

Folkeoplysende tilbud til personer med ADHD

”ADHD findes ikke i sig selv! Der findes en række mennesker med ADHD, som har forskellige vanskeligheder, der varierer og selv om meget er fælles, er der også store forskelle fra menneske til menneske. ADHD påvirkes af den enkeltes ressourcer, personlighed og betingelser gennem livet. Alligevel er der nogle særlige omstændigheder, der knytter sig til at have ADHD, og som er vigtige at tage højde for, når man skal undervise voksne med ADHD”

(ADHD-foreningens manual for voksenundervisere – nye veje til læring, 2009)

Indhold

Pilotprojekt	3
Baggrund	3
ADHD – definition og udbredelse	4
Symptomer på ADHD og deres følger	5
Misbrug/selvmedicinering og ADHD-medicin	5
Generelle råd om folkeoplysende tilbud til unge og voksne med ADHD	6
Den folkeoplysende ramme	6
De 9 H'er	7
Lokalet/de fysiske rammer	7
Andre generelle råd	8
Overskridende og tilføjende læring	8
Cases - Daghøjskolerne i projektet og deres arbejde med ADHD	10
Frederiksberg Daghøjskole og Kursuscenter (FDCK)	10
AOF Randers Daghøjskole	11
Daghøjskolen FOKUS i Ålborg	11
Praktiske oplysninger	13
Muligheder for finansiering	13
Kontaktoplysninger	13
Informationer om ADHD	13

Pilotprojekt

"Folkeoplysningens kerneopgave er at give mennesker redskaber til at begå sig i den tid og i det samfund, de lever i, så den enkelte ikke bare bliver en passiv tilskuer til tilværelsen, men i stand til aktivt at leve i et moderne samfund." (Kommissorium for Det Nationale Folkeoplysningsudvalg 2009-2010)

Hvad indebærer det i forhold til mennesker med ADHD?

Det er det spørgsmål, som dette notat forsøger at belyse på grundlag af et pilotprojekt, som Daghøjskoleforeningen har gennemført med støtte fra Dansk Folkeoplysnings Samråd.

Formålet med notatet er at bidrage til, at flere folkeoplysende aktører udvikler relevante og kvalificerede tilbud til personer med ADHD og at afdække behov for yderligere udviklingsarbejde.

Projektet har taget udgangspunkt i en dialog om praksis på tre daghøjskoler, der har erfaringer med tilbud til personer med ADHD:

- Frederiksberg Daghøjskole og Kursuscenter
- AOF Daghøjskolen i Randers,
- Daghøjskolen FOKUS i Aalborg.

Relevante medarbejdere fra de tre skoler har på et seminar forsøgt at indkredse, hvad der er de særlige kvaliteter ved daghøjskolernes læringsmiljø og pædagogik ift. unge og voksne med ADHD.

I dette notat forsøger vi på den baggrund at give et foreløbigt rids af en relevant folkeoplysende praksis på området.

Baggrund

Det er formodentlig ikke nyt, at mennesker, der har mere end almindelige problemer med opmærksomhed, hyperaktivitet og impulsivitet har svært ved at begå sig i samfundet. Når der er blevet så megen opmærksomhed om ADHD er det imidlertid formodentlig *også* et udtryk for, at det er særligt svært at begå sig i vores tid og samfundstype, hvis du har problemer med at fokusere, koncentrere dig, planlægge, huske, lære, holde ved/ud, side stille, styre dit temperament og overskue konsekvenserne af dine handlinger.

Der er således tale om en gruppe mennesker, der har et særligt behov for redskaber og hjælp til at finde deres egen vej, så de kan begå sig og tage aktivt del i samfundet. Der er altså et behov for at udvikle folkeoplysende tilbud, der imødekommer denne gruppes særlige situation.

Tre af Daghøjskoleforeningens medlemsskoler har hver for sig udviklet tilbud til personer med ADHD. Det har de gjort på ret forskellig baggrund og tilbuddene er også ganske forskellige, men i alle tre tilfælde har de udviklet tilbuddene i en kombination af generelle daghøjskoleerfaringer og specialiseret faglig viden om mennesker med ADHD og deres særlige pædagogiske behov.

Projektet bygger desuden oven på et studie om folkeoplysning og motivation for læring, som blev gennemført af Steen Høyrup Pedersen og Steen Elsborg i 2008-09.

