

WORKSHOP BESKRIVELSE

Lilja:

ADHD og medicin. Mange føler sig usikre eller nervøse, når de overvejer medicinsk behandling. Det er helt normalt. Kom til et oplæg med enkel og faglig viden om ADHD og medicin. Målet er at give mere forståelse, tryghed og overblik. OBS. Oplægget er baseret på faglig viden og klinisk erfaring. Der ydes ikke individuel rådgivning eller vurdering af personlige behandlingsforløb.

Dorte:

Mestringsstrategier i hverdagen Denne workshop har fokus på hvilke særlige udfordringer ADHDdiagnosen kan give i hverdagen. Hvilke konkrete redskaber, der kan være med til at skabe struktur, overskud og trivsel i dit hverdagsliv På workshoppen arbejder vi med praktiske mestringsstrategier, der tager udgangspunkt i deltagernes egne erfaringer og daglige situationer. Der vil være fokus på at omsætte viden om ADHD til handling gennem enkle og realistiske metoder, som kan bruges med det samme. Temaer på workshoppen kan fx være:

- Forståelse af min ADHD
 - Indsigt i og accept af egen situation: Hvilke begrænsninger er der i hverdagen? Hvilken støtte har jeg brug for? Hvilke redskaber kan jeg have nytte af?
 - Tidsstyring og struktur på hverdagen
 - Igangsætning og vedholdenhed
 - Energiforvaltning og egenomsorg
-

Monica:

På workshoppen får du mulighed for at få en større forståelse af ADHD's opmærksomhedsproblematik samt hvordan dine relationer gennem livet har påvirket dit selvværd og selvtillid og hvad der fremadrettet kan gøres for at få det bedste liv med ADHD.