

Hvornår

- 13 mandage. Første gang d. 6. september sammen med din mestringsvejleder fra 10.00-12.00
- Efterfølgende 12 undervisningsgange kl. 9.15-12.00

Hvem

- Voksne med diagnosen ADD/ADHD

Hvorfor

- Fordi du ønsker at skabe forandring i dit liv
- Fordi du er parat til at udveksle erfaringer og reflektere over livet med ADD/ADHD

Hvordan

- Tag en snak med din Mestringsvejleder om hvad du gerne vil have ud af forløbet, og så vil din vejleder hjælpe dig med tilmelding.

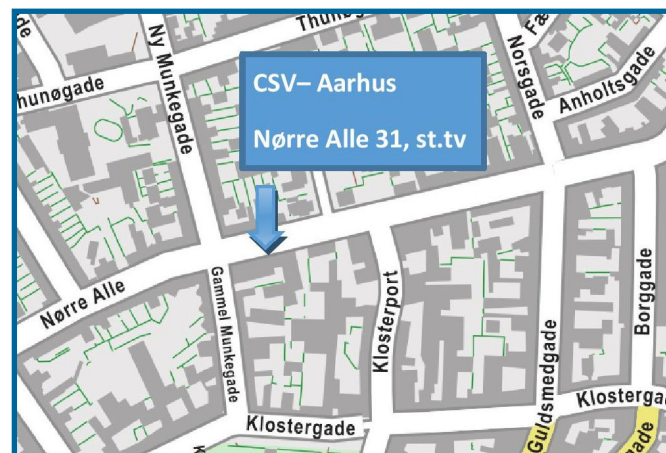
Undervisere

- Claus Mortensen 41 85 48 47
- Jens Brejnrod: 21 35 86 96



Undervisningssted

CSV-Aarhus
Nørre Allé 31
8000 Århus C



ADHD - kursus

I samarbejde med
din
mestringsvejleder

Efterår 2021

På grundforløbet arbejder vi med nedenstående temaer

- Hvad er ADHD?
- Sæt ord på min ADHD
- Hjernen og ADHD
- Stresshåndtering
- Vaner og rutiner
- Energiregnskabet
- Omstilling
- Hverdagsstyring
- Sammenspil med andre
- Forandringsprocesser
- Impulsivitet

Det får du med dig fra forløbet

- Viden om, hvad diagnosen ADHD betyder for dig og dine omgivelser
- Øget bevidsthed om din situation
- Værktøjer og strategier til at håndtere livet
- Erfaringsudveksling med andre voksne med ADHD

Forløbet foregår i samarbejde med din bostøtte. Materialet sendes til bostøtten efter hver undervisningsgang. Din bostøtte inddrages også i forhold til dit fremmøde på kurset

Hvad forventer vi af dig

- At du har lyst til at der skal ske noget nyt i dit liv
- At du har lyst til at møde ligestillede
- At du engagerer dig i undervisningen, og prioriterer at komme hver uge
- At du giver besked, hvis du er forsinket eller er forhindret i at deltage
- At du forstår vigtigheden af at skabe et fortroligt rum - og derfor respekterer, at der er tavshedspligt for alle

Samarbejde med din mestringsvejleder

Den første gang på kurset er du sammen med din mestringsvejleder. I hører et fælles oplæg om ADHD og taler derefter om, hvordan I gerne vil arbejde med temaerne fra kurset.

Fælles undervisningsgang sammen med din mestringsvejleder er mandag d. 6. september kl 10.00-12.00