

ÅRSRAPPORT
2025





ET GODT LIV FOR ALLE MED ADHD

Innledning	5
ORGANISASJONEN	
Fylkes- og lokallag	6
ADHD Norges landsstyre	9
Administrasjonen	10
Fagrådet	12
ADHD Norge Ung	14
ADHD Norden	16
Økonomi	18
Funkis	20
FRIVILLIGHETEN	
Likepersonsarbeid/brukermedvirkning	24
Kompetanseheving	26
AKTIVITETSTILBUD	
Ungdomssamlig	28
Brennabu	30
ADMINISTRASJONEN	
Fagteam	32
Henvendelser til sekretariatet	34
Skole	36
Helse	38
Arbeidsliv	40
Avhengighet	42
Øvrige prosjekter	44
Interessepolitisk arbeid	48
Arendalsuka	54
ADHD Awareness Month	56
Holdningskampanje	58
KOMMUNIKASJON	
Medieoppslag	62
Sosiale medier	64
Podkaster	66
Medlemsbladet	68
URO	70
Nettside	72
Trykksaker og distribusjon	74

INNLEDNING

Veksten fortsetter!

Økt etterspørsel

Vi lever i en urolig tid med mange brytninger og disse motsetningene kommer også til syne i ADHD Norge. ADHD Norge hadde pr. 31.12.2025 19 687 medlemmer, noe som betyr fortsatt en liten medlemsøkning siden 2024 (med 18 888 medlemmer). Presset på spesialisthelsetjenesten, både for barn, unge og voksne har fortsatt og i kjølvannet av dette har også medieoppmerksomheten og debatten økt. Helsedirektoratet igangsatte i året som gikk, et innsiktsarbeid knyttet til den økte forekomsten av ADHD og dette arbeidet fortsetter videre i 2026. Samtidig øker etterspørselen etter kunnskap og informasjon der ute, og etterspørselen etter foredrag, samarbeid og ulike oppdrag rettet mot ADHD Norge, både ansatte, brukermedvirkere og frivillige / tillitsvalgte, er stor.

Sekretariatet har i året som har gått, jobbet intensivt med ulike prosjekter og holder fortsatt et stort trykk når det gjelder både å svare ut henvendelser raskt, utvikle nye prosjekter, sette opp ulike kampanjer og også forbedre eksisterende produkter (Lærerguiden kom feks i ny drakt i året som gikk). Fokuset i året som gikk har hovedsakelig vært på områdene kommunikasjon og organisasjon: det har vært utviklet og igangsatt flere podkastserier med profilerte mennesker av høy kvalitet, i tillegg til at ADHD Norge har jobbet videre med byrået Trigger om kampanjefilmer til Reklamefrie dager og en egen kampanje rettet mot kvinner (slippes i 2026). Det har vært lansering av dokumentarfilmen Marvin og filmen har vært vist på NRK med et imponerende antall avspillinger, noe som bidrar til positiv oppmerksomhet for organisasjonen. ADHD Norge

har veldig gode lesertall for det digitale magasinet URO, et opplag på medlemsbladet på nesten 10 000 eksemplarer og vi hadde i 2025 mange medieoppslag, i tillegg til at det er en del medie-henvendelser ADHD Norge velger å ikke stille opp på.

ADHD Norge fortsetter å utvikle likepersons- og brukermedvirkingsarbeidet i organisasjonen, i tillegg til at det tilbys ulike former for organisasjonssopplæring for å rekruttere og bevare tillitsvalgte. Samtidig er det utfordrende for organisasjonen at organisasjonsarbeid krever mye av de frivillige rundt drift av fylkes- og lokallag og det er vanskelig å rekruttere stabile frivillige til disse oppgavene. Organisasjonen opplever medlemsvekst og inntektene til fylkes- og lokallagene er relativt høye, men hovedutfordringen er å få til lokale aktiviteter og rekruttere nye frivillige. ADHD Norges sekretariat har ulike tilbud som avlastar de frivillige på administrative oppgaver, men sekretariatet har også veldig begrensede ressurser og begrenset mandat til å gjøre flere administrative oppgaver ute i organisasjonen.

2025 viser en organisasjon i stadig utvikling, hvor det jobbes aktivt med å forbedre, utvikle, evaluere og påvirke. ADHD Norge er en moderne organisasjon med et aktivt forhold til utviklingen og det kan vi være stolte av.

Gry Lunde
Generalsekretær



ORGANISASJONEN

Fylkeslag og lokallag

I 2025 ble det opprettet 2 nye lokallag

Lofoten lokallag

Narvik lokallag

ADHD Norge hadde ved utgangen av 2025 registrert 15 fylkeslag og 35 aktive lokallag. Disse skriver egne årsrapporter for sine aktiviteter og sin drift i 2025.

Det er opprettet to nytt lokallag i 2025, Lofoten lokallag og Narvik lokallag i Nordland.

Det ble avviklet fire lokallag i 2025: Alta, Mosjøen og omegn, Malvik, Selbu og Tydal, samt Stord og omegn.

Støtte til fylkes- og lokallag

ADHD Norge, via sekretariatet, tilbyr fortsatt regnskap- og revisjonstjenester til alle fylkes- og lokallagene. I 2025 fikk totalt 28 lag disse tjenestene. Dette er tre lag flere enn i 2024.

Dette anses for å være en viktig del av sekretariatets tilbud, da det både styrker intern kommunikasjon og avlaster de frivillige for en oppgave som kan være utfordrende og vanskelig å dekke opp.

I tillegg tilbyr sekretariatet hjelp med å registrere kurs i Studieforbundet Funkis for å sikre at fylkes- og lokallagene får tilskudd. Dette bidrar til å lette arbeids-

byrden for de frivillige og sørger for at lagene får økonomisk støtte til aktivitet og tilbud.

Vekst og engasjement

Vi ser at det er til tider vanskelig å engasjere medlemmer til frivillige verv. Sammen med fylkeslagene er det desto viktigere å støtte opp under lokalt engasjementet ved å tilby råd og veiledning i forbindelse med drift av fylkes- og lokallag. Dette for å styrke tilbudet til våre medlemmer.



ORGANISASJONEN

ADHD Norges Landsstyre

Landsstyret (LS) består av leder, nestleder, tre styremedlemmer og tre varamedlemmer. Landsstyrets leder er organisasjonens øverste tillitsvalgte. Styreleder leder Landsstyrets arbeid og fører tilsyn med at virksomheten drives i henhold til vedtekter, handlingsplan, og etter Landsmøtets og Landsstyrets vedtak. Personene til Landsstyret velges ut fra en balansert sammensetning mellom kjønn, alder og landsdel, men kriterier som kunnskap og erfaring er også viktig. Landsstyret velges for en periode på to år. Følgende ble valgt på Landsmøtet i juni 2024 og sitter til Landsmøtet i juni 2026:

LEDER:	Anders Samnøy	Vestfold
NESTLEDER:	Bjørn Thunem	Rogaland
STYREMEDLEM:	Mona Breiding Lersveen	Trøndelag
STYREMEDLEM:	Mai Semiye Deliler	Telemark
STYREMEDLEM:	Anne-Grethe Høisæther	Vestland
VARAMEDLEM:	Katinka Goffin	Oslo
VARAMEDLEM:	Liliana Garstad Jensen	Buskerud
VARAMEDLEM:	Eirik Nielsen	Vestland

Katinka Goffin trakk seg fra vervet juni 2025

Eirik Nielsen trakk seg fra vervet mars 2025

Det har vært avholdt 10 møter i ADHD Norges Landsstyre i perioden. Møtene har vært både fysiske og digitale. Vararepresentanter inviteres alltid til å delta på møtene. I tillegg kan ADHD Norge Ung delta med en representant. Simen Tysvær og

Edvart Klingenberg har byttet på for å sikre en god overlapp og kunnskapsoverføring internt i ADHD Norge Ung.

ORGANISASJONENS SEKRETARIAT

Administrasjonen

Rådhusgata 30.



Sekretariatet bestod ved utgangen av 2025 av 9 ansatte: generalsekretær, fagsjef, tre faglige rådgivere, kommunikasjonsrådgiver, administrasjonssjef, økonomimedarbeider og organisasjonskonsulent.

Knif Regnskap bistår med lønn. Samlet sykefravær var i 2025 på 3,49 % som er godt under målsettingen på maksimalt 5 %. ADHD Norge har en avtale om bedriftshelsetjeneste hos Avonova. Dette gjør at vi kan jobbe mer

systematisk med HMS-arbeidet i administrasjonen. Arbeidsmiljøet er godt, og alle ansatte har en ordning med delvis hjemmekontor. Sekretariatet bestod i 2025 av 9 årsverk fordelt på 9 ansatte; alle er kvinner. ADHD Norge har som målsetting å redusere uheldig miljøpåvirkning fra avfall, energi- forbruk, innkjøp, forbruk og transport. Organisasjonen forurensrer ikke det ytre miljø.

Sekretariatet har kontorlokaler i Rådhusgata 30.

Gry Lunde

generalsekretær

Nina Holmen

fagsjef

Mette Mebostad

faglig rådgiver

Sadia Amjad

regnskapskonsulent

Monika Nordli

faglig rådgiver

Therese Dahl

kommunikasjonsrådgiver

Lucie Glede Collett

faglig rådgiver

Monica Foss Ødeby

administrasjonssjef

Lill Merethe Tjeldvoll

organisasjonskonsulent

ORGANISASJONEN

Fagrådet

Fagrådet oppnevnes av Landsstyret for en periode på to år av gangen. Fagrådets medlemmer er faglig oppnevnte representanter som er uavhengige av ADHD Norge i sitt syn og i sin representasjon.

ADHD Norges Fagråd har avholdt tre møter i 2025, hvorav ett digitalt og to fysiske møter.

Medlemmene i Fagrådet mottar ikke honorar for sine verv.

ADHD Norges Fagråd har i 2025 bestått av:

Heidi Aase (leder av Fagrådet), avdelingsdirektør, Dr.Psychol. og forskningssleder ved FHI.

Jørgen G. Bramness, lege og psykiater, seniorforsker ved FHI og Sykehuset Innlandet, professor ved UiT.

Maia Mack, psykologspesialist med spesialisering og rus- og avhengighetspsykologi, spesialisering i familiepsykologi, Blå Kors poliklinikk i Oslo.

Kristian Øen, lærer og spesialpedagog, NLA Høgskolen.

Merete Glenne Øie, psykolog og professor i klinisk psykologi ved Psykologisk institutt, Universitetet i Oslo.

Elin Svendsen, seniorrådgiver, NAV Hjelpemiddelsentral Trøndelag.

Hanne Kvellø, faggruppelider, NTNU Tilrettelegging.

Anne Halmøy, overlege og forsker i Helse-Bergen.

Bente Knutsen, pedagogisk-psykologisk rådgiver for Ørland PP-tjeneste.

Kristian Køhn, spesialrådgiver, RBUP Sør-Øst.

Helene Barone, psykologspesialist Helse Vest.

ORGANISASJONEN

ADHD Norge Ung

ADHD Norge Ung er det sentrale ungdomsarbeidet i ADHD Norge. ADHD Norge har et ungdomspanel, Ungpanel, som jobber gjennom hele året med interessepolitikk, brukermedvirkning og organisasjonsutvikling internt i ADHD Norge Ung. I tillegg arrangeres en nasjonal ungdomssamling for medlemmer mellom 15 og 26 år.

Ungpanel

Ungpanelet har hatt en fysisk samling og ett fysisk møte, i tillegg til 9 digitale møter i 2025.

Medlemmene i panelet har i løpet av året deltatt som brukermedvirkere i forskjellige bachelor- og masteroppgaver, samt i forskningsprosjekter. De er også representert i både interne og eksterne prosjekter, i tillegg til at de har representanter via Unge Funksjonshemmede inn i Ungdomsrådet hos Statped.

ADHD Norge Ung sitt Ungpanel har i 2025 bestått av Simen Ringseth (Rogaland), Joachim Kalvik (Agder), Edvart Klingenberg (Nordland), Rikke Ødeby (Akershus), Ronja Ødeby (Akershus), Astrid Høie Silden (Møre og Romsdal), Erlend Johan Fjellstad Lian (Vestfold) og Fredrik Herskog Engerholm (Østfold).

ADHD Norges ungdomspanel var helgen 4.-6. april samlet på Sundvolden Hotell for å utvikle seg og bli tryggere i rollen som representanter for ADHD Norge Ung. Under samlingen besøkte panelet Utøya og deltok på et demokrativerksted.



ORGANISASJONEN

ADHD Norden

Nordisk nettverk

ADHD Norge er med i ADHD Norden, et nordisk nettverk bestående av de nordiske brukerorganisasjonene på ADHD-feltet. Nettverket består av Danmark, Sverige, Finland, Island, Grønland, Færøyene, Åland og Norge.

