

ADHD Norge

Prosjekt 2012/1/0011 - ADHD er bare forbokstavene – resten er mangfold og kreativ kraft.



2012/1/0011 - ADHD er bare forbokstavene – resten er mangfold og kreativ kraft.

## Forord

«ADHD er bare forbokstavene – resten er mangfold og kreativ kraft» er et prosjekt som har til hensikt å pirke bort fordommene mange har mot folk med ADHD. Vi ønsker å vise skaperkraften, kreativiteten og energien som mange med ADHD besitter. Dette ønsker vi å gjøre ved å samle barn, unge og voksne til samlinger hvor de kan få vise sine talenter og som skal resultere i en mønstring av kreativitet i forbindelse med ADHD Norges årlige konferanse i oktober.

## Sammendrag

ADHD er bare forbokstavene – resten er mangfold og kreativ kraft, er et prosjekt hvor vi ønsker å vise mangfoldet som personer med ADHD representerer samtidig som vi vil pirke bort i fordommene mange har om personer med ADHD. Vi håper derigjennom å skape en forståelse av hva det vil si å leve med ADHD.

Ca 40 personer i alderen 10 – 60 år fra hele landet deltok i prosjektet gjennom samlinger som munnet ut i en møstring av forskjellige aktiviteter, som sang, musikk, maling, tegning, foto og brukskunst. Resultatet av prosjektet ble presentert på Youngstorget med Alex Rosen som konferansier og i Oslo Kongressenter i forbindelse med ADHD konferansen i Oktober 2013. Prosjektet ble ledet av seniorrådgiver Brita Drabitzius med god hjelp av prosjektgruppen som besto av Tor Eikeland, Sølvi Glevoll, Anne Merete Moe og Venja Ruud Nilsen.

Til tross for liten eller ingen respons fra media hadde prosjektet stor betydning for de aktive deltakerne og for tilhørerne på Youngstorget og på ADHD konferansen. Flere hadde ikke tidligere stått fram med sin ADHD men gjennom møte med andre med samme diagnose opplevde de at det ikke er så farlig å ha denne diagnosen. Andre opplevde at fellesskapet med andre var med på å styrke deres selvfølelse og egenverd.

## Kap. 1 – Bakgrunn for prosjektet/Målsetting

«ADHD er bare forbokstavene – resten er mangfold og kreativ kraft» er et prosjekt som har til hensikt å pirke bort fordommene mange har mot folk med ADHD. Vi ønsker å vise skaperkraften, kreativiteten og energien som mange med ADHD besitter. Dette ønsker vi å gjøre ved å samle barn, unge og voksne til samlinger hvor de kan få vise sine talenter og som skal resultere i en mønstring av kreativitet i forbindelse med ADHD Norges årlige konferanse i oktober.

Veldig ofte ser vi at mediene skriver at «gjerningspersonen har ADHD» og til tross for at det også lages positive reportasjer hvor de positive sidene ved ADHD blir trukket fram, drukner disse i negative oppslag. Vår målsetting er å vise mangfoldet av kreative krefter personer med ADHD besitter.

## Kap. 2 – Prosjektgjennomføring/Metode

En prosjektgruppe bestående av Tor Eikeland, Sølvi Glevoll, Venja Ruud Nilsen, Anne Merete Moe og Brita Drabitzius (leder) ble nedsatt i begynnelsen av 2013 hvor det ble laget en framdriftsplan. Gruppen har hatt 5 møter i løpet av våren.

Informasjon om prosjektet ble lagt ut på Facebook, ADHD Norges hjemmesider og i STÅ PÅ!, ADHD Norges medlemsblad, og frist for påmelding var satt til medio april. Ved fristen hadde ca. 40 personer meldt sin interesse og mangfoldet av interesser var stort og variert med musikk, sang, trylling, foto, håndarbeid, brukskunst, tegning og maling, m.m.

De fleste som meldte seg hadde interesse innenfor sang og musikk. Venja Ruud Nilsen, leder av Venjas Harem, et kvinneband med utspring fra kriminalomsorgen og hvor de fleste har ADHD, fikk i oppdrag å sette sammen et program.