ADHD – definition og udbredelse

ADHD er en forkortelse for diagnosen: **A**ttention **D**eficit/**H**yperactivity **D**isorder. Det vil sige forstyrrelser af opmærksomhed, aktivitet og impulsivitet.

ADHD viser sig ofte i tre forskellige varianter:

- Overvejende opmærksomhedstype (ADD, attention deficit disorder).
- Overvejende hyperaktivitets-/impulsivitetstype (HD, hyperactivity disorder).
- Kombineret type (ADHD).

Tidligere blev ADHD kaldt for DAMP. DAMP er en nordisk diagnosebetegnelse, som står for **D**eficits in **A**ttention, **M**otor control and **P**erception. DAMP-diagnosen er i dag " afløst " af ADHD, som er en international diagnosebetegnelse (www.adhd.dk).

Den korte medicinske forklaring på ADHD er, at det er en neurologisk lidelse, som skyldes en ubalance i hjernens funktioner, der gør det svært at sortere i sanseindtryk. Den manglende sorteringsmekanisme betyder, at hjernen hele tiden er på overarbejde, fordi den har alt for mange sanseindtryk at behandle. Personer med ADHD skal derfor bruge mange flere kræfter på at koncentrere sig.

I omkring 60-80 % af tilfældene er ADHD arveligt betinget. De resterende 40-20 % skyldes uheldige påvirkninger i graviditeten (alkohol, tobak og infektioner), meget små/ for tidligt fødte spædbørn, eller hjerneskader opstået i de første leveår (Niels Bilenberg, speciallæge i børnepsykologi).

Flere internationale undersøgelser har vist at mellem 2-5 % af alle børn i skolealderen har ADHD (www.ernolarsen.dk). Det ser ud til at det gælder på tværs af landegrænser og kulturer – men de besværligheder, det medfører er forskellige i forskellige samfundsmæssige kontekster.

Det er bemærkelsesværdigt, at en stigende andel af børn og voksne med etnisk dansk baggrund får diagnosen ADHD, mens stort set ingen med anden etnisk baggrund får diagnosen. Når det endelig sker, er det ofte efter at den pågældende har begået alvorlig kriminalitet - i visse tilfælde efter at familierne har råbt på hjælp i længere tid, men er blevet afvist med fordomme om, at der er tale om en kulturelt betinget adfærd, der skyldes forkert opdragelse. Det er særligt alvorligt, fordi indvandrere og flygtninge på mange forskellige måder er udsat for et ekstraordinært pres i samfundet, noget personer med ADHD har meget svært ved at håndtere. Vær derfor særligt opmærksom på symptomer på ADHD hos deltagere med indvandrerbaggrund.

For de fleste er ADHD et livslangt handicap, men for nogens vedkommende bliver symptomerne minimeret i en sådan grad, så de ikke længere opfylder diagnosekriterierne. Symptomerne hos børn er ofte anderledes end hos voksne, hvor hyperaktiviteten kan ændre sig til en indre uro og rastløshed.

Mennesker med ADHD bliver typisk sent voksne og 19-20 årige med ADHD fungerer ofte som andre unge på 13-14 år. Ikke fordi de er udviklingshæmmede men fordi ADHD betyder at de har svært ved at udvikle det overblik og den adfærd, som vi forbinder med at være voksen. Modenhed betyder meget, både for hvordan ADHD'en kommer til udtryk og for evnen til at håndtere den.

Symptomer på ADHD og deres følger

Kernesymptomerne er:

- Opmærksomhedsforstyrrelse
- Hyperaktivitet
- Impulsstyret

Det indebærer f. eks.:

- Manglende evne til at risikovurdere
- Lav frustrationstærkel – vrede
- Meget konkret tænkende – har svært ved abstraktioner, refleksioner og transfer af viden
- Forstår ikke ironi (men har ingen problemer med humor)
- Vanskeligheder med tidsfornemmelse
- Vanskeligheder med at planlægge og overskue et længere tidsperspektiv
- Mangler empati – men det kan trænes kognitivt
- Meget forskelligt præsentationsniveau fra dag til dag
- 'Hensynsløst ærlige' – hænger sammen med impulsiviteten

ADHD er *ikke* en tilknytningsforstyrrelse, som skyldes årsager som omsorgssvigt i barndommen, eller andre relationsproblemer.

Det resulterer ofte i:

- Misbrug – selvmedicinering
- Depression
- Angst
- Læse- og indlæringsvanskeligheder
- Begrænset udbytte af og meget ubehagelig erfaring med skolegang
- Manglende tillid til voksne/andre

Mange med ADHD har også andre diagnoser (www.psykiatrifonden.dk). Der er en overrepræsentation af personer med ADHD blandt kriminelle.

