

Grímsnes- og Grafningshreppur  
Iðá Marsibil Jónsdóttir, sveitarstjóri  
Félagsheimilinu Borg  
801 Selfoss

Reykjavík, 16. nóvember 2022

ADHD samtökin fagna á næsta ári 35 ára starfsafmæli en undanfarin ár hefur starfsemin eflst gríðarlega, enda greinast stöðugt fleiri með ADHD á Íslandi – í Grímsnes- og Grafningshreppi jafnt sem annarsstaðar. ADHD samtökin hafa nýverið fengið skráningu sem samtök til almannaheilla (fta) sem og skráningu á almannaheillaskrá RSK, sem veitir styrktaraðilum samtakanna rétt til skattaafsláttar.

Mikilvægur þáttur í uppbyggingunni hefur verið aukin þjónusta utan höfuðborgarsvæðisins en nú eru starfrækt útbú á vegum samtakanna á Austurlandi, Vestmannaeyjum, Suðurnesjum, Vesturlandi, Suðurlandi og á Norðurlandi.

Útibúi ADHD samtakanna á Suðurlandi er ætlað að standa fyrir námskeiðahaldi og reglulegum spjallfundum um ýmis málefni tengd ADHD, helst í góðu samstarfi við grunnskóla og félagsþjónustu í sveitarfélögum svæðisins. Markmiðið er að efla félagslegt net og samstarf fagfólks og einstaklinga með ADHD á svæðinu, vinna gegn fordómum og styðja við einstaklinga með ADHD og fjölskyldur þeirra. Í þessu tilliti höldum við m.a. úti Facebook síðunni ADHD Suðurland þar sem fólk með ADHD fær fréttir og fræðslu um það sem efst er á baugi hverju sinni. Fjöldi funda og fyrirlestra hafa verið haldnir á Suðurlandi á yfirstandandi starfsári.

Á komandi afmælisári stefnum við á enn öflugara starf í útbúi okkar á Suðurlandi. Auk almennra spjallfunda með sérfræðingum og almenns fræðslu- og ráðgjafastarfs teljum við mikilvægt að hægt verið að bjóða uppá fræðslu í skólum, leikskólum og tómstundaheimilum í sveitarfélögum svæðisins og bætt aðgengi fyrir heimamenn að námskeiðum samtakanna – bæði í gegnum vefinn og einnig á staðnum.

**ADHD samtökin vilja með bréfi þessu óska eftir samstarfi við Grímsnes- og grafningshrepp um aukna fræðslu og þjónustu í sveitarfélaginu, um ADHD og fyrir fólk með ADHD.** Samstarfið gæti verið í formi reglulegs námskeiðahalds fyrir starfsmenn sveitarfélagsins sem vinna með börnum með ADHD eða beins styrks við starfsemi ADHD samtakanna á Suðurlandi.

Hver sem leiðin yrði, óskum við með bréfi þessu eftir allt að kr. 500.000,- í styrk, sem nýttur yrði samkvæmt nánara samkomulagi. Við erum sannfærð um að með þessu móti væri hægt að lyfta Grettistaki og stórbæta lífsskilyrði fólks með ADHD og fjölskyldna þeirra í sveitarfélaginu.

Með bréfi þessu fylgir almenn greinargerð um starfsemi ADHD samtakanna og frekari upplýsingar og samtal um útfærslur verður auðsótt, sé slíks óskað.

Virðingarfyllst,  
F.h. ADHD samtakanna

Hrannar Björn Arnarsson, framkvæmdastjóri

## Greinargerð um starfsemi ADHD samtakanna

ADHD er að mestu meðfædd taugaþroskaröskun sem yfirleitt kemur fram snemma á æviskeiðinu og getur haft víðtæk áhrif á daglegt líf, nám og félagslega aðlögun en tengist ekki greind. Alþjóðlega skammstöfunin ADHD stendur fyrir „Attention Deficit Hyperactivity Disorder“, helstu birtingarmyndirnar eru athyglisbrestur, hvatvísi og ofvirkni sem einstaklingar sýna í mismiklu magni. Áður fyrr var greinarmunur gerður á athyglisbresti með eða án ofvirkni (ADHD / ADD), en nú á tímum er oftast talað um ADHD eða bara athyglisbrest.

Gera má ráð fyrir að um 20.000 Íslendingar séu með ADHD, greint og ógreint – 13.000 fullorðnir (4-6%) og 7000 börn (7-10%). Því er ljóst að ADHD snertir allmargar fjölskyldur í landinu með einhverjum hætti.

