

# adhd



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

- Vakti fólk til meðvitundar um að fullorðnir gætu verið með ADHD
- Ofmat skólastjóra eða vanmat foreldra?
- Notkun heilarita til greiningar ADHD hjá börnum



## Breyttar áheyrslur og breyttur fókus!

- Íris Hrund segir frá því hvernig ADHD markþjálfun hjálpaði henni að hugsa myndina upp á nýtt.

# Efnisyfirlit

Formannspistill.....	3
Breyttar áheyrslur og breyttur fókus! –Viðtal við Írisi Hrund Halldórsdóttir .....	4
Málþing Sjónarhóls í máli og myndum .....	8
Vakti fólk til meðvitundar um að fullorðnir gætu verið með ADHD –Viðtal við Stefán Jóhannsson, fjölskylduráðgjafi .....	10
Rannsókn á þjónustu við börn með ADHD í grunnskólum.....	13
Mentis Cura – Notkun heilarita til greiningar ADHD hjá börnum.....	16
Styrktaraðilar ADHD.....	18

## Kinversk spæki

Gömul kinversk kona átti tvo leirpotta sem hún hengdi á sitthvorn endann á langri stöng sem hún bar á öxlum sínum. Á hverjum degi sótti hún vatn langa leið í uppsprettu fjarri heimilinu. Annar potturinn var sprunginn eftir endilöngu og var því aðeins hálfullur þegar heim kom. Hinn potturinn var fullkominn og skilaði sér alltaf fullur af vatni eftir þessa löngu leið heim að húsinu. Svona gekk þetta í tvo ár, daglega gekk gamla konan með pottana að uppsprettunni og daglega kom hún heim með aðeins einn og hálfan pott af vatni.

Auðvitað var fullkomni potturinn ánægður með sína frammistöðu en sprungni potturinn skammaðist sín og leið mjög illa þar sem frammi- staða hans var aðeins til háls við það sem hann var skapaður til að gera. Eftir tveggja ára vinnu talaði hann til konunnar við uppsprettuna. „Ég skammast mín fyrir frammistöðu mína, vegna sprungunnar á hlið minni lekur helmingurinn af vatninu burt á leiðinni heim. Þú ættir að henda mér og fá þér nýjan pott.“

Gamla konan brosti, „Hefur þú tekið eftir að þín hlið við götuna er blómum skreytt á meðan engin blóm vaxa hinum megin götunnar?“

Það er vegna þess að ég hef alltaf vitað af þessum galla þínum og þess vegna sáði ég fræum á þinni hlið götunnar og á hverjum degi þegar við göngum heim vökrar þú blómin mín. Ég hef um árabíl getað týnt þessi fallegu blóm og skreytt heimili mitt með þeim. Af því að þú ert eins og þú ert þá hef ég fengið að njóta fegurðar blómanna.

Það er eins með okkur manneskjumar, enginn er gallalaus. En það eru gallamir og sprungunar sem gera hvern og einn einstakann. Þess vegna er svo spennandi að kynnast og eyða ævinni saman. Við þurfum bara að læra að taka hverri manneskju eins og hún er og sjá jákvæðu hliðarnar hjá hvort öðru.

## 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](mailto:adhd@adhd.is)  
Vefsíða [www.adhd.is](http://www.adhd.is)  
Kt. 590588-1059  
Bankanr. 0526 - 26 - 405077

### Starfsmaður skrifstofu

Skúli Leifsson  
upplýsingafulltrúi

### Sálfræðingur ADHD samtakanna

Ágústa Gunnarsdóttir, greiningar fullorðinna

### Stjórn:

Ingibjörg Karlsdóttir formaður  
Björk Þórarinsdóttir varaformaður  
Kristjana Ólafsdóttir ritari  
Ólafur Torfason gjaldkeri  
Gréta Jónsdóttir meðstjóri  
Elín Hoe Hinriksdóttir meðstjóri  
Þórdís Bragadóttir meðstjóri

### Varamenn:

Sigríður J. Sighvatsdóttir  
Axel Viðar Hilmarsson

### 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 Breiðhólts  
Málfríður Lorange taugasálfræðingur  
hjá BUGL og Eirð  
Stefán J. Hreiðarsson barnalæknir, forstöðumaður  
Greiningar- og ráðgjafarstöðvar ríkisins

Grétar Sigurbergsson geðlæknir,  
Læknastöðin Kringlunni

# Höldum áfram!

Ágætu félagsmenn og aðrir lesendur, eftir erfiðan vetur í íslensku samfélagi er nú komið sumar og vonandi tekst nýrri ríkisstjórn að bæta hag þjóðarinnar og beina okkur á braut breyttra gilda með mannfólkið í fyrirrúmi.

Þrátt fyrir efnahagskreppuna þá hefur okkur tekist að halda starfsemi ADHD samtakanna gangandi. Flest verkefni sem hafa verið fastir liðir undanfarin ár verða áfram í starfsáætlun samtakanna, ss. útgáfa þessa fréttabréfs þrisvar á ári, námskeið og fundir fyrir foreldra, námskeið fyrir börn, námskeið og fræðsla fyrir kennara, fræðslufundir fyrir allan almenning, námskeið og fundir fyrir fullorðna með ADHD, greiningar fullorðinna og upplýsinga- og fræðsluþjónusta sem er opin alla virka daga eftir hádegi. Nýr starfsmaður skrifstofunnar í sumar er Skúli Leifsson sem leysir af Hafðísi Ósk Guðlaugsdóttur sem kemur aftur til starfa í haust.

Starfið á landsbyggðinni hefur heldur verið í vexti. Á síðustu önn var haldið fræðslunámskeið fyrir foreldra í Reykjavík og samtímis með fjarfundabúnaði á Höfn í Hornafirði. Námskeiðið Skólaganga barna með ADHD fyrir kennara og annað starfsfólk grunnskóla hefur verið haldið í 7 skipti þar af eitt skipti á Akureyri, Egilsstöðum og Höfn í Hornafirði. Fræðslufundir hafa verið haldnir víða um landið. Einnig eru nú sjálfshjálparfundir fyrir fullorðna haldnir á Akureyri og Egilsstöðum sem og í Reykjavík.

Á aðalfundi ADHD samtakanna í mars sl. var kosin ný stjórn og við bjóðum velkomin þau Elínu Hoe Hinriksdóttur og Þórdísi Bragadóttur og Ólaf Torfason sem aðalmenn í stjórn til tveggja ára, og Axel Viðar Hilmarsson sem varamann til eins árs. Um leið þökkum við Arnór Má Arnórssyni, Erlu Björg Kristjánsdóttur og Eir Pjetursdóttur kærlega fyrir samstarfið undanfarin ár.

Félags- og tryggingamálaráðuneytið í samvinnu við mennta- og heilbrigðisráðuneytið hefur gert

aðgerðaáætlun til þriggja ára um bættu þjónustu við börn með ADHD og við langveik börn. Þessi áætlun var unnin út frá skýrslum með tillögum tveggja nefnda á vegum ráðuneytanna. Ekki er enn komið á hreint hvernig staðið verður að framkvæmdinni á þessari aðgerðaáætlun, en vonandi skýrist það með haustinu.

Námskeiðið Skólaganga barna með ADHD fyrir kennara og annað starfsfólk grunnskóla verður haldið 13. og 14. ágúst í sumar, sjá nánar auglýsingu í fréttabréfinu. Foreldrar barna á grunnskólaaldri geta bent kennurum barna sinna á þetta námskeið til að hvetja þá til að auka þekkingu sína á kennslu nemenda með ADHD. Athugið lækkað verð á námskeiðinu.

Félags- og tryggingamálaráðuneytið í samvinnu við mennta- og heilbrigðisráðuneytin hefur gert aðgerðaáætlun til þriggja ára um bættu þjónustu við börn með ADHD og við langveik börn.

Innheimta félagsgjalda fyrir árið 2008 gekk mjög vel og seinna á þessu ári verða sendir út greiðsluseðlar fyrir 2009. Árgjaldið er það sama kr. 2.700. Félagsmönnum ADHD samtakanna fer fjölgandi og eru nú um 1.150 þar af eru foreldrar í miklum meirihluta. Næsta vetur verður reynt að stilla öllum námskeiðsgjöldum í hóf vegna efnahagskreppunnar. Fylgist með starfinu á vefsíðu samtakanna og þeir sem eru skráðir félagsmenn látið okkur vita af breyttum netföngum til að tryggja að þið fáið tölvupóst frá samtökunum um fræðslu og námskeið á hverjum tíma.

Félagsmenn sem ekki fá sendan tölvupóst frá samtökunum! Vinsamlegast sendið inn ný netföng á [adhd@adhd.is](mailto:adhd@adhd.is).



Ingibjörg Karlsdóttir, félagsráðgjafi og formaður ADHD samtakanna.



Það var eins og tuttugu og fimm tonnum væri létt af mér þegar ég loksins sagði upp. Ég vissi að ég væri að taka fyrsta skrefið í nýja átt.

# Breyttar áherslur & breyttur fókus!

Íris Hrund Halldórsdóttir er glaðleg og hlý manneskja og hefur einstaklega góða nærveru. Líf hennar hefur þó ekki alltaf verið dans á rósum. Kærasti hennar lést með sviplegum hætti árið 2006 og á þeim tímapunkti ákvað Íris að leita til sálfræðings til að vinna úr þeim málum.

Í einu viðtalanna benti sálfræðingurinn Írisi á að hún væri með einkenni líkt og ADHD. Hann mælti með greiningu. Íris fór beinustu leið heim til sín, fletti upp ADHD á vefnum til að kynna sér um hvað þetta fjallaði. Hún var með fordóma, þetta væri jú eitthvað sem kæmi fyrir óþekk börn. „Þegar ég fór að lesa mér til um einkennin vissi ég ekki hvort ég ætti að hlægja eða gráta“ segir Íris hlægjandi.

