

Fréttabréf

foreldrafélags barna með AD/HD (áður Foreldrafélag misþroska barna)



Foreldrafélag
barna með AD/HD

2. tbl. 16. árgangur 2003



Viðburir - námskeið

Viðburðir – námskeið:

Málþing 3. október 2003 kl. 14:00-17:00 í HKÍ Málþing um skólagöngu barna með athyglisbrest, ofvirkni og hegðunarvanda. Markmiðið með málþinginu er að vekja athygli og auka skilning á málefnum grunnskólanemenda með athyglisbrest, ofvirkni og hegðunarvanda og benda á leiðir til úrbóta. Sjá dagskrá á blaðsíðu 7.

Fræðslufundur 16. október 2003 kl. 20:00 Hvert er hlutverk foreldraráðgjafa? Hrefna Haraldsdóttir, foreldraráðgjafi hjá Landssamtökunum Þroskahjálp flytur erindi og segir frá starfi sínu sem foreldraráðgjafi. Fundurinn er haldinn í Safnaðarheimili Háteigskirkju, gengið inn frá bílastæðinu. Allir eru velkomnir og aðgangur er ókeypis. Félagar eru hvattir til að mæta og taka með sér gesti.

Landssöfnun laugardaginn 8. nóvember 2003 Laugardagskvöldið 8. nóvember verður efnt til landssöfnunar til styrktar Sjónarhóli, þjónustumistöð fyrir foreldra barna með sérþarfir með tilstyrk Ríkisútvarps - Sjónvarps. Söfnunin verður í beinni útsendingu og munu margir listamenn koma fram. Við hvetjum alla félagsmenn og aðra til að fylgjast vel með dagskrá fjölmiðla dagana fyrir söfnunina og á söfnunardaginn og styðja vel við bakið á okkur svo þetta geti orðið að veruleika öllum fjölskyldum barna með sérþarfir á öllu landinu til góða.

Meðal efnis í blaðinu

Meðal efnis í blaðinu:

- Sjónarhóll - ráðgjafamiðstöð foreldra barna með sérþarfir
- Jóga fyrir börn með AD/HD
- Úlfatíminn, grein eftir Gylfa Jón Gylfason, sálfræðing
- Lítil ferðasaga frá sumarþúðum í Danmörk sumarið 2002 og ýmislegt fræðandi efni

Formannspistill

Formannspistill



Ágætu félagsmenn

Þá er hauststarfið hafið með föstum liðum eins og venjulega. Stjórn foreldrafélagsins sem kjörin var á síðasta aðalfundi er með skýrar áherslur, þ.e. að skapa aukinn skilning í samfélaginu á málefnum barna og unglinga með athyglisbrest og ofvirkni (AD/HD) og önnur þroskafrávik. Líkt og gert hefur verið í gegnum árin með öflugu fræðslustarfi; fræðslufundum, námskeiðum, upplýsinga- og fræðsluþjónustu, umfjöllun í fjölmiðlum o.fl. Fræðslufundirnir á síðustu vorönn voru vel sóttir að vanda og við höldum uppteknum hætti að birta fyrirlestra fræðslufundanna hér í fréttabréfinu.

Í ár eru 15 ár liðin frá stofnun foreldrafélagsins. Í tilefni af afmælinu var tekin ákvörðun um að standa að málþingi um skólamál barna með AD/HD að hausti 2003. Að málþinginu koma ýmsir samstarfsaðilar s.s. Fræðslu- og ráðgjafarþjónustan Eirð, Heimili og skóli, Kennarasamband Íslands, SAMFOK og Símenntunarstofnun KHÍ. Málþingið verður föstudaginn 3. okt. n.k. kl. 14-17 í KHÍ. Sjá nánar dagskrá málþingsins á öðrum stað í fréttabréfinu. En eins og við öll vitum þá er hér um að ræða gríðarlega stórt hagsmunamál allra fjölskyldna barna og unglinga með AD/HD og önnur þroskafrávik. Til að barn mæti skilningi í skólaumhverfinu þarf kennari og annað starfsfólk skóla að vera upplýst um

einkenni AD/HD. Gott samstarf heimili og skóla er algjört grundvallaratriði. Þar sem AD/HD er dulin fötlun gætir misskilnings og fordóma víða í samfélaginu sem oftast byggist á vanþekkingu. Markmiðið með málþinginu er að vekja athygli og auka skilning á málefnum grunnskólanemenda með athyglisbrest, ofvirkni og hegðunarvanda og benda á leiðir til úrbóta. Því má bæta við að Símenntunarstofnun KHÍ mun í kjölfar málþingsins verða með námskeið um AD/HD fyrir kennara. Allt starfsfólk skóla, foreldrar og aðrir áhugasamir um málefni barna með AD/HD og önnur þroskafrávik eru hjartanlega velkomnir á málþingið. Eins og Bergþóra Valsdóttir framkvæmdastjóri SAMFOK bendir réttilega á þá eru málefni barna og unglinga með AD/HD í raun ekki eingöngu hagsmunamál fjölskyldna barna með AD/HD heldur og allra grunnskólabarna og fjölskyldna þeirra. Vegna þess að það sem fram fer í skólastofnunni hefur áhrif á alla nemendurna. Það er því von okkar að málþingið og námskeiðið hjá Símenntunarstofnun KHÍ verði hvatning til áframhaldandi jákvæðrar og málefnalegrar umræðu milli heimilis og skóla, og stuðli enn frekar að skóla án aðgreiningar þar sem allir eiga jafnan kost á að njóta menntunar og líða vel í leik og starfi.

