeim námið illkleift. Lyfjagjöf ein og sér upprætir þó ekki námsörðugleikana. Nemendur með bæði ADD og námsörðugleika þurfa oft á sérkennslu eða annarri sértækri aðstoð að halda henni til viðbótar.

Vandamálín við greiningu

Það var auðvelt að greina á meðan litið var á ADD/ADHD sem einfalda hegðunarröskun. Kennarar voru fljótir að sjá nemendur sem aldrei virtust fylgjast með eða voru eirðarlausir og hvatvísir í bekknum og úti á leikvelli. En þessi nýja lýsing á ADD sem þroskaskerðingu í framkvæmda- og hegðunarstjórn heilans kallar á nýjar greiningaraðferðir sem nota má til að finna lítt áberandi hugræna skerðingu.

Það er ekki alltaf víst að ofvirkni eða önnur auðþekktanleg ytri einkenni fylgi. Nemandi gæti til dæmis virst fylgjast með þótt hann láti í raun hugann reika og hugsi um eitthvað allt annað. Annar nemandi gæti legið yfir verkefni sínu en samt ekki munað það sem hann var að enda við að lesa.

Mikilvægt er að byrja matið á einstaklingsbundnu klínísku viðtali þar sem nemandinn er spurður um daglega hugræna starfsemi. Viðtalið þarf að vera í höndum reynds sérfræðings sem þekkir ADD og kann að greina á milli þess og annarra örðugleika á sviði náms, tilfinninga eða hegðunar. Matsaðilinn þarf líka að afla sér upplýsinga frá foreldrum og kennurum sem varpa ljósi á sterkar og veikar hliðar námsmannsins þegar kemur að verkefnum á borð við að hafa yfirsýn yfir heimaverkefni og vinna þau, lesskilning, skipulag á hugsunum vegna skriflegra verkefna og félagsleg samskipti bæði í skólanum og utan hans. Matsviðmið á borð við Connors Rating Scale, Behavior Assessment System for Children (BASC) eða Brown ADD Scales geta líka reynt gagnleg við samantekt gagna fyrir matið en engin þeirra duga eitt og sér til þess að greina ADD eða útiloka að skerðingin sé til staðar.

Hefðbundin greindarvísitala eða niðurstöður úr

Ef gáfaðir námsmenn ná ekki þeim árangri sem búist er við er oft álitnið að þeir séu latir því ekki er gert ráð fyrir að fólk geti bæði verið vel gefið og með umtalsverða ADD-skerðingu.

frammistöðumati gagnast heldur ekki þegar greina á ADD. Hins vegar geta greindarmælingar gerðar á grundvelli Wechsler Intelligence Scale for Children (WISC-IV) eða Wechsler Adult Intelligence Scale (WAIS-III) gefið ADD-skerðingu til kynna ef niðurstöður nemandans í mati á vinnsluminni og/eða

úrvinnsluhraða er einu staðalfrávikni eða meira fyrir neðan niðurstöður í orðskilningi eða skynúrvinnslu. Ef námsmaður nær slakari árangri en búast má við í skóla og fram kemur áðurgreint misræmi á milli hugrænnar grundvallarfærni og vísa um framkvæmda- og hegðunarstjórn ætti að gaumgæfa hvort þar geti verið um ADD að ræða.

Þrír hópar nemenda með ADD fara oft fram hjá kerfinu, vel gefnir, stúlkur og námsfólk sem býr við streitu. Ef gáfaðir námsmenn ná ekki þeim árangri sem búist er við er oft álitð að þeir séu latir því ekki er gert ráð fyrir að fólk geti bæði verið vel gefið og með umtalsverða ADD-skerðingu. Staðreyndin er þó sú að ADD greinist alveg óháð gáfnávitölu einstaklingsins. Oft finnast ekki stúlkur með ADD vegna þess að þær draga yfirleitt ekki að sér athygli með látum og truflandi framkomu. Og síðast en ekki síst þá afsaka fullorðnir oft slakan árangur nemenda sem búa við félagslega erfiðleika af ýmsu tagi í fjölskyldunni, t.d. skilnað, atvinnuleysi, fátækt og tíða flutninga. Kennarar gera þá ráð fyrir að slakan árangur megi rekja til viðbragða nemandans við erfiðleikum. Ef til vill gera þeir sér ekki grein fyrir því að ADD er reyndar algengara í fjölskyldum sem búa við félagsálfræðilega streitu.