„Ég á tvær sambúðir að baki, mér var sagt upp í tveim vinnum, ég var stefnulaus og mjög upptekin

af því að gera öllum í kringum mig til hæfis, öllum nema sjálfri mér. Ég horfði aldrei inná við. Mamma og pabbi höfðu borgað allar tegundir af námskeiðum fyrir mig, því ég fékk áhuga á svo mörgu og varð að

**Einu sinni tók ég ákvörðun um að byrja að hekla. Ég var óþolinmóð og datt ekki í hug að vinna mig upp frá því að hekla lítið stykki, nei það átti að byrja á að hekla rúmteppi.**

prófa allt. Einu sinni tók ég ákvörðun um að byrja að hekla. Ég var óþolinmóð og datt ekki í hug að vinna mig upp frá því að hekla lítið stykki, nei það átti að byrja á að hekla rúmteppi. En ég gafst fljótt

upp. Þetta var mjög einkennandi fyrir mig eins og ég var. Ég fór í menntaskóla og Tækniskólann og gekk ávallt illa í áföngum þar sem þurfti að lesa mikið og læra efnið utanað, en fög tengd tölum lágu auðveldlega fyrir mér. Ég áttaði mig á því síðar að sú aðferð sem ég var sjálf búin að prófa með mér virkaði fyrir mig en það var að hlusta á tónlist meðan ég var að lesa. Mér fannst það svo asnalegt.

Mér fannst ég vera klaufaleg í samskiptum, ég átti erfitt með að meðtaka það sem fólk var að segja og sagði því oft „já, frábært“. Þetta var mín leið til að leyna ástandinu!

Ég var mjög hvatvís. T.d. var ég í Útivist um tíma og langaði að verða leiðsögumaður hjá þeim þetta var áður en ég náði mér í leiðsögumannaréttindin. Ég sá mér leik á borði að komast að hjá þeim með því að mæta á aðalfund. Ég bauð mig fram í nefnd sem mér fannst spennandi að vera í, en því miður komst ég ekki að. En mér var boðið að taka þátt í kaffinefndinni. Ég byrjaði með stæl, bakaði aðeins einu sinni og síðan ekki söguna meir. Málið var að ég hafði ekki nokkurn áhuga á bakstri og áttaði ég mig á því að ég gerði engum greiða með þáttöku minni í nefndinni og hætti því.

„Hjá sálfræðingnum greindist ég með athyglisbrest. Hann sendi mig áfram til nánari greiningar þar sem hún var staðfest“.

**Mér fannst ég vera klaufaleg í samskiptum, ég átti erfitt með að meðtaka það sem fólk var að segja og sagði því oft „já, frábært“. Þetta var mín leið til að leyna ástandinu!**

Ég upplifi að ég hafi fengið annað tækifæri til að gera hlutina rétt. Á vafri mínu um netið um úrræði fyrir fullorðna með ADHD rakst ég á upplýsingar um ADHD markþjálfun. Ég ákvað að slá til og prófa.

Á þessum tíma átti ég erfitt uppdráttar í vinnunni. Ég var með menntun til að geta sinnt þessu starfi en fannst erfitt að fóta mig, var stöðugt óörugg og hafði í raun ekki hugmynd um það hvað var ætlast til af mér. Það var erfitt að ljúka við verkefmin. Óttinn af fyrri reynslu við að hafa verið sagt upp var farinn að sækja á mig og átti ég alveg eins von á því að lenda í því aftur.

*Hvernig var fókusinn hjá þér á þessum tímamarki?*

Fókus – hvað var nú það, svarar Íris og leggur áherslu á að fókusinn hafi verið mjög lélegur. Ég gat ekki klárað neitt, tók enga stefnu, gat ekki hugsað, var alltaf að slökkva elda. Ég hefði ekki getað haldið áfram í þessari vinnu.

Í vinnunni með markþjálfunum fórum við að skoða hvað það var sem ég vildi og var það þá sem hlutirnir fóru að snúast til betri vegar. Sá tími sem ég hef eytt í markþjálfunina hefur hjargað mér.

Ég fékk tækifæri til þess að hugsa myndina upp á

nýtt. Að byrja alveg frá núlli. Að horfa inná við, og hugsa fyrst og fremst um hvað ég hef til brunns að bera, hvað vil ég gera og vera.

Ég lærði hjá markþjálfunum mínum að ég þyrfti

**Ég lærði hjá markþjálfunum mínum að ég þyrfti að hafa starfslýsingu og þegar ég fór að nálgast yfirmann minn með það fékk ég neikvæðar undirtektir.**

að hafa starfslýsingu og þegar ég fór að nálgast yfirmann minn með það fékk ég neikvæðar undirtektir.

Markþjálfinn aðstoðaði mig við að opna fyrir nýjar hugmyndir um vinnu. Ég upplifði það sem uppgjöf að hætta í vinnunni, að ég væri að segja að ég gæti þetta ekki. Eins og þriðja uppsögnin. En ég áttaði mig á því að þetta myndi eflaust enda

Í dag er ég að vinna hjá Rannsókn- og fræðasetri Háskóla Íslands og ég veit að ég er að gera góða hluti.



með uppsögn hvort sem var. Þegar ég hófst handa við að skoða kosti mína og styrkleika þá fór ég að verða tilbúin að viðurkenna að ég þyrfti að yfirgefa þennan vinnustað.

Ég vissi að ég var að gera rétt, en óttaðist hvað yrði um mig. Ég hafði haft tækifæri með markþjálfanum mínum að vinna í þessari hugmynd. Það var eins og tuttuðu og fimm tonnum væri létt af mér þegar ég loksins sagði upp. Ég vissi að ég væri að taka fyrsta skrefið í nýja átt.

Í dag er fókusinn minn fínn, ég veit hver stefnan mín er og framtíðarsýnin. Þetta er allt annað líf. Ég er að vinna út frá styrkleikum mínum og veit að ég er góð í því sem ég er að gera. Óttinn við að mistakast í starfi kemur úr fortíðinni. Í dag er ég að vinna hjá Rannsókn- og fræðasetri Háskóla Íslands og ég veit að ég er að gera góða hluti. Ég er að byggja út frá styrkleikum mínum og áhugamálum. Ég þarf ekkert að óttast vinnumarkaðinn. Eftir að ég fór að horfa inná við og hlusta eftir

**Eftir að ég fór að horfa inná við og hlusta eftir styrkleikum mínum þá hef ég unnið marga litla sigra sem styrkja sjálfstraustið og fullvissa mig um að ég er að gera góða hluti.**

styrkleikum mínum þá hef ég unnið marga litla sigra sem styrkja sjálfstraustið og fullvissa mig um að ég er að gera góða hluti.

Ég þarf stöðugt að spyrja mig að því hvort leiðin sem ég er að fara þjóni styrkleikum mínum og þeirri stefnu sem ég er búin að taka. Með þessu hef ég náð að stoppa hvatvísina hjá mér, ég staldra við og hugsa mig um áður því ég veit hverjar afleiðingarnar verða ef ég tek vitlausu ákórðun.

Ég ákvað að læra til leiðsögumans af því ég hef gaman af útivist. Ég hef ferðast mikið og gengið

Ég þarf stöðugt að spyrja mig að því hvort leiðin sem ég er að fara þjóni styrkleikum mínum og þeirri stefnu sem ég er búin að taka. Með þessu hef ég náð að stoppa hvatvísina hjá mér.



um ævina. Ferðamálafræðin heillaði mig og ég hóf framhaldsnám í henni.

Markmiðið er að nýta menntun mína og reynslu til þess að byggja upp ferðaþjónustuna. Ég hef sjálf rekið lítið fyrirtæki og get miðlað af þeirri reynslu. Einnig hef ég mikinn áhuga á að sjá ferðaþjónustuna verða öflugt tæki til að styrkja þær byggðir

**Eftir að ég fór að vinna með sjálfa mig hefur sjálfstraustið aukist til muna. Fólk leitar til mín með ýmiskonar ráð.**

sem hafa látið á sjá vegna m.a. breytinga í sjávarútvegi. Ég ólst upp í dreifbýlinu og hef orðið vitni að því hvernig samfélagið breyttist þar t.d. með tilkomu kvótakerfisins. Stór hluti undirstöðuáttvinnugreina hvarf og hafa bæjarfélögin þurft að leita að öðrum möguleikum og ég tel að ferðaþjónustan sé góð viðbót og geti gert margt fyrir þessi bæjarfélög. Íris heldur uppi Facebook grúppu sem heitir *fullorðnir með adhd*. Þessi hugmynd spratt upp frá grúppu sem var á Yahoo en var orðin svotil óvirk. Hugmyndin er að grúppan geti tjáð sig og fólk lært af hvort öðru. „Stundum sendi ég út pósta til að halda lífi í grúppunni – þeir eru til að hafa gaman að og peppa fólk upp í hinu daglega lífi. Mér finnst alveg nauðsynlegt að heyra í öðrum í svipaðri stöðu og læri ég heilmikið af því. Eftir að ég fór að vinna með sjálfa mig hefur sjálfstraustið aukist til muna. Fólk leitar til mín með ýmiskonar ráð. Reyndar hefur það aukist mikið að fólk leitar til mín til að fá ráð, hvort sem er vegna ADHD eða fyrirtækjareksturs. Ég er með rekstrarfræðimenntun og hef rekið mitt eigið fyrirtæki og get því leiðbeint fólki um rekstur. Hluti af mínum styrkleikum er að ég get horft á aðstæður, tækifæri og fólk og séð möguleikana og það sjá vinir og vandamenn og hafa í auknum mæli leitað til mín til skrafs og ráðagerðar. Mér finnst það alveg frábært.

