



# ADHD I ODRASLA DOB

Međunarodna Online ADHD Konferencija  
23.10.2021.

## PREDAVAČI

U suradnji:



Buđenje - udruga za  
razumijevanje ADHD-a

HIPERAKTIVNI  
SANJARI



PLAY  
ATTENTION





**Hans Van de Velde:**

## **“Zapošljavanje osoba s ADHD-om: prednosti za poslodavce I zaposlenike”**

Hans Van de Velde dolazi iz Nizozemske i trenutni je podpredsjednik međunarodne organizacije „ADHD Europe“. Hans ima dugogodišnje iskustvo u radu s neurorazličitostima pa je tako bio i predsjednik Nizozemske udruge za disleksiju, kao i član odbora Impuls & Woortblind (udruga za osobe s ADHD-om, disleksijom, diskalkulijom itd.) te je od 2009. na čelu njihovog povjerenstva za znanost. Imao je zanimljiv životni put, te se, radeći od mladih dana, okušao u različitim strukama sve do današnje pozicije osnivača tvrtke Equisto, u kojoj radi i kao trener. Kako je i sam osoba s ADHD-om, tvrtka je utemeljena na viziji da osobine poput ADHD-a ne nestaju u odrasloj dobi. Stoga je svoj profesionalni rad, kao i rad svoje kompanije usmjerio na kreiranje smjernica poslodavcima i zaposlenicima kako bi prepoznali i maksimalno iskoristili prednosti radnika s ovim neurorazličitostima, o čemu će govoriti i u svom izlaganju.

### **O izlaganju:**

Hans će temeljem svog trenerskog i životnog iskustva prezentirati koje je korake potrebno poduzeti kako bi netko postao poslodavac svjestan neurorazličitosti. Važno je razumjeti poziciju poslodavca koji plaća radnike i u tom kontekstu posvjestiti iduće stavke:

10% zaposlenika ima poseban mozak, od čega 5% ima ADHD

Problemi zaposlenika na poslu mogu biti simptomi ADHD-a

Što je sama srž ADHD-a i kako ga prepoznati?

Kako iskoristiti svoje kvalitete koje su dio ADHD-a?

Jednostavne prilagodbe na poslu mogu veoma biti isplative za zaposlenika i poslodavca.

**ADHD**  
**I ODRASLA DOB**







## Izv. prof.dr.sc. Daniela Cvitković: "Odrasle osobe s ADHD-om-presjek znanstvenih spoznaja"

Profesor psihologije, zaposlena je od 2003. godine na Edukacijsko-rehabilitacijskom fakultetu. Znanstveni interes usmjerila je na inkluziju djece i mladih s teškoćama učenja i ADHD poremećajem. Autorica je 22 znanstvena rada. Nositeljica je kolegija na preddiplomskom studiju Rehabilitacija, Joga za djecu s ADHD poremećajem te dva kolegija na diplomskom studiju Edukacijska rehabilitacija, Razvoj djece s teškoćama učenja i Kognitivne strategije učenja. Do sad je izvodila niz edukacija vezano za ADHD poremećaj, teškoće učenja, inkluziju. Sudjelovala je i u raznim akcijama i projektima pokrenutim iz nevladinog sektora te je voditeljica Kabineta za razvojnu procjenu i podršku u Centru za rehabilitaciju, Edukacijsko-rehabilitacijskog fakulteta.

### O izlaganju:

Istraživanja potvrđuju kako simptomi ADHD-a ne nestaju s odrastanjem (Mehta i sur.2019). U izlaganju će biti dat presjek novijih znanstvenih istraživanja vezano za neurološke promjene kod odraslih osoba s ADHD-om, simptome ADHD-a, komorbidne teškoće i svakodnevno funkcioniranje u raznim područjima života. Bit će predstavljene također znanstvene spoznaje o različitim terapijama i pristupima namijenjenim osobama s ADHD-om.







