

MESTRINGSSEMINAR 2026

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 ser behovet hos voksegruppen øke. Dette er derfor kun for de over 18 år, da vi generelt sett har mange arrangement for barn/unge/familie i løpet av året.

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 som tidligere 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 24.10 kl. 10.00-17.00
Søndag 25.10 kl. 11.00-15.00
- ▶ Sted: Quality Hotel Sarpsborg
Bjørnstadveien 20
1713, Grålum
- ▶ Bindende påmelding og betaling til fylkeslaget
innen onsdag 30. september

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.



NORGE

MESTRINGSSEMINAR 2026



NORGE

Program

Lørdag

- ▶ 10.00 Registrering av påmeldte
- ▶ 10.30 - 11.00 ADHD Østfold ønsker velkommen
«Hva er ADHD?»
- ▶ 11.00 - 13.00 Torunn Mediaas Knudsen
«ADHD - fra frustrasjon til forståelse»
- ▶ 13.00 LUNSJ
- ▶ 14.00 - 16.00 Eddy Lyshaug
«Annerledes - og stolt av det»
- ▶ 16.00 - 17.00 Spørretime

- ▶ 19.30 Felles middag for de som skal overnatte

Søndag

- ▶ 11.00 - 13.00 Linda Pettersen Myhre
«ADHD i arbeidslivet»
- ▶ 13.00 LUNSJ
- ▶ 14.00 - 15.00 Heidi Skjold
«ADHD-hjernen møter privatøkonomien -
fra impuls til oversikt»

MESTRINGSSEMINAR 2026

Påmeldingsinformasjon

Priser:

- ❖ 2 dager inkl. overnatting, lunsj begge dager og middag lørdag kveld - kr 1 200 pr. pers
- ❖ Dagspass for begge dager inkl. lunsj - kr 600 pr. pers

Påmelding via påmeldingslink og betaling innen onsdag 30. september:

<https://forms.gle/1EhNd9eBTA8X5B9J7>

(evt. kopier inn i nettleser)

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!

Husk å dobbeltsjekk at medlemskontingenten for 2026 er betalt under Mine sider på adhdnorge.no.
Her registrer man også husstandsmedlemmer.

Til info vil det være flere likepersoner til stede på arrangementet.
ADHD Norge Østfold arrangerer aktiviteten, men står ikke ansvarlig for ulykker eller uforutsette hendelser!



Presentasjon av årets foredragsholdere



- **Torunn Mediaas Knudsen** er spesialpedagog med mastergrad i pedagogisk-psykologisk rådgivning og erfaring fra arbeid med barn, unge og familier innen skole, PPT og tverrfaglig samarbeid. Hun har også mange års personlig erfaring som mor og partner i en nevrodivergent familie. Med varme, humor og jordnær formidling gjør hun fagstoff forståelig og relevant for hverdagslivet.

Torunn er særlig opptatt av ADHD og nevrodivergens, regulering, relasjoner og hvordan økt forståelse kan bidra til mindre skam og mer mestring - både for den enkelte og i familien. Torunn står bak *Fingern i jorda* og er med på å utvikle *Ressurskraft*, et tilbud med kunnskap og konkrete verktøy for mennesker med ADHD og nevrodivergente familier.



- **Eddy Lyshaug** er mannen bak *Folk av de fleste*. Han har tre diagnoser som har medført en trøblete oppvekst, men som trolig også er grunnen til fem NM-gull. Hva skjer når vi bruker hele livet på å prøve å passe inn - i stedet for å finne ut hvor vi faktisk passer? Med humor, alvor og egne erfaringer snakker han om annerledeshet, inkludering og utenforskap - men også om bevisstgjøring, valgene vi tar og konsekvensene vi må lære å håndtere. Et personlig og direkte foredrag om å forstå seg selv bedre, eie den man er - og våge å gå sin egen vei.



- ▶ **Linda Pettersen Myhre** er forfatter av bestselgerne «Når diagnosen er satt» og «OverSett av systemet», 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 rettigheter i arbeidslivet - og hvordan man faktisk får dem innfridd. Linda er blant annet gründeren av Lukra Veiledning AS, samt eier og leder av Spiss - kompetanse på autisme.



- ▶ **Heidi Skjold** jobber på hovedkontoret til Høyt & Lavt Gruppen, er utdannet både statsviter og økonom, og har selv ADHD. I foredraget kombinerer hun økonomisk kunnskap med egne erfaringer og refleksjoner rundt hvordan ADHD kan påvirke økonomiske valg og vaner. Med humor, gjenkjennelige eksempler og konkrete råd vil Heidi snakke om blant annet impuls kjøp, dopaminjakt, prioriteringer og hvordan man kan lage enkle systemer som fungerer i en ADHD-hverdag. Målet er å gjøre økonomi litt mindre komplisert og gi deltakerne nyttige tips de kan ta med seg videre!