



Psykoedukation til dig med ADHD

Vi tilbyder dig et forløb, hvor du kan få mere viden om ADHD og støtte til at forstå, hvordan ADHD eventuelt har påvirket dit liv i mange sammenhænge.

Forløbet strækker sig over 5 undervisningsgange, og der er plads til 6 deltagere. Gruppen er lukket. Det vil sige, at der ikke kommer nye deltagere til undervejs. Vi lægger vægt på, at skabe en atmosfære af tillid og omsorg, hvor deltagerne føler sig velkomne, trygge og inkluderede.

KURSUSINDHOLD

Gruppen er tænkt som en støtte til den enkeltes proces med at identificere egne ADHD-symptomer og en mulighed for at reflektere over, hvordan symptomerne har haft indflydelse på din forståelse af dig selv med ADHD.

Forløbet har hverdagslivet som omdrejningspunkt og foregår gennem fælles undervisning, dialog og refleksion.

Vi kommer ind på disse emner:

- relationer til andre mennesker
- struktur og planlægning
- tidsstyring
- kalendertræning
- emotions-regulering
- selvbeskyttelse
- mulighed for støtte fra det offentlige system
- fordele, der kunne være ved at have ADHD.

Du kan arbejde med at blive klogere på teknikker og strategier, som du kan benytte til at mestre din tilværelse og øge din tilfredshed med livet.

I en gruppeproces er det ofte lærerigt at lytte til andres fortællinger. Her vil du måske opdage, at andres problemer kan ligne dem, du selv har. Dette

kan medvirke til at ændre oplevelsen af at være anderledes og alene med problemerne.

Det kan opleves som en lettelse, at der er andre end en selv, der forstår, hvordan man har det. Du kan blive set og hørt af de andre gruppemedlemmer – og måske blive valideret i, at dine følelser og reaktionsmåder er forståelige. Menneskelige udviklingsprocesser forstærkes ofte i grupper.

PRAKTISKE OPLYSNINGER

Tilmelding

Via din primære behandler.

Tid

Gruppen mødes 5 gange a 1 time pr. gang. Opstart oplyses ved tilmeldingen.

Sted

Psykiatrisk Ambulatorium, Skelvej 24, 9900 Frederikshavn.

Ramme for undervisning

For at få størst muligt udbytte af undervisningen, er det vigtigt, at du prioriterer at møde op i gruppen. Ved sygdom bedes du kontakte sekretæren i Psykiatrisk Ambulatorium.

Undervisere

Ambulatoriesygeplejerske Mette Fjeldgaard og Bente Berner.

KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



PSYKIATRIEN
– i gode hænder



Kontakt

Psykiatrisk Ambulatorium

Tlf. 97 64 39 27 eller 97 64 39 28