Mikilvægi þess að greina vandann sem fyrst

Þegar námsmaður nær að jafnaði slakari árangri en við mátti búast, sama hvort hann glímur við ofvirkni og/eða hegðunarörðugleika eða ekki, ætti að koma til greina að bjóða honum ADD/ADHD greiningu. Starfsfólk skólans ætti að hefja ferlið

með því að safna skipulega saman upplýsingum hjá kennurum og skólasálfræðingi um sérstaka skerðingu sem fram kemur í námi nemandans, frammi- stöðu í bekk eða félagslegum samskiptum hans. Þessar upplýsingar ætti að leggja fyrir foreldrana með tillögum að viðeigandi greiningarvinnu til þess að gera sér grein fyrir vanda nemandans og

Þrír hópar nemenda með ADD fara oft fram hjá kerfinu, vel gefnir, stúlkur og námsfólk sem býr við streitu.

mögulegum leiðum til íhlutunar.

Kennarar, skólasálfræðingar og stjórnendur skólans verða þó að afla sér ítarlegrar þekkingar á nýja ADD líkaninu áður en starfsfólk skólans getur aðstoðað foreldra við að finna nemendur sem þurfa á ADD/ADHD greiningu að halda. Best er að leita til ADHD-samtakanna um þannig efni, t.d. á vefsetrinu www.adhd.is

Mikilvægt er að finna nemendur með ADD/ADHD sem allra fyrst, það getur komið í veg fyrir að nemandinn missi kjarkinn og fyllist örvæntingu yfir því að vera stöðugt að mistakast. Flestir námsmenn með ADD/ADHD geta skilað sínu allra besta með viðeigandi íhlutun í tíma.

Höfundur notar jöfnum höndum hugtökin ADD og ADHD í þessari grein.

Heimildir:

- Brown, T. E. (2005). Attention Deficit Disorder: The Unfocused Mind in Children and Adults. New Haven, CT: Yale University Press.
- Journal of the American Medical Association (2005, 9. nóvember), 18,2293-2295.

Myndataka: hag.



Teymisvinna í skólum

fyrir börn með ADHD og skyldan vanda



Magnús F. Ólafsson
sálfræðingur.

Velgengi barna með ADHD og skyldan vanda er að miklu leyti háð samvinnu foreldra, skóla og hinna ýmsu fagaðila er tengjast málum barnsins. Þess vegna hafa fjölmargir sem þekkingu hafa á málefnum barna með ADHD lagt á það sérstaka áherslu að þjónusta við börn og fjölskyldur þeirra sé samræmd.

Þjónustuteymið

Á Þroska og hegðunarsviði Miðstöðvar heilsuverndar barna (MHB) hefur því verið viðhöfð sú vinnuregla að stofna til þjónustuteyma í skólum fyrir þau börn sem hafa fengið greiningu á ADHD eða skyldum röskunum.

Í þjónustuteymi barns eru ávallt:

- Foreldrar.
- Umsjónarkennari.
- Deildarstjóri sérkennslu.
- Ráðgefandi sérfræðingar frá þjónustumiðstöð eða skólaskrifstofu.

Samsetning teymis fer þó einnig eftir þörfum hverju sinni. Í mörgum teymum eru auk fyrrnefndra aðila skólahjúkrunarfræðingur, starfsmenn heilsdagskóla eða frístundaheimila, skólastjórnendur og í sumum tilfellum heimilislæknir eða barnalæknir. Í teyminu skapast kjöraðstæður til að vinna heildstætt og markvisst að bættri aðlögun barns heima og í skóla.

Hlutverk teymis

Þjónustuteymin hafa það það hlutverk að:

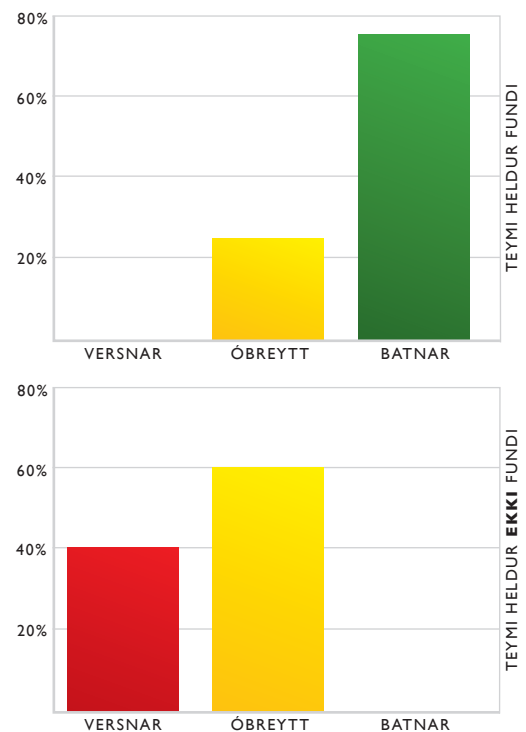
- Halda utan um og samræma aðgerðir heima og í skólanum.
- Finna leiðir til að draga úr hamlandi einkennum, bæta hegðun, líðan og félagslega aðlögun.
- Meta árangur af teymisstarfinu og bregðast við í samræmi við þarfir.
- Kalla til utanaðkomandi aðstoð eða ráðgjöf annarra aðila sem ekki sitja reglulega teymisfundum.

Árangur teymisvinnu

Á vormánuðum 2008 hafði starfsfólk MHB samband við öll teymi sem MHB hafði stofnað til á þeim tíma og gátu mögulega verið byrjuð að starfa. Haft var samband við foreldra, umsjónarkennara og deildarstjóra sérkennslu eða annan yfirmann grunnskóla í 34 teymum með tölvupósti. Þessi aðilar voru beðnir um að svara stuttum spurningalista rafrænt og fengust svör frá 29 teymum.

Í ljós kom að 60% þeirra teyma sem stofnað hafði verið til voru virk en 40% höfðu af einhverju ástæðum lognast út af. Helstu hindranir teymisvinnu reyndust vera að oft var ekki talin þörf á teymi fyrir

ALMENN LÍÐAN BARNNA Í SKÓLUM



Efri myndin sýnir breytingar á líðan barna eftir að teymisvinna í skólanum hófst. Til samanburðar sýnir neðri myndin hvað hefur gerst hjá þeim börnum þar sem teymisvinna hefur ekki verið virk.

barnið! Tímaleysi, erfiðleikar við að boða fundi og skortur á stjórn í teyminum voru einnig algengar hindranir teymisvinnu.

Helstu hindranir teymisvinnu reyndust vera að oft var ekki talin þörf á teymi fyrir barnið!

Niðurstöður sýndu að þeim börnum sem höfðu virkt teymi á bak við sig gekk mun betur á mörgum sviðum. Frá stofnun teymis hafði tekist að ná miklum framförum hjá stórum hluta barnanna:

- Almenn líðan barns í skólanum hafði batnað hjá um 70% barnanna (sjá mynd).
- Jafnaldrasamskipti höfðu batnað hjá 80% barna
- Bætt samskipti við umsjónarkennara og annað starfsfólk hjá um 65% barna.
- Bætt hegðun í frímínútum hjá 60% barna.
- Bætt vinnusemi í skólanum hjá um 90% barna.
- Úrræði í skóla, sem vitað er að gagnast vel og eru oft nauðsynleg börnum með ADHD (umbunarkerfi, einstaklingsáætlun og samskiptabók) var oftari komið á þar sem teymin voru virk.

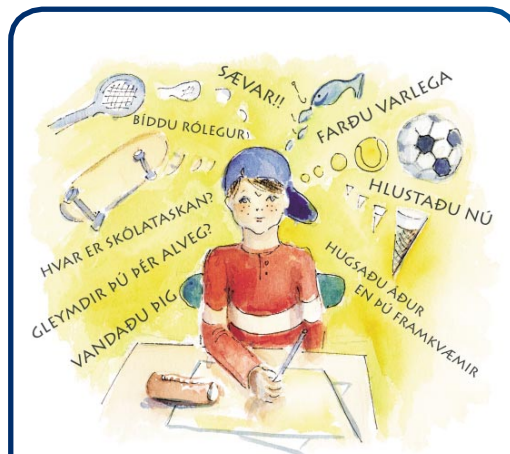
Teymisvinna gerir þjónustu við barnið markvissari og auðveldari. Eftirfarandi eru helstu kostir teymisvinnu að mati þátttakenda:

- Allt utanumhald verður skipulagðara.
- Aukið samræmi í aðgerðum.
- Aukið aðhald fyrir foreldra og skóla.
- Vinna með barnið markvissari.
- Betri eftirfylgni.
- Betra upplýsingaflæði.
- Auðveldari samskipti.
- Eykur traust til skólans.

