

# Netværksgruppe for mænd i Silkeborg

**ER DU MAND OG HAR DU ADD/ADHD  
SÅ KIG MED HER**

Vil du gerne blive klogere på dig selv og de udfordringer du evt. oplever i din hverdag?

Få værktøjer og inspiration til strategier, der kan hjælpe dig – og vil du gerne møde andre mænd med lignende udfordringer?

Så er dette tilbud måske noget for dig.

Det er gratis at deltage for medlemmer af ADHD-foreningen – er du ikke medlem, så koster det 50 kr. pr. mødegang

Du kan blive medlem ved at melde dig ind i ADHD-foreningen via følgende link  
[Midt-Vestjylland - ADHD](#)

**ADHD-Midt Vest etablerer  
netværksgruppe for mænd med  
ADD/ADHD i Silkeborg**

**Facilitatorer:**

**Trish Nymark, sygeplejerske og  
psykoterapeut med stor viden og  
erfaring indenfor ADD/ADHD**

**Henrik Sondrup, Specialist i  
ADHD/ADD i forhold til daglig praksis**

**Onsdag d. 16/8 kl. 19 mødes vi i  
Silkeborg Medborgerhusene  
Bindslevs Plads 5  
8600 Silkeborg**

**Tilmelding til netværksgruppen  
foregår på følgende link:**

**[Netværksgruppe for mænd med  
ADHD/ADD i Silkeborg | ADHD Midt-  
Vestjylland \(nemtilmeld.dk\)](#)**

**Fem møde gange:**

**Onsdag 16/8 kl. 19-21  
Trish Nymark faciliterer opstarten**

**Onsdag 30/8 kl. 18-20.30  
Vi laver sammen mad over bål**

**Onsdag 13/9 kl. 19-21  
Trish deler sin viden med jer og  
faciliterer dialogen**

**Onsdag 27/9 kl. 19-21  
Henrik Sondrup faciliterer drøftelserne**

**Onsdag 11/10 kl. 19-21  
Afslutning og evaluering  
Fortsættelse af netværket**

**Har du brug for at vide mere om  
netværksgruppen, så send en mail på  
[vest@adhd.dk](mailto:vest@adhd.dk)**