

# ADHD-förbundet rf



[www.adhd-liitto.fi](http://www.adhd-liitto.fi)

## ADHD-förbundet rf företräder personer med ADHD-symptom och deras familjer

ADHD-förbundet rf med sina medlemsföreningar har i över 20 år gett stöd till personer med ADHD-symptom och deras anhöriga genom att ge vägledning, stöd och råd samt genom att anordna utbildningar och anpassningsträning. Förbundet har strävat efter att med hjälp av intressebevakning och spridning av aktuell information öka samhällets och beslutsfattarnas förståelse för vikten av att stödja personer med ADHD-symptom.

ADHD-förbundet rf grundades år 1989 med namnet Finlands MBD-förbund rf. Det nuvarande namnet togs i bruk i början av år 2003. I inledningsskedet hörde 11 lokalföreningar till Finlands MBD-förbund och förbundet hade en anställd. Lokalföreningarna och deras verksamhetsgrupper hade före utgången av år 1989 cirka 700 medlemmar.

**Idag fungerar ADHD-förbundet rf som takorganisation för nästan 20 medlemsföreningar** och har sju anställda. Sex av de anställda arbetar på förbundets huvudkontor i Helsingfors och en på regionkontoret i Uleåborg. På anpassningsträningskurserna arbetar alltid personal som anställts för varje kurs. I medlemsföreningarna finns olika slags grupper och cirklar (stödgrupper för likställda, verksamhetscirklar osv.) och de har över 2 000 medlemmar och medlemsfamiljer. Penningautomatföreningen (RAY) stödjer förbundets verksamhet.

### Ett aktivt förbund

Informering, rådgivning, intressebevakning, stöd till medlemsföreningarna, utbildning och anpassningsträning är centrala verksamheter inom ADHD-förbundet. Förbundet utför intressebevakning och påverkansarbete i samarbete med andra neurologiska handikappförbund i första hand genom att sprida aktuell information med hjälp av organisationstidningar, mässor och riktade evenemang.

Förbundet arrangerar riksomfattande utbildningar och evenemang ensamt och tillsammans med andra aktörer. Förbundet arrangerar utbildningar samt ger stöd också till aktivister i sina medlemsföreningar och erbjuder på så sätt verktyg för att motivera frivilliga aktörer samt för att upprätthålla verksamhetscirklar och stödverksamhet till likställda.

Rådgivning är fortfarande en av förbundets viktigaste verksamheter. Frågor kommer per e-post och telefon från personer med ADHD-symptom och deras anhöriga samt från specialister. Temana varierar från vardagsfrågor och skolvärlden till uppsökande av vård. Kontorspersonalen ger rådgivning vardagar kl. 9.00–11.00 och man försöker besvara e-post inom en rimlig tid.

Anpassningsträningskurserna är en viktig del av ADHD-förbundets konkreta verksamhet. Målet med dessa kurser är att informera om ADHD, ge stöd och stärka chanserna för att både rehabiliteringsklienten och dennes anhöriga ska klara sig i vardagen samt ge egenmakt åt dem som har fått en försämrad förmåga att klara sig i vardagen.

Förbundet ger ut en egen ADHD-tidning som utkommer fyra gånger per år. Medlemmarna får tidningen som medlemsförmån, men man kan också prenumerera på den.

## ADHD

ADHD är en aktivitets- och uppmärksamhetsstörning som även kallas för uppmärksamhets- och hyperaktivitetsstörning. ADHD kommer från engelskans Attention Deficit Hyperactivity Disorder. Det handlar om en neuropsykiatrisk störning vars kärnsymptom är uppmärksamhet, hyperaktivitet och impulsivitet. Dessa kärnsymptom kan framträda och framhävas på olika sätt och de ställer till med svårigheter i flera av livets olika delområden.

En störning som betonas av uppmärksamhet kallas för ADD (Attention Deficit Disorder) eller en uppmärksam form av ADHD. I den finska versionen av WHO:s sjukdomsklassificering ICD-10 används den allmänna benämningen hyperkinetisk störning för aktivitets- och uppmärksamhetsstörningar.

ADHD är en vanlig störning som försämrar handlingsförmågan och har en förekomst på cirka 4–10 % beroende på vilka kriterier som används. ADHD är ofta samtidigt förknippad med andra psykiatriska och neurologiska störningar.