## Vesna Hercigonja Novković: "ADHD u odrasloj dobi"

Rođena 1970. godine u Zagrebu. Završila je Edukacijsko rehabilitacijski fakultet u Zagrebu. Diplomirala je, magistrirala i doktorirala na temu ADHD te stekla naziv doktora znanosti na Medicinskom fakultetu Sveučilišta u Zagrebu. Osnovala je Centar za ADHD u sklopu Poliklinike Kocijan/Hercigonja u Zagrebu. Kroz Centar svakodnevno obavlja dijagnostiku i tretmane osoba s ADHD-om. Certificirani je Integrativni psihoterapeut za rad s odraslim osobama, djecom i adolescentima. Provodi edukaciju za nastavnike i odgajatelje na temu ADHD-a, Emocionalne pismenosti i Terapijskih tehnika. Potpredsjednica je Instituta D.O.M. u kojem od 2010. godine provodi edukaciju iz dječje i adolescentne psihoterapije. Predavač je na nekoliko hrvatskih i inozemnih fakulteta i Instituta. Autorica je brojnih članaka i kongresnih radova. Majka je 3 kćeri od kojih jedna ima ADHD.

### O izlaganju:

U posljednje vrijeme u naš Centar javlja se sve više odraslih osoba sa simptomima ADHD-a koji ulaze u dijagnostički postupak. Iako je ADHD poremećaj dječje dobi, on se u velikom postotku zadrži i u odrasloj dobi. Klinička slika razlikuje se kod djeteta i kod odrasle osobe. Isto tako, obzirom da je dijagnostika velikim dijelom subjektivna i ovisi o procjeni okoline, kod dijagnosticiranja djece roditelji i nastavnici/odgajatelji daju ključan doprinos dijagnostičkom procesu. Kod odraslih osoba taj je postupak otežan samim time što nam nisu vidljive poteškoće kroz odrastanje, a uvid u njih nam je limitiran jer zavisi o sjećanju odrasle osobe s ADHD-om. Osim toga, kod odrasle osobe s ADHD-om postoje brojni komorbiditeti koji se postupno razvijaju kroz život koji kod djece nisu uvijek prisutni. Poteškoće koje imaju mogu dolaziti iz dvaju ili više izvora; iz primarnog poremećaja (ADHD) ili iz sekundarnih poremećaja koji su se javili kao posljedica ADHD-a. Za uspješan tretman potrebno je postaviti jasnu dijagnozu i odlučiti na koje će se teškoće usmjeriti tretman. ADHD kod odraslih osoba razlikuje se i ovisno o spolu. Simptomi kod žena nisu isti kao simptomi kod muškaraca kao što vrlo često kod djevojčica nisu isti simptomi kao kod dječaka što je i razlog zbog čega se ADHD kod djevojčica i žena kasnije detektira.





**Marko Ferek:**

## **"ADHD kao kompas kroz život. Iskustva iz Vietnama"**

Marko Ferek međunarodno je priznati predavač o ADHD -u i kreativnosti koji je održao stotine predavanja diljem svijeta. Autor je knjige uspješnice "Hiperaktivni sanjari - bolji, lošiji, drugačiji" koja je prevedena na mađarski i engleski jezik. Osnivač je udruge za razumijevanje ADHD-a "Buđenje", koja broji najveću online zajednicu u Hrvatskoj i susjednim zemljama. Bio je dopredsjednik međunarodne organizacije ADHD Europe od 2018 godine do 2021. Izvršni je direktor u Neuro Techu, tvrtka koja se bavi distribucijom biofeedback tehnologije Play Attention u Hrvatskoj, Sloveniji i susjednim zemljama. Gostovao je u mnogim TV i radijskim emisijama, na TEDx -u, te u časopisima i novinama.

### **O izlaganju:**

Dok je svijet ulazio u lock down, ja sam ulazio turistički u Vietnam. Od planiranih 28 dana ostao sam godinu i 4 mjeseca.





**Dana Baftiri:**

## "Primjena Play attention sustava učenja u radu s učenicima srednje škole"

Dana Baftiri je profesor defektolog i magistra medicinskih znanosti iz dječje i adolescentne psihijatrije. Ravnateljica je Srednje škole-Centar za odgoj i obrazovanje u Zagrebu te volontira i aktivno sudjeluje u radu udruga koje promiču prava osoba s teškoćama, a između ostalog, i u Udruzi Buđenje. Začetnica je i voditeljica projekta „Savjetovališta za roditelje djece s ADHD-om“ uz što je objavila više stručnih i znanstvenih radova iz područja struke te Vodič za roditelje djece s ADHD poremećajem. Članica je više radnih skupina i strukovnih udruga, a sudjelovala je i kao predavač na tridesetak stručnih skupova i panela uključujući međunarodna sudjelovanja. Njezini profesionalni ciljevi vezani su uz vođenje škole, unapređenje kvalitete odgojno-obrazovnog sustava te rad sa učenicima s teškoćama u razvoju i njihovim roditeljima.