Niðurstöður könnunarinnar eru jákvæðar og hvetjandi þar sem í ljós kom að mörg teymi eru að ná góðum árangri. Starfsfólk MHB mun því tvímælaust halda áfram að stofna til og styðja

Teymisvinna gerir þjónustu við barnið markvissari og auðveldari.

við skipulagða teymisvinnu í skólum. Könnunin sýndi einnig að mörg teymi voru óvirk og höfðu ekki starfað eins og gert hafði verið ráð fyrir. Því þarf að skoða hvernig má auka líkurnar á því að teymin haldist virk. Svör þátttakenda benda til þess að nauðsynlegt sé að fela einum aðila teymisstjórn. Teymisstjóri ber ábyrgð á því að boða til og stýra fundum. Þá hefur reynt einfalt og þægilegt fyrir teymin að í lok hvers teymisfundar sé boðað til þess næsta.



Fræðsla um ADHD fyrir grunnskóla veturinn 2008 -2009

Ætlað fyrir allt starfsfólk grunnskóla og frístundaheimila í Reykjavík og á landsbyggðinni ef samgöngur henta.

Fyrirlesari:

Dr. Urður Njarðvík sálfræðingur og lektor við HÍ

Innihald fræðslunnar :

- Hvað er ADHD
- Líðan barna með ADHD
- Hagnýt ráð í umgengni við börn með ADHD

Dagskrá í tvo tíma með kaffihléi og tíma fyrir fyrirspurnir.

Gæti hentað á starfsdögum, eða sem sérstök fræðsla fyrir alla.

Kostnaður fyrir fræðslupakkann er kr. 50.000 fyrir hvern skóla.

Verkefnið er á vegum ADHD samtakanna. Hafið samband við formann samtakanna Ingibjörgu Karlsdóttur ingibjorg@adhd.is.



ADHD samtökin Háaleitisbraut 13
Sími 581 1110 www.adhd.is

Þökkum stuðninginn!



1,2 og 3 auglýsingastofa
A-1 Arkitektar
A. Óskarsson
Aðalblíkk ehf
Aðalvík ehf
Akrahreppur
Akureyrarbær
Alark arkitektar
Alpark
Alþýðusamband Íslands
Arkform
Arkitektar Laugavegi
AVJ Teiknistofa
Á Óskarsson
Áhaldaleiga
Álfaborg leikskóli
Álftanes bæjarskrifstofur
Álnabær
Árbæjarapótek
Árnesprófastdæmi
Árskóli
Ártúnsskóli
Ásberg ehf
Ásverk hf vélsmiðja
Bakameistarinn
Baltík
Batterið
Baugsbót sf bifreiðaverkstæði
Bautinn
Bergur ehf
Bessastaðakirkja
Beta Líf
Betri bílar
BHS ehf
Bifreiðastilling Nicolai
Bifreiðastöð Þórðar

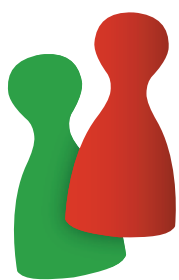
Birkitré sf
Bílasmíðurinn
Bílaþvottastöðin Löður
Bílverk
Bína Gistiheimili
BJ og Co ehf
Björgvin Þorsteinsson
Björn Harðarson
Björnsbakarí
Blikkrás
Blikksmiðjann Vík
Boot Camp
Borgarbyggð
Bortækni
Bókasafn Akraness
Bókasafn Garðabæjar
Bókasafn Kópavogs
Bókasafn Reykjaness
Bókasafn Seltjarnarness
Bókasafn Vestmannaeyja
Bókasafn Vopnafjarðar
Bókhaldsþjónustan
Bókhaldsþjónustan
Bóksala kennara
Bónus
Brauðval
Breiðagerðisskóli
Breiðholtsskóli
Brekuskóli
Broddi Björnsson
Brú hf trésmiðja
Brúarskóli
Brúin ehf
BSRB
Búaðföng
Búr ehf

