



NYHETSBREV

Juni 2020

En spesiell tid

Det er en veldig spesiell situasjon vi som nasjon står midt oppe i – og for første gang ble det ikke feiret tradisjonell 17 mai med barne – og folketog. Konfirmasjoner er utsatt til høsten og vi finner stadig nye måter å benytte digitale løsninger på

Samfunnet åpnes gradvis og barnehagene og skolen for 1-4 trinn var først ute, før resten fulgte etter. Det er nå også åpnet for større grupper såfremt smitteverntiltakene følges. Vi håper smittespredningen blir lav og at dere alle følger myndighetenes råd og holder dere friske og at vi snart ses igjen på aktiviteter. Smittetoppen er spådd i november – desember og det er viktig at vi fortsetter å holde avstand, vasker hendene og holder oss hjemme hvis vi er syke.

Vi går en fin vår og sommer i møte og hvis bare værgudene er med oss kan vi faktisk få god tid til å nyte sola og slappe av ute i hagen eller på hytta som vi endelig kan bruke etter at hytteforbudet ble opphevet. Kanskje klarer vi også å kose oss mer sammen som familie der vi gjør mer sammen og slipper tidsklemma i hverdagen.

Vi sender positive tanker og oppmuntrende ord til alle dere 😊 Mange opplever fortsatt 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 – og tenke positivt.

*«Tenke positive tanker - Si positive ord
Gjør positive handlinger - Og det positive gror»*

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 Bjerkås 41245625 (V)

Arrangementer

Vi måtte dessverre avlyse/ utsette alle våre aktiviteter våren 2020. Men nå åpnes samfunnet opp for grupper inntil 50 personer dersom man følger smittevern rådene og kan holde 1 meters avstand. Det betyr at vi gradvis også kan gjenoppta våre aktiviteter med nødvendige begrensninger og smitteverntiltak

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

21.06.2020 Fotballgolf

08.08.2020: Familiedag Namsskogan familiepark

05.09.2020: Aktivitetsdag i Trondheim med besøk på Vitensenteret / Sverresborg

02.-04.10.2020: LAN for ungdom

21.11.2020: Medlemsbowling for familier

Vi har også mulighet for å gjennomføre digitale **samtalegrupper**, og ber dere som ønsker å delta på det om å sende en epost til nt@adhdnorge.no

Det vil også komme tilbud om digital **oppfølgingskveld / Muligheter og rettigheter** og/eller **mestringskurs** i samarbeid med Vårres regionalt brukerstyrt

senter. Vi videresender informasjon / invitasjon når den publiseres.

Planlegging av 2021 gjøres høsten 2020 slik at dersom noen av dere har forslag til aktiviteter / arrangementer vil vi gjerne ha tilbakemelding på det. Innspill kan gis på epost til nt@adhdnorge.no / via facebook

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/

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/

Lokallag:

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

Ytre Namdal:

Kontaktperson er lokallagsleder Ingvill Marie Grande på tlf 47391204 eller epost: adhd.ytre.namdal@gmail.com.

Verdal Omegn:

Kontaktperson er lokallagsleder Lars Morten Lersveen på tlf 41223616 eller epost: adhdverdal.sekr@gmail.com

Indre Namdal omegn:

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

ADHD Norges hjemmesider

På 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.

ADHD Norge har lagt ut en del gratis e-læringskurs på sine nettsider. Her er det kurs om søvnvansker, panikkangst, finn fokus, råd og tips ifbm Corona. <https://adhdnorge.no/aktuelt/gratis-e-laeringskurs/>

Det ligger også en del videosnutter om ADHD på ADHD Norges hjemmeside på følgende link: <https://adhdnorge.no/avdeling/filmer/>

ADHD Norge har fått tilskudd fra Stiftelsen Dam til 3 prosjekter nå under Coronapandemien.

1. **"Når det smeller I familien – konflikthåndtering"** er et online basert veiledingsprogram til familier under Coronakrisen. Det ligger mer info om dette på facebook og hjemmesiden www.adhdnorge.no
2. **"Yoga og meditasjon for de med ADHD"** Filmene vil bli publisert ukentlig på ADHD Norges sosiale plattformer. Første film ble lagt ut mandag 25. mai og siste film mandag 13. juli. Filmene vil inneholde både en kort informasjon om hvorfor nettopp denne yogævelsen er bra for personer med ADHD, og ulike ADHD vennlige yogævelser.
3. **"ADHD og avhengighet"** hvor årets koronaavlyste dagskonferanse vil bli filmet I et TV-programformat og gjort tilgjengelig for alle. Filmene vil bli publisert til høsten (Oktober)

Med vennlig hilsen

Styret i ADHD Norge, Nord Trøndelag
Epost: nt@adhdnorge.no

Styret kan kontaktes ved:

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