Fyrir á þessu ári gerðist foreldrafélagið með formlegum hætti aðili að samstarfi fjögurra hagsmunafélaga barna með sérþarfir um stofnun þjónustumiðstöðvar sem hefur fengið nafnið Sjónarhóll. Þessi félag eru Styrktarfélag lamaðra og fatlaðra, Umhyggja -félag til stuðnings langveikum börnum og Landsamtökin Þroskahjálpar. Ekki þarf að fjölyrða um hversu mikil hagræðing felst í samvinnu þessara félaga að bættari þjónustu við allar fjölskyldur barna með sérþarfir á Íslandi. Aðild foreldrafélagsins að þessu samstarfi markar tímamót í sögu félagsins þar sem fyrirhugað er að á Sjónarhóli verði aðgengileg sérhæfð ráðgjafarþjónusta með markmið sem öll miða að því að styðja foreldra í hlutverki sínu, vísa þeim veginn og fylgja þeim eftir í flóknu umhverfi stofnana og þjónustuaðila. Nánar er fjallað um Sjónarhól annars staðar í fréttabréfinu. Tekið skal fram að beðið er

niðurstöðu ráðuneyta um útfærslu á stuðningi stjórnvalda við Sjónarhól, niðurstöðu er að vænta í þessari viku þegar fréttabréfið berst til félagsmanna. Efni fræðslufundarins 23. okt. n.k. er einmitt um „hlutverk foreldraráðgjafans“ en þar mun Hrefna Haraldsdóttir foreldraráðgjafi hjá Þroskahjálpar miðla okkur af reynslu sinni.

Foreldrafélagið hefur í mörg ár tekið þátt í samstarfi við foreldrafélög hinna Norðurlandanna og sótt árlega samnorræna samstarfsfund. Sá árlegi fundur var haldinn héraðs í apríl og tókum við á móti fulltrúum félaganna, sem stoppuðu í nokkra daga svo tækifæri gafst til landkynningar. Fundurinn þótti markviss og góður og auðvitað var farið með góða gesti í Bláa Lónið, en einnig til Grindavíkur að skoða saltfisksetrið.

Fréttabréfið er nú með breyttu sniði og hefur stjórn foreldrafélagsins ákveðið að gefa út tvö fréttabréf á ári eitt í byrjun hvorrar annar. Þóttburðargjöld hafa hækkað eins og kunnugt er og einnig höfum við reynt það að netpósturinn skilar sér til félagsmanna og fréttatilkynningar í dagblöðum. Því miður hefur dregist að koma nýrri heimasíðu á laggirnar, en við vonumst til að úr því verði bætt á næstunni.

Unnið hefur verið að nýjum bækling félagsins; Glímir barnið við....., en niðurstaða stjórnar foreldrafélagsins var að gefa ennfremur út nýjan bækling sem fjallar eingöngu um AD/HD; orsaker, einkenni, tíðni o.s.frv. Báðir þessir bæklingar verða tilbúnir um mánaðamótin sept./okt.

Það er okkur í stjórn foreldrafélagsins mikið metnaðarmál að vinna áfram að virkri fræðslu- og ráðgjafarþjónustu í takt við hagsmuni félagsmanna á hverjum tíma. Mikilvægt er að félagsmenn komi ábendingum á framfæri til stjórnarinnar t.d. í gegnum netpóstinn adhd@mmedia.is og í símatímum á skrifstofu félagsins um áherslur í starfinu.

Ingibjörg Karlsdóttir formaður

Sjónarhóll

Sjónarhóll - ráðgjafarmiðstöð foreldra barna með sérþarfir



Sjónarhóll – ráðgjafarmiðstöð foreldra barna með sérþarfir

Foreldrafélag barna með AD/HD (áður Foreldrafélag misþroska barna), Styrktarfélag lamaðra og fatlaðra, Landssamtökin Þroskahjálp og Umhyggja, félag til stuðnings langveikum börnum hafa unnið að undirbúningi stofnunar ráðgjafarmiðstöðvar fyrir foreldra barna með sérþarfir.

Ríkisstjórn Íslands samþykkti á fundi sínum 20. maí síðastliðinn tillögu Davíðs Oddssonar, forsætisráðherra þess efnis að fulltrúar félagsmennta- og heilbrigðismálaráðuneyta tækju upp viðræður við félögin fjögur. Von er til þess að Árni Magnússon, félagsmálaráðherra leggi fram tillögur vinnuhóps ráðuneytanna þriggja

innan tíðar til ríkisstjórnar um með hvaða hætti stjórnvöld gætu komið að þessu máli.

Þann 7. júní síðastliðinn var ráðgjafarmiðstöðin Sjónarhóll formlega stofnuð við hátíðlega athöfn í Fjölskyldu og húsdýragarðinum Laugardal. Ávörp fluttu Árni Magnússon, félagsmálaráðherra, biskup Íslands, herra Karl Sigurbjörnsson og fulltrúi foreldra, Sigmundur Ernir Rúnarsson. Sjónarhóll verður rekinn af sjálfseignarstofnunni í góðum höndum ses., en að henni standa hagsmunafélögin fjögur. Ragna Marinósóttir, formaður Sjónarhóls og Friðrik Sigurðsson, varaformaður. Foreldrafélagið á tvo fulltrúa í stjórn, þau Ingibjörgu Karlsdóttur og Arnar Pálsson.