Misbrug/selvmedicinering og ADHD-medicin

40 % med ADHD har et misbrug, ofte i form af alkohol og/eller hash. Misbruget kan fungere som selvmedicinering, idet rusmidlet dulmer det virvar af sanseindtryk, som mennesker med ADHD oplever verden igennem.

Det er vigtigt at forstå, at den enkelte kan opleve misbruget som helt nødvendigt for at kunne leve og holde tilværelsen ud. Samtidig har det selvfølgelig typisk meget negative effekter på mange planer og forstærker på sigt ADHD-kernesymptomerne.

Der findes imidlertid meget virkningsfuld medicin. ADHD kan ikke helbredes medicinsk, men den rigtige medicinering i kombination med kognitiv træning kan reducere symptomerne med op til 80 %.

Korrekt medicinering er altså helt afgørende, men det er ikke helt enkelt. Medicinen skal justeres i forhold til den enkelte, og det sker i et forløb med en psykiater. Der er imidlertid mangel på, og der kan derfor komme til at gå unødvendigt lang tid, inden den pågældende oplever at medicinen virker. Selv i et optimalt forløb kan det tage nogle måneder. Det er en udfordring, fordi personer med ADHD har svært ved at planlægge og overskue en længere tidshor-

risont. Når medicinen ikke virker med det samme, eller der optræder bivirkninger som følge af forkert dossering, så vil de ofte være tilbøjelige til at give op og droppe medicinen.

Spørgsmålene om misbrug og medicinering indebærer nogle dilemmaer, som man må forholde sig til, hvis man vil arbejde med mennesker, der har ADHD.

På den ene side er der ingen tvivl om, at langt det bedste læringsudbytte opnås, hvis deltageren i forvejen er ude af misbrug og korrekt medicineret.

På den anden side kan det være meget vanskeligt at nå frem til den situation uden relevante tilbud, der støtter den enkelte på vejen.

Der er altså behov for tilbud, der kan rumme mennesker, der i udgangspunktet har flere samtidige problematikker, som fx misbrug og andet. Det kan dermed blive en del af forløbet at arbejde med at komme ud af misbrug og ind i den rigtige medicinering. Det handler i høj grad om at holde liv i håbet om, at medicineringen kommer til at virke.

Et attraktivt læringsmiljø, som indebærer personlige succesoplevelser, kan være det, der styrker håbet om at livet kan blive bedre at leve og dermed motivationen for at fastholde den lægefaglige medicinering under indfasningen.

Der er med andre ord brug for en helhedsorienteret indsats, hvor man arbejder på alle fronter på en gang i stedet for at insistere på, at et problem skal være løst, før der kan tages fat på de næste.

Det kan være en udfordring i forhold til eks. nogle sagsbehandlere og læger, og der kan være brug for, at medarbejdere på tilbuddet agerer advokat for en helhedstilgang. ADHD-foreningens mappe til sagsbehandlere kan være meget nyttig her.

I mange kommuner findes der imidlertid sagsbehandlere, der har ekspertise på området. De er guld værd og kan ofte bruges til at løse problemer, der opstår undervejs.

Generelle råd om folkeoplysende tilbud til unge og voksne med ADHD

Den folkeoplysende ramme

Personer med ADHD er en deltagergruppe, som mange daghøjskoler har erfaring med på "almindelige" hold. Skolerne, der er med i projektet oplever ADHD som en udfordring, "men det er ikke raketvidenskab".

Daghøjskolemedarbejderne i projektet er enige om, at daghøjskolen er en velegnet ramme for at skabe tilbud, der kan rumme mennesker med ADHD og imødekomme deres særlige behov - og de oplever, at Elsborgs og Høyrup Pedersens karakteristik af det folkeoplysende læringsrum i det nævnte studie i høj grad giver forklaringen på, at det er tilfældet.