# Skólaganga barna með athyglisbrest og ofvirkni

## Námskeið fyrir kennara og annað starfsfólk grunnskóla 2009 - 2010

Um er að ræða 5 fyrirlestra sem verða 13. og 14. ágúst 2009:

- Almenn yfirlit um athyglisbrest og ofvirkni, fyrirlesari Páll Magnússon sálfræðingur
- Athyglisbrestur og nám, fyrirlesari Málfríður Lorange sálfræðingur
- Samskipti skóla og heimila barna með ADHD, fyrirlesari Gylfi Jón Gylfason sálfræðingur og kennari
- Líðan barna með ADHD í skólanum, fyrirlesari Urður Njarðvík sálfræðingur
- Hagnýt ráð við kennslu barna með ADHD fyrirlesari Sigrún B. Cortes grunnskólakennari

Skráning fer fram hjá Símenntun Rannsóknir Ráðgjöf á Menntavísindasviði Háskóla Íslands, á vef [http://simennt.khi.is/skraning\\_svaltengt.htm](http://simennt.khi.is/skraning_svaltengt.htm), uppl. í síma 525 5980.

Námskeiðið er haldið í Gerðubergi í A sal á 2. hæð. Verð 15.000 krónur. Boðið verður upp á kaffi og meðlæti eftir hádegi á fimmtudeginum.

Að námskeiðinu stendur samstarfshópur fulltrúa frá ADHD samtökunum, Símenntun Rannsóknir Ráðgjöf á Menntavísindasviði Háskóla Íslands, Félagi grunnskólakennara, SAM-FOK, Heimili og skóla, Skólastjórafélagi Reykjavíkur, Kennarafélagi Reykjavíkur og sérfræðingum.

### Dagskrá:

#### Fimmtudagur 13. ágúst

Kl. 10:00 – 11:40	Fyrirlestur PM, fyrirspurnir og umræður
Kl. 11:40 – 12:30	Matur
Kl. 12:30 – 14:10	Fyrirlestur ML, fyrirspurnir og umræður
Kl. 14:10 – 14:40	Kaffi
Kl. 14:40 – 16:10	Fyrirlestur GJG, fyrirspurnir og umræður

#### Föstudagur 14. ágúst

Kl. 10:00 – 11:40	Fyrirlestur UN, fyrirspurnir og umræður
Kl. 11:40 – 12:30	Matur
Kl. 12:30 – 14:10	Fyrirlestur SBC, fyrirspurnir og umræður

Fundarstjórar frá samstarfshópnum sem skipuleggur námskeiðið.

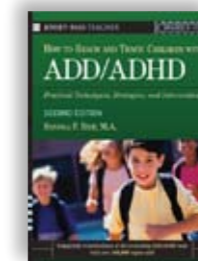


### Bókakynning

*Sandra Rief M.A.*

Frábærar bækur fyrir bæði kennara og foreldra eftir Söndru Rief, sem var einn af fyrirlesurum á ADHD ráðstefnunni sl. haust.

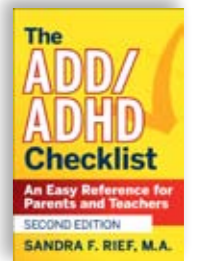
Frekari upplýsingar:  
<http://www.sandrariief.com>



ISBN-0-7879-7295-9



ISBN 0787981540



ISBN 978-0-470-1890-2

# Málþing Sjónarhóls 2009

## - félagsleg staða barna með sérþarfir



Málþing Sjónarhóls ráðgjafarmiðstöðvar var haldið 19. mars sl. á Grand Hótel. Málþingið hefur verið haldið árlega frá árinu 2005.

Yfirskrift málþingsins að þessu sinni var félagsleg staða barna með sérþarfir. Hátt á fimmta hundrað manns sóttu málþingið og er það mjög góð aðsókn eins og verið hefur í gegnum tíðina. Vegna breyttra efnahagsaðstæðna í samfélaginu og þar með hjá Sjónarhóli urðu aðstandendur málþingsins að breyta útaf venju og taka lágmarksgjald fyrir þátttöku í málþinginu til að standa undir kostnaði, en það virðist ekki hafa haft áhrif á aðsóknina sem betur fer.

Lára Björnsdóttir sviðsstjóri Velferðarsviðs í Félags- og tryggingamálaráðuneytinu flutti ávarp í byrjun málþingsins. Þá tók Bryndís Snæbjörnsdóttir foreldri við og flutti mjög faglegt og gott erindi um félagslega stöðu barna sinna, en tvö barna hennar eru bæði blind og heyrnarlaus. Síðan tók Jarþrúður Þórhallsdóttir við en hún er meistaranemi í fötlunarfræðum við HÍ og foreldraráðgjafi á Sjónarhóli. Hún fjallaði um ólíka veröld og skynjun fólks á litrófi einhverfu sem byggðist á rannsókn hennar. Erindið var einkar áhugavert og lýstu margir áhuga á því að vilja heyra meira frá Jarþrúði um rannsókn hennar, vonandi gefast fleiri tækifæri til þess.

Að þessu sinni var ákveðin nýbreytni á málþingi Sjónarhóls sem fólst í því að fjallað var um félagslega stöðu barna af erlendum uppruna en hún er um margt sambærileg við félagslega stöðu barna með sérþarfir, það var alla vega mat undirbúningsnefndar málþingsins. Því voru næstu tvö erindi til einkuð börnum af erlendum uppruna. Fyrri erindið flutti Ása Kolbrún Hauksdóttir verkefnisstjóri hjá Rauða krossinum, sem bar yfirskriftina félagsleiðbeinandi barna af erlendum uppruna. Seinna erindið flutti ung stúlka að nafni Aleksandra Karolina Aniolek, nemandi í 9. bekk í Lækjarskóla, en hún gerði mjög skilmerkilega og skemmtilega grein fyrir því hvernig hennar upplifun er af því að vera af erlendum uppruna á Íslandi, erindi hennar bar yfirskriftina „Upplifun í nýju landi“.

Því næst tók Hallgrímur Eymundsson hugbúnaðarsérfræðingur við og lýsti hann hvernig honum hefur tekist að lifa lífinu lifandi þrátt fyrir fötlun sína. Í erindi hans kvað við mjög jákvæðan tón um leið og hann sagði hvað mætti betur fara í þjónustu við fatlaða. Síðasta erindið fyrir kaffi flutti Þráinn Lárusson skólastjóri í Hússtjórnarskólanum Hallormsstað. Þráinn spurði er skólinn fyrir alla? Í erindi

sínu velti hann fram þeirri spurningu hvort ekki er þörf á algjörrri stefnubreytingu í skólakerfinu til að mæta þörfum barna og unglinga með sérþarfir.

Eftir kaffi var Helgi Þór Gunnarsson fyrstur á mælendaskrá, en hann er meistaranemi við félagsvísindadeild HÍ í fötlunarfræði, hann hefur einnig lagt stund á afbrotafraeði. Hann gat því sameinað þessar tvær greinar með rannsókn sinni á lífshlaupi og barnæsku afbrotamanna með athyglisbrest og ofvirkni. Rannsókn Helga Þórs er eigindleg sem þýðir að hún byggist á viðtölum við afbrotamenn með ADHD. Niðurstöður eru mjög sláandi og áhugaverðar.

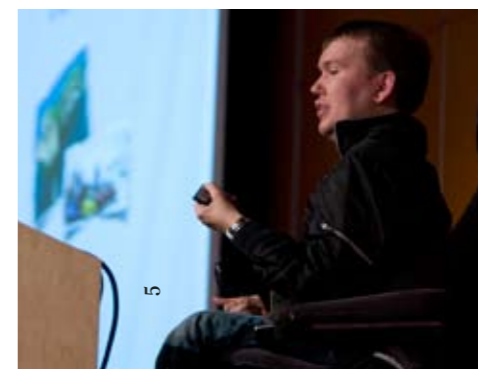
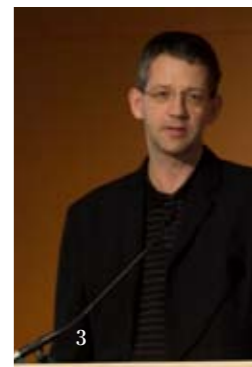
Linda Berry er móðir drengs á einhverfurófi með ADHD. Hún sagði frá baráttu sinni fyrir réttindum sonar síns. Því miður er það svo að margir foreldrar barna með ADHD eða einhverfu þekkja af eigin reynslu þessa baráttu og hafa svipaða sögu að segja. Linda talaði því fyrir munn margra eins og reyndar fleiri fyrirlesarar á málþinginu.

Næst var kynning á sérlega áhugaverðu verkefni hjá Fræðsluskrifstofu Reykjanesbæjar. Verkefnið nefnist Félagar og er námsefni í forvörn gegn kvíða og þunglyndi unglinga. Gylfi Jón Gylfason yfirsálfræðingur sagði frá verkefninu og kynnti útgefið efni um það. Vonandi verður þessi kynning á verkefninu til þess að fleiri sveitarfélög og skólar vita af þessu verkefni og sjá sér etv. fært að nýta það í skólalastarfinu.

Þá tók við Þórhildur Ída Þórarinsdóttir foreldri drengs með Downs syndrome. Hún sagði frá örlögum sonar síns í grunnskólanum og um ferðina sem aldrei var farin. Að lokum flutti Þráinn Bertelsson rithöfundur hugvekju sem hann nefndi minning um sérþarfir. En Þráinn fékk það hlutverk að draga upp mynd af málefnum barna með sérþarfir og setja það í stærra samhengi út frá sinni reynslu. Honum tókst það mjög vel.

Málþingið kom vel út á matsblöðum, en nokkrir höfðu orð á því að mikilvægt er að fjalla um það sem vel er gert í málefnum barna með sérþarfir í grunnskólum landsins og ekki er ólíklegt að það verði umfjöllunarefni næsta málþings Sjónarhóls 2010. Þá er öllum þakkað fyrir sem fluttu erindi á málþinginu og styrktaraðilum er þakkað sérstaklega. Upptaka af málþinginu er á vefsíðu Sjónarhóls [www.sjonarholl.net](http://www.sjonarholl.net).