Á næsta ári munu ADHD samtökin fagna 35 ára afmæli. Samtökin voru upphaflega stofnuð þann 7. apríl 1988 sem Foreldrafélag misþroska barna og það ár voru um 90 félagar í samtökunum, en nú eru félagsmenn yfir 4000 talsins. Ein skráning gildir fyrir fjölskyldu og oftast er ekki annað foreldri/forráðamaður með röskunina og eitt eða jafnvel fleiri börn. ADHD samtökin hafa nýverið fengið skráningu sem samtök til almannaheilla (fta) sem og skráningu á almannaheillaskrá RSK, sem veitir styrktaraðilum samtakanna rétt til skattaafsláttar.

Markmið ADHD samtakanna er að börn og fullorðnir með ADHD og skyldar raskanir mæti skilningi alls staðar í samfélaginu og hafi gott aðgengi að þjónustu sem hefur það að markmiði að hámarka hæfni þeirra og lífsgæði á öllum aldurskeiðum.

Samtökin vinna að markmiðum sínum með því að búa yfir eða eiga í samstarfi við aðila sem hafa framúrskarandi þekkingu á greiningu, meðferð og stuðningi við einstaklinga með ADHD og skyldar raskanir. Þeirri þekkingu miðlum við til hagsmunaaðila með ráðgjöf og öflugum fræðslustarfi ásamt því að sinna markvissri hagsmunagæslu í eigin nafni eða í góðu samstarfi við aðra sem hafa sömu baráttumál á stefnuskrá sinni.

ADHD samtökin eru til húsa að Háaleitisbraut 13 og er skrifstofan opin alla virka daga. Samtökin hafa fjóra starfsmenn. Þau halda úti heimasíðu, sjö fésbókarsíðum, hlaðvarpinu Lífið með ADHD, tengjast spjallhópum á Facebook fyrir skilgreinda hópa, standa fyrir fræðslunámskeiðum fyrir foreldra og fagfólk, ungmenni og fullorðna með ADHD, bjóða upp á spjallfundi í sjö landshlutum og á netinu svo fátt eitt sé talið. Þá hefur útgáfa fræðsluefnis verið ríkuleg undanfarin ár en alls eru komnir út 21 fræðslubæklingar og sex bækur. Á yfirstandandi ári munu koma út fimm fræðslubæklingar; Unglingar með ADHD á ensku og pólsku og íslensku (endurbættur) og Atvinna og ADHD á ensku og pólsku.

Fræðsluefnið hafa ADHD samtökin látið öllum almenningi, opinberum stofnunum og fagfólki í té, þeim að kostnaðarlausu. Mikil spurn er eftir fræðsluefninu um allt land og hafa ADHD samtökin sinnt öllum fyrirspurnum þar að lútandi og bera allan kostnað vegna þessa.

Eitt af aðalhlutverkum ADHD samtakanna er hagsmunagæsla og þannig reyna samtökin að hafa áhrif á ákvarðanir stjórnvalda er varða hagsmuni barna, unglinga og fullorðna með ADHD, ekki

síst sem snúa að skóla- og heilbrigðisþjónustu fyrir þennan hóp. Þá beita ADHD samtökin sér markvisst fyrir upplýsandi og faglegri umfjöllun fjölmiðla um málefni fólks með ADHD, bæði með greinaskrifum, viðtölum og upplýsingagjöf.

Sem aðildarfélag ÖBÍ taka samtökin einnig þátt í hagsmunagæslu öryrkja og sjúkra á Íslandi. Fulltrúar ADHD samtakanna sitja í stjórn bandalagsins og eiga samtökin fulltrúa í fjölda málefna- og starfshópa bandalagsins.

ADHD samtökin eru stoltir stofnfélagar ráðgjafamiðstöðvarinnar Sjónarhóls.

Mikil gróska hefur verið í félagsstarfinu síðastliðin ár og leita fjölmargir til samtakanna daglega. Má þar helst nefna foreldra/forráðamenn barna og unglunga með ADHD, fullorðna með ADHD og fagfólk sem gjarnan starfar í félags- og skólaþjónustu eða heilbrigðisþjónustu.

Starfsemin flokkast undir 1. þjónustustig skv. skilgreiningum í skýrslu félags- og tryggingamálaráðuneytisins 2008 um hvernig bæta megi þjónustu við börn og unglunga með ADHD. Á þeim grunni hafa verið gerðir samningar við ráðuneyti velferðarmála á liðnum árum.

Stofnanir sveitarfélaga og ríkis sem og fagfólk vísa skjólstæðingum sínum til að sækja fræðslu og leiðsögn hjá samtökunum. Þau hafa sinnt fræðsluhlutverki bæði til handa uppeldismenntuðu fólki og foreldrum og þannig stutt við forvarnarstarf sem örugglega á sinn þátt í að draga úr þörf fyrir tilvísanir á stofnanir á 2. og 3. þjónustustigi. Jafnframt hafa samtökin átt þátt í þróun nýrra úrræða, fræðsluefnis og námskeiða.