Búsetudeild
Byggðasafn Akraness
Byggðasafnið Skógum
Byggðþjónustan
Byggingafélag Gylfa og Gunnars
Byggingafélagið
Bæjarsjóður Hafnarfjarðar
Dalvíkurskóli
Delía og Samson
Digranesskóli
DK Hugbúnaður
Dressmann á Íslandi
Dýralæknaþjónustan
Dýraríkið
Efling
Efnalaugin Glæsir
Efnamóttakan
Eik hf Trésmiðja
Eik tiskuvöruverslun
Einar Beinteins ehf
Eining lðja
Einingaverksmiðjan
Eldhestar ehf
Elliheimilið Grund
Endurskoðun Péturs
Endurvinnslan
Engidalsskóli
ENNEMM
Enskuhúsin gistiheimili
Ernst og Young
Fagríhvammur
Fagus hf trésmiðja
Faxaflóahafnir
Fellaborg leikskóli
Ferðaþjónusta bænda
Ferðaþjónusta Fatlaðra

Ferðaþjónustan Ytra Álandi
Félag hársnyrtisveina
Félag íslenskra bifreiðaeigenda
Félagsbúið Mófellsstöðum
Félagsbústaðir
Félagsþjónusta Kópavogs
Fiskimarkaður Íslands
Fjallabyggð
Fjármálaeftirlitið
Fjórðungssjúkrahúsið
Fjölbrautarskóli Norðurlands
Fjölbrautarskólinn Ármúli
Fjölhönnun ehf
Fjölskylduheimilið
Fjölskyldustofa Akraness
Flataskóli
Flugfiskur
Flugstöð Leifs Eiríkssonar
Flúðasveppir
Fossvogsskóli
Fótaaðgerðastofa
Framhaldsskólinn
Framhaldsskólinn Laugum
Framtak Blossi
Framtak ehf
Frjálslyndi flokkurinn
Fræðslu og tómstundaráð
Fröken Júlía
Fönix
G Hannesson
G. Pálmason
Garðabær
Garðsapótek
Gámaþjónusta Vesturlands
Gerðaskóli
GermancherLloyd