Samantekt vann Ingibjörg Karlsdóttir formaður ADHD samtakanna sem sat í undirbúningsnefnd málþingsins



# Vakti fólk til meðvitundar um að fullorðnir gætu verið með ADHD

Stefán Jóhannsson er fjölskylduráðgjafi að mennt með mastersgráðu í áfengis- og vímuefnaeðferð svo og fjölskyldu-meðferð. Stefán hefur starfað frá 1976 í þessum geira en starfsferill hans hófst á vistheimilinu á Vífilstöðum þar sem hann starfaði við meðferð áfengis- og vímuefnaneytenda.

„Leiðin lá síðar á Hazelden Foundation í Minnesota til að læra áfengis- og vímuefnaeðferð. Ég fékk í framhaldi af því starf hjá Áfengisvarnarráði í um 3 ár en þar næst fór ég til Flórida til að setja upp meðferðarþrógramm á geðspítala fyrir áfengis- og vímuefnaneytendur. Hlutverk mitt þar var að setja saman prógram og hjálfa starfsfólki. Ári síðar stofnaði ég Cornerstone Institute, en árið 1988 var hún talin ein af 100 bestu meðferðarstofnunum í Ameríku fyrir alkóhólista og fjölskyldur þeirra samkvæmt bókinni The 100 best treatment centers for alcoholism and drug abuse eftir Lindu Sunshine og John W. Wright.“

Stefán flutti til Íslands árið 1996. Í dag rekur hann Ráðgjafarskóla Íslands, en hann verður 5 ára um þessar mundir. Skólinn býður upp á tvenns konar nám. Annars vegar nám í Ráðgjafarskólanum, sem

er fyrir þá sem hyggjast starfa að forvörnum og forvarnaráðgjöf eða ætla sér að starfa við ráðgjöf á ýmsum sviðum, s.s. á geðsviði, á áfangenheimilum og öldrunarheimilum, fyrir unglíngla og fyrir

Eftir greininguna fór ég á Rítalín en það er þannig með mig að ég fer strax að hugsa um það hvernig ég get losnaði við lyfin ef ég er á annað borð settur á lyf.

áfengis- og fíkniefnaneytendur og fjölskyldur þeirra. Hins vegar nám í Forvarnaskólanum, sem er fyrir þá sem starfa að eða hyggjast starfa að forvörnum og forvarnaráðgjöf. Um 180 nemendur hafa lokið prófi frá Ráðgjafarskóla Íslands.

## Greindist með athyglisbrest

„Árið 1990 greindist ég með athyglisbrest en það var Dr. Edna Copeland Ph.D. sem gerði greininguna á mér. Ég hafði átt í erfiðleikum með að læra og fleiri þættir sem spiluði inni. Eftir greininguna fór ég á Rítalín en það er þannig með mig að ég fer strax að hugsa um það hvernig ég get losnaði við lyfin ef ég er á annað borð settur á lyf. Rítalín hefur áhrif

á tilfinningar og geð og vildi ég því skoða hvað ég gæti lagt af mörkum til að fara af lyfjum. Ég datt inná bókina Driven to Distraction eftir Edward M. Hallowell, M.D og John J. Ratey M.D., en bókinn var mikil opinberun fyrir mig.

Ég fór í gegnum 100 einkenni ADHD og sá ég sjálfan mig í mörgum einkennum. Í bókinni eru kenndar leiðir til að vinna með sjálfan sig og er þar dregið fram hvað þarf að gera til að ná árangri. Þar má nefna að greining er mikilvæg til að geta skilgreint hvað er að, því næst þarf fólk að fræðast um hvað ADHD fjallar en hægt er að leita sér upplýsinga á ýmsum stöðum t.d. á netinu og í bókum. Skipulagning er mikilvæg og jafnvægi er mikilvægt. Bent er á markþjálfun og tilfinningavinnu og lyf, ef með þarf. Áriðandi er að draga úr neystlu koffeins og sykurs, og orkudrykkja með því er hægt að ná tilfinningalegu jafnvægi. Síðpreytan sem að þessi efni valda standa í vegi fyrir því að þú nái árangri. Hreyf-

Ég hef starfað með stúlku sem drakk fjóra lítra af Coca Cola á dag, en hún fór í afvötnun hjá mér af Coca Cola. Að losna undan Coca Cola drykknum var helmingurinn af lausninni.

ing skiptir sköpum hún eykur blóðflæðið og skerpir einbeitinguna. Ég hef vísað mörgum strákum með ADHD á fótboltaæfingar en hreyfing er á við 10 mg. af Rítalíni.

Þegar ég kom heim til Íslands var ég orðinn laus við Rítalínið, en þeim árangri náði ég með sjálfshjálparleiðum. Sjálfshjálparleiðirnar koma fyrst, lyfin koma síðast ef með þarf. Ég hef starfað með stúlku sem drakk fjóra lítra af Coca Cola á dag, en hún fór í afvötnun hjá mér af Coca Cola. Að losna undan Coca Cola drykknum var helmingurinn af lausninni. Hún skoðaði mataræðið, gerði stundaskrá fyrir daginn og fór að fræðast um ADHD. Einnig vann hún tilfinningavinnuna og þurfti hún ekki á lyfjum að halda“.

## ADHD til staðar í fullorðnum

Stefán vakti íslenskt samfélag til meðvitundar um þá staðreynd að ADHD gæti verið til staðar þegar komið er á fullorðinsár og þar á meðal fræddi hann Grétar Sigurbergsson geðlækni um ADHD hjá fullorðnum, en Grétar er einn þekktasti geðlæknirinn hérlendis á sviði ADHD hjá fullorðnum. Stefán og Grétar eru því frumkvöðlar í greiningum fullorð-



inna með ADHD hérlendis, en þeir byrjuðu árið 1996 með þessa greiningarvinnu. Þeir fóru saman á námskeið til USA til að læra um meðferð fyrir fullorðna með ADHD.

Stefán hefur starfað hér heima og erlendis við greiningar á ADHD. Hann tekur fram að Copeland



Nemendur læra um hinar ólíkustu fíknir en hver fíkill er a.m.k með þrjár fíknir, sjaldnast bara eina. Mikilvægt er að unnið sé með allar fíknirnar því ef ein er látin óáreitt getur hún orðið manni að falli.

gátlistarnir séu þeir listar sem skila niðurstöðum fljótt og örugglega. Mikilvægt sé að greina einstalinginn í heild sinni, að hegðun, tilfinningar, áfengis- og vímuefnaneysla, tólmundaiðkun, áhugamál og andlegi þátturinn sé skoðaður ásamt félags- og fjöldskyldubakgrunn. Mikið vatn hefur runnið til sjávar hvað varðar þekkingu á meðferðarstarfi með fullorðnum með ADHD síðan Stefán hrinti þessum málaflökki af stað.

#### Tilfinningavinna er mikilvægur þáttur

„Varðandi sjálfsvinnuna þá er mikilvægt að ef fólk ætlar að vinna með sjálf sig eftir 12 spora leiðinni, þá þarf að taka tillit til ADHD einkennanna. Fókusinn þarf að vera meira á tilfinningavinnu heldur en hugsunum og skoðunum. Fólk verður að setja þann skilning í sporin að það eru tveir sem vinna þau saman, það gerir það enginn einn. Hvar nær ég

í meira þegar ég hef ekki nóg? T.d getur það verið vinur þinn, eða einhver sem er tilbúinn að hlusta á þig og leiðbeina“.

Nemendur í Ráðgjafarskólanum læra að vinna með vandamál fólks með því að vinna með sín eigin mál. Góður ráðgjafi þarf að geta tileinkað sér það sem hann ráðleggur öðrum, hann þarf að vera góður ráðgjafi fyrst og fremst fyrir sjálfan sig. Nemendur læra um hinar ólíkustu fíknir en hver fíkill er a.m.k með þrjár fíknir, sjaldnast bara eina. Mikilvægt er að unnið sé með allar fíknirnar því ef ein er látin óáreitt getur hún orðið manni að falli.

Stefán segir frá gjöf sem nemendur sem voru að útskrifast gáfu honum en það er plakati með eftirfarandi texta: Vinátta eykur hamingju og dregur úr hugarangri með því að tvöfalda gleði okkar og helminga sorg okkar.

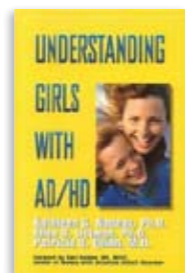
Nánari upplýsingar um Ráðgjafarskólann er finna á baksíðu fréttabréfsins.

#### Bókakynning

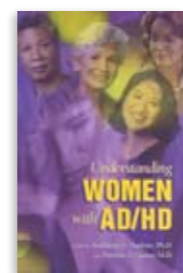
*Dr. Kathleen G. Nadeau*

Dr. Kathleen G. Nadeau sálfræðingur var einn af fyrirlesurum á ADHD ráðstefnunni sl. haust. Hægt er að mæla með bókunum hennar fyrir foreldra almennt og sérstaklega er hægt að mæla með bókunum hennar um stelpur og konur með ADHD. Mjög miklar og góðar upplýsingar eru einnig um stelpur og konur með ADHD á vefsíðunni [addvance.com](http://www.addvance.com). Einnig eru bækur hennar uppfullar af einföldum ráðum fyrir ADHD fjölskyldur. Látum fylgja með einnig ISBN númerin.

Frekari upplýsingar: <http://www.addvance.com/about/nadeau.html>



ISBN 0-9660366-5-4  
Understanding Girls with AD/HD



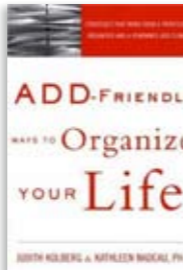
ISBN: 0-9660366-4-6  
Understanding Women with AD/HD



ISBN 0-87630-800-0  
Adventures in Fast Forward



ISBN 0-87630-847-7  
ADD in the Workplace



ISBN 1-58391-358-0  
ADD-Friendly Ways to Organize Your Life



ISBN 0-9660366-1-1  
Help4ADD@HighSchool

Ofmat  
Vanmat foreldra  
Ef þú vilt bæta einhverju notaðu þá plássið hér að neðan  
Kannski bæði?