I 2025 var Island vertskap for samlingen, og møtet fant sted i Reykjavik 13.-15. mars på Berjaya Marina Reykjavík Hótel.

Temaene for samlingen i år var økningen i forekomst, likheter og forskjeller mellom de nordiske landene, ADHD og diagnostisering av voksne, forskjeller i forsikringsordninger, utvikling og status på ADHD-medisiner, luftfart, trafikk m.m.

Fra Norge deltok styreleder Anders Samnøy og generalsekretær Gry Lunde.



Hallgrímskirkja i Reykjavik

ORGANISASJONEN

Økonomi

ADHD Norge har de siste årene budsjettert med et null-budsjett hvor en konservativ budsjettering av inntekter er lagt til grunn. ADHD Norges inntektsgrunnlag er i hovedsak basert på offentlige tilskudd, medlemsinntekter og prosjektmidler. Organisasjonen har ikke noen form for kjøp- og salgsvirksomhet og alle eksterne oppdrag er ulønnete og inngår som en del av organisasjonens non-profit-virksomhet. Sekretariatets reise- og oppdragsvirksomhet dekkes også over eget budsjett og ikke av oppdragsgivere eksternt eller internt. ADHD Norge har også begrenset sitt inntektsgrunnlag ved å ha retningslinjer som begrenser samarbeid

med private og kommersielle aktører, i tillegg til legemiddelindustrien.

Egenkapitalen var ved årsskiftet 2025 på 4 934 305 kr. Totale inntekter for 2025 var 26,09 millioner, sammenliknet med 2024 hvor inntektene var 24,39 millioner kroner. Kostnadene i 2025 var 25,76 millioner sammenliknet med 2024, hvor kostnadene var på 24,01 millioner kroner. Årsregnskapet for 2025 viser et overskudd på kr 176 250.



ORGANISASJONEN

Studieforbundet Funkis

Voksenopplæring



Studieforbundet Funkis er en paraply-organisasjon for medlemsorganisasjoner som jobber for mennesker med nedsatt funksjonsevne, kronisk syke og deres pårørende. Funkis sitt hovedformål er voksenopplæring, og de fordeler statlige voksenopplæringsmidler til sine medlemsorganisasjoner. ADHD Norge er medlem i Funkis, og mottar årlig støtte basert på innmeldte kurstimer.

ADHD Norges sekretariat tilbyr fylkes- og lokallagene å søke opplærings- og tilretteleggingstilskudd for kurs og aktiviteter som arrangeres av fylkes- og lokallagene.

Dette fører til at flere kurs blir registrert og gir et riktigere bilde av organisasjonens kursaktivitet. I tillegg kan det bidra til å opprettholde den positive veksten i antall kurs.

I 2025 gjennomførte ADHD Norge 1 684 kurstimer fordelt på 182 kurs. Dette er en økning i fra 1 482 kurstimer og 167 kurs i 2024. ADHD Norge har mottatt totalt kr 768 841 i tilskudd for gjennomførte kurs i 2025, noe som tilsvarer en økning på 67 345 kr sammenlignet med året før.



Frivilligheten og tilbud til medlemmene

FRIVILLIGHETEN OG TILBUD TIL MEDLEMMENE

Likepersonsarbeid og brukermedvirkning

Erfaringer satt i system



Likepersons- og brukermedvirkningsutvalget

Likepersons- og brukermedvirkningsutvalget (LBU) bestod i 2025 av følgende medlemmer:

Mona B. Lersveen (Landsstyret), Liliana Garstad Jensen (Landsstyret), Robert André Sund (representant fylkeslagene), Irene Richardsen-Angen (representerer fylkeslagene), Katrine R. Solheim (representerer fylkeslagene), samt Monica Foss Ødeby (sekretariatet). Det har vært avholdt 6 møter knyttet til arbeid i utvalget, prosjektarbeid, kurs og utviklingsarbeid.

Likepersonsarbeid

Det ble avholdt likepersonskurs for nye og erfarne likepersoner med telefonkontakt den 24.- 26. oktober på Best Western Plus på Gardermoen. Det var 24 deltakere til stede, fordelt på 10 nye og 14 erfarne likepersoner, i tillegg til LBU, samt to representanter fra Landsstyret. Deltakerne på grunnkurset fikk innføring i likepersonspermen og grunnopplæring i kommunikasjon. Refleksjonsoppgavene underveis i kurset var tilpasset at de var nye likepersoner. De erfarne likepersonene hadde egne foredrag på lørdag med temaene omsorgstretthet, egenomsorg og tillit i gruppen. Det var lagt opp til refleksjonsoppgaver til hvert tema.

Tilbakemeldingene var gode, både fra de nye og de erfarne.

Det ble det gjennomført et digitalt møte for likepersonskoordinatorer i april.

ADHD Norge har 185 tellende likepersoner i 2025. Dette er en økning på 11 frivillige i forhold til 2024. Det ble gjennomført 1 124 likepersonsaktiviteter.

Bruker- og pårørendemedvirkning

Det ble avholdt et grunnkurs for bruker- og pårørendemedvirkere den 13. -15. juni på Best Western Plus på Gardermoen. Det var 28 deltagere som ble delt inn i to grupper. Irene Richardsen-Angen og Siv Sonja Tysvær var kursledere for hver sin gruppe. LBU var til stede under hele kurset og hadde det overordnede ansvaret. Temaet for kurset var grunnopplæring i bruker- og pårørendemedvirkning, ADHD Norges håndbok, samt «hvordan fortelle egen historie».

ADHD Norge har 70 aktive frivillige brukermedvirkere i 2025, mot 69 i 2024. Disse har deltatt på 645 møter i 2025. De ansatte i ADHD Norge er ikke regnet inn i dette tallet. Det har blitt gjennomført tre digitale dialogmøter med ADHD Norges bruker- og pårørendemedvirkere høsten 2025. Tema for møtene har vært skole, helse og NAV.

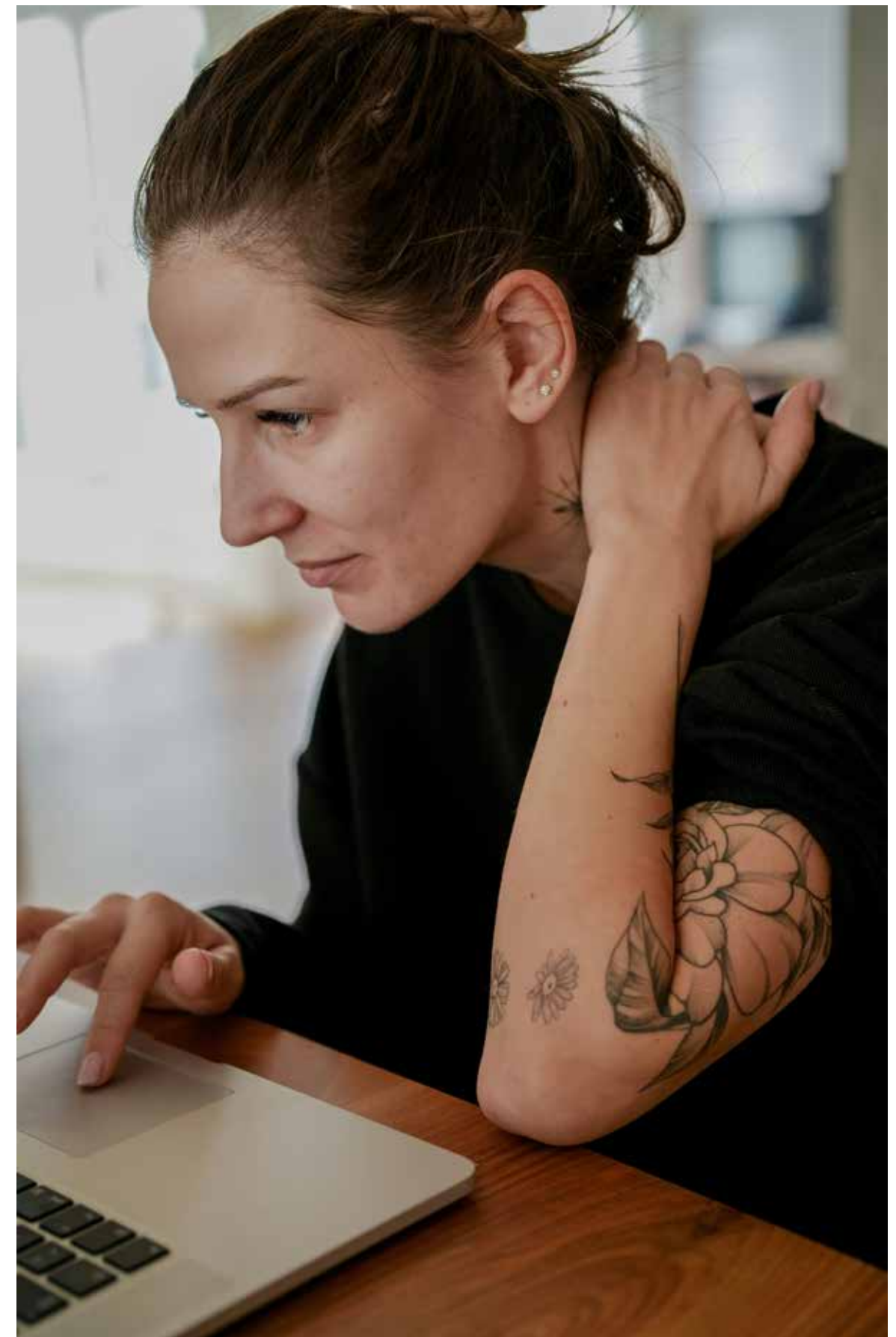
Intern organisasjonsopplæring

Kompetanseheving

Det har vært gjennomført ett organisasjonsopplæringskurs over to kvelder for tillitsvalgte i organisasjonen med til sammen 29 deltakere. Alle disse var digitale. Kursledere har vært styreleder Anders Samnøy og styremedlem i Landsstyret Mona Breiding Lersveen.

Sekretariatet har i tillegg vært ute hos fylkeslagene som har ønsket det og holdt kurs med fokus på organisasjonsarbeid og styresamarbeid. Det har blitt avholdt to digitale dialogmøter for lederne i fylkeslagene og tre digitale dialogmøter for lederne i lokallagene. Det har blitt gjennomført ett kurs i grunnleggende regnskap for økonomiansvarlige i fylkes- og lokallag. Det har også blitt gitt et tilbud om kurs i valgkomitéarbeid uten at det ble vist interesse.

Alle fylkeslag får tilbud om besøk fra ADHD Norge sentralt en gang i året, og innholdet kan tilpasses behovet lokalt. Dette er et etterspurt tilbud.



AKTIVITETSTILBUD

Gøy på landet!

Ungdomssamling 2025

ADHD Norges Ungpanel inviterte for tredje gang til ungdomssamling helgen 17.–19. oktober. Ungdomssamlingen ble delfinansiert som et fritidstiltak for mennesker med nedsatt funksjonsevne med midler fra Bufdir. ADHD Norge har i år også fått innvilget midler fra Stiftelsen Sat Sapienti.

Suksessen fra i fjor ble gjentatt og samlingen var lagt til Hotell Hadeland med ca 40 deltakere. Fredag ettermiddag gikk med til reise og innsjekk, samt bli-kjent-leker arrangert av Simen og Edvart fra Ungpanelet.

Lørdag var det tid for aktiviteter. Ungdommene ble delt inn i tre grupper, slik at alle fikk prøve seg på både improteater, selvforsvar og Kreativlab, i tillegg til sosiale aktiviteter.

På søndag var det Ungpanelets time, og de disket opp med et lite foredrag om panelets arbeid og en god quiz. Siste post på quizen var «kast vann på en voksen» så alle fikk kaste vannballonger på en av de voksne til stor jubel fra ungdommene.

Deltakerne var storfornøyde med helgen og tilbakemeldingene på samlingen var veldig gode.



