

NYHETSBREV

Desember 2020

Et utvidet nyhetsbrev på tampen av året. Merk dere en del viktig info

En spesiell tid

Adventstiden er over oss i all sin fargeprakt og med ett variert vær. Vi har gradvis tatt tilbake hverdagen vår med tilpasninger til smittevernreglene.

17.11.2020 ble landsmøtet i ADHD Norge gjennomført. Her ble det blant annet vedtatt en regionsreform noe som innebærer at vi i 2022 skal slå oss sammen med ADHD Norge Sør-Trøndelag slik at vi da blir ADHD Norge Trøndelag. Sakspapirer fra landsmøtet kan dere lese på hjemmesiden til ADHD Norge (www.adhdnorge.no)

Vi har også lagt bak oss Oktober måned med fokus på ADHD saken gjennom ADHD Awareness month der vi har markert dette ved å spre info om ADHD via ulike sosiale media.

Vi håper alle er flinke med å holde avstand, vanske hender og være årvåkne på eventuelle symptomer så ses vi nok snart på en aktivitet eller to.



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

I skrivende stund har vi vært nødt til å avlyse alle våre resterende aktiviteter for høsten 2020 som et ledd i smittevernet. Vi håper imidlertid det roer seg slik at vi ganske raskt på ny-året igjen kan avholde aktivitet dager.

For 2021 er det foreløpig ikke datofestet mange aktiviteter, men foreløpige planlagte aktiviteter **våren 2021 er:**

13.03.2021 Årsmøte med temamøte, Stjørdal. Se egen innkalling i STÅ PÅ 4/2020.

26-28.03.2021 LAN for ungdom, Røra

12.06.2021 Familiedag Namsskogan

Vi gjør samtidig oppmerksom på at datoene kan endres pga blant annet smittevern.

Vi har også noe midler til og skal arrangere følgende ikke datofestede aktiviteter

- Aktivitetsdager for voksne
- Temakvelder for par
- Familieweekend
- Besteforeldrekurs

De fleste invitasjonene vil bli å finne på hjemmesiden etter hve <https://adhdnorge.no/fylkeslag-og-lokallag/#nord-trondelag> og vi prøver å oppdaterer aktivitetsoversikten fortløpende. Aktivitetene legges også ut på kalenderen til ADHD Norge på www.adhdnorge.no samt på vår facebookside **ADHD Norge Nord-Trøndelag**

Vi er opptatt av at det skal oppleves trygt å delta på våre arrangementer og har utarbeidet smitteverninfo som sendes ut til påmeldte deltakere. Den kan leses her: <https://adhdnorge.no/content/uploads/2020/10/oppdattert-info-vedr.-smittevern.pdf>

Nord-Trøndelag

Digitale arrangementer:

Ikke alle har mulighet til å delta på fysiske møter, kurs og samlinger av ulike årsaker slik at vi vil i 2021 legge til rette for noen utvalgte tilbud digitalt for de som ønsker det.

For alle digitale arrangementer gjelder en moralsk taushetsplikt og vi ønsker at alle som deltar bruker headsett slik at ikke informasjonen som deles blir spredt ut i rommet man sitter i og at man på denne måten viser hverandre gjensidig tillit og respekt for det som deles.

Vi ønsker å starte opp **digital samtalegruppe**, og ber dere som ønsker å delta på det om å sende en epost til nt@adhdnorge.no for å få tilsendt nærmere info. Her vil vi hvis mulig ut ifra interesse tenke på hvor man bor slik at man etter hvert kan møtes fysisk dersom samtalegruppen ønsker det på ett senere tidspunkt.

Vi ønsker også å prøve å få gjennomført **digitalt treffsted** der man snakker om det som opptar akkurat da. Treffstedet åpnes og avsluttes av en likeperson, men ut over dette har alle deltakerne ansvar for å bidra inn i samtalen. For å gjøre temaene mer målrettet har vi delt inn i 3 ulike treffsted:

- **Foreldre/ nærstående til barn under 13 år** (tom 7 trinn).
- **Foreldre / nærstående til ungdom 13-18 år** (ungdomsskole og videregående)
- **Unge voksne / voksne over 18 år**



Side 2 av 4

Vårres Regionalt Brukerstyrt Senter

Er et regionalt brukerstyrt senter i Midt-Norge som vi har en del samarbeid med. Les mer om Vårres her

<https://varres.no/attachments/article/37/HovedBrosjyre%20V%C3%A5rres.pdf>

eller se på vårres sin hjemmeside

www.varres.no



I samarbeid med Vårres har vi flere tilbud:

Oppfølgingskveld etter dagskurs på BUP

<https://varres.no/attachments/article/37/Brosjyre%20rettigheter,%20muligheter.pdf>

Oppfølgingskvelder setter vi opp så fort det er mulig på Namsos, Levanger og Stjørdal. Kveldene er gratis. For å melde interesse og få tilsendt en invitasjon er det fint om du sender en epost til nt@adhdnorge.no

Mestringskurs for voksne med ADHD og / foreldre til barn / ungdom med ADHD.