# Ofmat skólastjóra eða vanmat foreldra?

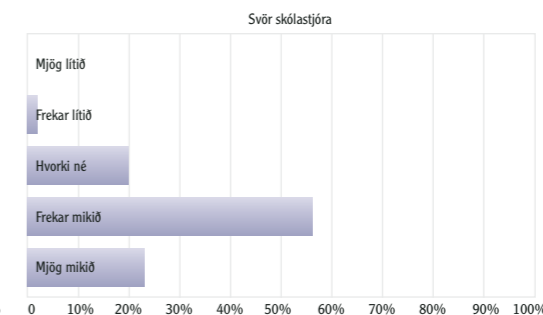
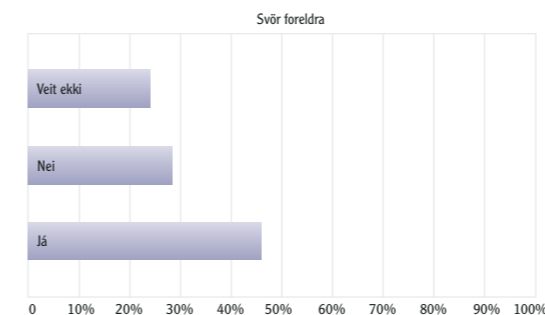
## Niðurstöður úr óformlegri könnun á þjónustu við börn með ADHD í grunnskólum landsins.

Veturinn 2007-2008 var gerð óformleg könnun á vegum skólanefndar ADHD samtakanna. Meginmarkmið var að minna á ADHD nemendur í grunnskólum landsins.

Hugmyndin var að senda skólastjórum grunnskóla landsins stutta könnun um þjónustu við börn með ADHD í grunnskólum landsins.

Spurningalisti með 19 spurningum var sendur til 168 grunnskóla og bárust svör frá 98 skólastjórum

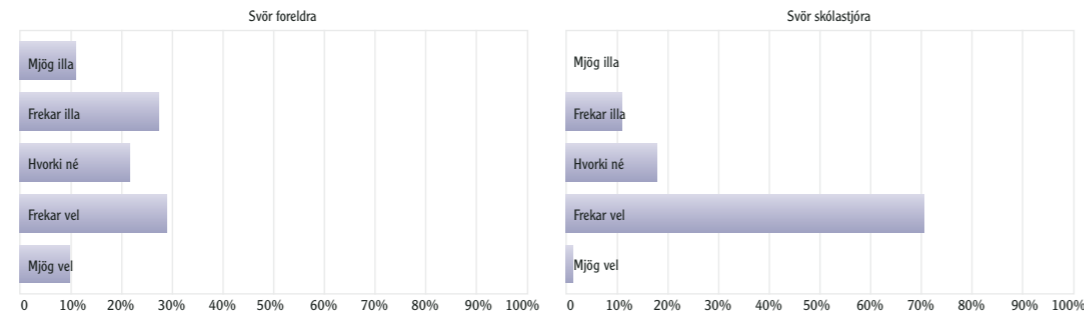
eða um 58,33%. Þegar nokkuð var liðið á vinnslu spurningalistans til skólastjóranna komu upp hugmyndir um að gera sambærilegan lista og senda til foreldra. Varð sá listi ívið lengri en listinn til skólastjóra eða alls 23 spurningar. Listinn var sendur til 552 foreldra sem eru á lista hjá ADHD samtökunum og eiga börn á grunnskólaaldri. Svörun var 257 eða alls 46,56%. Nokkrar spurningar til skólastjóra og foreldra eru sambærilegar og hér gerum við grein fyrir helstu niðurstöðum og berum saman svör skólastjóra og foreldra.



Telur þú að þær umræður sem verið hafa í þjóðfélaginu um ADHD og skyldar raskanir hafi orðið til þess að meiri skilningur sé í skólanum um sérstakar þarfir barna með ADHD?

Flestir foreldrar telja að þjóðfélagsumræðan hafi jákvæðar afleiðingar í för með sér þannig að skil-

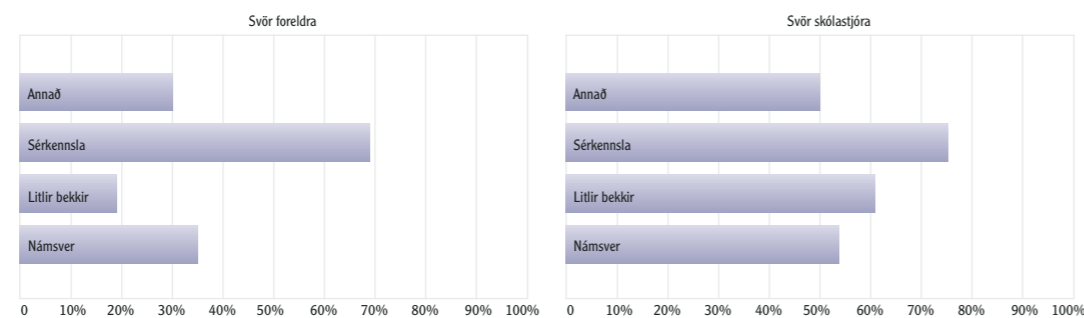
ingur á sérstökum þörfum barna með ADHD hafi aukist. Stór hluti skólastjóra telur einnig að þetta hafi gagnast skólastjórum og starfsfólki þeirra til að skilja betur sérstakar þarfir barna með ADHD (78,57% svara frekar mikið eða mjög mikið).



**Hversu vel eða illa telur þú að kennarar í skóla barnsins þíns séu í stakk búinir til að sinna nemendum með ADHD og í spurninga-listanum til skólustjóra hljómar hún svo: Hversu vel eða illa telur þú að kennarar í þínum skóla séu í stakk búinir til að sinna nemendum með ADHD?**

Hér er nokkur munur á svörum. Foreldrar hafa nokkuð skiptar skoðanir á því hversu vel kennarar barna þeirra eru í stakk búinir til að sinna börnum þeirra. Það sem vekur athygli er að fæstir telja kennarana mjög vel hæfa til þess að sinna nem-

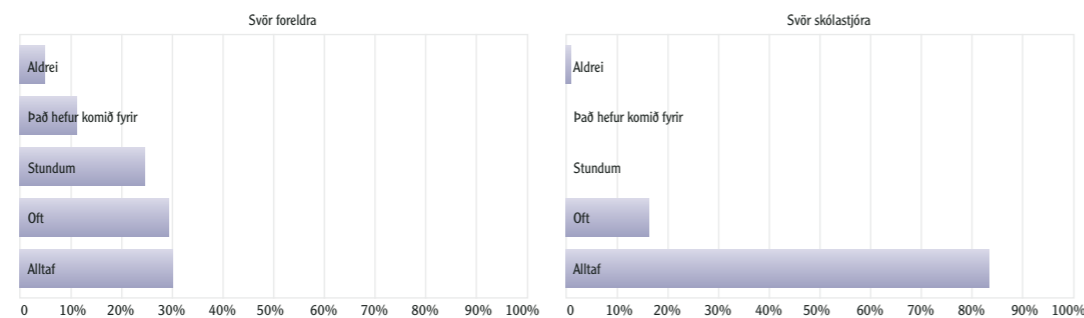
endum með ADHD. Þegar nánar var skoðað kom í ljós að ekkert samband virðist vera á milli þess á hvaða skólastigi barnið var og þess hversu hæfan foreldri telur kennarann vera til þess að sinna börnum með ADHD. Skólustjórarnir hins vegar telja í flestum tilvikum kennara vera frekar vel eða mjög vel í stakk búna til að sinna nemendum með ADHD eða í 71,43% tilfella. Athygli vekur að rúmlega 11% skólustjóra telja kennara vera frekar illa í stakk búna til að sinna nemendum með ADHD.



**Hvaða möguleika hefur þinn skóli varðandi sérúrræði fyrir nemendur sem eiga við náms- og eða hegðunarvanda að stríða? Boðið var uppá nokkra möguleika auk þess sem merkja mátti við liðinn annað og skrifa þar að eigin vali.**

Tæplega 70% foreldra sem tóku þátt í rannsókninni nefndu að sérkennsla væri í boði í skólum barna þeirra, tæplega 20% að litlir bekkir væru í boði og 35% nefndu námsver. 30% þátttakenda völdu að merkja við annað og eru flestar niðurstöður úr þeim lið ólíkar. Margir nefna þó að lítið sé um sérúrræði í

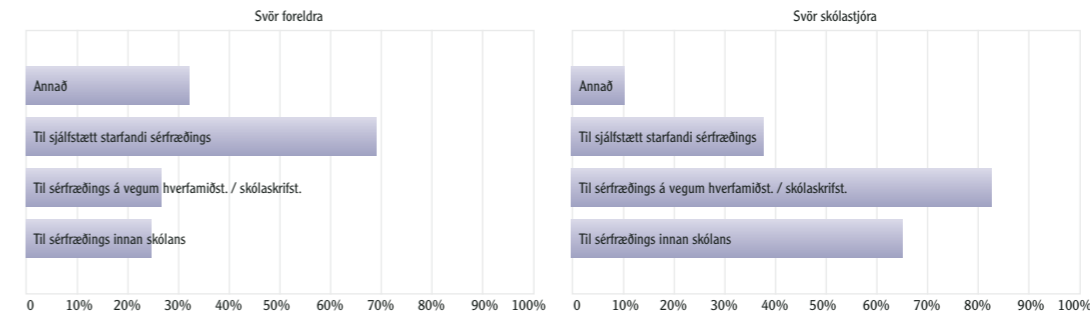
skólum og einstaka telja sig ekki hafa nægilega bekkingu á skólanum í heild. Margir segja frá sérstökum atferlis- og hegðunarkerfum sem eru í notkun í skólanum. Sama er að segja um skólustjórana, rúmlega 76% nefna sérkennslu og tæplega 10% nefna litla bekkir eða námsver. Þar völdu rúmlega 50% að merkja við liðinn annað og eru fjölbreytt svör þar sem dæmi: atferlismótun, einstaklingsmiðað nám, góður stuðningur kennara og sérkennara, starfsnám og hver og einn nemandi fær skipulagt nám við hæfi og starfsfólk vinnur í teymum.