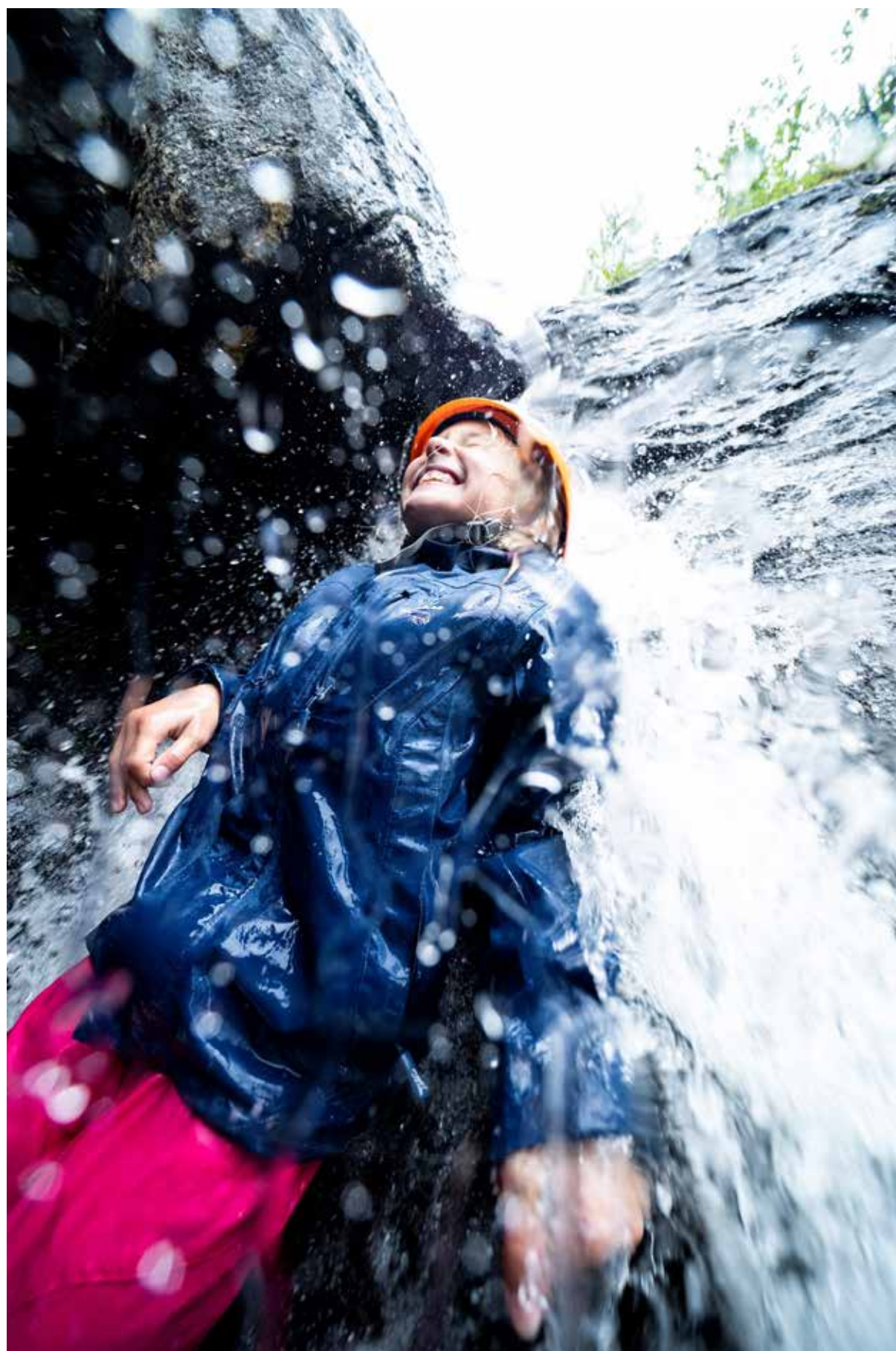


Foto: Yngve Ask.

AKTIVITETSTILBUD

Sommerleir

Brennabu

Sommerleir på Brennabu er delfinansiert som et fritidstiltak for mennesker med ned-satt funksjonsevne med midler fra Bufdir. ADHD Norge har også i år fått innvilget midler fra Stiftelsen Sat Sapienti.

Sommerleiren ble avholdt mandag til fredag i uke 27 og representerer en lang tradisjon i ADHD Norge. Leiren er for barn og ungdom i alderen 9-13 år. Brennabu leirskole er den eldste og største leirskolen i Norge.

Det var 20 deltakere og 20 ledsagere. Stor voksentetthet og egen ledsager er viktig tilrettelegging for barn/unge med ADHD. Barna kan da gjøre aktivitetene i sitt eget tempo eller avslutte tidligere dersom de blir slitne. På programmet stod bueskyting, svevebane, fjelltur, steinsliping, balanse-line, klatrevegg, ballek, vassrakett og film. De unge opplevde mestring og ble oppfordret til å prøve nye aktiviteter. Aktivitetslederne er gode til å motivere deltakerne, noe som er viktig for denne gruppen. På sommerleiren møter deltakerne andre med samme diagnose, for noen for første gang. De som deltar, kan ofte ha vansker

med å knytte vennskap og kan oppleve ensomhet og isolasjon i skolen og på fritiden, men mange opplever å få nye venner på Brennabu. Sommerleiren er en god arena for å prøve nye aktiviteter som kan gjentas i hjemmemiljøet, og også på aktiviteter i våre fylkeslag. Det er også tilrettelagt for at foresatte kan samles til samtalegrupper. I år var det 8 jenter og 12 gutter i alderen 9-13 år som deltok.

I år var det **8 jenter** og **12 gutter** i alderen 9-13 år som deltok.

Fagteam

Kompetanseøkning til ulike fagmiljø

ADHD Norges viktigste oppdrag er å spre informasjon om ADHD og øke kunnskap om ADHD i samfunnet generelt. Fagteamet består av fagsjef og tre rådgivere, som holder foredrag og gir innspill til ulike interessenter eller fagmiljø på forespørsel. Det tas ikke honorar for slike oppdrag.

I 2025 har fagteamet hatt månedlig ca. 6 oppdrag utenfor kontoret. Foredrag er gitt til både lærere og elever i grunnskole, videregående skole, fagskoler, spesialskoler, høyskole- og universitetssektoren for både lærere, studenter og veiledningstjenester. Videre foredrag for dem som driver tverrfaglig tjenester for barn, unge og familier i kommuner, barnevernstjenester, ulike arbeidsmarkedsbedrifter, idrettsklubber, samt andre frivillige organisasjoner som ber om spesifikke tema innenfor ADHD-feltet. I tillegg er det holdt ulike foredrag i spesialisthelsetjenesten, i kriminalomsorgen og behandlingstilbud for rusavhengighet.

Foredragene er spredt over hele landet.



ADMINISTRASJONEN

Rådgivning og kontakttjeneste

Henvendelser til sekretariatet

Sekretariatet registrerte 1891 saker til kontakttjenesten i 2025.

Kontakttjenesten bemannes av fagteamet i sekretariatet.

Kontakttjenesten er et åpent tilbud i sekretariatet for alle som søker opplysning og bistand i forbindelse med ADHD. Sekretariatet betjener dermed en langt større gruppe enn medlemsmassen. I 2025 var det en nedgang i antall henvendelser. Registrerte henvendelser til kontakttjenesten er kun henvendelser som behandles i ADHD Norges fagteam, bestående av tre faglige rådgivere, samt fagsjef. Øvrige henvendelser registreres ikke. Tjenesten ivaretas via telefon, e-post og Messenger. Kontakttjenesten er betjent kl. 09-15 hver dag mandag til fredag.

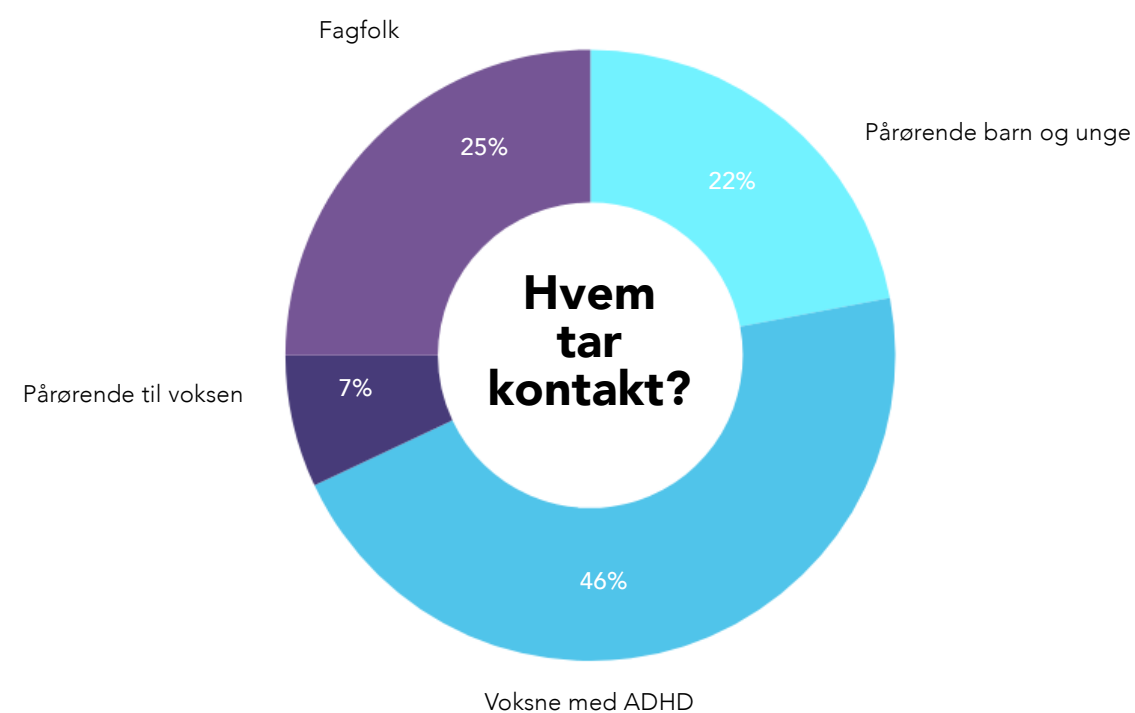
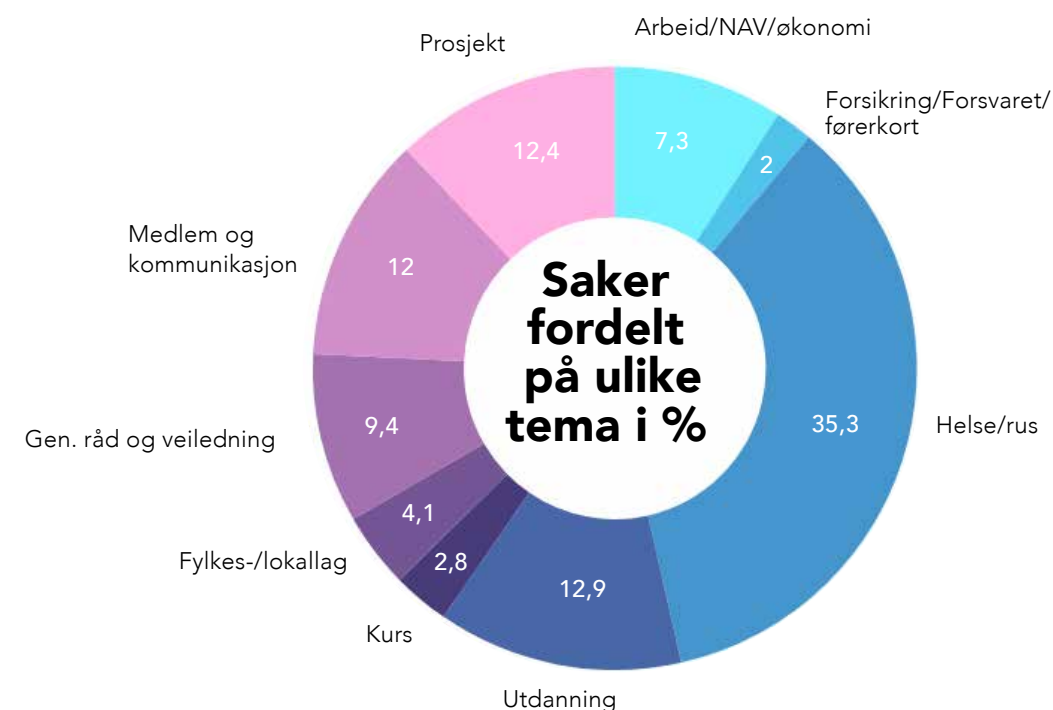
De fleste som tar kontakt med fagteamet har spørsmål relatert til helse/rus. Mange har spørsmål knyttet til utredning, behandling og mestringsstrategier for ADHD. Flere har spørsmål som gjelder utdanning, spesifikt rettigheter og tilrettelegging i skolen. Disse spørsmålene kommer gjerne fra pårørende til barn og unge, men det er også studenter og fagfolk som henvender seg til oss i denne kategorien.

Kategorien prosjekt har økt i omfang, da det jobbes kontinuerlig med å utarbeide nye prosjektsøknader i samarbeid med andre og ADHD Norge får flere henvendelser fra andre organisasjoner, enkeltaktører og ulike bedrifter som ønsker samarbeid med ADHD Norge.

Sekretariatet registrerte

1 891

**saker til
kontakttjenesten i 2025**



Flest henvendelser mottas fra voksne med ADHD (46 %). Fagfolk som tar kontakt med sekretariatet, er økende og ligger på 25 % i 2025. Pårørende til barn og unge med ADHD som tar kontakt ligger på 22 %, mens pårørende til voksne med ADHD er 7 %.