### **O izlaganju:**

Program "Play attention" provodimo u našoj školi već tri školske godine, a u radu s učenicima postizemo zapažene rezultate. Isti se trenutno provodi samo u nekolicini OŠ, dok u srednje škole još do sada nije uveden. Svrha uvođenja računalnog programa „Play attention“ u našoj školi je unaprijeđivanje kvalitete života i osiguravanje potpore učenicima za sudjelovanje u nastavi te uspješan završetak srednjoškolskog obrazovanja. Program "Play attention" pomaže učenicima s teškoćama pažnje i koncentracije (ADHD), autizmom i ostalim poremećajima autističnog spektra u poboljšavanju koncentracije, održavanju pažnje s ciljem lakšeg izvršavanja školskih i radnih zadataka. Navedene teškoće im uvelike otežavaju svladavanje nastavnog gradiva i završetak srednjoškolskog obrazovanja. Kao posljedice neuspjeha u školovanju javljaju se sniženo samopoštovanje, otežano izvršavanje zadataka uz probleme u ponašanju što otežava njihovu uspješnu socijalnu integraciju. Osim ciljeva koji se odnose na učenike, postoje i oni koji se odnose na nastavnike. Uvođenjem računalnog programa olakšava se rad nastavnicima, jača samopouzdanje učenika što može umanjiti probleme u ponašanju. Navedeno vodi do jačanja povezanosti učenika i nastavnika i ublažavanja incidentnih situacija koje remete odgojno-obrazovni proces.







**Anamaria Ružak:**

## "Neurorazličit način života i sustav podrške"

Anamaria Ružak je profesorica engleskog jezika i terapijski učitelj, a trenutno radi kao voditeljica i terapijski učitelj u Centru engleskog jezika, ustanovi koja radi s djecom s ADHD-om, autizmom, Tourettovim sindromom, disleksijom, disgrafijom i ostalim neurorazličitostima. I sama ima ADHD te je ambasador neurorazličitosti. Također, održava edukacije za roditelje i stručne suradnike, učitelje, profesore i odgajatelje. Njeno predavanje bit će na temu neurorazličitosti, pokreta koji zagovara da ADHD i ostale neurorazličitosti nisu poremećaji koje treba regulirati već neurološke razlike koje su jednako prirodne kao i druge biološke razlike.



### **O izlaganju:**

Neurorazličitost je pokret koji zagovara da ADHD, disleksija, disgrafija, diskalkulija, Tourettov sindrom, spektar autizma i ostale neurorazličitosti, nisu stanja i poremećaji koje treba regulirati, već fizička neurološka razlika koja je jednako prirodna kao i sve druge biološke razlike (poput spola, rase, hormonskog sustava i tako dalje). Tokom ovog predavanja, objasniti će se zašto je to bitno - te kako kroz prizmu neurorazličitosti pružati podršku, tretmane, terapiju, i raditi na ispravnom samoprihvatanju, samosvijesti i samopouzdanju neurorazličitih osoba.



**Ben Malol:**

**"Unatoč svim očekivanjima - kako iskoristiti ADHD u svoju korist"**

Ben Malol je poduzetnik, međunarodni javni govornik i stručnjak za marketing preko društvenih mreža te jedan od najvećih autoriteta u tom području. Osnovao je tri tvrtke, agenciju za marketing imena MFM, više internetskih trgovina te ima svoj online tečaj na facebook-u na kojem ljudi uči o marketingu. Danas je Ben digitalni nomad te putuje po svijetu surađujući i savjetujući velike tvrtke. U svom izlaganju govorit će o skrivenim prednostima ADHD-a i kako ga iskoristiti u svoju korist te o neophodnim navikama za uspjeh u životu.



**Saša Pavlić:**

**"Prednosti i nedostaci života sa ADHD-om"**

Osnivač i bivši predsjednik podružnice udruge Buđenje u Rijeci. Aktivist, poduzetnik, otac 16 godišnjeg Mateja s ADHD-om, osoba s ADHD-om. U zadnje vrijeme poznat hrvatskoj javnosti po tome što je nosio križ od Rijeke do Zagreba da ukaže na zabrinjavajuću činjenicu kako država ima za borbene avione a nema za teško bolesnu djecu. Također, 2019. godine osniva poznatu Facebook grupu "Podrška roditelja nastavnica u štrajku" koja je u kratko vrijeme okupila 90.000 članova.