**Eru allir kennarar sem barnið er hjá upplýstir um greiningu barnsins?**

Flestir foreldrar eða tæp 60% telja að allir kennarar barnsins síns séu alltaf eða oft upplýstir um

greiningu barnsins. Skólustjórarnir hins vegar telja að í 83,5% tilvika séu allir kennarar barnsins upplýstir um greiningu.

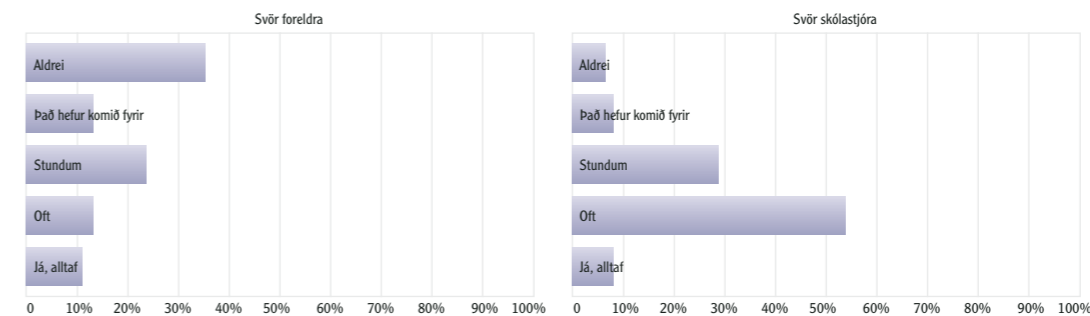


**Hvert leitar þú eftir sérfræðiaðstoð í málefnum ADHD barna? Hér var boðið uppá nokkra svarmöguleika auk þess sem hægt var að merkja við annað.**

Flestir foreldrar eða tæplega 70% leita sér aðstoðar til sjálfstætt starfandi sérfræðinga. Svipað hlutfall leitar sér aðstoðar hjá sérfræðingi á vegum hverfamiðstöðvar/skólaskrifstofu og sérfræðinga innan skólans eða um 25%. Það sem vekur athygli er hversu stórt hlutfall foreldra leita til sjálfstætt starfandi sérfræðinga. Hér þarf að hafa í huga að til boða stöð að merkja við fleiri en einn möguleika og geta því foreldrar sem leita til sérfræðinga

innan skólans einnig leitað til sjálfstætt starfandi sérfræðinga. Tæplega 35% þátttakenda völdu að merkja við liðinn "annað". Mest bar á því að foreldrar nefndu BÚGL, ADHD samtökin, barnageðlækni, barnalækni, heimilislækni og Sjónarhól ráðgjafarmiðstöð. Aðrir sögðust hafa fengið litla sem enga sérfræðiaðstoð.

Svör skólustjóra voru nokkuð ólík, tæp 65% sögðust leita til sérfræðinga innan skólans og rúm 82% til sérfræðings á vegum hverfamiðstöðvar/skólaskrifstofu. Um 11% merktu við liðinn "annað" og var þá leitað til BÚGL, ADHD samtakanna eða heilsugæslu.

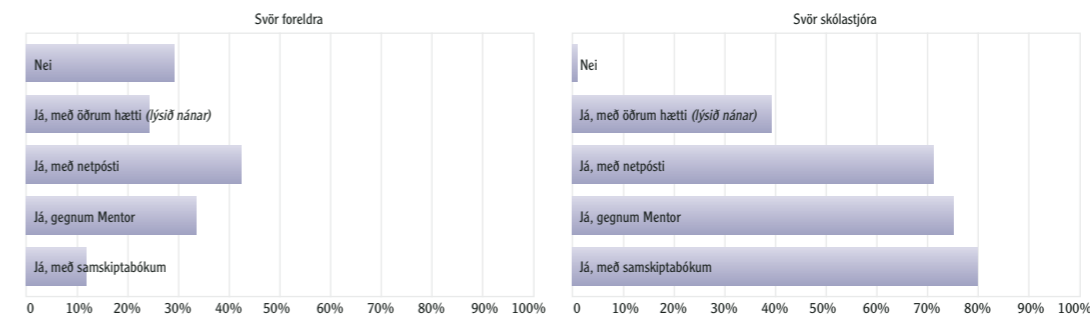


**Eru stuðningsaðilar inni í bekk hjá barninu þínu/ eru stuðningsaðilar inni í bekkjum hjá nemendum?**

Niðurstöður úr foreldralistanum sína að í 35% tilvika er ekki stuðningsaðili inni í bekk barnsins. Tíðasta gildið er "Aldrei". Niðurstöður sýna einnig að allur gangur virðist vera á því hvort stuðningsaðili sé í bekk barnsins alltaf, oft, stundum eða sjaldan. Það sem vekur mesta athygli er að sláandi

hátt hlutfall foreldra á unglingsstigi telja að aldrei sé stuðningsfulltrúi inni í bekk hjá barninu eða í 48% tilfella.

Skólustjórarnir hins vegar nefna að í 53% tilfella sé stuðningsaðili oft inni í bekk nemenda og alltaf svara rúmlega 6%. Hins vegar er einnig 6% sem svara því að aldrei sér stuðningsaðili inni í bekk hjá nemendum og er það oftast í fámennari skólum sem það svar kemur fram.



**Eru notaðar samskipta/jákvæðnibækur þar sem börnin og foreldrar fá reglulega endurgjöf og upplýsingar. Hér mátti merkja við fleiri en einn lið og gefnir voru nokkrir möguleikar.**

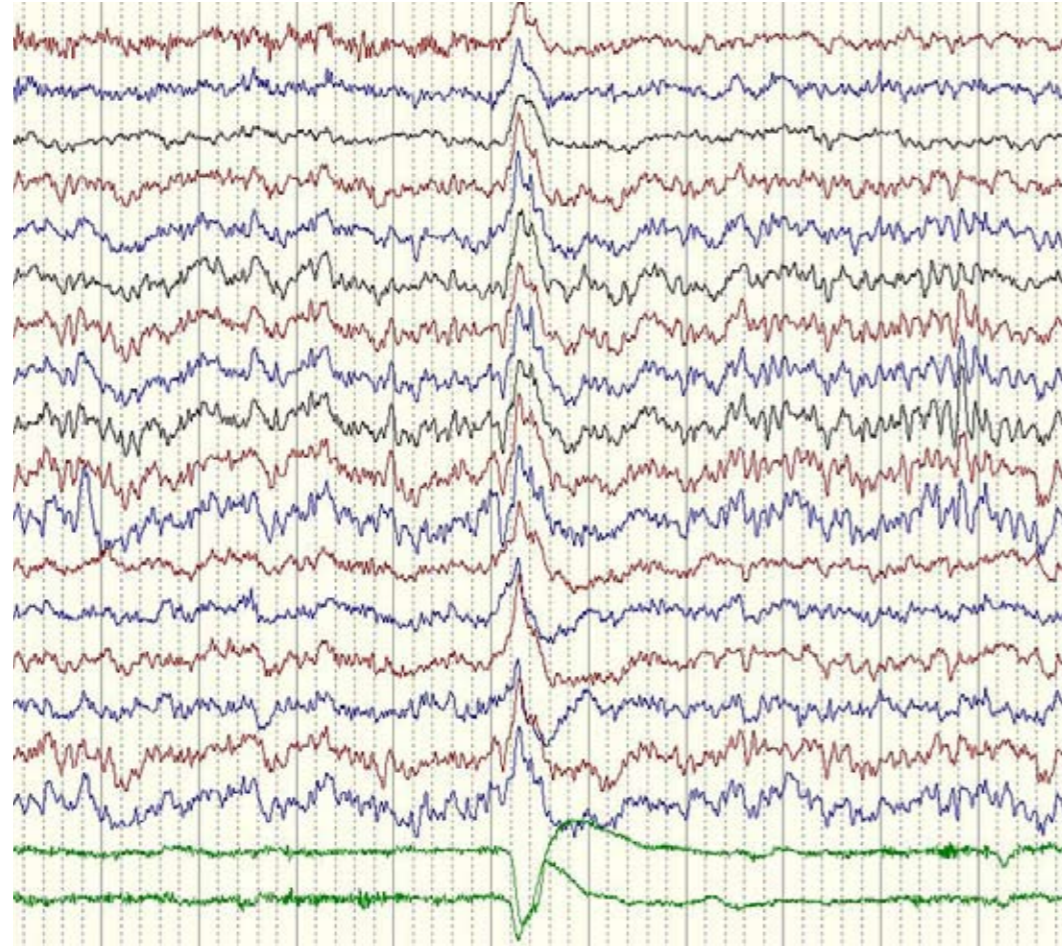
Mikill meirihluti foreldra eða um 70% sögðust nota einhverskonar samskiptabækur til þess að eiga samskipti við skólann. Flestir nota netpóst, 34% Mentor og 25% eiga samskipti við skólann með

öðrum slíkum hætti. Þeir foreldrar sem nota önnur samskiptaform við skólann nefndu flestir að þeir eigi samskipti við skólann símeiðis eða fá auka viðtöl. Skólustjórarnir hins vegar telja að samskiptabækur séu notaðar í 80% tilvika og netpóstur í rúmum 70% tilvika og Mentor 75%. Flestir sem merktu við annan máta nefndu símtöl heim og reglulega fundi.

Vill skólanefnd ADHD samtakanna þakka kærlega þeim foreldrum og skólustjórum sem gáfu sér tíma til að svara þessari könnun. Báðar kannanirnar eru til í heild sinni hjá samtökunum ef einhverjir hafa áhuga á að skoða þetta nánar.

