



NORGE

Handlingsplan 2026

Vi bygger på ADHD Norges handlingsplan som har følgende hovedmål for perioden 2024–2026:



MÅL 1 INDIVID Mestring av eget liv

MÅL 2 ORGANISASJON En godt drevet organisasjon i stadig utvikling

MÅL 3 HJELPEAPPARAT Kompetanseutvikling

MÅL 4 SAMFUNN Bekjempe diskriminering og sikre inkludering på alle områder i samfunnet

INDIVID Mestring av eget liv

- alle med ADHD og deres pårørende og andre nærstående får informasjon og kunnskap om diagnosen
- å gi den enkelte hjelp til å leve med diagnosen
- å bidra til at mennesker med ADHD og deres pårørende og andre nærstående får en bedret livskvalitet
- å tilby sosiale arenaer for alle målgrupper

ORGANISASJON En godt drevet organisasjon i stadig utvikling

- et positivt omdømme
- å rekruttere og beholde flere medlemmer
- å utvikle en sunn samarbeidskultur i styret
- å rekruttere tillitsvalgte, likepersoner, bruker- og pårørendemedvirkere
- å være synlig gjennom medier som hjemmeside, Facebook, Instagram

HJELPEAPPARAT Kompetanseutvikling

- økt brukermedvirkning innen psykisk helse på BUP, DPS og andre relevante steder
- økt erfaringsformidling til hjelpeapparat og andre



SAMFUNN Bekjempe diskriminering og sikre inkludering på alle områder i samfunnet

- økt kunnskap om ADHD i skolen
- økt kunnskap om ADHD i samfunnet
- nettverkssamarbeid med andre aktører og fora for å fremme ADHD-saken

AKTIVITETSLISTE 2026

Sosiale treff

- Månedlige kafétreff alle måneder unntatt juli
- Foresatte treff
- Senior treff
- Påske- og juleverksted

Familieaktiviteter

- Tur til Kjeholmen
- Tur til Hunderfossen
- Helgetur for familier til Storefjell
- Familietur til Dyreparken og Abra havn
- Klatring for alle

Barne- og ungdomsaktiviteter

- Ungdomsleir Hove Tromøy
- Ungdomstur til Storefjell

Kurs

- Temamøter minst 4 pr år
- Kurs for nydiagnostiserte kvinner
- Kurs for nydiagnostiserte menn
- Parkurs Du og jeg og ADHD
- Økonomikurs
- Styreseminar



NORGE