

MESTRINGSSEMINAR 2025

Om seminaret

Dette er et 2 dagers seminar for de over 18 år hvor alle må være medlem av ADHD Norge Østfold (hovedmedlem og/eller husstandsmedlem) for å delta. Vi har arrangert dette seminaret i over 15 år, og i år har vi valgt å endre på konseptet da vi ser behovet hos voksegruppen øke. Fra å være forbeholdt familier er det i år kun for voksne, da vi generelt sett har mange arrangement for barn/unge/familier og oppfordrer alle til å delta på det man kan av disse.

Vi ønsker å sette fokus på hvordan man best mulige kan føle mestring gjennom å gi informasjon, vise støtte, veilede og forhåpentligvis dele ut noen gode verktøy til veien videre i hverdagen. Det blir en flott bukett av dyktige foredragsholdere i år, se vedlagt presentasjon. I tillegg vil man få møte andre likesinnede med lignende utfordringer hvor man kan kjenne seg igjen, dele erfaringer, snakke om diverse temaer, spørre eller selv komme med tips, triks og råd. Vi legger stor vekt på sosialt samvær og oppfordrer alle som kan til å overnatte! Vi har derfor valgt å sponse en del av kost og losji, og holde egenandelen så lav som mulig. Se påmeldingsinfo!

Håper vi sees ☺

- ▶ Tid: Lørdag 18.10 kl. 10.30-17.00
Søndag 19.10 kl. 11.00-16.00
- ▶ Sted: Fredriksten Hotell,
Generalveien 25
1769 Halden
- ▶ Bindende påmelding og betaling til fylkeslaget
innen søndag 24. august

VELKOMMEN!

Med forbehold om endringer i programmet.

Ved veldig stor pågang blir det satt et maksantall for påmeldte.

Dette gjøres for å sikre at arrangementet ikke blir for fullt, og at alle deltakere får en god opplevelse.



MESTRINGSSEMINAR 2025



NORGE

Program

Lørdag

- ▶ 10.30 - 11.00 Registrering av påmeldte
- ▶ 11.00 - 11.15 ADHD Østfold ønsker velkommen, «Hva er ADHD?»
- ▶ 11.15 - 13.00 Nina Lovise Kaisdatter - «Ut av boksen»
- ▶ 13.00 Lunsj
- ▶ 14.00 - 17.00 Gry Anette Øvstegård - «Å være pårørende, og omsorgstretthet»

- ▶ 19.30 Felles middag for de som skal overnatte

Søndag

- ▶ 11.00 - 13.00 Linda Pettersen Myhre - «Hva har vi rett på? Navigering i jungelen av rettigheter for barn og voksne med ADHD»
- ▶ 13.00 Lunsj
- ▶ 14.00 - 16.00 Rowena von Ohle - «ADHD-hjernen på avveie - avhengighet, risiko og forebygging»

MESTRINGSSEMINAR 2025



NORGE

Påmeldingsinformasjon

Priser:

- ❖ 2 dager inkl. overnatting, lunsj begge dager og middag lørdag kveld - kr 1 000 pr. pers
- ❖ Dagspass for begge dager inkl. lunsj - kr 600 pr. pers

Påmelding sendes til fylkeslaget via påmeldingslink (evt. kopier til nettleseren) innen søndag 24. august:

<https://forms.gle/zv1Z1czigYsd14VL8>

Når man trykker på send skjema vil det komme opp en tekst om bekreftet påmelding, og man skal få tilsendt mail automatisk på infoen man har registrert. Det vil ikke bli sendt ut ytterligere bekreftelse på påmelding, men det vil bli sendt ut mail med detaljert lunsj- og middagsmeny når det nærmer seg.

- ❖ Betaling gjøres til **VIPPS #521973** (ADHD Norge Østfold) innen påmeldingsfristen!

Til info vil det være flere likepersoner til stede på arrangementet.

Husk å dobbeltsjekk at medlemskontingenten for 2025 er betalt under Mine sider på adhdnorge.no. Her registrer man også husstandsmedlemmer.

ADHD Norge Østfold arrangerer aktiviteten, men står ikke ansvarlig for ulykker eller uforutsette hendelser!