Það er foreldrum áfall þegar barn greinist með alvarlegan sjúkdóm, varanlega fötlun eða önnur þroskafrávik. Eðlilegar væntingar breytast í áhyggjur og við taka ófyrirséð verkefni s.s. greining, rannsóknir, meðferð, upplýsingaleit, úttegning hjálpartækja, fundir og viðtöl svo eitthvað sé nefnt.

Mikill tími fer í að fá yfirsýn yfir og samræma þann stuðning sem í boði er og foreldrum er oft að óþörfu vísað frá einum stað til annars. Fjölskyldulífið fer að verulegu leyti að snúast um þarfir hins veika barns og umtalsvert vinnutap með tilheyrandi fjárhagsvanda er óumflýjanlegt.

Hér skortir sárlega leiðsögn og stuðning aðila sem þekkja málin og geta með reynslu sinni veitt foreldrum þá yfirsýn sem þeim er nauðsynleg til að gera leitina að réttu úrræði sem stysta og áhrifaríkasta. Sjónarhóll er slíkur aðili - ráðgjafarmiðstöð fyrir fjölskyldur barna með sérþarfir. Markmið Sjónarhóls er að veita foreldrum stuðning til að fóta sig í hinu nýja hlutverki sínu.

Ætla má að hérlendis séu um 4000 til 5000 fjölskyldur barna með sérþarfir og að málefnið snerti því um 25 til 30 þúsund Íslendinga. Þá er einungis átt við nánustu ættingja en ef vinnuveitendur og starfsfélagar sem taka á sig aukin verkefni vegna fjarveru foreldris eru teknir með í reikningin hækkar sú tala töluvert.

Þó vonir standi til að hægt verði að tryggja Sjónarhóli þjónustusamninga við ríki og sveitarfélög er ljóst að starfsemin verður að verulegu leyti háð frjálsum framlögum einstaklinga og fyrirtækja.

Laugardagskvöldið 8. nóvember verður efnt til landsöfnunar til styrktar Sjónarhóli með tilstyrk Ríkisútvarps – Sjónvarps.

Gera má ráð fyrir að starfsemi ráðgjafarmiðstöðvarinnar geti hafist í byrjun næsta árs (2004) ef engar ófyrirséðar tafir koma upp.

Ritað í september 2003, Arnar Pálsson

Auglýsingar

Íþrótt- og sundskóli ÍFR Sundskólinn er á föstudögum frá kl. 15:00 -18:00 í húsi Sjálfsbjargar, Hátúni 12, 105 Reykjavík, annarri hæð gengið inn að norðanverðu. Hver tími er 30 mín. Fáir nemendur í hverjum tíma. Sundkennarar eru Júlíus Arnarson íþróttakennari og Guðrún Guðmundsdóttir.

Íþróttaskólinn ætlaður börnum frá 6 ára aldri, er á laugardögum frá kl: 11:00-12:30 í Íþróttahúsi Íþróttafélags fatlaðra Reykjavíkur, (ÍFR) Hátúni 14, 105 Reykjavík.

Fótboltaþímur fyrir unglunga eru á miðvikudagskvöldum frá kl: 19:40 -21:20. Kennari er Júlíus Arnarsson, íþróttakennari. Við hvetjum alla foreldra til að nýta sér þetta góða tilboð.

Verð: Æfingargjald á mánuði er: Æfing einu sinni í viku = kr. 1000.- Tvisvar sinnum í viku = kr. 1800.- Árgjald til Íþróttafélags fatlaðra er kr. 1200.- á ári sem greiðist aukalega. Systkini njóta sérkjara. Nánari upplýsingar gefur Þórður Ólafsson framkvæmdastjóri ÍFR sími: 561 8226, netfang ifr@ifr.is Sími í sundlaug er: 552 9413

Námsaðstoð Ingibjörg Björnsdóttir, MA í uppeldis – og menntunarfræðum. Tek að mér lestrarkennslu fyrir börn sem eiga í erfiðleikum með lestur. Einnig hef ég aðstoðað nemendur sem eiga í erfiðleikum með stafsetningu og ensku.

Einstaklingskennsla eða kennsla í litlum hópum. Hóparnir eru myndaðir með hliðsjón af aldri og vanda hvers og eins að undangengnu viðtali. Nánari upplýsingar má fá í sínum 561 1890 og 694 9839

Úlfatíminn



Ég kynntist hugtakinu „úlfatími“ þegar ég starfaði sem sálfræðingur í Danmörku. Úlfatíminn varir frá þeirri stundu sem börn og fullorðnir koma heim úr vinnu og skóla og þangað til börnin eru sofnuð. Nafngiftin er dregin af því að á þessum tíma eru fjölskyldu-meðlimir eins og úlfahópur að berjast um athygli hvors annars.

Með því að skipuleggja úlfatímann vel getur þú dregið úr alvarleika ofvirkni einkenna hjá barninu þínu. Sú tækni sem þú hefur tileinkað þér á foreldranámskeiðum eins og til dæmis; SOS hjálp fyrir foreldra, Eirðarnámskeiðunum eða PMT, nýtist einnig betur ef þú skipuleggur úlfatímann vel.

Í þessari grein verður ekki rætt um sérhæfða tækni sem kennd er á námskeiðum heldur einblínt á það sem gerist á úlfatímanum og hvað þú getur gert til að láta fjölskyldu þinni líða betur meðan hann varir.

Allir þreyttir

Það er ekkert skrítið þótt erfitt sé á úlfatímanum í fjölskyldum ofvirkra barna. Barnið og reyndar þú líka hefur lokið eðlilegum vinnudegi og þau verk sem unnin eru á úlfatímanum eru framkvæmd af fólki sem er orðið þreytt og jafnvel svangt líka.

