

## Jeg er frivillig i ADHD/ADD Hjørring

Karina Vinther Bærentsen

Oktober 2025

### Samtalegruppe om livet med ADHD/ADD

Sidste onsdag i måneden kl. 19.00 – 21.00 mødes voksne kvinder og mænd diagnosticeret med ADHD/ADD i Forsamlingsbygningen, Østergade 9 i Hjørring. Måske vil du være med?

*Hver gang deltager 10 – 12 mennesker, og vi har alle forskellige udfordringer i hverdagen, som vi i fællesskab kan blive klogere på. Det kræver ingen tilmelding at være med i gruppen, men du er velkommen til at kontakte mig på telefon 21 91 73 74, hvis du gerne vil vide mere om gruppen, inden du beslutter, om du vil være med, fortæller Karina Vinther Bærentsen, som er tovholder i samtalegruppen i Hjørring.*



Karina arbejdede som socialpædagog i 18 år inden en sygdomsmedling grundet stress satte en stopper for det. I løbet af sygdomsmedlingen fik Karina diagnosen ADHD og fik tilkendt fleksjob. Siden 2023 har hun været ansat i fleksjob som husassistent på nedsat tid. Afklaringen og det nye job har givet overskud, som bliver brugt i samtalegruppen, hjerneskadenetværksgruppen og med venner og familie.

*Jeg har selv erfaret, hvor galt det kan gå, når man ikke kan sige nej. Jeg har siden lært, at jeg kun har et vist antal "energi-kiks" i løbet af et døgn. Hvis vi for eksempel siger 24 kiks i døgnnet, og jeg har en urolig nat, som kræver de 8, så er der kun 16 tilbage til resten af døgnnet. Hvis bilen så punkterer, eller andet kommer på tværs i løbet af dagen, så kan de kiks nemt slippe op inden en ny nat melder sig. Det var faktisk derfor jeg startede*

**Læs videre på næste side...**

*samtalegruppen i Hjørring. Nogle aftener kunne jeg godt finde energi til at køre til Aalborg, for at være med i en samtalegruppe derude, men når jeg skulle hjem, var der ikke flere kiks, og meget langt til Hjørring. Så i april 2023 startede jeg en gruppe i Hjørring, fortæller Karina.*

Hun fortæller også, at der er højt til loftet og mange emner på bordet, når samtalegruppen mødes i Hjørring. Der er både kvinder og mænd, og aldersspredning er fra 30 – 65 år. Det der virkelig betyder noget i gruppen er fællesskabsfølelsen. Det at være sammen med ligesindede, hvor ingen kan sige noget forkert, og hvor der både er plads til at grine og græde sammen. Hvor det bliver så tydeligt, at vi mennesker kan klare meget, når bare vi hjælper hinanden!

En gang om året samler ADHD Foreningen omkring 100 frivillige, hvor der udveksles erfaringer og viden på tværs af landet. Der deles kendskab til dygtige fagpersoner, som kan inspirere mennesker diagnosticeret med ADHD til at finde nye og mere fremkommelige veje i livet. Karina har deltaget i dette to dages ophold på Sjælland, og deler det hun har fået med fra samværet med andre frivillige fra hele landet, i samtalegruppen i Hjørring.

Ønsker du at vide mere om andre tilbud, samt muligheder for at blive frivillig, indenfor det frivillige sociale felt i Hjørring Kommune, er du velkommen til at kontakte Mette Jakobsen, som er koordinator i Frivilligcenter Hjørring og træffes på tlf. 24 26 40 70.

## Frivillige FORTÆLLER

Vil du vide mere om muligheder i den frivillige sociale verden, kan du kontakte Frivilligcenter Hjørring i Østergade 9 i Hjørring, hvor åbningstiden er:  
tirsdag og torsdag kl. 08.30 – 17.00

Du er også velkommen til at ringe til koordinator Mette Jakobsen på tlf. 24 26 40 70



Frivilligcenter Hjørring

Østergade 9

9800 Hjørring

[www.frivilligcenterhjoerring.dk](http://www.frivilligcenterhjoerring.dk)

Facebook 

Åbningstid

Tirsdag og torsdag kl. 08.30 – 17.00

Koordinator Mette Jakobsen

Tlf.: 24 26 40 70

Mail:

[mette@frivilligcenterhjoerring.dk](mailto:mette@frivilligcenterhjoerring.dk)