Mikið og gott samstarf er við önnur Norræn ADHD samtök og funda þau reglulega um sameiginleg málefni. Þá eru samtökin aðili að ADHD Europe, Evrópusamtökum fólks með ADHD.

#### **Helstu verkefni ADHD samtakanna:**

**Bókasafn:** Samtökin lána bækur til félagsmanna sinna og fagfólks þeim að kostnaðarlausu.

**Ráðgjöf og upplýsingar:** Samtökin veita ráðgjöf í síma og á skrifstofu til foreldra, fullorðinna og fagfólks. Þá halda samtökin úti efnismikilli heimasíðu, sjö virkum Facebook síðum og standa fyrir ýmsum spjallhópum á netinu til að miðla upplýsingum og veita ráðgjöf.

**Fræðslunámskeið fyrir aðstandendur barna og unglunga:** Samtökin standa reglulega fyrir námskeiðum þar sem foreldrar og nánir aðstandendur fá hnitmiðaða og sérsniðna fræðslu um ADHD frá sérfræðingum. Námskeiðið er 10 klst. og hefur einnig verið í boði í fjarfundi fyrir landsbyggðina.

**Taktu stjórnina:** Fræðslunámskeið fyrir fullorðna með ADHD. Markmið námskeiðsins er fræðsla um ADHD ásamt því að styrkja þátttakendur í að ná tökum á eigin ADHD og veita þeim ákveðin tæki til að líða betur með ADHD í daglegu lífi.

**Áfram veginn:** Fjarfundarfræðslunámskeið fyrir fullorðna með ADHD. Markmið námskeiðsins er fræðsla um ADHD ásamt því að styrkja þátttakendur í að ná tökum á eigin ADHD og veita þeim ákveðin tæki til að líða betur með ADHD í daglegu lífi.

---

**Áfram stelpur!:** Fræðslunámskeið fyrir konur með ADHD. Farið er sérstaklega yfir þær áskoranir sem konur með ADHD standa frammi fyrir og unnið að því að styrkja þær í daglegu lífi. Veitt er fræðsla um ýmis hagnýt verkfæri og veitt þjálfun í að nota þau gegnum samtöl og verkefnavinnu.

**TÍA – tómsundur, Íþróttir og ADHD:** Fræðslunámskeið fyrir þjálfara og starfsfólk íþróttafélaga, tómsundamiðstöðva og skóla um samskipti og samstarf við börn með ADHD.

**Súper Krakkar:** Fjögurra vikna námskeið fyrir 9-12 ára börn með ADHD, í samstarfi við Sjálfstyrk. Námskeiðin eru kynjaskipt, annarsvegar fyrir stráka og hinsvegar fyrir stelpur. Á námskeiðunum læra krakkarnir leiðir til þess að efla sjálfsmýnd, félagsfærni og tilfinningastjórnun. Unnið er út frá aðferðum hugrænni atferlismeðferðar (HAM), díalektískrar atferlismeðferðar (DAM), núvitundar og yoga.

**Súper Stelpur:** Tíu vikna námskeið í samstarfi við Sjálfstyrk sem ætlað er 13-16 ára stúlkum með ADHD. Á námskeiðinu læra stelpurnar leiðir til þess að efla sjálfsmýnd, félagsfærni, tilfinningastjórnun og líkamsvirðingu. Unnið er út frá aðferðum hugrænni atferlismeðferðar (HAM), díalektískrar atferlismeðferðar (DAM), núvitundar og yoga.

**ADHD og skólinn:** Fjarfundarnámskeið fyrir kennara og starfsfólk grunnskóla um uppbyggjandi skólastarf með börnum með ADHD. Markmið námskeiðsins er að fræða skólaumhverfið um ADHD, áhrif þess á líðan og hegðun barna á grunnskólaaldri og leiðbeina um ýmis hagnýt og gagnreynd ráð sem nýta má í uppbyggilegu skólastarfi með börnum með ADHD.

**Understanding ADHD:** Fjarfundarnámskeið fyrir enskumælandi fólk með ADHD og aðstandendur barna með ADHD.

**Spjallfundir:** Samtökin standa fyrir reglulegum spjallfundum í hverjum mánuði – tvisvar í mánuði í Reykjavík og einu sinni í mánuði á Akureyri, Austurlandi, Suðurlandi, Vesturlandi, Suðurnesjum og í Vestmannaeyjum. Þar eru tekin fyrir ákveðin málefni er varða ADHD. Spjallfundirnir eru ókeypis og standa öllum til boða.