Hvað gerist á úlfatímanum?

Það gengur líka mikið á. Ef þú þyrftir að sinna svona mörgum ólíkum verkefnum í vinnunni er líklegt að þú myndir kvarta við verkstjóran þinn undan því að þú værir undir miklu álagi, að vinnan væri samhengislaus, verkefni ólík og að þú fengir ekki tækifæri til að sérhæfa þig í þeim verkefnum sem henta þér best.

Eftirfarandi á sér stað hjá velflestum barnafjölskyldum á úlfatíma: A) Börnin koma heim, fá sér í svanginn, ræða um atburði dagsins við mömmu og pabba, borða kvöldmat, horfa á sjónvarp, lesa, fara á æfingar, leika sér, tala við vini, taka til í töskunni, fara í bað, fara í háttinn og svo framvegis.

B) Foreldrar: Það er keypt inn, tekið á móti börnunum, aðstoðað við eftirmiddagssnarlinn, aðstoðað við heimanám, eldað, gengið frá þvotti, tekið til, aðstoð við að taka til tösku, taka til fót fyrir morgundaginn, spurt fréttu, (maki, börn) horft á sjónvarp, ekið á æfingar, vikan skipulögð, t.d. hver á að redda barnapíum, hver fer á foreldradaga, sýningar og svo framvegis.

Það skiptir máli í hvaða röð hlutirnir gerast. Það gefur auga leið að það skiptir máli í hvaða röð atburðir á úlfatíma eru framkvæmdir.

Niðurröðun atburða á úlfatíma er á ábyrgð foreldra, ekki barnanna, Hlutverk okkar sem foreldra er að sjá um skipulag fyrir börnin okkar þangað til þau ráða við það sjálf. Ef um ofvirk börn er að ræða, þarf að halda utan um því sem næst allt sem þau gera frá því að þau vakna og þangað til þau sofna. Á úlfatímanum eru hinir fullorðnu verkstjórar og virkni barnanna á úlfatíma er viðhaldið með athygli foreldranna líkt og þegar verkstjóri gengur eftir því að þau verk sem liggja fyrir verði unnin. Úlfatíminn snýst einnig að stórum hluta til um völd þ.e. það er mikilvægt að verkstjórnir/foreldrarnir ráði á heimilinu, geti gefið áhrifarík fyrirmæli og fylgt þeim eftir. Börn eru ótrúlega næm fyrir skipulagi.

Ég hef stundum gengið svo langt að halda því fram að börn eru skipulagsfíklar sem taka til sín það skipulag sem er fyrir hendi í umhverfinu. Með öðrum orðum ef skipulagið þitt er vel unnið dregur þú úr líkum á því að barnið þitt sé erfitt á úlfatímanum. Sestu því niður og veltu fyrir þér hvernig skipulag hentar best á þínu heimili. Kynntu skipulagið fyrir þeim fjölskyldumeðlimum sem eru komnir með þroska til að skilja það svo allir viti til hvers er ætlast. Hafðu ætíð hugfast að ef þú setur ekki rammann gerir það enginn. Hafðu hugfast að það eru engin kraftaverk til, en

Úlfatíminn

Það eru hins vegar til sölumenn kraftaverka. Sölumenn kraftaverka þurfa ekki að fylgja eftir eigin ráðum. Aðferðirnar sem þú notar verða að henta þínu heimili.

Nokkur húsráð

Hér á eftir fara nokkur húsráð sem ég veit að margir foreldrar nota til að létta sér lífið á úlfatímanum.

- Ekki eru til neinar algildar reglur um í hvaða röð á að gera hlutina en æskilegt er að heimanám fari fram svo fljótt sem auðið er eftir að heim er komið. Gott er að börn fái sér millibita áður en þau byrja á heimanámi.
- Sumum finnst gott að láta börnin læra við eldhúsborðið meðan verið er að elda þá er auðvelt að styðja við þau um leið og þess þarf.
- Verslaðu um helgar. Það er ástæðulaust að fara út úr húsi þegar börnin hafa mesta þörf fyrir þig.
- Ef þú ert með lítil börn og þarft örfáar mínútur í næði til að vinna ákveðið verk dreifðu þá nokkrum „Cheerios“ hringjum eða rúsínum á borðbrún og þú hefur næði þangað til barnið er búíð með það sem þú dreifðir.
- Reyndu að vinna verk sem þú þarft að vinna í næði meðan börnin eru að horfa á sjónvarp eða eru að gera eitthvað annað sem þú þarft ekki að standa yfir þeim. Stundum þarftu að koma þeim af stað í leik áður en þú færð næði.
- Settu hluta verkanna á eldri börn. Eðlilegur hluti af uppeldi er að kenna börnum að axla ábyrgð í samræmi við þroska.
- Virkjaðu makann 100% Á mjög mörgum heimilum ber einungis annað foreldrið hitann og þungann af úlfatímanum. Til dæmis sýnir nýleg íslensk rannsókn að einungis fimmti hver faðir á heimili aðstoðar við heimanám.
- Sittu í haugnum, þ.e. gerðu stórhreingerningar um helgar.

Listinn gæti auðvitað verið mikið lengri en aðalatriðið er að vera vakandi fyrir því hvernig þú getur gert þér lífið auðveldara með því að lagfæra skipulagið á úlfatímanu.

„Hann er orðinn nógu gamall til að sjá um þetta sjálfur“

Ef barnið þitt uppfyllir greiningarskilmerki um ADHD skaltu gefa þér sem puttareglu að það taki barnið þitt að minnsta kosti tveimur árum lengri tíma að tileinka sér færni jafnaldranna sinna hvað viðkemur skipulagi. Sum gera það seint eða aldrei og þá þarft þú að sjá um það þangað til barnið þitt flytur að heiman. Mikilvægasta dæmið um þetta er heimanámið.