FAGLIG ARBEID

Skole- og utdanningsfeltet

Det siste året har ADHD Norge opplevd en tydelig økning i henvendelser fra fagpersoner i videregående skole og høyere utdanning. Mange etterspør mer kompetanse om ADHD og hvordan de best kan tilrettelegge for elever og studenter med ulike behov. For å møte denne utviklingen har vi styrket arbeidet med kurs, foredrag og veiledning rettet mot lærere, rådgivere og andre ansatte i utdanningssektoren.

ADHD Norges pågående prosjekter har særlig fokus på innsikt og kunnskapsformidling, blant annet gjennom podkaster som "ADHD i klasserommet". I tillegg oppdaterer vi Lærerguiden for å sikre at den møter dagens behov og gir et oppdatert kunnskapsgrunnlag for alle som jobber i førstelinjen.

Vi ser også en økende interesse fra idrettssektoren, der trenere og frivillige etterspør mer kunnskap om hvordan de kan skape inkluderende og trygge arenaer for barn og unge med ADHD. Denne utviklingen understreker behovet for bred kompetanseheving på tvers av skole, utdanning og fritidsarenaer, et arbeid ADHD Norge vil fortsette å prioritere.

Lærerguiden

TILRETTELEGGING FOR ELEVER
MED ADHD I SKOLEN



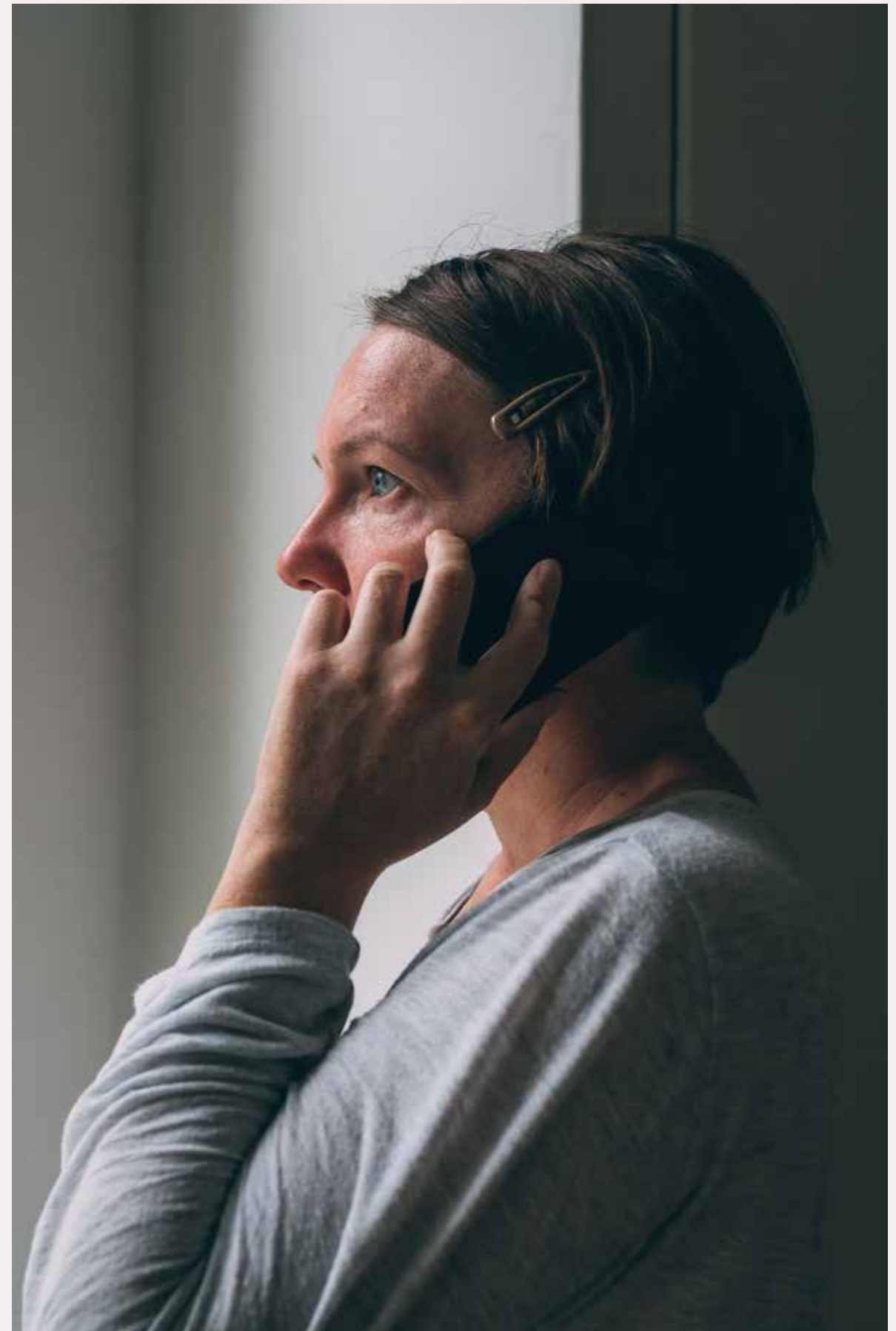
En guide til lærere i grunnskolen og i videregående skole.

FAGLIG ARBEID

Helse

ADHD Norge opplever økt antall henvendelser på området helse i 2025. Henvendelsene kommer fra både privatpersoner, pårørende og fagfolk som etter-spør kunnskap om utredning, behandling og mestringsstrategier for økt livskvalitet, særlig uklart samarbeid/forventninger fra private eller offentlige helsetilbydere.

For å møte forespørselene og behovet der ute, har fagteamet holdt foredrag, utviklet kunnskapsmateriell på nettsider, podkast og i SoMe-kanaler. I slutten av 2025 har vi også igangsatt en større satsning på nye prosjekter med hovedmål å gjøre kunnskap om ADHD og hverdagsmestring mer tilgjengelig og brukervennlig.



FAGLIG ARBEID

Arbeidsliv

ADHD Norge mottar flere henvendelser fra medlemmer som lurer på hva slags muligheter de har for tilrettelegging i arbeidslivet. Mange har problemer med å sette ord på det de strever med, og noen er redd for å si at de har ADHD, i frykt for eventuelle konsekvenser eller stigma. ADHD Norge har hatt flere dialogmøter og foredrag for ansatte i NAV, arbeidsmarkedsbedrifter, NAV Hjelpemiddelsentral og veileder også fagfolk om denne tematikken på e-post og telefon.

Vi har publisert flere artikler om temaet, både på våre nettsider og i vårt digitale magasin URO. Vi startet også i 2025 arbeidet med å lage en film om tilrettelegging i arbeidslivet, der målgruppen er arbeidsgivere og ledere.

Denne vil lanseres i 2026.



FAGLIG ARBEID

Avhengighet

ADHD Norge får stadig flere henvendelser fra fagfolk og mennesker med samtidig rus og avhengighetsvansker, som har spørsmål om ADHD-diagnosen opp mot tilleggsvansker, tilrettelegging og behandlingstiltak. I løpet av året har vi også fått flere henvendelser fra fagfolk og medlemmer med spørsmål om ulik praksis i henhold til Nasjonal faglig retningslinje og 3-måneders rusfrihet før oppstart medisinsk behandling ADHD.

“Hekta på kunnskap”

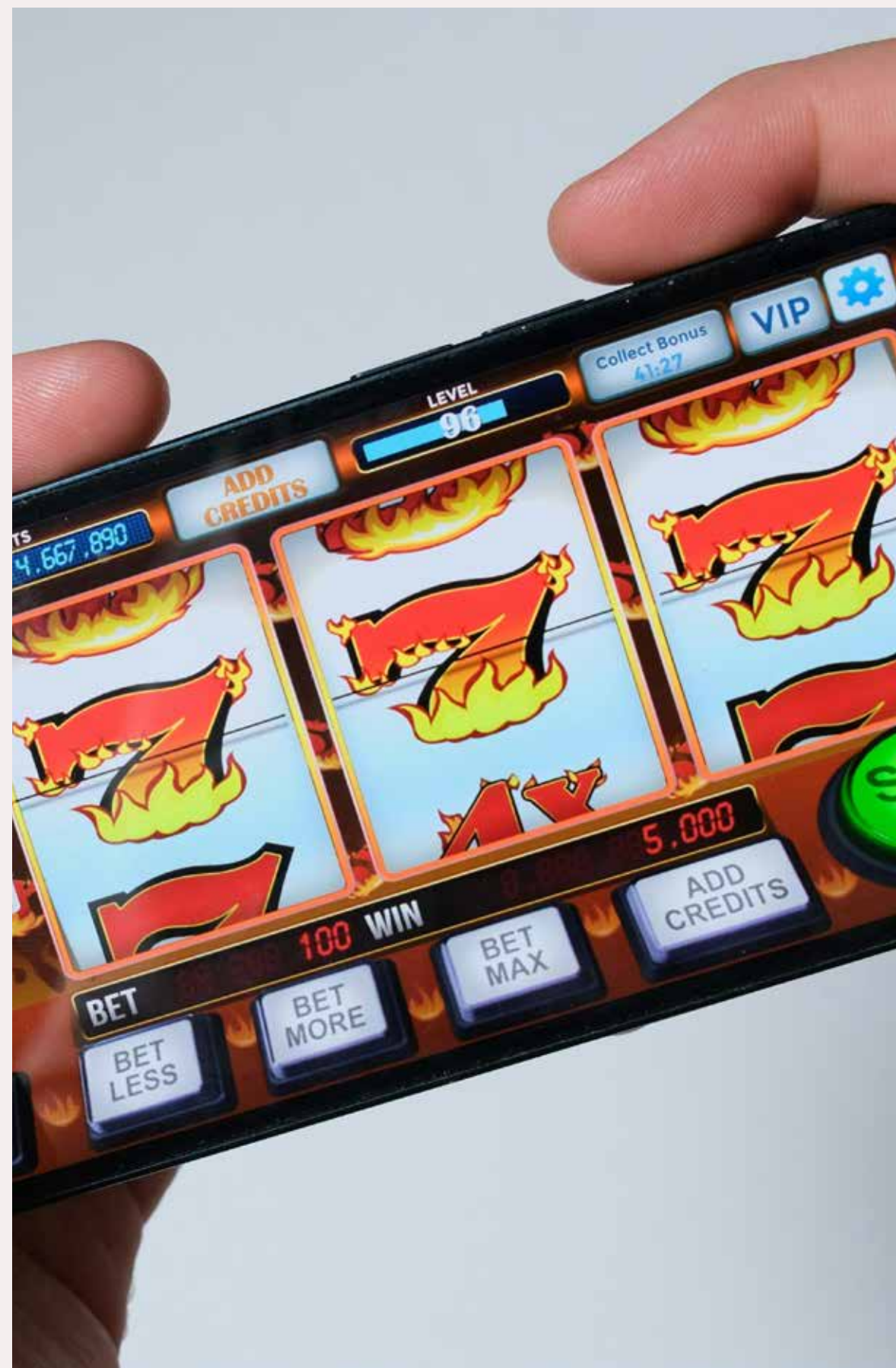
Tidligere fantes det ikke tilbud om psyko-educative kurs for mennesker med ADHD og samtidig rus i offentlige tjenester. På bakgrunn av dette søkte derfor ADHD Norge om prosjektmidler fra Helsedirektoratet til å utvikle en psykoeducativ nettportal for fagfolk som jobber med samtidig ADHD og rus. Portalen ble ferdig utviklet og pilotert i 2023. I 2024 søkte vi om ytterligere midler til implementering av portalen og dette arbeidet ble videreført i 2025, etter innvilget søknad til Helsedirektoratet. I 2025 har arbeidsgruppen sluttført de siste to animasjonsfilmene «Utenforskap» og «Veien Videre» til modulene «Relasjoner» og «Veien Videre». Arbeidsgruppen har også

videreutviklet refleksjonsspørsmålene i portalen etter tilbakemeldinger fra referansegruppen. Det er også utviklet maler for invitasjon og kursbevis, samt at ytterligere nettressurser er lagt til. I løpet av 2025 har vi også utviklet banner-annonser og holdt flere foredrag for kommuner, fengsel og for ansatte i rusomsorgen.

Webinar om ADHD og spillavhengighet

ADHD Norge avholdt to kveldswebinarer i samarbeid med Spillavhengighet Norge med bidrag fra foredragsholdere og erfaringskonsulenter fra Blå Kors poliklinikk for spillavhengighet, Spillavhengighet Norge og NAV Narvik.