- Inga Björg Hjaltadóttir
- Ingibjörg Pálsdóttir
- Ragnhildur Hauksdóttir
- Kristjana Ólafsdóttir





Sjá má stóran topp í miðju heilaritsins sem kemur fram þegar þátttakandi lokar augunum.

# Mentis Cura

## Notkun heilarita til greiningar á athyglisbresti með ofvirkni hjá börnum

Heilarit er mælikvarði sem mælir taugavirkni heilans í heilaberki og er aðallega notað við kortlagningu og greiningu á hvers kyns heilaskemmdum, flogaveiki og í svefnrannsóknunum. Heilaritsgreiningaraðferð er aðferð sem er þróuð með það að markmiði að nota heilaritsmælingar til greiningar á einhverjum tilteknum sjúkdómi eða jafnvel hópi sjúkdóma, sem hafa áhrif á heilann.

Ýmsar heilaritsrannsóknir hafa verið gerðar á heilavirkni barna með ADHD og niðurstöður sýna fram á marktækan mun á heilavirkni þeirra og viðmiðunarhóps. Hugmyndin að baki þeirri aðferðarfræði sem hér er lýst kemur frá rannsóknar- og þróunarframtækni Mentis Cura sem stundað hefur viðamiklar rannsóknir og þróun sérstakrar heila-

ritsgreiningaraðferðar á Alzheimer sjúkdómi með ágætum árangri.

Í dag er greining á ADHD byggð á huglægu klínísku mati á frávíkshæðun. Notaðir eru staðlaðir spurninga- og matslistar ásamt greiningarviðtali. Nýlegar rannsóknir á börnum og unglingum sem greind eru með ADHD hafa sýnt fram á að ADHD er lífeðlisfræðileg röskun og nú leitast Mentis Cura við að sýna fram á gagnsemi og notagildi heilarita og heilaritsgreiningaraðferðar til þess að greina ADHD

**Búið er að hanna rannsókn með það að markmiði að búa til greiningaraðferð fyrir ADHD sem byggir á heilaritum.**

og sambærilegar raskanir á hlutlægan hátt. Mentis Cura og Barna- og unglingageðdeild Landspítalans

(BUGL) vinna nú saman að þróun slíkrar greiningaraðferðar fyrir börn og unglinga.

Búið er að hanna rannsókn með það að markmiði að búa til greiningaraðferð fyrir ADHD sem byggir á heilaritum. Þátttakendur eru börn og unglingar á aldrinum 6-13 ára. Stefnt er að því að safna um 1000 heilaritum í gagnagrunn. Í dag hafa um 250 börn og unglingar tekið þátt í rannsókninni og fara mælingar fram á BUGL, í Háteigsskóla og á Þroska- og hegðunarstöð heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins. Heilarit barna sem greind hafa verið með ADHD eru borin saman við heilarit barna í viðmiðunarhópi sem ekki eru greind með ADHD. Þátttakendur sem greindir eru með ADHD og eru á lyfjum er boðið að koma tvisvar í mælingu, þar sem þeir eru mældir bæði lyfjalausir og á lyfjum. Á þennan hátt má skoða áhrif lyfjanna á heilastarfsemi þátttakendanna.

Fyrstu niðurstöður ADHD rannsóknarinnar voru kynntar á barna- og unglinga geðlæknaráðstefnu í Chicago í nóvember síðastliðnum. Heilarit tveggja hópa drengja á aldrinum 6-8 ára, annars vegar viðmiðunarhóps og hins vegar ADHD hóps voru

**Ef rannsóknin gengur að óskum má gera ráð fyrir að þessi heilaritsgreiningaraðferð verði mikilvægur þáttur í greiningarferlinu fyrir ADHD.**

borin saman. Niðurstöður leiddu í ljós að með greiningaraðferð Mentis Cura mátti greina mun á milli hópanna með 82% nákvæmni. Verið er að stækka þessa hópa til þess að fá meiri nákvæmni. Ekki hefur enn verið safnað nógu mörgum heilaritum í öðrum aldurshópum til að fá tölfræðilega marktæka niðurstöðu fyrir aðgreiningu milli samsvarandi hópa. Til þess að ná þessum markmiðum er stefnt að því að taka upp um 600 heilarit næsta árið. Þegar safnað



Þátttakandi undirbúinn fyrir mælingu heilarits.

hefur verið í nægjanlega stóran gagnagrunn má skoða einstaka heilarit í samanburði við grunninn. Þá verður hægt að segja til um hvort heilarit barns líkist heilaritum barna sem falla undir ADHD hóp eða viðmiðunarhóps með meiri nákvæmni.

Sjálfr heilarits mælingin fer þannig fram að 24 rafnemar eru festir víðsvegar á höfuð og andlit þátttakenda með leiðnigeli. Heilaritsupptakan er gerð í hvíld, bæði með opin og lokað augu. Hver rafnemi mælir rafboð heilans og eru gögnin síðan sundurliðuð í mismunandi þætti fyrir hvern rafnema og einnig er skoðað samspil milli rása. Heilaritsmæling er sársaukalaus og felur ekki í sér neina áhættu fyrir þátttakendur. Í lok hvers heilaritsmælingar er þátttakendum veitt verðlaun.

Ef rannsóknin gengur að óskum má gera ráð fyrir að þessi heilaritsgreiningaraðferð verði mikilvægur þáttur í greiningarferlinu fyrir ADHD. Við þökkum Tækniþróunarsjóði fyrir að styrkja þetta verkefni.

Þess má geta að rannsókn á fullorðnum sem hafa verið greindir með ADHD er nú á undirbúningsstigi.

### Bókakynning

## Thomas E. Brown Ph.D.

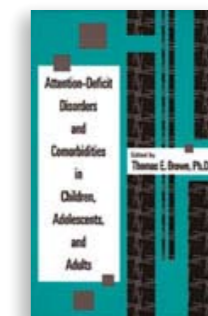
Frábærar bækur eftir Dr. Thomas E. Brown sem hélt fyrirlestra á ADHD ráðstefnunni sl. haust.

Hægt er að fá lánaðar á bókasafni ADHD samtakanna eða panta í gegnum [www.amazon.com](http://www.amazon.com), því látum við fylgja með ISBN númerin.

**Frekari upplýsingar:**  
<http://www.drthomasebrown.com>



ISBN 0-300-11989-5  
Attention Deficit Disorder, The Unfocused Mind In Children And Adults



ISBN 0-88048-711-9  
Attention-Deficit Disorders and Comorbidities in Children, Adolescents, and Adults