“Hann er orðinn svo gamall að mér finnst að hann eigi að geta séð um þetta sjálfur” er því sem næst alltaf ávísun á vandræði. Þetta er í raun eitt af því versta sem hægt er að segja um ofvirkt barn. Mæliskvarðinn ætti alltaf að vera hvort barnið veldur verkefninu eða ekki, alls ekki hvort jafnaldrarnir eru farnir að valda því. Eðlilegur hluti af því sem þú gerir á úlfatímanum sem foreldri ofvirkis barns er því að halda utan um allt það skipulag sem snýr að skólanum eins og til dæmis heimanám, nesti, pennaveski, skólatösku og íþróttafötum.

Hvað þarf að varast?

Það sem þarf að varast er allt sem raskar skipulagi úlfatímans. Undirritaður er þeirrar skoðunar að á úlfatímanum fari best á því að sinna fyrst og fremst börnunum en láta eigin þarfir sitja á hakanum þangað til verkum er lokið. Dæmi um algeng mistök er til dæmis að tala lengi í símann við vinina. Þetta er ein örugasta leiðin til að hleypa öllu í bál og brand. Meðan þú ert í símanum ertu ekki að sinna neinu öðru.

Hið sama gildir um að horfa á sjónvarp á úlfatímanum. Þú ert ekki að sinna börnunum ef þú ert upptekinn af fréttunum. Ef gestir koma í heimsókn á úlfatíma raskar það skipulaginu og mörg ofvirk börn verða mjög erfið í hegðun þegar það gerist.

Fleiri dæmi má auðvitað telja til og þú getur áreiðanlega bætt við fleiri dæmum. Dæmin sem ég nefni í þessari grein eru öll raunveruleg og fengin af heimilum ofvirkra barna.

Lokaorð

Aðalatriðið er að þú gerir þér grein fyrir því að þú berð ábyrgð á skipulagi úlfatímans, ef þú skipuleggur hann ekki gerir ofvirknin það fyrir þig með tilheyrandi stjórnleysi. Allt sem gerir það að verkum að athygli þín beinist að einhverju öðru en verkefnum úlfatímans, er uppskrift að vandræðum. Á úlfatímanum ertu fyrst og fremst foreldri.

Gangi þér vel.



Gylfi Jón Gylfason yfirsálfræðingur á Fræðsluskrifstofu Reykjanesbæjar.

Sumarbúðir

Sumarbúðir í Danmörk sumarið 2002

Að vera saman, lítil ferðasaga

Jæja þá er komið að því. Mín sest niður til að greina frá ævintýri mínu og barna minna tveggja síðastliðið sumar. Sumarið sem við lögðum Danmörk að fótum okkar!

Af hverju Danmörk, jú vegna þess að Foreldrafélag misþroska barna í Danmörku býður okkur í foreldrafélaginu hér á Íslandi að koma og vera með þeim og börnum þeirra í sumarbúðum sem þau starfrækja á Austur-Jótlandi. Ég bara spyr, er þá nokkuð annað til ráða en að skella sér úti lítið „eventyr“. Ég meina, það er ekki á hverjum degi sem okkur býðst að vera með í erlendum sumarbúðum og foreldrafélagið hér styrkir foreldri og barn til fararinnar. Um að gera að grípa gæsina meðan hún gefst og gefa barni sínu kost á að hitta önnur börn sem eru á svipuðu róli og það sjálft. Svo ég tali nú ekki um að vikka sjóndeildarhringinn. Brjóta upp hversdagsleikann.

Jæja við ákváðum að fara öll saman. Það er að segja ég og börnin mín tvö. Ágúst Fannar 12 ára, Dúa Berg 18 ára og ég sjálf (? hvað ég er gömul). Gera bara úr þessu eins mikið og við mögulega gætum. Fórum út með næturflugi og lentum í Kóngsins Kaupmanna-höfn eldsnemma á föstudagsmorgni, full af tilhlökkun fyrir því óvænta. Veðrið var yndislegt, sól og blíða. Þar sem sumarbúðirnar áttu ekki að byrja fyrr en á sunnudegi höfðum við ákveðið að vera tvær nætur í Kaupmanna-höfn. Svo við tókum bara lest beint frá flugvællinum og niður í miðbæ. Skelltum öllu okkar dóti í geymsluskápa á lestarstöðinni og fórum á „stredderi“. Mjög lítið sofin röltum við um Ráðhústorgið og Strikið og nutum þess að vera afsloppuð saman og fylgjast með mannlífínu. Þessi helgi var, fannst okkur öllum, alveg yndisleg. Við vorum svo innilega tilbúin

að brjóta upp hversdagsleikann eins og ég talaði um áðan. Svo ofboðslega tilbúin til að hafa það notalegt. Og auðvitað gistum við á Bellehöj-tjaldstæðinu þar sem við vorum jú með allar græjur á leiðinni í tjaldsumarbúðir!