Når fagfolk, frivillige og mennesker med egne erfaringer møtes, blir det skapt en plattform for forståelse og endring. Sammen kan vi bidra til å senke terskelen for å søke hjelp, løfte skammen og vise at det finnes løsninger – selv når utfordringene virker uoverkommelige.



FAGLIG ARBEID

Øvrige prosjekter

«Kunstig Intelligens i frivillige organisasjoner – en ubrukt ressurs»

ADHD Norge fikk i 2025 prosjektmidler fra Stiftelsen Dam til å utvikle et kurs for bruk av Kunstig Intelligens (KI) i frivillig arbeid. Prosjektet skal utvikle en manual, i tillegg til å lage opplæringsfilmer og avholde webinarer som til sammen skal gi frivillige med liten eller ingen kunnskap om bruk av KI, et godt utgangspunkt for å kunne ta i bruk KI som verktøy i organisasjonsarbeidet. Prosjektet går i 2025 – 2026 og webinarene, manualen og filmen ferdigstilles primo 2026. Det vil avholdes ett webinar for tillitsvalgte i ADHD Norge og ett webinar som også er åpne for eksterne utenfor organisasjonen. Webinarene er gratis. Målgruppen for prosjektet er alle som ønsker å lære seg å bruke KI som verktøy og det kreves ingen forkunnskaper. Det vises eksempler som er relevant i frivillig arbeid og hvor KI kan være en viktig ressurs.

Prosjektleder er Kjell Ruben Strøm. Kjell Ruben Strøm har i mange år jobbet som ADHD Norges nettsideansvarlig og har også vært med på å utvikle det digitale magasinet URO som ADHD Norge har hatt stor suksess med de siste årene. Eskil Johnsen har også vært inne i prosjektet og bidratt med manusutvikling og opplesning til filmen, i tillegg

til klipping. Gry Lunde har også vært med i prosjektgruppen.

«Foreldre prater»

Prosjektet fikk midler av Stiftelsen Dam i 2025 og skal utvikle filmer for foreldre til barn med ADHD. Det kan være krevende å være foreldre til barn og ungdom som lever med diagnosen og det er stadig flere som får diagnosen ADHD. Det er mange som har et behov for å høre andres erfaringer og historier. Gjennom en filmet samtaleserie vil foreldre av unge voksne med ADHD få muligheten til å se tilbake i tid og dele sine tanker, refleksjoner og strategier om hvordan det var å håndtere hverdagen med deres barn da de var barn og ungdom. Den primære målgruppen for prosjektet er foreldrene til de som nylig har fått diagnosen. Den sekundære målgruppen er andre voksne som har en rolle i barnets liv. Serien vil vise ulike perspektiver og løsninger og vil på denne måten bidra til å vise at det finnes ulike måter å håndtere utfordringene på.

Halvor Nitteberg er produsent og Birgitte Solberg er regissør, i tillegg til at Gry Lunde er med i prosjektgruppa.

Prosjektet skal ferdigstilles i 2026.



“Marvin”

Filmen er laget med støtte fra Stiftelsen Dam og produsert av Nitteberg film og tv i samarbeid med ADHD Norge. Marvin er en dokumentarfilm på 30 minutter og et portrett av musikeren Marvin Nygaard – bassist i Kvelertak og Beachheads – og hans liv med ADHD. Marvin fikk en ADHD-diagnose som 13-åring. Nå er han over 40 år og han reflekterer over skolegang, hva mor har betydd for at han fikk diagnosen tidlig, hvordan musikken har påvirket livet hans og hvordan det er å leve med ADHD som voksen.

Filmen ble lansert på Kulturhuset i Oslo 21. august. I etterkant av filmvisningen ble det

arrangert en panelsamtale med Gunn Bjelke (førstelektor i atferdsvitenskap ved Oslo Met), Kristian Øen (førsteamanuensis i pedagogikk på NLA Høgskolen i Bergen), Hanne Nygaard (mor til Marvin) og Lucie Glede Collett (faglig rådgiver i ADHD Norge). Temaet var ADHD og hvordan det kan påvirke samspillet i familien.

I desember ble filmen Marvin – om ADHD og livet sendt på NRK 1. 135 000 mennesker så filmen direkte. Filmen er tilgjengelig i NRK-spilleren.

“Krible, Kjapp og Kaos – live”

Figurene fra opplæringsprogrammet «Kort & Godt om ADHD – opplæring for barn og ungdom» har gått til filmen.

Dette er en 2-3 minutter lang animasjonsfilm som omhandler symptomene på ADHD (hyperaktivitet, impulsivitet og uoppmerksomhet), visualisert med figurene Krible, Kjapp og Kaos. Vi får også møte personene Eva, Ravn og Kinan, og se hvordan de påvirkes av å ha disse symptomene – både hva som utfordrer, og hvilke ressurser det fører med seg.

Formålet med animasjonsfilmen er å spre kunnskap om ADHD på en lettfattelig måte. Filmen vil kunne benyttes til å gi psykoedukasjon til yngre barn i BUP, men kan brukes som informasjonskilde og bakgrunn for refleksjon i skoleklasser og foreldregrupper, eller av helsesykepleiere i samtaler med elever, på helsestasjon i samtale med foreldre o.l. Filmen er støttet med midler fra DAM og er et samarbeid mellom ADHD Norge og Bente Knutsen, spesialist i klinisk pedagogikk. Filmen er laget av Headspin AS og Knutsen har vært prosjektleder. Filmen kan benyttes fritt av alle som ønsker det.

Webinaret “Grunnleggende om ADHD hos barn og unge”

Det ble satt av tre kurskvelder med tema om ADHD, behandlingsalternativer, tilleggsvansker, tiltak og tilrettelegginger, voksenrollen,

ADHD og ulikheter, følelser, regulering og relasjon. Kursholder var Bente Knutsen, spesialist i klinisk pedagogikk. Målgruppen var foreldre, fagpersoner, besteforeldre, tanter, onkler, naboer eller bekjente av barn med ADHD.

“Logg på!”

ADHD Norge bidro med en kronikk til boken Logg på! i 2025. Boken inneholder 56 kronikker for å hjelpe oss å forstå debatten om teknologi, læring og utdanning. Boken viser bredden av perspektiver og løfter frem både utfordringer og muligheter med teknologi- bruk. Felles for dem alle er ønsket om å gi barn og unge et best mulig læringsmiljø – basert på innsikt og barn og unges behov.

Boken inneholder bidrag fra skoleeiere, forskere, lærere, foreldre og elever, samt ulike interesseorganisasjoner. Bidragsyterne, i tillegg til ADHD Norge, har vært Dysleksi Norge, Elevorganisasjonen, FUG, KS, Nito, Norges Blindeforbund, Skolelederforbundet, Tekna og Utdanningsforbundet. Fra akademia deltar BI, HIØ, HVL, HVO, INN, NLA, NTNU, UIA, UIO, UIS og USN, samt Statped, Uu-tilsynet og en statsforvalter. Prosjektet ble initiert og samlet av Elisabeth Palmgren og Torgeir Waterhouse.



Interessepolitisk arbeid

Høringer og innspill

Høringssvar

Skriftlige høringssvar og innspill er levert til følgende:

Utdanningssektor

- Høring: NOU 2024:20 – Det digitale (i) livet - Balansert oppvekst i skjermens tid, (Kunnskapsdepartementet)

Helsesektor

- Meld. St. 5 (2023-2024) Trygghet, fellesskap og verdighet. Forebyggings- og behandlingsreformen for rusfeltet Del I – en ny politikk for forebygging, skadereduksjon og behandling (Helse og omsorgsdepartementet)
- Innspill til ny Nasjonal Handlingsplan spilleproblemer (Helsedirektoratet)
- Høring - forslag til endringer i lov og forskrift om ordning med brukarrom for inntak av narkotika (utviding av brukarkrins, rusmiddelanalyse og heimel for å gjere unn-tak frå nokre av krava til brukarromordningar. (Helse og omsorgsdepartementet)
- Muntlig og skriftlig innspill Rusbehandlingsutvalget - innspill til fremtidens rusmiddel- og avhengighetsbehandling.

Yrkessektor

- Meld. St 33(2023-2024) Melding til Stortinget - En forsterket arbeidslinje – flere i jobb og færre på trygd. (Arbeids- og inkluderingsdepartementet)
- Høringsforslag om å avvikle adgangen til bedriftsinterne aldersgrenser i lov 17. juni 2005 nr. 62 om arbeidsmiljø, arbeidstid og stillingsvern mv. (Arbeids- og inkluderingsdepartementet)
- Høringsforslag om et forsøk med ungdomsprogram og ny statlig ytelse til deltakere i programmet – (Arbeids- og inkluderingsdepartementet)
- Høring - Tilrettelagt fag- og yrkesopplæring til unge mellom 16 og 19 år, og enkelte endringer i mentortiltaket og ungdomsgarantien. (Arbeids- og inkluderingsdepartementet)
- Høring - Endringer i tiltaksforskriften kapittel 13 Arbeidsforberedende trening. (Arbeids- og inkluderingsdepartementet)
- Høring av NOU 2025: 5 Kvinners arbeidshelse - Kunnskap og tiltak- (Arbeids- og inkluderingsdepartementet)



Justis- og finanssektor

- Høring - NOU 2025: 2 Samfunnsvern og omsorg. (Strafferettsutvalget/Justis og beredskapsdepartementet og HOD)
Forsøksordning med arbeidsfradrag for unge – uttalelse til Finansdepartementets høringsnotat (Saksnr. 25/3454)

Barne- og familiesektor

- Høring - forslag til endringer i gjeldsinformasjonsloven og gjeldsinformasjonsforskriften – utvidelse med flere typer gjeld mv. (Barne- og familiedepartementet)

Nettverk

ADHD Norge deltar fast i følgende nettverk:

- Nettverksmøter med ADHD Norges bruker-medvirkere innenfor helse, NAV og skole
- Årlige nettverksmøter med Mental Helse, Bipolarforeningen, Spillavhengighet Norge
- Nettverk for organisasjoner i psykisk helse i regi av Pårørendealliansen
- Helsedirektoratets BrukerRop
- Helsedirektoratets brukerpanel for pasient-forløp
- Integrert Ungdomstjeneste i regi av Helsedirektoratet
- Nasjonale nettverksmøter i regi av regionale fagmiljøer for autisme, ADHD, Tourettes (sammen med Autismeforeningen og Norsk Tourette Forening)

- ADHD Norge er representert i regionale nettverksmøter ADHD, Autisme og Tourette i Helse Sør-Øst, Helse Midt, Helse Vest og Helse Nord

- Felleskonferansen programkomité sammen med de regionale helseforetakene

- Helse Norge, brukerråd primær

- Toppmøte psykisk helse- og rusfeltet i regi av Norsk senter for Erfaringskompetanse innen psykisk helse

- Rusfeltets hovedorganisasjon

- Unge funksjonshemmedes politiske nettverk

- Unge Funksjonshemmedes tillitsvalgt-nettverk

- FFOs nettverk for skole og oppvekst

- FFOs helsepolitiske nettverk

- FFOs interessepolitisk nettverk arbeid

- Nettverk for pårørendeforskning

- Pårørendealliansens ekspertutvalg

- Nasjonalt brukerråd i Statped

- Nasjonalt ungdomsråd i Statped

- RI inclusive education, Rehabilitation International
- UDIR – dialogkonferanse om utvikling av studieforberedende i videregående opplæring

- NRKs brukerråd

Interessepolitiske møter/workshop

- ADHD Norge har hatt følgende interesse-politiske møter:

- Innspillsmøte Helsedirektoratet - helhetlig plan for å heve levealderen hos mennesker med alvorlige psykiske lidelser og/eller rusmiddelproblemer

- Møte i Helsedirektoratet om tilskudds-ordningen

- Innspillsmøter og workshop Helsedirektoratet om kvalitet i BUP

- Høringsmøte initiert av Rådet for psykisk helse (Høring av NOU 2025: 2 Samfunnsvern og omsorg)

- Høringskonferanse – Regjeringens forebyggings- og behandlingsreform initiert av Rusfeltets Hovedorganisasjon

- Nasjonalt fagmøte om ADHD – Helse-direktoratet

- Innspillsgruppe FFO – til Helsereform-utvalget

- Workshop Helsedirektoratet - implemen-tering av nasjonalfaglige råd for bruker- og pårørendemedvirkere.

- ADHD prosjekt – Lovisenberg Diakonale Sykehus, Senter for psykisk helse og rus.
- Innspillsmøter med «En-tur» i hht utbedring og universell utforming av billettsystem.