Elsborg og Høyrup Pedersen peger på, at folkeoplysende læringsrum har særlige forudsætninger for at motivere for læring. I studiet har de observeret praksis i udvalgte tilbud, som retter sig mod grupper, der på forhånd er mere eller mindre negativt indstillet over for læring, typisk på grund af dårlige erfaringer med skolegang. De konkluderer, at de folkeoplysende læringsrum, de har studeret, fungerer som mønsterbryder idet de udvikler lyst til læring og udfordringer

- bliver en betydende begivenhed i deltagerens liv – via fællesskab og vellykkede handlinger
- understøtter identitetsudvikling, selvtillid, nye muligheder
- udvikler robusthed og selvstændige samfundsborgere

Det sker i kraft af:

- insisteren på at møde og relatere sig til den enkelte deltager som ressourcefuld aktør
- energigivende sociale rammer for handling
- fleksibel og målrettet tilrettelæggelse af indholdet i samarbejde med deltagerne
- aktivt samspil mellem undervisning og vejledning
- fokus på både uddannelses- og dannelsesprocesser

Al læring består af individuelle følelsesmæssige processer, sociale processer og kognitive processer. I det formelle uddannelsessystemer er undervisningen imidlertid først og fremmest tilrettelagt i forhold til det kognitive. Elsborg og Høyrup Pedersen peger på, at folkeoplysningen har helt andre muligheder for at tage højde for de individuelle følelsesmæssige og de sociale processer og dette kommer i særlig grad dem til gode, som af en eller anden grund ikke er motiveret for læring på forhånd.

Projektet peger på, at de særlige muligheder, der karakteriserer det folkeoplysende læringsrum, er grundlaget for, at folkeoplysningen har gode forudsætninger for at udvikle tilbud, der imødekommer mennesker med ADHD og deres behov i forhold til læring.

De 9 H'er

Personer med ADHD har, pga af deres 'ubalance i opmærksomheden', svært ved at fastholde fokus og det er derfor vigtigt med en struktur, som hjælper med dette. ADHD-foreningen anbefaler i en manual for voksenundervisere, at underviseren skaber klarhed ved at tilrettelægge undervisningen, så den enkelte får tydelige svar på disse spørgsmål – de 9 H'er:

Hvad skal jeg lave? (indhold)
 Hvorfor skal jeg lave det? (mening)
 Hvordan skal jeg lave det? (metode)
 Hvor skal jeg lave det? (placering)
 Hvornår skal jeg lave det? (tidspunkt)
 Hvor længe skal jeg lave det? (tidshorisont)
 Hvem skal jeg lave det med? (personer)
 Hvor meget skal jeg lave? (mængde)
 Hvad skal jeg så? (næste)

Strukturen skal ses som et gelænder for undervisningen, ikke som en indhegning. Det er meget vigtigt, at der er en tydelig plan og faste rutiner for undervisning og aktiviteter – men strukturen skal samtidig kunne justeres fleksibelt i forhold til den enkeltes aktuelle behov.

Lokalet/de fysiske rammer

Det er vigtigt at der er god plads og fysiske muligheder for at være til stede på forskellige måder.

Et lokale med mange kvadratmeter pr person og mange birum/afgrænsede hjørner er ideelt. Faste enkeltmandspladser, som er den enkeltes ukrænkelige domæne, er et fundament for at kunne overskue at være til stede.

Den enkelte skal efter behov kunne trække sig tilbage/væk og tage en time-out et afgrænset sted - et helle, hvor man har ret til at være i fred.

Forskellige rum/dele af rummet kan have forskellige regler – her må man snakke og høre musik, her skal der være stille, her må man ikke forstyrres/kontaktes.

Der skal være plads og faciliteter til forskellige time-out-aktiviteter: musik, tegning, bordfodbold, motionscykling, kartoffelskrælning. Fysiske aktiviteter er gode fordi de lindrer symptomerne, beroliger og er lystfulde.

Andre generelle råd

Underviserne fra de tre daghøjskoler har disse overordnede råd i forhold til undervisningen af deltagere med ADHD:

- Det er en fordel at blande hold med unge og voksne. De voksne skaber ro og fungerer som rollemodeller for de unge.
- Ros og highlight det deltagerne gør rigtigt – hvis de f.eks. kommer for sent, så ros dem for at være kommet, i stedet for at skælde dem ud over, at de er kommet for sent.
- Reducer skyld og skam – det har de typisk rigeligt af i forvejen.
- Det er vigtigt at deltagerne accepterer og bliver bevidste om deres handicap. En hjælp kan være at holde foredrag om ADHD, hvor også familien inviteres.
- Den tætte relation og tilliden til lærerne er vigtig.
- Vigtigt at skabe mulighed for succesoplevelser – og at highlighte succeserne, også de små.
- Ferier er farlige – det, der er bygget op, kan falde sammen i kaos i løbet af en vinterferie. Undgå ferier (ved hjælp af organisering) eller hjælp deltagerne med at fastholde nogle rutiner i løbet af ferien – og i weekender.