Sunnudagsmorguninn rann síðan upp eins fallegur og dagarnir á undan. Í fjögurra tíma lestarferð þutum við áfram fram hjá þorpum, bæjum og borgum og fylgdumst vel með á landakorti því sem þær mæðgur Soffía og Ingibjörg, sem höfðu verið á sömu leið sumrinu áður, höfðu lánað okkur. Að lokum eftir klukkutímaferð með rútu vorum við komin til Pindstrup, miðpunkts alheimsins! Allavega í þessari ferð! Það var líka svo merkilegt hvað tíminn var fljótur að líða en hugarfarið átti auðvitað stóran þátt í því. Í ekki of löngu máli vil ég segja svolítið frá sumarbúðunum eins og við upplifðum þær. Mjög vel var tekið á móti okkur. Það var einhvern veginn svo eðlilegt að við værum þarna. Við vorum bara ein af hópnum. Þetta sumar var hópurinn mjög stór svo honum var skipt niður í þrjá minni hópa. Það varð til þess að við kynntumst okkar hóp meira en öðrum. Svöltil dagskrá var á hverjum degi en í hana var algjörlega frjáls mæting. Það fannst okkur einmitt mjög þægilegt. Enginn að reka á eftir manni að taka nú endilega þátt í öllu sem í boði væri, en okkur sagt sérstaklega vel frá því hvað stæði til. Passað uppá að við skildum nú alveg örugglega! Mér fannst persónulega mjög gott að finna fyrir því. Annars ætti nú enginn að hafa áhyggjur af því að skilja ekkert, ef skólabókardanskan gengur ekki sem skyldi þá er hægt að bregða enskunni fyrir sig. Nú eða þá bara handahreyfingum!

Á þessum sex dögum sem búðirnar stóðu yfir var ýmislegt gert. Svo sem farin kanoonferð

sem okkur fannst sérlega skemmtileg. Og veðrið þann dag! Váá, ólýsanlegt! Að róa niður eftir ánni í því líkri kyrrð er toppurinn. Á kvöldin grilluðum við gjarnan með okkar hóp en útigrill var hjá hverjum hóp fyrir sig. Nú, eða við elduðum okkur eitthvað létt í eldhúsinu. Dagarnir liðu hverjir af öðrum, alltaf gott veður og fullt af skordýrum! En maður lét sig nú hafa það þegar svona mikil skemmtun var í boði. En allt tekur enda um síðir og skyndilega vorum við að kveðja þetta ágæta fólk. Hver hélt til síns heima reynslunni ríkari. Við, litla fjölskyldan frá Íslandi, héldum að vísu áfram. Höfðum ákveðið að færa okkur aðeins um set og vera nokkra daga á tjaldstæði með ættingjum okkar sem komu frá Svíþjóð til að vera memm!

Við erum öll sérlega ánægð með að hafa farið þessa ferð. Að vísu fannst Ágústi mínum erfitt að skilja lítið sem ekkert en þegar skólinn byrjaði um haustið benti hann ánægður á stundatöfluna og sagði „mamma sjáðu, danska“. Svo hefur Dúa mín sótt um vinnu í Danmörku hluta næsta sumars! Þessi jákvæðu viðbrögð þeirra sýna vitanlega að ekki leið þeim nú illa í landinu. Það tók vel á móti okkur. Fólk í landinu.

Ég vil að lokum hvetja fólk í foreldrafélaginu til að sækja um í sumarbúðunum, það mun ekki sjá eftir því. Það mun gleðja börnin ykkar. Það er líka svo gott að vera í hóp þar sem öllum er tekið nákvæmlega eins og þeir eru! Bara fara í frí saman, komast svolítið í burtu. Taka eitthvað nýtt inn.

Hvernig litist ykkur annars á að stofna sumarbúðir hér á landi?!

Með kærri þökk fyrir mig,

Guðrún Ágústsdóttir, móðir.



JÓGA FYRIR BÖRN MEÐ AD/HD

Með jógaslökun er hægt að gefa börnum kost á því að læra öndun og slökunartækni sem kemur þeim í betra jafnvægi og getur um leið styrkt sjálfsmynd þeirra.

Einnig er foreldrum gefinn kostur á því að læra sömu tækni til að fylgja námskeiðinu eftir. Árangur fer eftir ástundun. Takmarkaður fjöldi á hvert námskeið sem stendur yfir í 3 mánuði.

Nánari upplýsingar eru gefnar í síma 860-9132 eftir kl: 20.00, einnig er hægt að senda fyrirspurn á: ksv@meistaravorur.is

Kristín Sjöfn Valgeirsdóttir, Jógakennari

Málping

Dagskrá málþings

Málþing um skólagöngu barna með athyglisbrest, ofvirkni (AD/HD) og hegðunarvanda í KHÍ 3. okt. 2003 kl. 14 - 17

- 14:00 – 14:10 Setning málþings:** Ingibjörg Karlsdóttir formaður Foreldrafélags barna með AD/HD
- 14:10 – 14:40 Sýn foreldra á stöðu barna með AD/HD:** Styrkár R. Hjálmarsson foreldri barns með AD/HD.
Bergþóra Valsdóttir formaður Samfok
- 14:40 – 14:55 Sýn kennara á stöðu barna með AD/HD:** Sigrún Björnsdóttir kennari
- 15:00 – 15:15 Viðbrögð skólans við börnum sem eru erfið í hegðun:** Gretar L. Marinósson dósent í sérkennslufræði
- 15:15 – 15:30 Fyrirspurnir og umræður**
- 15:30 – 15:50** Kaffi og veitingar
- 16:00 – 16:20 Aukin færni og þekking kennara, bætt kennslutilhögun:** Ragna Freyja Karlsdóttir sérkennari
Málfríður Lorange taugasálfræðingur
- 16:20 – 16:35 Um samskipti skólans og foreldra:** Katrín B. Eyjólfssdóttir foreldri barna með AD/HD
- 16:35 – 16:50 Fyrirspurnir og umræður**
- 16:50 – 17:00 Kynning á námskeiði um AD/HD á vegum Símenntunarstofnunar KHÍ og þingslit**

Málþingið er haldið í tilefni af 15 ára afmælisári Foreldrafélags barna með AD/HD (áður Foreldrafélag misþroska barna). Samstarfsaðilar að málþinginu auk foreldrafélagsins eru Eirð ráðgjafar- og fræðsluþjónusta, Heimili og skóli, Kennarasamband Íslands, Samfok og Símenntunarstofnun KHÍ.