- ADHD og idrett, workshop på FHI om idrett, utenforskap og psykisk helse

- Rådslag om nasjonale faglige råd om skjermbruk blant barn, unge og foresatte Helsedirektoratet

Nasjonale styrer og sentrale komiteer

- ADHD Norge er representert i følgende nasjonale styrer og sentrale komiteer:

- Medlem i valgkomitéen FFO (Gry Lunde)

- Leder i valgkomitéen Stiftelsen Dam (Gry Lunde)

- Medlem i valgkomitéen Hjernerådet (Gry Lunde)

- Medlem i Fordelingsutvalget (Monica Foss Ødeby)

Brukermedvirkning forskning	Dialogmøter
ADHD Norge har deltatt som brukermedvirkere i disse forskningsprosjektene:	ADHD Norge har deltatt i følgende dialogmøter:
▪ NeuroStudents, Universitetet i Innlandet ▪ ADHD, søvn og hverdagsfunksjon hos ungdom og voksne med ADHD, UiO og UiB. ▪ Eksekutiv kontrolltrening for ungdom med ADHD: En randomisert kontrollert effektstudie. Sykehuset Innlandet HF, UiO og Lovisenberg diakonale sykehus. ▪ BUDGET. Formålet er å identifisere drivere av ekstrakostnader forbundet med å ha ADHD. Velferdsforskningsinstituttet NOVA, OsloMet. ▪ KORT – samutvikling og utprøving av en intervensjon som skal forebygge mental uhelse hos ungdom. RBUP. ▪ NEUROLIFE. Kartlegger erfaringer med og perspektiver på levekår, deltakelse og offentlige tjenester hos ungdom og unge voksne med nevrouviklingsdiagnoser. FAFO. ▪ Flerspråklig oppvekst med ADHD. UiO. ▪ Back 2 school-programmet i kommunale tjenester. UiT, RBUP Øst og Sør, NORCE Norwegian Research Centre AS. ▪ Kognitiv kontroll for voksne med ADHD. Nevropsykologisk avdeling, Helgelands-sykehuset. ▪ Game Changer: Investigating ADHD and Sports Participation, FHI	▪ Dialogmøte Kriminalomsorgsdirektoratet og KRUS ▪ Dialogmøter med Minotenk ▪ Dialogmøte med UKOM ▪ Dialogmøte NAV Hjelpemiddelsentral Oslo ▪ Dialogmøter KS Læring ▪ Dialogmøte Foreningen for human ruspolitikk ▪ Dialogmøte RIO ▪ Dialogmøter «Vi er oss» ▪ Dialogmøte AKAN ▪ Dialogmøter Spillavhengighet Norge, Blå Kors poliklinikk Oslo og NAV Narvik ▪ Dialogmøter SAFE- Equinor ▪ Dialogmøter og workshop DOGA



INTERESSEPOLITISK ARBEID

Arendalsuka

ADHD Norge var hovedarrangør for to arrangementer i Hjerneteltet på Arendalsuka. Begge arrangementene ble streamet. Det ene arrangementet hadde overskriften «Har dagens pasienter blitt mer kravstore eller mer bevisste rettighetene sine?» og det andre het «Privat utredet ADHD-diagnose: ikke godt nok for det offentlige?». Begge arrangementene var godt besøkte og hadde ca 100 avspillinger hver på stream.



HAR DAGENS PASIENTER BLITT MER KRAVSTORE ELLER MER BEVISSTE RETTIGHETENE SINE?

Arrangør: ADHD Norge, Norsk Pasientskadeerstatning, Pasient- og brukerombudet i

Oslo og Akershus, Statsforvalteren i Agder
Dag: Tirsdag 12.8 2025 Kl. 11:30 - 12:15
Sted: Hjerneteltet
Ordstyrer: Aslak Bonde
Medvirkende: Kristin Cordt-Hansen, Direktør, Norsk Pasientskadeerstatning
Heidi Merete Rudi, Pasient- og brukerombud, Pasient- og brukerombudet i Oslo og Akershus
Aase Aamland, Fylkeslege, Statsforvalteren i Agder
Susanne Sørensen Hernes, Fagdirektør klinikk psykisk helse, Sørlandet sykehus

Antall klager til helseforetak, Pasient- og brukerombud, Statsforvalter og antall krav om pasientskadeerstatning til NPE, har økt betydelig de siste årene.

Er det slik at flere og flere klager – og får gjennomslag for klagen sine eller er det slik at flere og flere klager uten grunn? Hvem klager? Hva klager de på? Har det blitt enklere å klage?

Er våre forventninger som pasienter til helsetjenestene realistiske? Hvordan kan vi rigge helsetjenestene i framtiden med stadig knappere ressurser og muligens høyere forventninger til kvaliteten i helsetjenestene?

Helsekompetansen i befolkningen har på noen områder økt og det snakkes både om høy helsekompetanse blant pasientene,

samtidig som mange pasienter påvirkes av informasjonen og desinformasjonen som gis på sosiale medier. Hva skjer med helsekompetansen i befolkningen? Hvordan må disse institusjonene innrettes for å kunne møte flere antall henvendelser og få klagebehandlingstiden ned?



PRIVAT UTREDET ADHD-DIAGNOSE: IKKE GOD NOK FOR DET OFFENTLIGE?

Arrangør: ADHD Norge, Norsk Psykiatrisk Forening, SPOR - Norsk Sykepleierforbunds faggruppe for sykepleiere innen psykisk helse og rus

Dag: Torsdag 14.8 2025 Kl. 09:00 - 09:45
Sted: Hjerneteltet

Ordstyrer: Espen Gade Rolland, Leder SPOR / ordstyrer, SPOR (NSFs faggruppe for sykepleiere innen psykisk helse og rus)
Medvirkende: Bhanuja Rasia, statssekretær for Helse- og omsorgsministeren (Arbeiderpartiet)

Lars Lien, Leder, Norsk Psykiatrisk Forening
Ståle Onsgård, Styremedlem, Norsk Forening

ing for allmennmedisin

Mistanke om ADHD utgjør den vanligste henvisningsgrunnen til BUP og DPS og antall pasienter som har blitt henvist til spesialisthelsetjenesten om utredning for ADHD har hatt en betydelig økning de siste årene. Antall som avvises i spesialisthelsetjenesten har derfor også økt og ventelistene er lange. Mange oppsøker det private for å få utredning for ADHD. Samtidig er det også et stort fokus på viktigheten av tidlig inngripen hjelp og forebygging, men dagens situasjon gjør dette vanskelig.

I kjølvannet av denne situasjonen har det oppstått veldig mange private tilbydere og aktører. Mange er seriøse, noen er useriøse. Tilbudet er uansett kostbart og etterspørselen bidrar også til å drive prisene opp. Pasienter som har blitt utredet privat og fått en ADHD-diagnose, opplever å bli avvist i det offentlige, både i primær- og spesialisthelsetjenesten, fordi diagnosen har blitt stilt privat og den derfor trekkes i tvil. Det offentlige ønsker å utrede pasientene sine selv, men hvis pasienten ikke får utredning i det offentlige, så endrer ikke en diagnose i det private nødvendigvis dette – og da er man like langt.

Er dette en lovlig praksis? Er en ADHD-diagnose gyldig kun privat, men ikke i det offentlige? Hvordan har det blitt slik? Hva kan konsekvensene av denne praksisen bli for den største pasientgruppen innen psykisk helsevern?

FAGLIG ARBEID

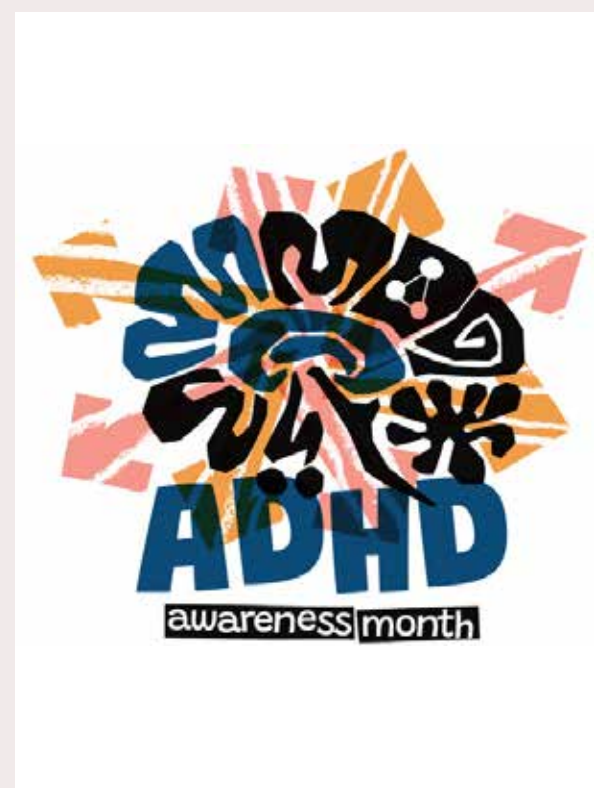
ADHD Awareness Month

I oktober hvert år, markeres ADHD Awareness Month over hele verden. I år valgte ADHD Norge «maskering» som tema. Gjennom filmer, podkast og artikler på nettsider, SoMe og medlemsblad, rettet ADHD Norge fokus på hva maskering er og hvordan det kan se ut.

Det ble laget en film, i samarbeid med produksjonsselskapet Ellevill, som visualiserte hvordan maskering kan se ut for en ung jente med ADHD. Det ble laget en podkastepisode hvor psykologene Sara Montgomery og Benjamin Baarli Silseth ga faglig kontekst til Anette sin historie, som forteller om hvordan maskering har påvirket henne i hennes liv.

Maskeringsfilmen har til nå hatt 747 671 avspillinger, og har nådd over 615 000 kontoer.

Nettartikkel og URO-sak om maskering har hatt 14 728 lesere.



FAGLIG ARBEID

«Min indre verden»

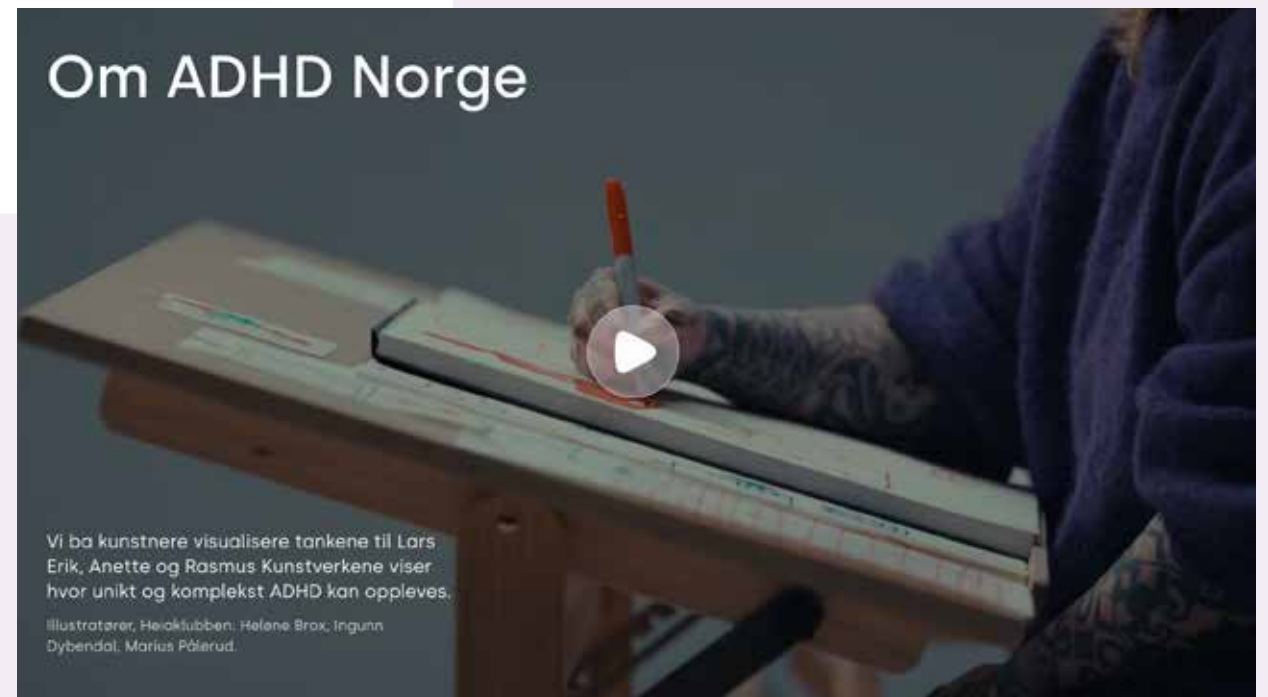
En profilfilm for å bryte ned fordommer

Et ønske om å bryte ned fordommer og oppklare misforståelser om ADHD, resulterte i tre flotte kunstverk som beskriver tre opplevelser av ADHD - og en film som har nådd ut til titusenvis av mennesker.

Tre personer med ADHD delte sine personlige opplevelser i filmen: Lars Erik, Rasmus og Anette. De beskrev sin ADHD til kunstnerne fra Heiaklubben, som igjen laget flotte illustrasjoner ut fra beskrivelsene.