<https://varres.no/attachments/article/37/Brosjyre%20Mestringskurs.pdf>

Mestringskurs settes opp så fort det er mulig. For å melde interesse å få tilsendt invitasjon er det fint om du sender en epost til nt@adhdnorge.no

Tilbud til skoler og barnehager

<https://varres.no/attachments/article/37/Brosjyre%20skoler%20og%20barnehager.pdf>

Her er det fint om skolen /barnehager sender en henvendelse til nt@adhdnorge.no så tar vi nærmere avtaler med skoler / barnehager.

Alle disse tilbudene gjennom Vårres er gratis.

Viktig info

Merk dere datoen for årsmøte i fylkeslaget. **Årsmøtet arrangeres lørdag 13.03.2021 på Scandic Hell.** Her blir det også ett temamøte i tilknytning til årsmøtet. Innkallingen står også i STÅ PÅ nr 4/2020 og gjelder som endelig innkalling.

Fylkesmannen har invitert oss til ett møte i starten av Januar sammen med flere andre brukerorganisasjoner i forbindelse med tilsyn med tjenestetilbudet i avlastningsboliger for barn og unge med funksjonsnedsettelse.

I den forbindelse er vi avhengige av tilbakemeldinger fra dere og vi håper dere benytter anledningen til å komme med deres erfaringer.

Vi ønsker å høre deres erfaring med avlastningstilbudet og om det er noe tilsynet bør være oppmerksom på av risikoer.



Fylkesmannen har følgende fokusområder for tilsynet:

- Om kommunen ivaretar barnas rett til å få dekket grunnleggende sosiale behov
- Om kommunen yter pleie og omsorg tilpasset barnas helsetilstand
- Om avlastningsboligen er fysisk tilrettelagt for barna

Hvis du / dere har noen tilbakemeldinger til oss ber vi dere sende det til oss på epost nt@adhdnorge.no eller ringe / sende sms til Mona på 92035322. Alle henvendelser vil bli behandlet konfidensielt fra vår side.

Lokallag:

Vi har per i dag tre lokallag i Nord-Trøndelag. I forbindelse med regionreformen må vi se på nedslagsfeltene for å få til gode og robuste lokallag i Nordre del av Trøndelag og om det skal gjøres noen endringer.

Har du synspunkter på dette er du velkommen til å komme med en tilbakemelding til oss på epost: nt@adhdnorge.no

**Indre Namdal omegn:**

Lokallaget ligger pr i dag på is. Har du lyst til å "blåse liv" i det?

Ta kontakt med fylkeslaget på tlf 92035322 / 41223616 eller på epost nt@adhdnorge.no

Ytre Namdal lokallag:

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

Det er ikke fastsatt dato ennå for årsmøtet, men det skal gjennomføres innen utgangen av februar. Innkalling kommer direkte fra Ytre Namdal lokallag til medlemmer i lokallaget.

Verdal Omegn lokallag:

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

Årsmøte gjennomføres Søndag 24. Januar 2021 kl 14:00 på Levanger Bowling. Innkallingen står i STÅ PÅ nr 4/2020 og gjelder som endelig innkalling.

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

Her ligger blant annet info om:

- Skolestart
- Yoga for deg med ADHD
- Konflikthåndtering – når det smeller i familien
- Samlivsråd
- Egnede fysioterapi kan bedre fysisk og psykisk helse hos barn og unge med ADHD;
<https://adhdnorge.no/aktuelt/egnet-fysioterapi-kan-bedre-fysisk-og-psykisk-helse-hos-barn-og-unge-med-adhd/>
- Sparetips i en vanskelig hverdag
- ADHD og avhengighet (3 webinarer)
 - Rusavhengighet
 - Spillavhengighet
 - Matavhengighet<https://adhdnorge.no/aktuelt/smarte-penger/>
- Minikurs i økonomi
- Smarte penger; for bedre økonomistyring i hverdagen;
<https://adhdnorge.no/aktuelt/smarte-penger/>
- Samlivskurs «du og jeg og ADHD»;
<https://adhdnorge.no/aktuelt/samlivskurs-du-og-jeg-og-adhd/>
- Videosnutter om ADHD på følgende link:
<https://adhdnorge.no/avdeling/filmer/>

**Takk for 2020 og velkommen til 2021**

2020 har vært ett veldig spesielt år og vi skjønner veldig godt at dette året har bydd på både utfordringer og gleder ifbm covid-19 pandemien. Mange har følt seg ensomme og har syntes hverdagen har vært vanskelig. Samtidig er det mange som også synes det har gått veldig fint og har funnet en balanse i hverdagen.

Vi vil med dette ønske dere alle ...



Tusen takk for deltakelsen på våre arrangementer og medlemskapet deres i 2020. Det er for dere medlemmene vi er her – og for dere vi har aktiviteter.

Håper vi ser dere på mange aktiviteter i 2021 og at dere kommer med innspill til hva dere ønsker av aktiviteter og tilbud i 2021.

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

Ungdomsrepresentant:

Kent-André	91544670
------------	----------