Vinsamlegast tilkynnið þátttöku á simennt@kki.is eða í s. 563 3980 fyrir 1. okt. n.k. Aðgangur ókeypis.

Fræðslunámskeið

Fræðslunámskeið fyrir foreldra grunnskólabarna með AD/HD í 1. - 6. bekk

Grunnskólanámskeið 15. og 22. nóv. 2003 Fræðslunámskeið á vegum Eirðar og Foreldrafélags barna með AD/HD. Fyrir foreldra grunnskólabarna, með athyglisbrest með eða án ofvirkni, 1-6 bekkjar, verður haldið laugardagana 15. og 22. nóvember í Safnaðarheimili Háteigskirkju. Skráning fer fram hjá Foreldrafélagi barna með AD/HD á skrifstofutíma kl. 13:00 -15:00 alla virka daga í síma 581 1110. Einnig má leggja inn skilaboð á símsvara - senda skráningu með myndpósti í síma 581 1111 eða á netfangið og mun þá verða haft samband til baka og gengið frá skráningu. Skráningargjald er kr. 2000.- á mann og er óendurkræft, sem leggja á inn á reikning félagsins 0526 - 26 - 431202 kt. 590588-1059 þar á einnig að leggja inn lokagreiðslu. Námskeiðið hefst stundvíslega kl. 09:30. Verð: skuldlaus félagi: einstaklingur kr. 9.000.- hjón kr. 12.000.- Aðrir: einstaklingur kr. 12.000.- hjón kr. 16.000.-

Dagskrá: laugardaginn 15.11.03. Mæting kl. 09:00 Afhending námskeiðsgagna.

- 9.30-10.30 Einkenni ofvirkni- greining og horfur** Páll Magnússon, sálfræðingur
- 10.30-11.00** Kaffihlé
- 11.00-12.00 Lyfjameðferð og orsakir** Ólafur Guðmundsson, barna- og unglingageðlæknir
- 12.00-12.30** Hlé
- 12.30-13.30 Ofvirka barnið og fjölskyldan- þjónusta** Kristín Kristmundsdóttir, félagsráðgjafi
- 13.30-14.30 Hegðunarerfiðleikar og hegðunarmótandi aðferðir** Sólveig Ásgrímsdóttir, sálfræðingur

Dagskrá: laugardaginn 22.11.03. Mæting kl. 09:15

- 9.30-10.30 Ofvirka barnið í skipulögðu umhverfi** Sólveig Guðlaugsdóttir, geðhjúkrunarfræðingur
- 10.30-11.00** Kaffihlé
- 11.00-12.00 Félagsleg samskipti barna. Að eignast og eiga félag** Rósa Steinsdóttir, listmeðferðarfræðingur
- 12.00-12.30** Hlé
- 12.30-13.30 Athyglisbrestur með ofvirkni og nám** Málfríður Lorange sálfræðingur
- 13.30-14.30 Kennsla nemenda með athyglisbrest með eða án ofvirkni** Ragna Freyja Karlsdóttir, sérkennari

Dagskrá vorannar verður verður auglýst í næsta fréttablaði sem mun koma út í byrjun næsta árs. Allar tillögur og hugmyndir um dagskrá eru vel þegnar og eru félagsmenn og aðrir eindregið hvattir til að koma með tillögur og láta í sér heyra.

Tilkynningar

Tilkynningar

● **Styrktartónleikar:** Caritas á Íslandi mun standa fyrir styrktartónleikum í Kristkirkju sunnudaginn 9. nóvember til styrktar þjónustumiðstöðinni Sjónarhóli. Nánar auglýst síðar.

● **Áhugasamir félagar:** Stjórn Foreldrafélags barna með AD/HD auglýsir hér með eftir áhugasömu og dugmiklu fólki til starfa í þágu barna, foreldra og félagsins, verkefni eru breytileg. Hafið samband við Steinunn í síma: 581 1110 á virkum dögum á milli kl: 13:00 og 15:00 eða í netpósti adhd@mmedia.is og skrifstofa@adhd.is

● **Minningarsjóður:** Minningarsjóður Sveins Más Gunnarssonar, barnalæknis. Hægt er að nálgast minningarkort sjóðsins með því að hringja á skrifstofu Foreldrafélagsins í síma 581 1110 á opnunartíma eða leggja inn skilaboð á símsvara. Einnig er hægt að senda tölvupóst á netfangið skrifstofa@adhd.is eða myndpóst í síma: 581 1111.

● **Upplýsingar - og fræðsluþjónusta:** Aðsetur Laugavegur 178, 2. hæð, 105 Reykjavík er opin alla virka daga á milli kl: 13:00 og 15:00. Pósthólf 5475, 125 Reykjavík. Sími 581 1110. Bréfasími: 581 1111 netfang: skrifstofa@adhd.is

● **Breyting á heimilishögum:** Félagar tilkynnið um breytta hagi s.s. heimilisfang, símanúmer, gsm númer og netföng. Það auðveldar okkur alla vinnu við að koma upplýsingum til ykkar.