Filmen ble lansert i forbindelse med reklamefrie dager på tv i pinsen 2025. Den har blitt delt i ADHD Norge sine kanaler på sosiale medier og på nettsiden. I tillegg har den blitt delt i de private kanalene til flere av de som jobbet med prosjektet.

Arrangementet kan ses på ADHD Norges YouTube-kanal.



← Illustrasjon av Heiaklubben.



Informasjon og kommunikasjon



KOMMUNIKASJON

Medieoppslag

ADHD Norge har ifølge Meltwater hatt 58 redaksjonelle omtaler (en dobling fra året 2024).

Dette er nyhetssaker fra utvalgte riks- og lokal-media som for eksempel VG, Aftenposten, NRK og TV2, hvor **organisasjonen er omtalt eller har kommet med en uttalelse.**

Dersom man gjør et søk på "ADHD", så er det registrert nesten 1 690 nyhetssaker (en økning på 48 % fra året 2024). Dette er saker hvor ADHD er tema, men hvor ADHD Norge ikke har vært involvert.

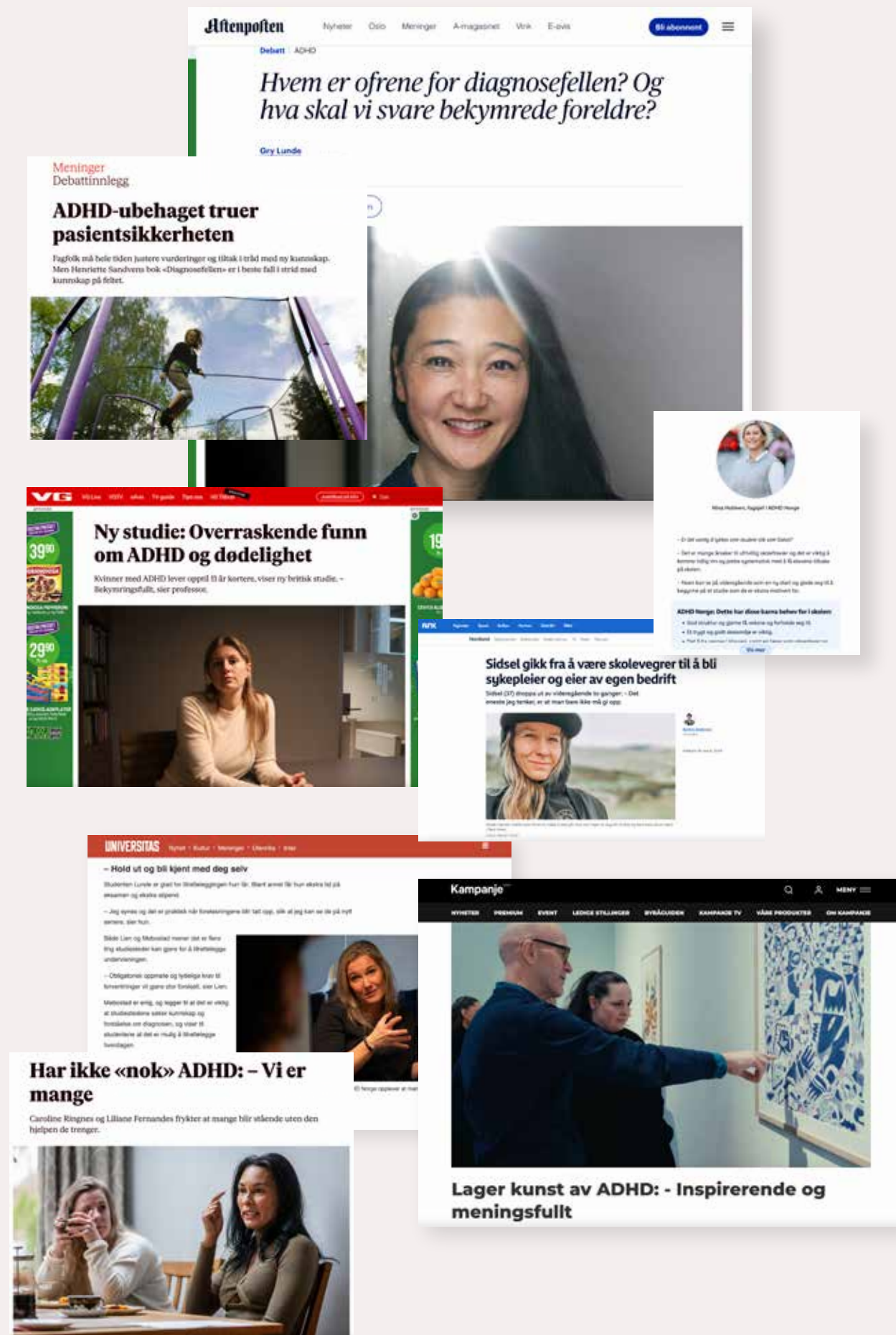
Meltwater registrerte

58

redaksjonelle omtaler
i ulike mediekkanaler

1 690

nyhetssaker



KOMMUNIKASJON

Sosiale medier

Lik og del!

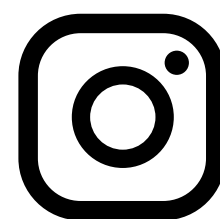


52 954

Facebook har per 31.12.25 52 954 følgere (økning ca 14 %)

Følgerne er 20,1 % menn og 79,9 % kvinner. De fleste i alderen 35-54 år, bosatt i Oslo, Bergen, Trondheim, Stavanger og Kristiansand.

I perioden 1. januar - 31. desember 2025 nådde Facebook-kontoen 787 060 personer og fikk 4 030 nye følgere.



15 553

Instagram har per 31.12.25 15 553 følgere (økning 46 %)

Følgerne er 16 % menn og 84 % kvinner. De fleste i alderen 25-54 år, bosatt i byene Oslo, Bergen, Trondheim og Stavanger.



82 934

YouTube hadde i 2025 82 934 avspillinger (nedgang ca 3 %)

Følgerne er 41,2 % menn og 58,7 % kvinner. De fleste i alderen 25-44 år.



63 529

ADHD Norges podkast har gjennom 2025 hatt 63 529 avspillinger.

TikTok-profilen har ved årets slutt 6453 følgere og over 490.000 visninger av innhold. ADHD Norge har ikke en aktiv TikTok-konto.

KOMMUNIKASJON

Podkast

Nye satsinger mot ulike målgrupper

“Ta det som en mann”

Det ble i 2025 laget en ny sesong med ni episoder av podkastserien “Ta det som en mann”. Programleder er komiker og journalist Espen Thoresen. Thoresen står også for produksjon av episodene. Serien ble lansert i 2022, og i denne serien snakker Espen Thoresen med kjente menn om hvordan det er å leve med ADHD eller ADHD-liknende symptomer. Målgruppen er voksne i alle aldre, uavhengig av kjønn. Gjester i 2025-sesongen var Don Martin, Benjamin Helstad, Jørgen Nordeng, Eirik Krokås, Adrian Sellevoll, Baard Kolstad, Fredrik Juell, Tommy Tee, Kim Sørensen.

Lyttertall i 2025: 24 165

“ADHD i klasserommet” – en podkast for ansatte i skolen

Podkasten «ADHD i klasserommet» er et samarbeid mellom ADHD Norge og Leo Ajkic. Formålet med podkasten er å belyse hvordan skolen kan utvikle bedre rammer for elever med ADHD, og samtidig styrke læreres kompetanse i møte med reguleringsvansker, emosjonelle behov og ulike læringsutfordringer.

Prosjektet svarer på et tydelig behov for mer kunnskap om hvordan man kan tilrettelegge på måter som fremmer inkludering og mestring for elever med ADHD. Målet med podkasten er å støtte fagpersoner i å utvikle praksis som forebygger utenforskap og som gir barn og unge med ADHD bedre forutsetninger for å lykkes gjennom hele skoleløpet.

Lyttertall i 2025: 8567

Bonussesong “Bokstavkjeks”

Bokstavkjeks sesong 2 ble avsluttet med en bonusepisode med Mikkell og Johannes som møttes på Sommerleir på Brennabu – og ble venner. De snakker om vennskap, ADHD og det som opptar dem ellers i livet. Bakgrunnen for prosjektet er henvendelser fra foreldre og andre pårørende hvor de ber om hjelp til hvordan de kan snakke med de minste barna om ADHD. Det er også slik at mange barn kan lite om egen diagnose, og de ser ofte på seg selv som slitsomme, dumme eller slemme. Over tid vil slike tanker om en selv kunne påvirke både selvbilde, selvtillit og den psykiske og fysiske helsen til barnet negativt. Prosjektet er støttet av Stiftelsen Dam.

Lyttertall i 2025: 735



KOMMUNIKASJON

Medlemsbladet Stå på!

ADHD Norges medlemsblad Stå på! kommer fire ganger i året og blir sendt ut til alle ADHD Norges medlemmer i posten, i tillegg til at bladet også har noen eksterne abonnementer. Bladet inneholder både fagstoff, internt stoff, featuresaker og informasjonssaker. Journalist Kine Myrvold Olsen skriver en del saker for bladet, i tillegg til at sekretariatet produserer en del stoff.

Redaksjonen består av Gry Lunde, Nina Holmen og Therese Dahl.

Opplag cirka:

9 800



KOMMUNIKASJON

www.adhdnorge.no

En uvurderlig ressurs og møteplass

Vår nettside, adhdnorge.no, er et viktig verktøy for hele organisasjonen. Den formidler kunnskap om ADHD, gir tilgang til gode ressurser for både medlemmer og andre interesserte, og fungerer som en oppdatert møteplass for alle som søker informasjon. Her finner brukerne nyttige guider, artikler, aktuelle saker og inngang til aktiviteter over hele landet — alt med mål om å styrke forståelse, mestring og deltakelse i samfunnet.

ADHD Norge nettstatistikk 2025**Overordnede tall**

Nettsidene hadde 568 000 unike besøkende og 648 000 totale besøk i løpet av året. Dette genererte 1,3 millioner sidevisninger. Gjennomsnittlig besøkstid var 2 minutter og 16 sekunder, med 2,02 sider per besøk.

Trafikkilder

Google var den klart største trafikkilden med 337 000 besøkende (59 %). Direktetrafikk utgjorde 133 000 besøkende (23 %), mens Facebook bidro med 83 000 (15 %). Øvrige

kilder inkluderte Bing, Instagram og andre søkemotorer.

Enhetsfordeling

Mobilbrukere dominerte med 441 000 besøkende (78 %), fulgt av desktop med 121 000 (21 %) og nettbrett med 5 500 (1 %).

