



Bæjarskrifst. Garðabæjar	
Mótt.dags.	22.4.2015
Málalykill	6.26
Mál nr.	1504212

Reykjavík, 20. apríl 2015

Garðabær - Bæjarstjóri
Hr. Gunnar Einarsson
Garðatorgi 7
210 Garðabær

Efni: Notkun hvatapeninga á námskeið ADHD samtakanna – tímalengd

Í hartnær tvö ár hafa ADHD samtökin boðið upp á svokölluð GPS-námskeið, sjálfstýrkingarnámskeið fyrir ungumenni í 8. - 10. bekk grunnskóla. Haldin hafa verið fjölmörg slík námskeið og mikil spurn er eftir plássum.

Námskeiðin eru kynjaskipt. Einkenni ADHD hjá stúlkum hefur oft aðra birtingamynd og þær greinast gjarnan seinna en drengir. Kviði er oft fylgiröskun hjá stúlkum en drengjum. Drengir greinast oft fyr en stúlkur þar sem hreyfiofyrirbær er mun meira áberandi þáttur. Drengir eru oft með athyglisbrest með ofvirkni á meðan stúlkur greinast oft einungis með athyglisbrest. Einkenni röskunarinnar eru einnig mjög misjöfn á þessu aldursskeiði sem er einnig mjög viðkvæmt þroskaskeið. Því er afar mikilvægt að námskeiðið sé kynjaskipt, þannig geta allir þátttakendur haft sem mest gagn af námskeiðinu og notið sín til fulls.

Á námskeiðunum fræðast unglingarnir um röskun sína (ADHD), hvað hún þýðir fyrir þau og læra aðferðir til að takast á við sitt ADHD.

Innihald námskeiðsins snýr að eftirfarandi þáttum:

- Almenn fræðsla um ADHD
- Lærðu að þekkja þitt ADHD
- skipulagning, námstækni og –aðferðir
- hvernig hægt er að forðast erfiðar aðstæður og ágreining
- hvernig er hægt að leysa ágreining
- að taka ábyrgð og hvenær er eðlilegt að þurfa að leita aðstoðar eða stuðnings
- félagsfærni
- kynvitund
- daglegar venjur s.s. svefntími, matarræði og hreyfing.

Um er að ræða námskeið í alls 8 skipti, samtals 20 klst. auk kynningarfunda í upphafi og lok námskeiðs. Lengd hvers námskeiðs nær yfir 8-9 vikur.

Fyrsti námskeiðsdagurinn byrjar á laugardegi og er í 4 klst. Þá verður námskeiðið einu sinni í viku í 2 klst. í 6 vikur og síðasti námskeiðsdagurinn endar á laugardegi í alls 4 klst. Foreldrum er boðið upp á kynningu í upphafi námskeiðs þar sem farið er yfir uppbyggingu námskeiðs og helstu verkefni. Eftir hvern tíma fá foreldrar tölvupóst þar sem sagt er frá hvernig til tókst og hver heimaverkefni vikunnar eru.

Námskeiðið byggist upp á fræðslu, eftirfylgni, æfingum á staðnum og heimaverkefnum.



Leiðbeinendur eru tveir, Dr. Drífa Björk Guðmundsdóttir sálfræðingur og Elín H. Hinriksdóttir sérkennari. Auk þess koma gestafyrirlesarar í tvo tíma, Sigríður Dögg Arnardóttir kynfræðingur og Eyjólfur Örn Jónsson sálfræðingur sem fjallar um netnotkun, netfíkn og tengda hluti.

Þátttökugjald er kr. 21.000,- fyrir námskeiðið og fá ADHD samtökin fjöldan allan af fyrirspurnum um notkun íþrótta- og tómstundastyrkja á námskeiðin eða hvatapeninga í tilfalli Garðabæjar. Þátttakendur í GPS námskeiðunum nýta sjaldnast önnur úrræði sem uppfylla skilyrði slíkra styrkja, íþróttir, tónlist eða annað slíkt og fellur styrkurinn vegna fjölda barna því ónýttur niður.

Enginn vafi leikur á að námskeið sem þetta nýtist unglingum með ADHD mjög vel en fjárhagsástæður fjölskyldna hindra of oft þátttöku barnanna.

Það er því einlæg ósk mín að yfirvöld í Garðabæ taki til skoðunar hvort GPS-námskeið ADHD samtakanna geti fallið undir nýtingu hvatapeninga.

Með vinsemið,

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Þröstur Emilsson', written over a horizontal line.

Þröstur Emilsson
framkvæmdastjóri ADHD