

## Unga vuxna-projektet

*Riksförbundet Attention driver sedan november 2011 ett projekt som ska ta fram en informations- och utbildningsguide för ökad empowerment i vardagen. Projektet finansieras av Arvsfonden. Målgruppen för projektet är unga vuxna 18-30 år med ADHD. Projektet pågår i tre år.*

Det övergripande målet för projektet är att stödja och rusta unga vuxna med ADHD för framtiden genom bra arbetsmetoder, verktyg och information. Projektet ska nå ut med kunskap om vad unga kvinnor och män med ADHD har för behov till socialtjänst, Arbetsförmedlingen och andra myndigheter och aktörer som möter målgruppen.

### **Det finns alltid ett sätt – lösningsfokus och ADHD**

Projektet har gett ut boken ”Det finns alltid ett sätt” på Gothia Fortbildning. Boken bygger på erfarenheter från unga vuxna och innehåller praktiska tips för att få vardagen att fungera bättre. Den tar upp teman som relationer, ekonomi, arbete, hälsa och struktur. För varje tema finns information, visuella övningar och lösningsfokuserade frågor. Till boken finns även ett studiecirkelmateriale.

### **Nätverksträffar och informationsspridning**

Inom ramen för projektet har vi genomfört fokusgrupper, intervjuer och nätverksträffar. Projektet medverkar i panelsamtal, på föreläsningar och seminarier för att nå ut med information om utmaningar och möjligheter i vardagen för målgruppen.

### **Filmen Jag har ADHD**

Unga vuxna-projektet har tagit fram kampanjen Jag har ADHD som består av korta filmer och en diskussionshandledning. På [www.jagharadhd.se](http://www.jagharadhd.se) kan man se filmer med intervjuer med unga vuxna som har ADHD. Där finns även möjligheten att spela in en egen film. Ett diskussionsunderlag finns att ladda ner på [www.attention-riks.se](http://www.attention-riks.se)

Projektet samarbetar med ABF, ADHD-center, Hjälpmedelsinstitutet, KomAn-projektet, Södertörns FoU och Ågesta folkhögskola.

*Projektet är finansierat av Arvsfonden.*



**Ytterligare upplysningar:** Projektledare: Malena Ranch | Epost: [malena.ranch@attention-riks.se](mailto:malena.ranch@attention-riks.se) | Telefon: 073-940 99 30

---

*Attention är en intresseorganisation för personer med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar, deras familjer och yrkesverksamma inom området. Förbundet har över 13 000 medlemmar och 56 lokala föreningar runt om i landet. Tillsammans arbetar vi för att de barn, ungdomar och vuxna som finns bakom diagnoserna ska bli bemötta med respekt och få det stöd som de behöver. Läs mer på vår webbplats [www.attention-riks.se](http://www.attention-riks.se)*