Gesthús Dúna	Hótel Djúpavík	Mirandas á Íslandi	Snyrtistofa Grafarvogs
Gjögur hf	Hótel Dyrhólaey	Múrarameistarafélagið	Sohosol
Glaxo Smith Kline	Hótel Norðurljós	Nonnabiti	Sorpa
Glertækni ehf	Hreingerningarþjónustan	Norðurpóll ehf	Spor ehf
Glófi ehf	Hreint afrek	Nýji Ökuskólinn	Sprinkler ehf pípulagnir
Grandaskóli	Hreysti hf	Oddi ehf	SSNN Atvinnuþróunn
Grásteinn ehf	Húnaþing vestra	Óliudreifing	Starfgreinasambandið
Gróðrastöð Birgis	Hús Bakarans	Óliudreifing ehf	Stál og Hnífur
Gróðrastöðin Stoð	Húsfriðunarnefnd	Ólafur Helgason	Stemma ehf
Grunnskóli Bolungarvíkur	Höfðakaffi	Ósal ehf	Stepp ehf
Grunnskóli Breiðdals	Iðntré ehf	Ósmann	Stilling
Grunnskóli Breiðdalsvík	Innheimtustofnun sveitafélaga	P og S vatnsvirkjar	Stjarnan - Subway
Grunnskóli Dalvíkurbyggðar	Ísfrost	Parlogis	Stjörnusól
Grunnskóli Húnaþings vestra	Ísfugl	Pétursey	Stoð
Grunnskóli Hveragerðis	Íslandsmarkaður	Plastiðjan ehf	Stórkaup
Grunnskóli Mýrdalshrepps	Íþróttamiðstöð Glerárskóla	Pólyhúðun ehf	Straumnes ehf
Grunnskóli Sandgerðis	Jakob Valgeir ehf	Rafrún	Sundlaug Kópavogs
Grunnskóli Vestmannaeyja	Jazzballetskóli Báru	Rafstilling	Suzuki bílar
Grunnskólinn	Jeppasmiðjan ehf	Rafsvið	Sýslumaðurinn
Grunnskólinn	Jóhannes Egilsson	Raföminn ehf	Sögusetrið
Grunnskólinn í Búðardal	K Pétursson	Reykhólakirkja	Sökkull ehf
Guðmundur Arason	K.J Málun ehf	Reykjakot leikskóli	Talnakönnun hf
Guðmundur Jónasson	Kaplavæðing	Reykjanesbær	Tannlæknasofa Friðgerðar
Gullborg leikskóli	Karl Kristmanns	Reykjavíkurhöfn	Tannlæknastofa Bessa
Gullkistan	Kaupfélag Skagfirðinga	Réttarholtsskóli	Tannlæknastofa Einars
Gunnar og Trausti	Kaþólska kirkjan	Rolf Johannsson og Co	Tannlæknastofa Jóhanns
H Hauksson	Kársnesskóli	Ræktunarsamband Flóa og Skeiða	Tannréttingar sf
Hafnarfjarðarleikhúsið	Keflavíkurkirkja	Samtök sveitafélaga á Vesturlandi	Trésmiðjan Jari ef
Hagall ehf	Kemis ehf	Saumsprettan ehf	Tréverk ehf
Hagfæði sf	Kerfi ehf	Saumval hf	Tryggingastofnun ríkisins
Hagtak hf	Kirkjuból	Sálarrannsóknarfélag Íslands	Valhúsgögn
Halldór Jónsson ehf	Kirkjubær II	SBS innréttingar	Varmalandsskóli Bókasafn
Hamraborg leikskóli	Kistufell ehf	Seljaskóli	Varmamót ehf
Hamraskóli	Kjarnafæði	Seltjarnarnesbær	Vatnsvirkjar ehf
Happdrætti Háskólans	Kjörís ehf	Seltjarnarneskirkja	Verðbréfaskráning
Hárgreiðslustofa Höllu	Knarrareyri	Set ehf	Verkalýðsfélagið Hlíf
Hárhús Kötlu	Kom almannatengsl	Seyðisfjarðarbær	Verkfræðistofa Austurlands
Hárstill	Kópavogsbær	Seyðisfjarðarskóli	Verkfræðistofa Erlendar
Háskólabíó	Kópavogsskóli	Seyla ehf	Vélaverkstæðið Þór
HBB	Kraftur hf	SFR	Vélaþjónusta Ingvars
Heilbrigðisráðuneytið	KSÍ	Sigurður Kristinsson	Vélsmiðja Einars
Heilbrigðisstofnun	Kælismiðjan Frost	Sigurður Snorrason	Vélsmiðja Guðmunds
Heilsuhæli NLFÍ	Lagnagæði ehf	SÍBS	Vélsmiðja Jónasar
Heimilisprýði ehf	Laugarnesbyggð	Sildarvinnslan	Vélvirkinn sf
Hellur og Garðar	Lágafellsskóli	Sjálfstæðisflokkurinn	Við og Við sf
Hexa ehf	Leikskólinn Vallarsel	Sjávariðjan Rifi	Vignir G Jónsson
Héðinn Schindler lyftur	Lerkiverktakar	Sjófiskur	Vinnslustöðin
Héraðsdýralæknir	Lindin kristilegt útvarp	Sjúkraþjálfun Georgs	Vistheimili barna
Hérðasbókasafn	Lionsumdæmið á Íslandi	Skarðsókn	Víðistaðaskóli
HGK ehf	Litalína	Skartgripaverslun Guðbrands	Vísir félag skipstjórnarmanna
Hið íslenska biblíufélag	Litla Kaffistofan	Skeiða og Gnúpverjahreppur	Vísir hf
Hilmar Bjarnason ehf	Lundarskóli	Skinney Þinganes	Vopnafjarðarhreppur
Hitaveita Egilsstaða	Lögfræðistofa Gústafs	Skóbúð Húsavíkur	VR
Hitaveita Suðurnesja	Lögsýn ehf	Skógrækt ríkisins	VSÓ Ráðgjöf
Hjá Dúdda hársnyrtistofa	Löndun ehf	Skólaskrifstofa Austurlands	Vöruval hf
Hjálparstarf kirkjunnar	Markaðskrifstofa	Skúlasón og Jónsson	Pjóðleikhúsið
Hjálpræðisherinn	Málarameistarinn	Slökkvilið höfuðborgarsvæðisins	Þormóður Rammi
Hjúkrunarheimilið Fellsenda	Málningaþjónsta Jóhanns	Smáralundur leikskóli	Þórshafnarhreppur
Hlaðbær Colas	Melaskóli	Smárinn sölutum	Þrastarhóll ehf
Hlíðarblóm Austurveri	Menntamálaráðuneytið	Smurstöð Akraness	Ögurvík
Holtsprestakall	Menntaskólinn á Akureyri	Smurstöðin Stórahjalla	Örn Þór slf
Hornsteinar Arkitektar	Miðstöðin ehf	Snittvélín ehf	Öskjuhlíðaskóli

Allt þetta, miklu meira ...og enn meira á leiðinni!



Spilavinir

Spil og þúsluspil fyrir alla fjölskylduna