



# NYHETSBREV

April 2020

## En spesiell tid

Det er en veldig spesiell situasjon vi som nasjon står midt oppe i og vi håper dere alle følger myndighetenes råd og holder dere friske.

Hverdagen har blitt endret for oss alle, skoler og barnehager er stengt, vi som kan jobber fra hjemmekontorer mens mange sitter også i karantene eller isolasjon.

Hjemmeskole kan være veldig krevende for mange elever og foreldrene og frustrasjonen kan for mange være stor.

Mange opplever ensomhet og tunge dager som følge av den endrede hverdagen. Da er det viktig å prøve å legge opp til hyggelige aktiviteter i løpet av dagen, både for seg selv og som familie.

## Likepersoner

Fylkeslaget har likepersoner som kan kontaktes for telefonisk samtale for ADHD relaterte samtaler.

Lars Morten Lersveen 41223616 (V)

Mona Breiding Lersveen 92035322 (B/U/PV)

Sissel Sundet 90785458 (B/PV)

Kjerstin Bjerås 41245625 (V)



## Arrangementer

Vårens aktiviteter ble ikke mulig å gjennomføre som planlagt og vi har vært nødt til å utsette alle våre planlagte aktiviteter til høsten.

Sommerleiren vi tradisjonen tro har gjennomført på Solhaug leirsted vil i år ikke bli gjennomført. Bakgrunnen for dette er at vi ikke vet om Solhaug er i drift igjen til august 2020 i tillegg til Coronasituasjonen. Vi håper at Solhaug er i ordinær drift igjen til august 2021.

Foreløpig har vi laget følgende plan for aktivitetene høsten 2020 som vi ber dere merke dere datoene:

**08.08.2020:** Familiedag Namsskogan familiepark

**05.09.2020:** Aktivetsdag i Trondheim med besøk på Vitensenteret / Sverresborg

**02.-04.10.2020:** LAN for ungdom

**21.11.2020:** Medlemsbowling for familier

Vi ser også på mulighetene å få til aktiviteter i løpet av sommeren dersom myndighetene tillater dette og vi har ressursene til det.

Det ses også på mulighetene for å kunne gjennomføre digitale samtalegrupper eller lignende i denne perioden.





Side 2 av 2

I samarbeid med Vårres regionalt brukerstyrt senter vil vi også se på mulighetene for å gjennomføre digitale kurs. Nærmere info om dette kommer når det er klart.

Høsten 2020 begynner vi også å planlegge 2021 slik at dersom noen av dere har forslag og ønsker om aktiviteter vil vi gjerne ha tilbakemelding på det. Innspill kan gis via epost til [nt@adhdnorge.no](mailto:nt@adhdnorge.no) eller som melding på vår facebookside.

### *Andre arrangementer som vi ikke er arrangører av:*

**11-13.09.2020** arrangerer Bufdir Samlivskurset "hva med oss» i Ålesund. For nærmere info: [https://bufdir.no/Familie/Kurs/Midt\\_Norge/hva\\_med\\_oss\\_samlivskurs\\_for\\_foreldre\\_som\\_har\\_barn\\_med\\_nedsatt\\_funksjonsevne\\_alesund/](https://bufdir.no/Familie/Kurs/Midt_Norge/hva_med_oss_samlivskurs_for_foreldre_som_har_barn_med_nedsatt_funksjonsevne_alesund/)

**6-8.11.2020** arrangerer Bufdir kurset "hva med meg" for aleneforeldre I Trondheim. For nærmere info: [https://bufdir.no/Familie/Kurs/Midt\\_Norge/hva\\_med\\_meg\\_kurs\\_for\\_aleneforeldre\\_trondheim/](https://bufdir.no/Familie/Kurs/Midt_Norge/hva_med_meg_kurs_for_aleneforeldre_trondheim/)

### *ADHD Norges hjemmesider*

På [www.adhdnorge.no](http://www.adhdnorge.no) ligger det mye nyttig info. Her ligger blant annet en del artikler og videosnutter. Vi anbefaler alle om å benytte hjemmesidene for å finne nyttig materiell nå i disse hjemme-tider.

### *Lokallag*

*Vi har tre lokallag i Nord-Trøndelag  
Her presenterer vi litt info fra de.*

#### **Ytre Namdal:**

Ytre Namdal lokallag Jobber med å komme i gang med aktiviteter når myndighetene åpner opp for at dette kan gjennomføres.

Gi de gjerne innspill dersom dere har forslag eller ønsker til aktiviteter etc. Lokallaget har egen facebookgruppe som heter "**ADHD Norge Ytre Namdal lokallag**". Informasjon vil bli publisert på hjemmesiden, facebookgruppen og pr epost til medlemmene. Kontaktperson er lokallagsleder Ingvill Marie Grande på tlf 47391204 eller epost: [adhd.ytre.namdal@gmail.com](mailto:adhd.ytre.namdal@gmail.com).

#### **Verdal Omegn:**

Har ikke fastsatt datoer for aktiviteter for 2020. Her avventes anbefalingene fra myndighetene og ADHD Norge. Verdal Omegn lokallag har egen facebookgruppe som heter "**ADHD – Verdal omegn lokallag**". Informasjon vil bli publisert på hjemmesiden, facebookgruppen og pr epost til medlemmene. Kontaktperson er lokallagsleder Lars Morten Lersveen på tlf 41223616 eller epost: [adhdverdal.sekr@gmail.com](mailto:adhdverdal.sekr@gmail.com)

#### **Indre Namdal omegn:**

Indre Namdal lokallag dekker Indre Namdal + Namsos, Overhalla, Spillum, Bangsund og Namdalseid. Lokallaget ligger pr i dag på is men dersom noen ønsker å "blåse liv" i det igjen hadde det vært fint om dere tok kontakt med fylkeslaget på tlf 92035322 eller på epost [nt@adhdnorge.no](mailto:nt@adhdnorge.no)

#### **Med vennlig hilsen**

**Styret i ADHD Norge, Nord Trøndelag**

**Epost:** [nt@adhdnorge.no](mailto:nt@adhdnorge.no)

**Styret kan kontaktes ved:**

Fylkesleder Lars Morten:	41223616
Styremedlem/Sekretær Mona:	92035322
Styremedlem/kasserer Sissel:	90785458