



## Tilbud om ADHD/ADD-ungegruppe (13-17 år)

At være ung kan være svært. At være ung med ADHD/ADD kan være endnu sværere.

Formålet med at deltage i ungegruppen er, at du lærer din diagnose bedre at kende. Derved bliver du klædt bedst muligt på til de udfordringer, der måtte komme, og du får også øje på de styrker, som diagnosen giver.

Ved at deltage i gruppen får du desuden mulighed for at dele dine erfaringer med jævnaldrende i en lignende situation og for at stille spørgsmål om alt vedrørende ADHD/ADD-diagnosen.

### SÅDAN FUNGERER GRUPPEN

Gruppen består af 6-8 personer opdelt efter alder:

- ADHD/ADD 13-15-årige
- ADHD/ADD 16-17-årige.

Underviserne vil være to behandlere fra ADHD-ambulatoriet.

#### Forventninger til dig

- Der er tavshedspligt om det, som I fortæller hinanden, så gruppen kan være et trygt sted for alle.
- Vi forventer en positiv og aktiv tilgang fra alle.

### KURSUSINDHOLD

Ungegruppen forløber over 3 mødegange, hvor vi hver gang tager fat i et tema:

#### 1. gang: Hvad er ADHD/ADD?

På første kursusgang gennemgår vi ADHD/ADD-symptomer, hvad man kan have svært ved, og hvad man er god til, når man har ADHD/ADD.

#### 2. gang: Planlægning og organisering samt behandling af ADD/ADHD

Vi gennemgår tips og tricks til planlægning og organisering. Desuden gennemgår vi behandling af ADD/ADHD, herunder medicinsk behandling. Vi sætter desuden fokus på søvn og misbrug.

#### 3. gang: Følelser og relationer

Vi gennemgår, hvordan man mindsker belastninger. Vi taler også om, hvordan man kan styre sit temperament og løse konflikter.

### PRAKTISKE OPLYSNINGER

#### Tilmelding

Hvis du ønsker at blive tilmeldt gruppen, skal du give besked til din kontaktperson i ambulatoriet.

#### Tid

Kurset løber over **3 gange a 1,5 time**. Der vil være pause undervejs.

#### Sted

Mød op i ADHD-ambulatoriets venteværelse.

#### Giv besked ved afbud

Har du grund til at melde afbud til en kursusgang, så ring og giv besked til sekretæren.

### KONTAKT OG MERE VIDEN

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



### Kontakt

#### **Ambulatorium for ADHD**

Tlf. 97 64 33 87

Vi træffes bedst:

Mandag – torsdag kl. 8.00 – 10.00 og

12.30 – 15.00

Fredag 8.00 – 10.00 og 12.30 – 14.30