## **Radovan Radetić:** **"Adolescenti i odrasli s ADHD-om"**

Radovan Radetić diplomirao je sociologiju, smjer socijalni rad, te je obiteljski terapeut s dugogodišnjim iskustvom u radu s pojedincima, parovima i obiteljima. Svoju djelatnost obavlja u Institutu Aleksandar, u kojem od samog početka sudjeluje kao voditelj programa i vanjski suradnik. Osim toga član je i europskog udruženja Geštalt terapeuta, udruge MEDIOS, Vijeća za sigurnost građana u gradu Ljubljani te sudjeluje u programu Salto Youth kao međunarodni trener. Po uzoru na L.S. Benamina razvio je vlastitu verziju modela SASV, jedinog te vrste u Europi, koji je nezamjenjiv alat za škole, vrtiće, obitelji te za razumijevanje različitih oblika ponašanja. U svom predavanju govorit će o adolescentima i odraslima s ADHD-om.

### **O izlaganju:**

ADHD se kao razvojni poremećaj često razvija kod djece u vrtiću ili osnovnoj školi te opstaje tijekom adolescencije ili odrasle dobi. Kako prepoznati poremećaj kod adolescenata ili odraslih, ako nije prepoznat u djetinjstvu. Kako im pomoći u svakodnevnom funkcioniranju u školi, na poslu ili u obitelji? Kako uspostaviti i održavati kvalitetne društvene odnose, a posebno kako osigurati njihovo samopoštovanje, na način da ne pokreće sekundarne komorbidne poremećaje od kojih su najčešći anksioznost, depresija, problemi sa spavanjem i agresija. Ovo su samo neka od pitanja na koja žele ukazati i objasniti ih u nastavku.







**Marko Koroša:**

**"Kako i zašto je otkriće ADHD-a bilo najvažnije (i najnužnije) saznanje i prekretnica u životu jednog čovjeka?"**

Marko Koroša rođen je i školovan u Zagrebu u Hrvatskoj. Magistrirao je naftni-inženjering na Rudarsko-Geološko-Naftnom fakultetu Sveučilišta u Zagrebu pa je tako kroz 15 godina naftne karijere radio u najvećoj svjetskoj servisno-naftnoj kompaniji Schlumberger te u najvećoj svjetskoj naftnoj kompaniji Saudi Aramco. Njegovo iskustvo u korporativnom svijetu ima širok opus koji obuhvaća pozicije inženjera, projektnog menadžera, menadžera razvoja poslovanja, operacijski menadžment i dr. S definicijom ADHD-a susreo se prije 13 godina kada je ujedno otkrio da ga ima. Takvo saznanje pokrenulo je neprestanu i nezasitnu žudnju za otkrivanjem sebe, svog potencijala i svijeta o čemu će govoriti u svojoj temi predavanja.

### **O izlaganju:**

U ovom izlaganju Marko će pokušati „prevesti“ stručna i medicinska objašnjenja i jezik o ADHD-u na jedan vrlo dostupan i zanimljiviji jezik širem krugu ljudi – i to kroz prepričavanja njegovih osobnih iskustava iz privatnog i poslovnog života, a na koja su utjecale značajke ADHD-a. Vidjet ćemo kako je otkrivenje da ima ADHD, te posljedično učenje o istom, česte samo-refleksije, korištenje dostupnih informacija, terapija i dr. utjecalo na promjene njegove perspektive prema samom sebi i okolini, te promjene shvaćanja iskustava, osjećaja, razmišljanja, odluka, ponašanja, i dr. Jedan od ciljeva je da se takvim osobnim pričama i primjerima stvori jedna plodna sredina gdje bi se mogao maksimizirati potencijal mogućnosti samopoznavanja i poistovjećivanja slušatelja s ADHD-om (bili oni svjesni da li ga imaju ili ne). Također je cilj da se bolje shvati na što sve ADHD može utjecati kod funkcioniranja jednog čovjeka i zašto, te da se pokaže kako i zašto ADHD-ovom utjecaju podliježe svaki budni trenutak takvog pojedinca. Utjecaj ADHD-a na čovjekovo funkcioniranje, tj. ponašanje, osjećaje, odluke i dr. je prisutno i neosporno kao i utjecaj gravitacije na materiju. Krajnji bi cilj bio slušateljevo širenje obzora, bilo prema sebi, okolini ili drugima. Ovo izlaganje je namijenjeno ljudima svih nivoa obrazovanja i iskustava, bilo da imaju ADHD ili poznaju nekog s ADHD-om, a osobno je mišljenja da će i sami ADHD stručnjaci ovdje naći vrijednost.