Som underviser er det vigtigt at have viden om ADHD og at have en høj frustrationstærskel samt en god intuitiv fornemmelse for deltagerne.

Det kan være nødvendigt at fungere som deltagerens over-jeg og sætte de grænser, som de selv har svært ved at sætte – det kræver fingerspidsfornemmelse at gøre det med respekt. Mange mennesker med ADHD har pga. af deres handicap barske historier med i bagagen, hvorfor det som underviser er vigtigt at kunne få supervision, evt. af en kollega.

Overskridende og tilføjende læring

Tilbud til personer med ADHD kan sigte på overskridende læring og/eller tilføjende læring. Opdelingen er hentet fra ADHD-foreningen og kan relateres til begreberne kompenserende specialundervisning, der sigter på at afhjælpe et givet handicap, og hensyntagende specialundervisning, der er tilrettelagt under hensyn til deltagerens handicap, så de har mulighed for at deltage.

Begge former for læring er relevante i en folkeoplysende kontekst og som oftest vil der være en glidende overgang mellem de to læringstyper og de fungerer da også tit samtidig i den daglige praksis.

Det er vigtigt for den enkelte at lære 'sin egen ADHD' at kende. Det handler om at finde ud af hvad der er netop mine største vanskeligheder (vrede, koncentrationsbesvær etc) og hvordan disse vanskeligheder tackles bedst muligt. Det handler om at opnå mestringstrategier, nye handlemåder. Der er tale om *overskridende læring*, fordi et kendt mønster ændres. Det hand-

ler i høj grad om at træne en tankemæssig omstrukturering og at fokusere på nye positive selvforventninger.

Overskridende læring er afgørende vigtig for personer med ADHD. Overskridende læring i form af kognitiv træning i kombination med korrekt medicinering kan som nævnt reducere symptomerne med 80 %. Her ligger altså enorme gevinster for det enkelte menneske.

Samtidig er kommunerne i stigende grad opmærksomme på, at der også er store samfundsmæssige gevinster i at hjælpe denne gruppe til at mestre sit handicap.

Der er altså et behov for tilbud til personer med ADHD, der sigter på overskridende læring, og daghøjskolerepræsentanterne i projektet er enige om at folkeoplysningen har relevante rammer for at udbyde denne type af tilbud. Men det er i sagens natur på kanten af terapi og det kræver specialviden, evt. efteruddannelse.

For kompetente voksenundervisere med mod på udfordringen er det dog ikke et uoverkommeligt projekt:

På et kursus af få dages varighed kan man lære at bruge et relevant kognitivt træningsprogram, f.eks. Reflex. Psykolog Marianne Schøler Lind underviser også i et kognitivt grundkursus, der er meget brugbart i forhold at undervise mennesker med ADHD. Hun er tilknyttet www.ungliv.dk.

En anden mulighed er at sætte sig ind i og bruge en manual for et læringsforløb, som ADHD-foreningen har udarbejdet.

I forhold til overskridende læring skal vi henvise til sagkundskaben på området – se listen over praktiske oplysninger.

Hvad angår hensyntagende undervisning/tilbud, der sigter på tilføjende læring mener vi imidlertid at de ovennævnte råd har bred anvendelighed i folkeoplysningen.

For erfarne voksenundervisere kan rådene anvendes til at gøre eksisterende tilbud mere rummelige for personer, der har ADHD. Og de kan bruges til at udvikle nye tilbud, der er særligt tilrettelagt med hensyn til dette handicap.

Det kan eksempelvis handle om

- Tilbud, der sigter på at rette op på utilstrækkelige skolefærdigheder, hvilket personer med ADHD ofte har brug for. Det kan være FVU eller ordblindeundervisning.
- Bevægelsesfag. Fysisk aktivitet lindrer symptomerne og den enkelte kan lære at bruge forskellige bevægelsesteknikker til at håndtere sin ADHD (hvorved der også kommer et element af overskridende læring ind).
- Interesseprægede aftenskolefag, som eks. kunstneriske eller håndværksprægede fag, der tilrettelægges, så personer med ADHD får adgang til sådanne tilbud på relevante vilkår – og samtidig får mulighed for vigtige personlige succesoplevelser.