ADHD kan ses som ett särdrag hos vissa personer, som kan visa sig på olika sätt i olika skeden av livet. Den sociala omgivningen påverkar huruvida ADHD-symptomen blir till stora hinder för handlingsförmågan eller rentav till en styrka, om man kan kanalisera och uppmärksamma dem på rätt sätt. Därför har stödåtgärder riktade mot omgivningen en stor betydelse.

### Vad beror ADHD på?

ADHD är en neurobiologisk störning i hjärnans funktion. Utvecklingen av dess symptombild kan påverkas av ärftliga faktorer, faktorer i samband med graviditet och födsel, medfödda strukturella egenskaper och olika psykosociala faktorer.

### Vilket stöd behövs?

Förekomsten av symptom kan försvåra vardagslivet i daghems-, skol-, studie-, arbets- eller hemmiljön. Stödåtgärder relaterade till omgivningen har en central position i vardagsstödet till personer med ADHD-symptom. Stödformerna bör arrangeras efter individuella behov. En person med ADHD-symptom har ofta nytta av att strukturera situationer, uppgifter och handlingar på ett sådant sätt att omgivningen stödjer uppmärksamheten och vägledningen av de egna handlingarna. Informering, rådgivning och vägledning, olika terapimodeller, anpassningsträningsskurser, träningsverksamhet, stöd till likställda och lämplig medicinering kan märkbart stödja personer med ADHD-symptom i deras välmående och framgång i livet.

### Hur blir man utredd?

Om man misstänker att en anhörig eller att man själv har ADHD-liknande problem kan man börja utreda saken via till exempel den offentliga hälsovården (t.ex. husläkaren, skolläkaren, företagshälsovården). Läkaren kan vid behov ge en remiss till noggrannare undersökningar. Även privatläkare kan göra utredningar. Undersökningarna kan bestå av intervjuer, ifyllande av frågeformulär och utförande av tester. Förutom vid läkarundersökningarna kan en psykolog eller en neuropsykolog alternativt en annan specialiserad personal också vara med vid utredningarna. Aktivitets- och uppmärksamhetsproblemen kan förknippas med många olika saker, så i undersökningarna kartlägger man helhetssituationen och eventuella andra orsaker till symptomen.

## Bli medlem

ADHD-förbundet rf har medlemsföreningar över hela Finland. Du kan hitta föreningen närmast dig på ADHD-förbundets webbplats på adressen [www.adhd-liitto.fi](http://www.adhd-liitto.fi). Du kan bli medlem i önskad förening genom att fylla i blanketten för medlemsansökan på webbplatsen. Du kan även ta direktkontakt med en medlemsförening med hjälp av informationen på webbplatsen eller med ADHD-förbundet på tfn 050 354 4325, [adhd@adhd-liitto.fi](mailto:adhd@adhd-liitto.fi).

ADHD-förbundets medlemsföreningar bestämmer själva sina medlemsavgifter, så du får närmare information om avgiften direkt från föreningen. I medlemsavgiften ingår ADHD-tidningen, med eventuella temabilagor, som utkommer fyra gånger per år. ADHD-förbundet arrangerar dessutom kostnadsfria utbildningar och evenemang som riktar sig till föreningarnas medlemmar. Det är också möjligt att delta i många andra utbildningar som förbundet arrangerar till ett förmånligare medlemspris. Medlemsföreningarna erbjuder sina medlemmar stöd till likställda, olika verksamhetscirklar samt utflykter och evenemang. Om du deltar aktivt i föreningens verksamhet kan du själv påverka utbudet av verksamheterna.

Om du vill stödja ADHD-förbundets verksamhet kan du bli understödsmedlem direkt i ADHD-förbundet. Du kan gå med på förbundets webbplats eller genom att kontakta förbundet. Kostnaden för att bli understödsmedlem är 50 € per år för privatpersoner och 100 € per år för företag och samfund. Understödsmedlemmarna får också ADHD-tidningen som utkommer fyra gånger per år.



**ADHD-liitto ry -  
ADHD-förbundet rf**  
[adhd@adhd-liitto.fi](mailto:adhd@adhd-liitto.fi)  
[www.adhd-liitto.fi](http://www.adhd-liitto.fi)

**Huvudkontor**  
Cittervägen 7, 00420 Helsingfors  
tfn +358 (0)50 354 4325

**Norra Finlands regionkontor**  
Isokatu 47, 90100 Uleåborg  
tfn +358 (0)45 657 8720