**Dora Cerovčec:**

## "ADHD i odrasla dob: promjena simptoma, svakodnevno funkcioniranje i interpersonalni odnosi"

Dora Cerovčec diplomirala je na Edukacijsko-rehabilitacijskom fakultetu Sveučilišta u Zagrebu te se nakon završetka fakulteta zaposlila kao učitelj edukacijski-rehabilitator u Centru za odgoj i obrazovanje Čakovec. U svom diplomskom radu: „ADHD i odrasla dob: promjena simptoma, svakodnevno funkcioniranje i interpersonalni odnosi“, obrađivala je tematiku odraslih osoba s ADHD-om. Odabrala je tu temu jer ju je zanimalo kako funkcioniraju odrasle osobe s ADHD-om i s kojim se izazovima susreću te je u sklopu toga provela kvalitativno istraživanje s 8 sudionika s dijagnozom ADHD-a i dobila vrlo zanimljive podatke koje će nam predstaviti u svom izlaganju.

### **O izlaganju:**

Zbog toga što se ADHD najviše povezuje s dječjom dobi i malo je istraživanja usmjereno na odraslu populaciju glavni cilj ovog rada je prikazati jedinstvene perspektive odraslih osoba s ADHD-om u području promjene simptoma, interpersonalnih odnosa i svakodnevnog funkcioniranja. Istraživanje je provedeno u razdoblju od dva tjedna u lipnju 2020. godine. U istraživanju je sudjelovalo 8 odraslih osoba s postavljenom dijagnozom ADHD-a od strane stručne osobe. Provedeno je u obliku polustrukturiranog intervjua koji je bio sniman. Istraživanjem je utvrđeno kako se simptomi nepažnje i hiperaktivnosti smanjuju s godinama i kako se odrasli s ADHD-om susreću s nizom teškoća na području svakodnevnog funkcioniranja i interpersonalnih odnosa. Iako su samoinicijativno koristili različite oblike pomoći u funkcioniranju, navode kako je sustavna podrška za odraslu populaciju osoba s ADHD-om nužna.







## **Aleksandra Karagirova:**

### **"Djeca sa ADHD-om u centru pažnje- podrška uz Play Attention, prikaz slučaja"**

Aleksandra Karagirova je diplomirani specijalni edukator i rehabilitator te licencirani neurofeedback i Play Attention terapeut. Dolazi iz Sjeverne Makedonije gdje je ujedno vlasnica prvog privatnog centra na tom području. Centar za stimulaciju, rast i razvoj STARS nalazi se u Velesu uz još jednu poslovnu jedinicu u Skoplju. Njena primarna djelatnost odnosi se na rad s djecom s ADHD-om te poremećajem iz spektra autizma, a kako bi postigla najbolji rezultat, koristi stručne metode (ABA, PECS, Sensory integration, Floor time, Neurofeedback, Play attention i Soundsory). Aktivan je član Udruge osoba s cerebralnom paralizom, kao i Macedonian scientific society for autism. Aleksandra uz to posjeduje višegodišnje iskustvo rada u vrtiću, osnovnoj školi i privatnom sektoru, a sudjelovala je i na brojnim seminarima, obukama i konferencijama.



## **Kevin Roberts:**

### **"Schindlerov dar - Kako je jedan čovjek iskoristio ADHD da promijeni svijet"**

Kevin Roberts je međunarodni stručnjak za poremećaj hiperaktivnosti s nedostatkom pažnje te ovisnost o ekranu. Proveo je desetljeće istražujući život Oskara Schindlera, izvanrednog čovjeka koji je nadmudrio naciste i spasio 1200 ljudi! Kevin iznosi uvjerljiv dokaz da je Schindler imao ADHD, stanje koje objašnjava njegove uspjehe i neuspjehe. Uz to će, u sklopu svoga predavanja, predstaviti nacrt s lekcijama koje možete koristiti s bliskom osobom ili svojim klijentima s ADHD -om.