Cases - Daghøjskolerne i projektet og deres arbejde med ADHD

Frederiksberg Daghøjskole og Kursuscenter (FDKC)

Skolens profil

Frederiksberg Daghøjskole tilbyder kurser indenfor bl.a. bevægelse og sundhed, kreativitet (tekstil og tryk, kunst og kommunikation), IT, jobsøgning og så har de en ADHD linje. Daghøjskolen arbejder overordnet med at gøre kursisterne uddannelses- og jobparate ved at give dem lyst til at lære og ved at udvikle deres kompetencer. Fx henvender sundhedsfagene sig til mennesker med helbreds-mæssige problemer, depression, stress, overvægt mm, og målet er at styrke deltagerens fysik, selvværd og tro på fremtiden. Vejledning er et vigtigt element i alle kursusforløb, og hvert forløb afsluttes med en vejledende samtale, hvor kursisten udarbejder en personlig handlingsplan.

ADHD linjen er et undervisningsforløb for unge og voksne med ADHD, eller lignende symptomer.

ADHD-linjen er udviklet i regi af den nu lukkede daghøjskole, Københavns Forkursus, med udgangspunkt i tilbud til personer med utilstrækkelige færdigheder i dansk og matematik. Man oplevede at der var en del deltagere med ADHD på holdene og udviklede derfor et særligt tilbud, som imødekommer deres behov. Tilbuddet sigter i udgangspunktet på tilføjende læring i form af skolefærdigheder og i overskridende læring via den psykoedukative del af indholdet.

- Deltagerne får undervisning 6 timer om dagen.
- Der undervises fra 6.-7. klasses niveau og op til HF-niveau.
- Der undervises i bl.a. dansk, matematik, idræt, madlavning og spansk
- Der undervises i psykoeducation, hvor der undervises i håndtering af situationer, der opstår i forbindelse med og uden for undervisningen. Dette element har karakter af overskridende læring.
- Der er 8 deltagere på holdet – det er nok til at det giver mening at gennemføre undervisningen, selv om der er et par stykker, der ikke kommer eller kommer for sent.
- Daghøjskolen udvikler selv sit undervisningsmateriale og i materialet er det tydeligt, hvad deltagerne skal lave, hvordan de skal lave det og hvad hensigten med det er.
- Der er flere lærere på holdet, så en kan gå fra og løse en krise uden at planen falder fra hinanden.
- Der arbejdes meget med at skabe fællesskabsfølelse på holdet, men fundamentet er at deltagerne har faste pladser ved enkeltmandsborde, vendt mod tavlen.
- Der arbejdes med faste rutiner, hvor dagen starter med at samle op på, hvad der er sket siden i går (eller i weekenden) og tage hånd om opståede problemer.
- Den enkelte kan altid vælge at trække sig væk til et hjørne/lave noget andet, hvis dagsformen eller situationen kræver det.
- Der er mulighed for forskellige time-out aktiviteter i lokalet, der er stort og indrettet med forskellige rum/afdelinger.
- Undervisningen aflyses aldrig – det skal aldrig være forgæves at møde op. Selv om du kommer flere timer for sent, så skal der ske noget. Det skal betyde noget, at du kom, trods alt.

AOF Randers Daghøjskole

Skolens profil

På Daghøjskolen i Randers udbydes bl.a. ordblindeundervisning, undervisning i PC kørekort og FVU forløb. På kurset *'Vejledning og fremtidsplanlægning'*, er målet at deltageren via vejledning og opkvalificering bliver afklaret omkring fremtidsmuligheder i forhold til job eller uddannelse. Som en del af kurset er det muligt for deltageren at komme i erhvervspraktik. Kurset *'I form til job'* er et individuelt tilrettelagt forløb, hvor fokus er på vægttab, øget velvære og motion. Daghøjskolen samarbejder med Jobcenter Randers og aktiverer kontanthjælpsmodtagere fra matchkategori 4 og 5 10 timer om ugen. Daghøjskolen samarbejder også med Norddjurs Kommune og gennemfører forløb for kommunens matchkategori 4 og 5. Som udgangspunkt aktiveres disse 25 timer pr. uge

Daghøjskolen har erfaring med et ADHD-forløb, der sigter på overskridende læring:

- Udgangspunkt for forløbet er et kognitivt træningsprogram, som hedder Reflex. Programmet er udviklet i England og i Danmark har kriminalforsorgen bearbejdet indholdet i forhold til en dansk kontekst. Erno Larsen har ophavsret til programmet i Danmark.
- Underviserne har gennemgået et kursus i programmet, hvor de selv har gennemgået programmet.
- Formålet er at give deltagerne nye mestringsstrategier: At gøre dem bedre i stand til at kunne kontrollere vrede og til at øge bevidstheden om, hvad det er der 'kick starter' den.
- Deltagerne lærer bl.a. via situationsspil at praktisere vredeshåndtering.
- Programmet er virkningsfuldt og det lykkedes for deltagerne at overføre den viden og træning de opnåede via situationsspillene mv. til den virkelige verden.
- Daghøjskolen vil gerne kunne fungere som efterværn for deltagerne, så de har mulighed for at komme tilbage til mennesker de kender og har tillid til og få råd og vejledning.

Via dette forløb er Daghøjskolen desuden blevet mere opmærksom på at tilrettelægge anden undervisning, så den imødekommer de særlige behov hos personer med ADHD. Skolen vurderer at dette også i høj grad er til fordel for andre deltagere.

Daghøjskolen FOKUS i Ålborg

Skolens profil

Daghøjskolen FOKUS er en del af FOKUS Folkeoplysning, som udover daghøjskolen også består af en aftenskole, en zoneterapeutiskole, en kulturklub og et fitness-center. Daghøjskolen har forskellige tilbud til forskellige målgrupper og tilbyder bl.a. kurser indenfor temaer om krop og psyke, kreativitet, design, sundhed, ordblindeundervisning og håndtering af angst. Desuden har daghøjskolen et samarbejde med Ålborg Kommune om et aktiveringsprojekt for aktive misbrugere og målet er at afdække deltageres kompetencer og barrierer i relation til arbejdsmarkedet. Projektet hedder Frokost-kurieren og deltagerne henter og bringer mad ud på cykel til virksomheder, institutioner mm.

Kaffé Fair er en del af Daghøjskolen og fungerer som en socialøkonomisk virksomhed. Det er en café, der er beliggende i biblioteket og som også står for bibliotekets kantine. Der er tale om et kombineret arbejstrænings og uddannelsesstilbud for aktiverede og kernegruppen i Kaffé Fair er unge under 30 år med misbrugsproblemer. Der er mange med ADHD og flere med lignende symptomer.

- Deltagerne indgår i arbejdsmiljøet og kan samtidig få supplerende undervisning i bl.a. dansk, matematik og IT.
- Deltagerne får kendskab til kundebetjening, madlavning, (hygiejncertifikat), markedsføring, samarbejde og rengøring.
- Målet er at deltagerne får struktur på hverdagen, får lagt en plan for fremtiden, får et netværk af andre unge, får arbejds erfaring og kommer i gang med job eller uddannelse.
- Caféen har en daglig leder (som er kok og vejleder) og 2 kokke ansat, der udover at organisere den daglige drift også hjælper deltagerne med at få styr på de udfordringer, som præger deres hverdag.
- Lokalet er indrettet med mange varierende arbejdspladser. Der arbejdes i et fællesskab, men der er plads til forskellige grader af tilbagetrækning og måder at være til stede på. Man kan eks. skrælle kartofler i et afskærmet hjørne, hvis dagsformen er til det.
- Der er arbejdsopgaver fra morgen til kl. 18. Hvis tidsfornemmelsen kikser og man først møder kl. 12, så er det ikke spildt at møde op – der er stadig plads til en dags arbejde.
- Kaffe Fair er ikke brandet udadtil som et socialt projekt – der skal leveres et professionelt produkt og deltagerne oplever "virkelig" anerkendelse/reelle succeser. De erfarer at der er steder, hvor de passer ind og bliver anerkendt for det de kan og det de yder.
- Der er i udgangspunktet mest tale om tilføjende læring, men mestring trænes undervejs i forbindelse med vejledning og håndtering af situationer, der opstår i aktiviteten og hjælp til håndtering af problemer i omverden.

På Fokus' kunsthold er der også mange med ADHD.

- Aktiviteterne tilbyder mange muligheder for personlige succesoplevelser og lystbåret læring.
- Undervisningen foregår i et kæmpestort lokale med mange kroge og birum.
- Der er forskellige regler for forskellige zoner i lokalet – her må man snakke og høre musik, her skal der være stille og her har man ret til at være i fred.
- Der er i udgangspunktet mest tale om tilføjende læring, men mestring trænes undervejs i forbindelse med vejledning og håndtering af situationer, der opstår i aktiviteten og hjælp til håndtering af problemer i omverden.