# Þökkum stuðninginn!



Tónastöðin

A óskarsson	Bókasafn Seltjarnarness	Egilssíld hf	Flúður stangaveiðifélag	Hamraskóli	Jón og Óskar	Sálarrannsóknarfélag Íslands	Sögusetrið
A Wendell	Bókasafn Vestmannaeyjar	Eik hf Trésmiðja	Fossvogsskóli	Happdrætti Háskóla Íslands	K Pétursson	SBS innréttingar	T.G.M. ehf
About Fisch Ísland ehf	Bókhalds og tölvubjónustan	Einar Beinteins ehf	Fríkirkjan í Reykjavík	Harðviðarval hf	Kaplavæðing ehf	Seláskóli	Talnakönnun hf
Aðalblikk ehf	Bókhaldsþjónusta Kára	Eiríkur og EinarValur hf	Garðabær	Hárgreiðslustofa Höllu	Karl Kristmanns	Seljakirkja	Tandur hf
Aðalvík ehf	Bókhaldsþjónusta Pórhalls	Eiríkur og Yngvi	Garðplöntustöðin Gróandi	Hárhús Kötlu	Kaupfélag Skagfirðinga	Seltjarnarbær	Tannlæknastofa Árna
Álnabær	Bókasafn Reykjanesbæjar	Ekran ehf	GermanischerLloyds	Háskólabíó	Kaþólska kirkjan	Seltjarneskirkja	Tannlæknastofa Bessa
Árbæjarapótek	Bóksala Kennara	Eldhestar ehf	Gjögur hf	HBH Framkvæmdir ehf	Keflavíkurkirkja	Setberg bókaútgáfa	Tannlæknastofa Einars
Árskóli	Brauðhúsið	Endurskoðun Péturs	GlaxoSmithkline	Heilbrigðisráðuneytið	Kerfi hf	Seyðisfjarðarbær	Tannlæknastofa Friðfinns
Ás Styrktarfélag	Brauðval	Endurskoðunarþjónustan	Grásteinn ehf	Heilbrigðisstofnun Siglufjarðar	Kirkjuból	Seyðisfjarðarkirkja	Tannlæknastofa Helga
Batterið ehf	Breiðholtskirkja	Engjaskóli	Gróðrastöðin Birgir	Heilsustofnun NLFÍ	Kjarnafæði	Seyðisfjarðarskóli	Tannréttingar sf
Bautinn	Brekkuskóli	EnnEmm ehf	Gróðrastöðin Mörk	Heimilisprýði ehf	Knarrareyri	Seyla ehf	Tark teiknistofa ehf
Betra Líf	Brim	Enskuhúsin gistiheimili	Gróðrastöðin Réttarhóll	Helgi Sigurðsson	Kópavogsbær	Sigrún EA 052	Tennisfélagið
BHS ehf	Brimborg ehf	Ernst og Young	Gróðrastöðin Stoð	Hellur og Garðar ehf	Kópavogsskóli	Sigurbjörn ehf	Tjaldsvæðið
Bifreiðastilling Nicolai	Brodri Björnsson	Eskja	Grunnskóli Blönduós	Héðinn Schindler lyftur	Lagnagæði ehf	Sigurður Snorrason	Trans Atlantic
Bifreiðastöð Þórðar	Brúárskóli	Eyjólfstaðir á Héraði	Grunnskóli Grimseyjar	Héraðsdýralæknir	Litla Kaffistofan	SÍBS	Trésmiðjan Fagus
Birkitré sf	BSRB	Fakta ehf	Grunnskóli Hveragerðis	HGK ehf	Litlalinan	Síldarvinnslan	Trésmiðjan Jari ehf
Bílaleiga Húsavíkur	Búaðföng	Farsæll ehf útgerð	Grunnskóli Ljósaborg	Hilmar Bjarnason	Loftorka hf	Sjálfstæðisflokkurinn	Tæknividd
Bílasmiðurinn	Búr ehf	Faxalóahafnir	Grunnskóli Mýrdalshrepps	Hitaveita Egilsstaða	Lyfja	Sjávaríðjan Rífi	Tölvubjónustan á Akranesi
Bílaverk ehf	Búsetudeild	Fásknúðsfjarðarkirkja	Grunnskóli í Borgarnesi	Hjartaheill	Lögfræðustofa Gústafs	Sjómannafélag Ólafsfjarðar	UMFÍ
Bílaverkstæði Sveins Egilssonar	Byggðasafn Akraness	Ferðabjónusta fatlaðra	Grunnskólinn í Búðardal	Hjá Dúdda hársnyrti	Lögsýn ehf	Sjóvélar	Umslag ehf
Bílavpottastöðin Löður	Byggðasafnið Skógum	Ferðabjónusta Ytri Álandi	Grunnskólinn Ólsvík	Hjá Jóa Fel	Löndun ehf	Sjúkraliðafélag Íslands	Útflutningsráð Íslands
Bílver	Byggðabjónustan	Félag hársnyrtisveina	Grunnskólinn Sandgerði	Hjálparstarf kirkjunnar	Magnús og Steingrímur	Sjúkrabjálfun Georgs	Valhúsgögn
Bína gistiheimili	Bæjar og Héraðsbókasafn	Félag málmíðnaðarmanna	Grunnskólinn Vestmannaeyjum	Hjálpræðisherinn	Marax ehf	Skartgripaverslun Guðbrands	Vamalandsskóli bókasafn
Bjarnarhöfn ferðabjónusta	Bæjarsjóður Hafnarfjarðar	Félagsbúið	Grytubakkahreppur	Hjúkrunarheimili Fellsenda	Málningarþjónusta Jóhanns	Skólaskrifstofa Austurlands	Varmamót
Bjarni S Hákonarson	Bændasamtök Íslands	Félagsbúið Mófellsstöðum	Guðmundur Heiðar Guðmundsson	Hlaðbær Colas	Menntaskólinn á Akureyri	Skóverslunin Bossanova	Verðbréfaskráning Íslands
Björgvin Þorsteinsson	Dalsgarður ehf	Félagsbústaðir	Guðnabakarí	Hótel Búðir	Miðnesheiði	Skúlason og Jónsson	Verkalýðsfélagið Hlíf
Björn Harðarsson	Dalvíkurskóli	Félagsþjónusta Kópavogs	Gullborg leikskóli	Hótel Djúparvík	Mirandes á Íslandi	Slökkvilið Höfuðborgarsvæðisins	Verkfræðistofa Austurlands
Blaðamannafélag Íslands	Dansól ehf Regatta	Fisk Seafood	Gullkistan	Hótel Dyrhólaey	Miöstöðin ehf	Smárin söluturn	Verkfræðistofa Erlendar
Blikkrás	Depla matvælamarkaður	Fiskmarkaður Íslands	Gunnar Eggertsson	Hótel Hamar	Mýrdalshreppur	Smith og Norland	Verkís
Blikksmiðjan Vík	Digranesskóli	Fjármálaeftirlitið	Gunnar Örn ehf	Hótel Norðurljós	Mælifell ehf	Smurstöð Akraness	Verslunarmannafélag Suðurnesja
Blómabúðin í Kringlunni	DK hugbúnaður	Fjórðungshúsið á Akureyri	Hafnarfjarðarleikhúsið	Hrafninn ehf	Nonnabiti	Smurstöðin ehf	Verslunin Fríða Frænka
Boot Camp	DMM Lausnir	Fjölbaut Sauðárkróki	Hagall ehf	Hreingimingarþjónustan	Norðurpóll ehf	Snittvélin ehf	Vélamarkaðurinn
Borgarbyggð	Dúndur ehf	Fjölvirki	Hagastál	Hreint Afrek	Nói Sírius	Norðurljósið	Vélaverkstæði Kristjáns
Bókasafn Akraness	Dynjandi ehf	Flataskóli	Hagfæði	HS Orka hf	Nýju Ókuskólinn	Ó Johnson og Kaaber	Vélaverkstæði KS
Bókasafn Garðabæjar	E.Ólafsson ehf	Flúðasveppir	Hagtak hf	Húnavatnshreppur	O Johnson og Kaaber	Oddi ehf	Vélaverkstæði Þór
Bókasafn Reykjanesbæjar	Efling Stéttarfélag			Húnaþing vestra	Ó Johnson og Kaaber	Orlofsbyggðir Illugastaðir	Vélsmiðja Guðmundar
				Húsfriðunarnafnd	Ólafur Helgason	Húsið Fasteignasala	Vélsmiðja Péturs
				Húsið Fasteignasala	Ólafur Þorsteinsson	Hvassaleitisskóli	Vélsmiðjan Ásverk
				Höfðakaffi ehf	Óli Gunnarsson	Höfðakaffi ehf	Vélvirkinn
				Icelandair Hótel Klaustur	Ósal ehf	Icelandair Hótel Klaustur	Vignir G Jónsson ehf
				Iðntré ehf	P og SVatnsvirkjar	Innheimtustofnun Sveitafélaga	Vinnslustöðin
				Ísafjarðarbær	Parlogis	Ísafjarðarbær	Vistor
				Ísfall Vestmannaeyja	Plastiðjan ehf	Ísfall Vestmannaeyja	Víking hús
				Ísfrost	Pylsuvagninn	Ísfrost	Vísir hf
				Ísfugl ehf	Rafstilling	Ísfugl ehf	Vopnafjarðarhreppur
				Ískraft	Rafsvið sf	Ískraft	VR
				Íslandsmarkaður	Rafmínn ehf	Íslandsmarkaður	Vöruval hf
				Íslandspóstur	Reykhlakirkja	Íslandspóstur	Yogastöðin Heilsubót
				Íslenska Félagið ehf	Reykjanesbær	Íslenska Félagið ehf	Þín Verslun
				Íþróttamiðstöðin Gleráarskóla	Rolf Johansen og co	Íþróttamiðstöðin Gleráarskóla	Þjóðleikhúsið
				Jakob Valgeir ehf	Rúnar Óskarsson hf	Jakob Valgeir ehf	Prastarhóll ehf
				Jarðböðin v/Mývatn	Ræstingabjónustan	Jarðböðin v/Mývatn	Ögurvík
				Jazzballetskóli Báru	Samkaup	Jazzballetskóli Báru	Örn Þór sf
				Jeppasmíðjan ehf	Samtök Sveitafélaga	Jeppasmíðjan ehf	Óskjuhlíðaskóli
					Saumsprettan ehf	Saumsprettan ehf	
						Sæplast Dalvík	



# Nám í Ráðgjafaskóla Íslands

Ráðgjafaskóli Íslands býður upp á tvenns konar nám. Annars vegar nám í **Ráðgjafaskólanum**, sem er fyrir þá sem starfa við, eða ætla sér að starfa við ráðgjöf. Hins vegar nám í **Forvarnaskólanum**, sem er fyrir þá sem starfa að eða hyggjast starfa að forvörnum og forvarnaráðgjöf.

## RÁÐGJAFASKÓLI

**Eftirfarandi er m.a. tekið fyrir í Ráðgjafaskólanum:**

- ✓ Samtalstækni, hópvinna og handleiðsla.
- ✓ Meðvirkni, ADHD og sjálfshjálparleiðir.
- ✓ Sálfræðileg, tilfinningaleg og persónuleg álitamál.
- ✓ Ráðgjöf (einstaklings-, hóp- og fjölskylduráðgjöf) og tækni til inngripa.
- ✓ Siðfræði og trúnaðarmál.
- ✓ Líffræði og efnafræði áfengis og annarra vímuefna.
- ✓ Lyfjafræði.
- ✓ Sorg og sorgarviðbrögð.

STEFÁN JÓHANSSON  
MA, fjölskylduráðgjafi, ICADC, ICPS  
skólastjóri  
Ráðgjafaskólans



**Umsóknarfrestur um nám á haustönn 2009 er til 28. ágúst 2009**

Upplýsingar og umsóknareyðublöð fást hjá:  
Ráðgjafaskóli Íslands, Pósthólf 943, 121 Reykjavík  
E-mail: stefanjo@xnet.is Sími: 553 8800



RÁÐGJAFASKÓLI ÍSLANDS

## FORVARNASKÓLI

**Eftirfarandi er m.a. tekið fyrir í Forvarnaskólanum:**

- ✓ Ýmis samfélagsleg og pólitísk álitamál sem varða forvarnir.
- ✓ Kenningar um lýðheilsu og skilgreiningar á forvörnum.
- ✓ Lög og reglur sem afmarka forvarnir.
- ✓ Grundvallaratriði varðandi rannsóknir í forvörnum.
- ✓ Mat á árangri forvarna.
- ✓ Kenningar og rannsóknir á áhættu hegðun ungmenna.
- ✓ Líffræðileg verkun og áhrif vímuefnaneyslu á heilsu fólks og hegðun.
- ✓ Íhlutunar- og meðferðarúræði á Íslandi, einkum fyrir ungt fólk.
- ✓ Lögð er áhersla á að nemendur geti að loknu náminu sett upp og verkstýrt forvarnaáætlunum.

ÁRNI EINARSSON  
MA, uppeldis- og menntunarfræðingur, ICPS  
skólastjóri  
Forvarnaskólans



Sjá nánar á [www.forvarnir.is](http://www.forvarnir.is)