MESTRINGSSEMINAR 2025

Presentasjon av årets foredragsholdere

- ▶ *Nina Lovise Kaisdatter* er 46 år, har to voksne barn og bor i Oslo. «I mitt yrkesliv har jeg jobbet i møte med mennesker; barn -og ungdom, mennesker med økonomiske utfordringer, og sårbare grupper i samfunnet. I 2006 opplevde jeg å stå i en livskrise, som fikk meg til å begynne med selvutvikling. Jeg hadde behov for å «finne ut av meg selv». Det har siden den gang blitt et slags prosjekt for meg, å hele tiden utvikle meg. Alt jeg har lært og erfart, brenner jeg for å gi videre. I voksen alder har jeg utdannet meg til å bli EQ-terapeut, og i dette har jeg funnet en ny måte å være i verden på. Samtidig som jeg tok denne utdanningen, fikk jeg også en ADHD-diagnose. Diagnosen ga meg noen svar, som gjorde at jeg kunne bruke alle verktøy jeg har lært meg i livet, på en annen måte. Mange mener kanskje at en diagnose er en merkelapp som begrenser og setter folk i en boks. Selv har jeg hele mitt liv opplevd at det er andre som vil «ha meg inn i en boks». Jeg har hatt et indre behov for å søke en slags frihet, og den har jeg funnet. Jeg er ute av «boksen»!» Nina jobber i dag som EQ-terapeut og driver firmaet «Deeply Terapi», link til nettsiden hennes:

<https://www.deeplyterapi.no/>

- ▶ *Gry Anette Øvstegård* er utdannet sosionom, og har lang erfaring fra ulike omsorgs- og behandlingsinstitusjoner innenfor rus-, psykiatri og barnevern i miljøterapi og på mellomledernivå. Hun jobber som nestleder og fagkoordinator ved Pårørendesenteret i Stavanger. Pårørendesenteret er et nasjonalt senter for alle pårørende og fagpersonene som møter dem - uavhengig av diagnose eller relasjon. Deres mål er å øke livskvaliteten for pårørende. Link til nettsiden deres: <https://www.paroendesenteret.no/>



MESTRINGSSEMINAR 2025

- ▶ *Linda Pettersen Myhre* er forfatter av bestselgeren «Når diagnosen er satt», foredragsholder og veileder med spesialisering i samordning av helse- og velferdstjenester. Hun har selv kjent på kroppen hvordan det er å være forelder i møte med et system som krever at du er både koordinator, jurist og prosjektleder for egne barn. I dette foredraget kombinerer hun erfaring og fagkunnskap, og gir innsikt i dine rettigheter - og hvordan du faktisk får dem innfridd. Linda er gründeren av Lukra Veiledning AS, link til nettsiden hennes: <https://www.lukraveiledning.net/>
- ▶ *Rowena von Ohle* - "Jeg kaller meg selv en superhelt! Hvorfor? Fordi oddsene var ikke på min side til å vokse opp og «bli noe»! Jeg vokste opp på Haugenstua med far, mor og to større søsken. Jeg var ei som «hang i taklampa», som lekte best med guttene, klatret i trærne, skjøt med sprettert, og hadde få bukser uten hull på knærne. Som liten jente elsket jeg å gå på oppdagelsesferd, bygge trehytter, følge sommerfuglen på sin ferd, fange humler i nyperoser for å studere de fluffy skapningene. Jeg hadde ikke ro til å sitte rolig i klasserommet, eller evne å holde konsentrasjon når noe var kjedelig. Jeg var overfylt av følelser, impulsiv, ble tidlig stemplet som et håpløst tilfelle, og droppet ut av skolen. Min far døde i en bilulykke når jeg var 10 år gammel, og fra da ble jeg omsorgsperson for storesøster som ble rusavhengig, og min mor som ikke egnet å ta rollen som mamma og omsorgsperson. Som voksen fikk jeg bekreftet ADHD diagnose, og da forsto jeg for første gang hvem jeg var - 51 år gammel. Jeg er unik med så mange nyanser, engasjert, ressurssterk, og det viktigste i livet for meg - humor og latter. I dag står jeg meget stødig - jeg er plantet! Veien dit har vært lang og full av utfordringer, men også full av lærdom, kunnskap, erfaringer og utdannelser i voksen alder. Jeg har de siste årene tatt fagskole for erfaringskonsulenter, som baserte seg på metoden "Recovery", og er nå etter snart to år utdannet sertifisert coach etter den nye bransjestandarden hos Standard Norge.« Rowena står bak «Rowena vekst & formidling» (Inspirena), link til nettsiden hennes: <https://inspirena.no/>