● **Senda inn netföng:** Þeir félagar sem ekki hafa sent inn netföng sín og utanfélagsmenn sem óska eftir að komast á póstlista félagsins eru vinsamlegast beðnir um að senda póst á skrifstofa@adhd.is með upplýsingum um nafn og félagsmenn kennitölu svo tryggt sé að sem flestir félagar fái upplýsingar um það sem er að gerast hjá félaginu sent í netpósti.

● **Árgjald:** Árgjald 2003. Enn á nokkuð stór hópur félagsmanna eftir að greiða árgjald sitt til Foreldrafélagsins fyrir árið 2003. Þeir félagar sem enn eiga eftir að greiða félagsgjaldið eru eindregið hvattir til að gera skil hið fyrsta, því það skiptir okkur hjá félaginu miklu máli að fá þessar tekjur svo við getum notað þær í ykkar þágu. Ef giróseðill hefur tapast má leggja inn á reikning félagsins sem er: 0526 - 26 - 431202 kt. 590588-1059

Munið eftir að láta kennitölu félagsmanns fylgja með. Eldri árgjöld: Sú ákvörðun var tekin hjá félaginu í ár að gera þá félagsmenn óvirka sem áttu ógreidd félagsgjöld 4 ár aftur í tímann þ.e. árin 1999, 2000, 2001 og 2002 og var þessum félagsmönnum ekki sendur giróseðill í ár og munu þeir ekki fá send gögn frá félaginu né njóta sérkjara fyrr en fyrir liggur hvað þeir ætla að gera gagnvart félaginu. Þá er þó nokkuð stór hópur félagsmanna sem á eftir að gera upp fyrri félagsgjöld og má hafa samband við skrifstofuna og fá upplýsingar um ógreidd félagsgjöld. *Munið skuldlausir félagar njóta sérkjara hjá félaginu þegar námskeið og önnur tilboð eru í gangi.*

● **Bóksala:** Hjá Foreldrafélagi barna með AD/HD eru til sölu eftirfarandi bækur: Ofvirknibókin, Tígurinn taminn og Þroski og hegðunarvandi. Allt eru þetta prýðisgóðar bækur um athyglisbrest með eða án ofvirkni og fylgiraskanir. Skuldlausir félagar njóta sérkjara.

● **Bréf frá lesendum:** Félagar, foreldrar, fagfólk og aðrir áhugasamir eru eindregið hvattir til að láta í sér heyra er kemur að málefnum barna með AD/HD. Allar greinar, ráð og frásagnir eru vel þagnar. Verið dugleg að senda okkur bréf og látið heyra meira frá ykkur. Hvar liggja áherslurnar? Bendið okkur á áhugaverðar heimasíður og greinar um AD/HD.

● **Heimasíður:** Norðurlönd: www.obi.is/adhd.htm, www.adhd.is (íslensk væntanleg) www.damp.dk (danskafélagið) www.damp-viden.dk www.attention-riks.nu (sænskafélagið) www.rbu.se/damp/ www.adhd-foreningen.no (norskafélagið) www.nasjomp.no www.mbdliitto.net (finnskafélagið) Erlendar síður: www.addiss.co.uk (breskafélagið) www.chadd.com (USA) www.advance.com (USA) www.bornotoexplore.org www.latitudes.org www.difficultchild.com/training.htm www.winnipeg.cbc.ca/archives/ritalin/test.html (próf, Do you have AD/HD?)

● **Leitarorð:** adhd, add, damp.

● **Leitarvélar:** about.com – google.com – leit.is

Skrifstofa - Stjórn

Foreldrafélag barna með AD/HD,
Laugavegi 178,
105 Reykjavík
Sími: 581 1110
Bréfasími: 581 1111
Pósthólf 5475,
125 Reykjavík
Netfang: adhd@mmedia.is
Heimasíða: www.adhd.is
Árgjald árið 2003 kr. 2000.-
Kennitala: 590588-1059
Bankareikningur: 0526 - 26 - 431202

Stjórn:

- Ingibjörg Karlsdóttir, formaður
- Ásta S. Stefánsdóttir, varaformaður
- Styrkár R. Hjálmarsson, ritari
- Arnar Pálsson, gjaldkeri
- Heidi Strand, meðstjórnandi

Varamenn:

- Ása G. Ásgeirsdóttir
- Anna María Arnold

Ritnefnd:

- Ingibjörg Karlsdóttir, ábyrgðarmaður
- Ásta S. Stefánsdóttir
- Steinunn Þorsteinsdóttir

Útgefandi:

Foreldrafélag barna með AD/HD,
Pósthólf 5475, 125 Reykjavík
Hönnun: Hnotskógur
Prentun: Svansprent
Útgáfa 2 á ári, haust- og vorönn
Upplag: 1800 eintök

Fulltrúar í aðalstjórn ÖBÍ:

Aðalmaður: Styrkár R. Hjálmarsson
Varamaður: Steinunn Þorsteinsdóttir

Fagráð foreldrafélagsins:

- Gylfi Jón Gylfason, yfirsálfræðingur Skólaskrifstofu Reykjanesbæjar
- Ingibjörg Georgsdóttir, tryggingarlæknir Tryggingastofnun ríkisins
- Hákon Sigursteinsson, deildarstjóri sálfræðideildar Fræðslumiðstöðvar Reykjavíkur
- Málfríður Lorange, taugasálfræðingur hjá BUGL og Eirð
- Stefán J. Hreiðarsson, barnalæknir, forstöðumaður Greiningar- og ráðgjafarstöðvar ríkisins