



VERDIDOKUMENT ADHD NORGE

INNLEDNING

ADHD Norges verdidokument beskriver grunnleggende verdier for organisasjonens arbeid:
Raus og inkluderende

Visjon: Et godt liv for alle med ADHD

Grunnleggende verdier for ADHD Norge: Raus og Inkluderende

VÅRT VERDIGRUNNLAG

Vi ønsker å skape et miljø preget av raushet, inkludering og varme. Hos oss skal alle oppleve å bli sett, hørt og tatt på alvor. Gjennom åpenhet, respekt og fellesskap skaper vi tillit, trygghet og tilhørighet.

Vi tror at ekte fellesskap bygges når vi møter hverandre med raushet, tilpasser oss hverandres forutsetninger, og gir rom for forskjellighet. Dette innebærer å verdsette ulike måter å tenke, føle og bidra på – og se styrkene som ligger i forskjellighet.

Raushet – å møte medmennesker med romslighet og forståelse

Raushet betyr å være generøs uten å forvente noe tilbake, det betyr videre å vise storsinn, forståelse og tålmodighet – også når vi er uenige. Vi velger å tro godt om hverandre, og gir rom for feil, læring og nye perspektiver.

Raushet handler om å:

- ♥ Gi plass til andre – i både ord, handling og beslutninger.
- ♥ Gi anerkjennelse og oppmuntring, også når ting er krevende.
- ♥ Dele tid, oppmerksomhet og kunnskap.
- ♥ Støtte hverandre fremfor å dømme.
- ♥ Vise fleksibilitet og kompromissvilje når det styrker fellesskapet.



Raushet er ikke å gi slipp på egne verdier, men å møte andre med respekt og forståelse uansett

forskjeller. Den som er raus, bidrar til trygghet, fellesskap og varme i alle relasjoner.

Inkludering – alle skal ha en plass og en stemme

Inkludering betyr å ta med, inkludere eller sørge for at alle kan delta i et fellesskap, uavhengig av bakgrunn, egenskap eller behov.

Inkludering er mer enn å åpne døren – det er å invitere aktivt inn. Vi sørger for at alle får mulighet til å delta, og vi tilstreber å tilrettelegge slik at alle kan mestre og bidra ut fra egne forutsetninger.

Inkludering betyr at vi:

- ♥ Ser alle – og lar alle bli hørt.
- ♥ Tilpasser aktiviteter og rammer slik at alle kan delta på egne premisser.
- ♥ Bygger relasjoner basert på tillit, trygghet og likeverd.
- ♥ Skaper rom for ulike meninger, uttrykk og behov.
- ♥ Feirer mangfoldet – fordi ulikhet beriker fellesskapet.

Et inkluderende miljø krever aktiv innsats: vi må lytte, justere, vise fleksibilitet og møte mennesker der de er. Hos oss skal ingen stå på utsiden.

VERDIER SOM SPRINGER UT AV RAUSHET OG INKLUDERING

Respekt og tillit

Vi behandler hverandre med verdighet og holder det vi lover. Tillit bygges når vi møter hverandre ærlige, åpne og fordomsfrie.

Empati og omsorg

Vi viser omtanke, støtter når noen strever, og gleder oss sammen når det går bra. Vi ser bak atferd og forsøker å forstå mennesket bak situasjonen.

Åpenhet og ærlighet

Vi snakker sammen med respekt, deler tanker og utfordringer, og tåler å bli utfordret. Åpenhet er en forutsetning for utvikling, tillit og ekte dialog.

Toleranse og stor takhøyde

Vi møter forskjellighet med nysgjerrighet, ikke med fordommer. Hos oss er det rom for å være seg selv, ha forskjellige meninger og lære underveis.

Anerkjennelse og oppmuntring

Vi løfter hverandre i hverdagen. Vi sier ifra når noen gjør noe bra, og viser takknemlighet for alle bidrag – store som små.

AVSLUTNING

Et miljø bygget på raushet og inkludering er et miljø der mennesker trives, vokser og tør å være seg selv. Vi skal møte med varme, handle med omtanke, og skape fellesskap der alle kjenner at de hører til. Slik omsetter vi våre verdier til virkelighet – hver dag.

Hos oss skal ingen stå på utsiden.