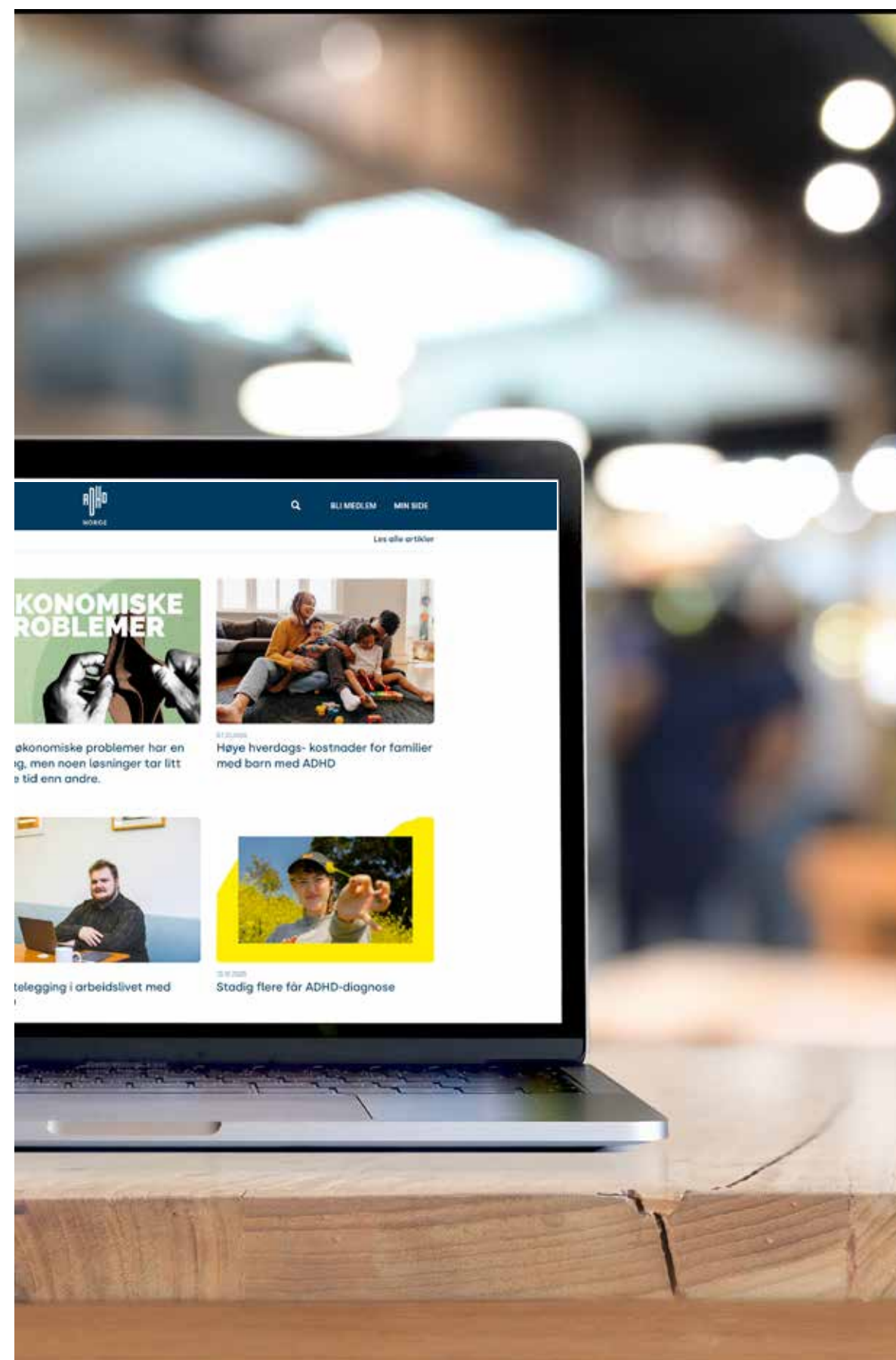
Mest besøkte sider

De mest populære artiklene handlet om støtteordninger for mennesker med ADHD (39 200 besøkende), generell informasjon om ADHD (34 000), ADHD hos kvinner (30 800) og utredning av ADHD hos voksne (29 800). Artikkelen om rettigheter hadde bemerkelsesverdig lav fluktfrekvens (25 %) og høy scroll-dybde (60 %), noe som tyder på at besøkende finner innholdet svært relevant.

Mest besøkte temasider er om **støtteordninger, utredning, kjennetegn og medisiner**. Artikler om rettigheter og støtteordninger sto for ca 25 % av all trafikk.

Unike besøk:

648 000



KOMMUNIKASJON

URO

Besøkstall

60 830

URO ble lansert i 2022, og sekretariatet har lagt ned mye arbeid i å utvikle det digitale magasinet. Dyktige freelancejournalister og freelancefotografer har levert på ulike temaer som etterspørres fra ADHD Norges medlemmer.

I 2025 publiserte URO 15 saker. I redaksjonen sitter kommunikasjonsrådgiver Therese Dahl og generalsekretær Gry Lunde.

Sakene i 2025 har hatt 60 830 besøkende, og det er sakene «Traumer, adhd eller begge deler» (8 444 besøk), «Maskering kan bli til utbrenthet» (8 274 besøk) og «ADHD kan føre til at man overspiser» (8 142 besøk) som er mest lest.

Sakene i 2025:

Norges første danseforestilling om ADHD

Tekst: Kine Myrvold Olsen Foto: Werner Juvik.

Rusfri i snart to år

Tekst: Øystein Jarlsbo. Foto: Henrik Follesø Egeland.

ADHD og kjønnsinkongruens

Tekst: Kine Myrvold Olsen. Foto: Henrik Follesø Egeland.

Traumer, ADHD eller begge deler

Tekst: Linn Stalsberg. Foto: Werner Juvik.

“Sleggemannen” Erling Havnå sonet fengselsdom på 16 år da han fikk diagnosen ADHD

Tekst: Øystein Jarlsbo. Foto: Werner Juvik

Cosplay - en inkluderende subkultur

Tekst: Kine Myrvold Olsen. Foto: Eivind Senneset

ADHD og spillavhengighet

Tekst: Kine Myrvold Olsen. Foto: Eivind Senneset

Norgesmester Elea fikk “supersjokk” da psykologen sa hun kanskje hadde ADHD: –Jeg ville ikke ha det

Tekst: Øystein Jarlsbo. Foto: Gorm Gaare

ADHD kan føre til at man overspiser

Tekst: Linn Stalsberg. Foto: Eivind Senneset og Pia Bråthen

En kime til konflikt

Tekst: Øystein Jarlsbo. Foto: Pia Bråthen

Kreativitet er et forhold mellom orden og kaos

Tekst: Øystein Jarlsbo. Foto: Siv Seglem

Det var ikke en selvfølge at det skulle gå så bra

Tekst: Kine Myrvold Olsen. Foto: Gorm Gaare

Maskering kan bli utbrenthet

Tekst: Linn Stalsberg. Foto: Ådne Sandvik Dyrnesli Gorm Gaare, Raymond Engmark

Naturen er som en hyttepause

Tekst: Øystein Jarlsbo. Foto: Odin Jæger

Møt kokken, rørleggeren og snekkeren - yrkesfag kan være veien for mange med ADHD

Tekst: Kine Myrvold Olsen. Foto: Pia Bråthen

**En kime til konflikt**

Standupkomiker Ørjan Bure vil bli mindre konfliktsky.

**ADHD kan føre til at man overspiser**

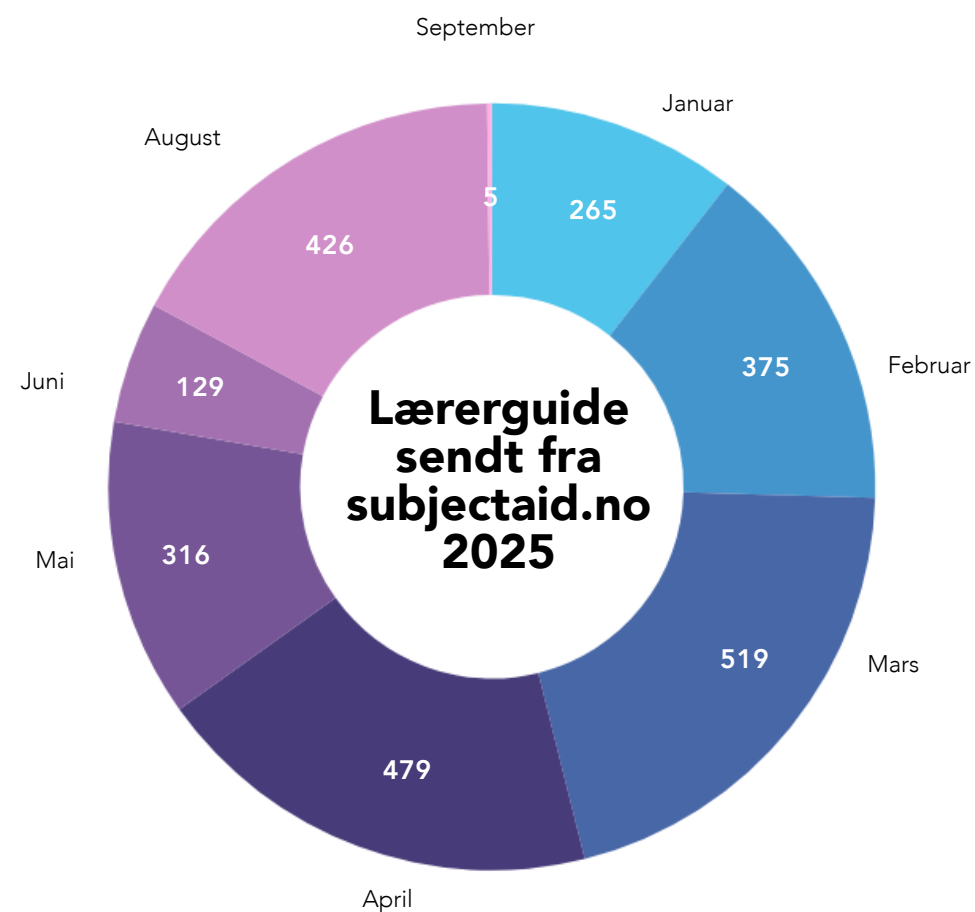
Det er en sammenheng mellom ADHD og overspising, sier rådgiver Daniel Spjeld ved ROS – Rådgivning om spiseforstyrrelser. Dette vet han mye om. Etter å ha overspist hele livet selv, kom han aldri til bunns i hvorfor han spiste så mye, før han fikk ADHD-diagnose som voksen.

**Norgesmester Elea fikk «supersjokk» da psykologen sa hun kanskje hadde ADHD: – Jeg ville ikke ha det**

Norgesmester Elea Jørstad Bock (22) har fått en bedre tilværelse og er blitt raskere på friidrettsbanen etter at hun ble diagnostisert og begynte med medisin mot ADHD.

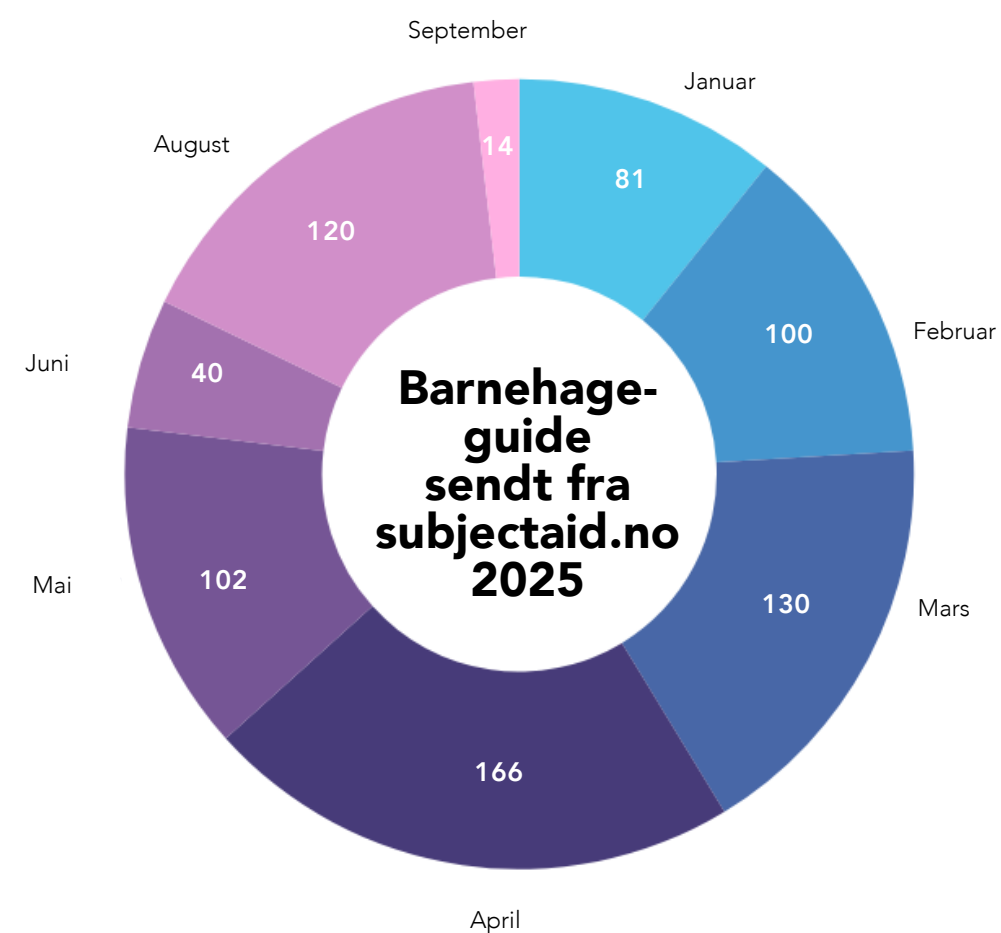
KOMMUNIKASJON

Trykksaker og distribusjon



Gjennom subjectaid.no får skoler og barnehagepersonell tilgang til gratis informasjons- og skolemateriell. I 2025 ble **2 514** lærerguider distribuert til utdanningssektoren via subjectaid.no. I oktober, november og desember ble det ikke sendt ut noen guider grunnet stans i systemet. I tillegg har fylkes- og lokallagene fått guiden for å spre i sine områder.

I 2025 ble **753** barnehageguider distribuert til barnehagepersonell i hele landet via subjectaid.no.



Fra subjectaid.no ble det også sendt ut **3007** eksemplarer av tegneserien "Å ha ADHD?"

Ut over Lærerguide, Barnehageguide og tegneserien "Å ha ADHD" sendes det kostnadsfritt ut brosjyrer og informasjonshefter til både institusjoner, kursholdere, spesialisthelsetjenesten og privatpersoner.



adhdnorge.no