Praktiske oplysninger

Muligheder for finansiering

I daghøjskolen vil finansiering af tilbud typisk ske via aktivering, evt. i kombination med anden finansiering/salg som i Kaffé Fairs tilfælde.

Aftenskoleloven giver mulighed for at udbyde kurser i hensyntagende specialundervisning, hvor tilskuddet til lærerlønnen er langt højere end ved ordinær aftenskoleundervisning. ADHD er et handicap, der berettiger til specialundervisning.

Nogle med ADHD kan starte på Særligt tilrettelagt Ungdomsuddannelse (Det afhænger af den enkelte kommunes politik på området).

Kontaktoplysninger

Daghøjskoleforeningen, www.daghojskoler.dk,
foreningen@daghojskoler.dk
Gl. Kongevej 39 E, 2.th., 1610 København V, 3333 0666

Tak til de medvirkende skoler, som kan kontaktes for yderligere info i forhold til de konkrete forløb:

**Frederiksberg Daghøjskole, www.fdkc.dk,
Kong Georgs vej 11, 2000 F, 3811 2100**

- Michelle Karantonis
- Christa Hauser
- Hanna Feddersen

**AOF Daghøjskolen Randers, www.daghoejskolen.dk,
Niels Brocks Gade 2, 8900 Randers, 8643 2000**

- Bente Møller
- Dorthe Ditlev

**Daghøjskolen Fokus, www.fokus-folkeoplysning.dk,
Dannebrogsgade 43, 9000 Aalborg, 9812 8844**

- Charlotte Kragh
- Jette Rønn Smits
- Bjørn Salling

Informationer om ADHD

<http://www.adhd.dk/>

ADHD foreningen har udgivet en manual for voksenundervisere – nye veje vil læring, som indeholder konkrete forslag til metodeudviklende kurser for voksne med ADHD. Manualen giver en specifik beskrivelse af hvilke temaer, der kan indgå i et undervisningsforløb og hvordan undervisningen kan gribes an. Manualen har en litteraturliste, som henviser til yderligere materiale. Den kan bestilles og downloades gratis på www.adhd.dk. (Gå til butik).

På foreningens hjemmeside findes også en manual, der er målrettet sagsbehandlere. Den skulle være meget brugbar og kan downloades gratis på www.adhd.dk. (Gå til butik).

Foreningen holder desuden kurser i samarbejdsbaseret problemløsning, der er en undervisningsform som er særlig velegnet til voksne med ADHD.

<http://www.livesinthebalance.org/>

Samarbejdsbaseret problemløsning, Collaborative Problem Solving (CPS) er udviklet af dr. Ross Greene

<http://www.ernolarsen.dk/>

Erno Larsen udbyder Reflex-forløbet, som Randers Daghøjskole har haft succes med at bruge.

<http://www.handicap.dk/>

Paraplyorganisation for handicapforeninger herunder ADHD foreningen. På hjemmesiden kan man læse om handicappolitik, ikke om diagnoser og behandling.

<http://www.psykiatrifonden.dk/Forside/Psykiske+sygdomme/ADHD>

Psykiatrifonden henviser til en bog, de har udgivet om ADHD: "Opmærksomhedssygdommen hos børn og voksne".

<http://www.handivid.dk/>

Inge Sørensen fra Handicapidrættens Videnscenter har en stor viden om ADHD

<http://www.fnos.dk/>

Fremtiden Nord Syd rådgiver kommuner om bl.a. støtte til unge og voksne med ADHD omkring bolig, arbejde, fritid og sociale relationer.

<http://www.jhoconsult.dk/>

Jan Have Odgaard afholder familiekurser om ADHD. Kurserne foregår hjemme hos familien.

www.damp-centeret.dk

Vordingborg Centret, Kalvehave er specialcenter inden for ADHD området.

<http://www.ungliv.dk/>

Psykolog Marianne Schøler Lind underviser i et kognitivt grundkursus, der er meget brugbart i forhold at undervise mennesker med ADHD. Hun er tilknyttet ungliv.dk.

<http://www.dfs.dk/netavisen/undervisningoguddannelse/folkeoplysningenkannogetsaeligtm edmotivation.aspx>

Forskerne Steen Elsborg og Steen Høyrup Pedersen fra Danmarks Pædagogiske Universitets-skole har undersøgt folkeoplysningens særlige pædagogiske kvaliteter. På linket findes hele rapporten.