**Fræðslufundir:** Samtökin standa fyrir reglulegum fræðslufyrirlesturum á Facebook auk a.m.k. tveggja opinna fræðslufunda á ári hverju um ýmis málefni er varða ADHD.

**Málþing:** Samtökin hafa undanfarin ár staðið fyrir málþingum í lok októbermánaðar. Umfjöllunarefnið er málefni er varða ADHD og er hvert ár tengt ákveðnu þema. Erlendir fyrirlesarar með sérþekkingu á ADHD og annað fagfólk sérhæft í umfjöllunarefni hverju sinni deila þekkingu sinni og reynslu.

**Vitundarmánuður:** Samtökin hafa staðið fyrir árlegri vitundarvakningu í tilefni af Alþjóðlegum ADHD vitundarmánuði í október ásamt því að selja endurskinsmerki sem lið í fjáröflun samtakanna.

---

Lífið með ADHD – Hlaðvarp ADHD samtakanna: Í hlaðvarpi ADHD samtakanna, fær Bóas Valdórsson til sín góða gesti sem segja frá lífi sínu með ADHD. Hlaðvarpið er aðgengilegt á RUV.is, adhd.is og í öllum helstu hlaðvarpsveitum.

Samfélagsmiðlar: Samtökin starfrækja sjö Facebook síður (útibúin og aðalsíðan) og eina Instagram síðu og koma auk þess með virkum hætti að starfi sjö öflugra Facebook hópa um ýmis málefni.

Fréttabréf: Samtökin senda reglulega frá sér, rafrænt fréttabréf um það sem er helst á döfinni.

Útgáfa fræðsluefnis: Samtökin standa fyrir útgáfu ýmissa bæklinga. Fræðslubæklingar sem gefnir hafa verið út eru 21 talsins: **Hvað er ADHD?** (almennur fræðslubæklingur um ADHD), **What is ADHD?** (sami bæklingur á ensku), **Co To Jest?** (sami bæklingur á pólsku), **ADHD utan skólastofunnar** (ætlaður öllu starfsfólki grunnskólanna), **Börn & ADHD, Children with ADHD** (sami bæklingur á ensku), **Dzieci i ADHD** (sami bæklingur á pólsku), **Stúlkur & ADHD, Unglingar & ADHD, Teemagers amd ADHD** (sami bæklingur á ensku), **MŁODZIEŻ Z ADHD** (sami bæklingur á pólsku), **Fullorðnir & ADHD, Adults and ADHD** (sami bæklingur á ensku), **Dorosli i ADHD** (sami bæklingur á pólsku), **Náin sambönd & ADHD, Afbrot & ADHD, Ha, ertu að tala við mig?** (Sjálfs hjálparbæklingur fyrir eldri börn og unglunga og ADHD), **Systkini og ADHD og Atvinna og ADHD, ADHD IN THE WORKPLACE** (sami bæklingur á ensku) og **PRACA I ADHD** (sami bæklingur á pólsku).

Útgáfa bóka: Samtökin bjóða til sölu umtalsvert magn bóka um ADHD og skyldar raskanir á vef samtakanna og koma ADHD samtökin nú beint að útgáfu sex rita: **ADHD og farsæl skólaganga** (2013 í samvinnu við Námsgagnastofnun. Endurútgæfið 2015), **Hámarksárangur í námi með ADHD + verkefnabók** (2008 í samvinnu við Sigrúnu Harðardóttur og Tinnu Halldórsdóttur), **Leynardómar heilans – Láttu verkin tala** [2014], **Leikskólar og ADHD** [2015], **Ferðalag í flughálku – Unglingar og ADHD** [2017] og **Elli – dagur í lífi drengs með ADHD** (frumsaminn íslensk barnabók) [2020].

Landsbyggðin: Samtökin hafa staðið fyrir fræðslu og námskeiðahald um ADHD á landsbyggðinni og ýtt undir stofnun útibúa úti á landi. Samtökin eru komin með útibú á Akureyri, Austurlandi, Suðurlandi, Suðurnesjum, Vesturlandi og Vestmannaeyjum sem rekin eru að mestu í sjálfboðavinnu. Þar eru m.a. haldnir spjallfundir einu sinni í mánuði og eru þeir endurgjaldslausir og öllum opnir. Endilega hafðu samband við okkur ef þú vilt koma að slíku starfi í þinni heimabyggð.

Vilhjálmur Hjálmarsson formaður ADHD  
Hrannar B. Arnarsson framkvæmdastjóri ADHD