Et av målene var å lage et «ADHD lappeteppe», bestående av lapper strikket av personer med ADHD. Dette teppe ble montert av Elisabeth Hjelland som sammen med Mona Fosse var ansvarlig for håndarbeidsdelen av prosjektet.

De interesserte og aktuelle deltakerne ble delt inn i grupper og invitert til en samling hvor de fikk vise sin kreativitet.

Den første samlingen fant sted på Garder kurs og konferansesenter i september 2013. Her deltok ca. 40 personer som representerte dem som deltok med sang og musikk og en annen gruppe representerte håndarbeid og tegning.

På denne samlingen blomstret mangfoldet. Utøverne representerte stort sett alle musikksjangere; Pop, rock, rap, hip hop, viser, klassisk og opera. De fleste her var amatører, men med stort engasjement i musikklivet på sine hjemsteder. Deltakerne kom fra Finnmark i Nord til Agder i Sør. Stort sett var alle fylker representert. Deltakernes alder spente fra 10 – 60 år. Venja Ruud Nilsen med god hjelp av sin makker Bente Mortensen, fikk fram det beste i hver av deltakerne som fort ble gode venner og hentet inspirasjon fra hverandre. Deltakerne hadde aldri tidligere truffet hverandre men ganske raskt ble det dannet grupper som hentet inspirasjon fra hverandre og som sammen lagde arrangementer hvor de utnyttet hverandres potensiale. Bl.a. fikk rapperen, Patis (23) med seg trommeslageren Aksel (13) og hiphopperen Jonas (10) og laget en rap over tema ADHD. Klokkenisten i Oslo Rådhus, Laura Marie Olseng akkompagnerte Trygve Thorsen (sang) og Sunniva Fossheim (sang) med sitt vakre klokkespill. I det hele tatt; kreativiteten tok ingen ende. Weekendsamlingen ble en kjempesuksess og en samling ingen noen gang vil glemme.

De innsendte stikkelappene og barnetegninger ble samlet og satt sammen til lappeteppe og collager av Elisabeth Hjelland og Mona Fosse.

Den tredje gruppe som besto av billedkunstnere og fotokunstnere hadde sin samling i Oslo tidlig i oktober. Sammen planla de en utstilling av malerier, foto, brukskunst, blomsterarrangementer som skulle presenteres i forbindelse med ADHD konferansen i midten av oktober. Her deltok 10 kunstnere, profesjonelle og amatører.

I forbindelse med ADHD konferansen 2013 ble det arrangert en konsert på Youngstorget med Alex Rosén som konferansier og en utstilling av malerier og brukskunst inne i Oslo Kongressenter. Et populært innslag som konferansens deltakere satte stor pris på.

### Kap. 3 – Resultater og resultatvurdering

Prosjektet ADHD er bare forbokstavene – resten er mangfold og kreativ kraft viser at personer med ADHD er like forskjellige som folk flest.. Det å få lov til å dyrke sine interesser, få anerkjennelse og ble respektert for den man er, er med på å styrke selvfølelsen og bryte ned alle mytene som bygges opp rundt personer med ADHD.

Vi ønsket med dette prosjektet å sette positiv fokus på ADHD. Vi ønsket å få publisitet rundt prosjektet. Vi tok kontakt med media, aviser, radio og TV for «å selge inn» prosjektet, men dessverre var ikke disse interessert. Dette var svært skuffende for oss i prosjektledelsen, men skuffelsen ble borte når vi så hva prosjektet betød for de som deltok og de som fikk anledning til å «nyte» det utøverne presenterte. Spesielt betød dette mye for barna og de unge. De opplevde å treffe andre med samme interesser og glemte ADHD og andre problemer de måtte ha. Den musikalske mønstringen på Youngstorget med Alex Rosén som konferansier og utstillingen i forbindelse med konferansen i Folkets hus gjorde inntrykk på de over 200 som deltok på konferansen.

### Kap. 4 – Oppsummering/Konklusjon/Videre planer

For framtiden ønsker vi at ADHD konferansene alltid skal ha innslag som viser positive og varierte sider ved det å ha ADHD. Til tross for at vi ikke fikk ønsket respons fra media er det viktig å fortsette å arbeide for å bryte ned mytene om at det er farlig å få en ADHD diagnose og at man kan leve et fullverdig liv til tross for ADHD.

3. februar 2014

Brita Drabitzius