

Gør ADHD/ADD til håb og handlekraft

MENING & MESTRING

ADHD
ADHD-foreningen

Vi ved, at alt for mange unge og voksne med ADHD/ADD ofte falder af toget og havner udenfor arbejdsmarkedet og i en række triste statistikker. Vi ved heldigvis også, at viden og værktøjer kan gøre en verden til forskel, og at de kan lykkes med det, de ønsker.

Derfor er fokus for vores mestringsforløb at ruste og rykke mennesker med ADHD/ADD, så de kommer i gang med og holder fast på arbejde.

I spidsen for forløbene står vores erfarne og fagligt stærke programleder Tine Hedegaard. Hun er uddannet certificeret R&R2 instruktør og medudvikler af samtlige forløb under vores Mening & Mestring.

Tine afholder hvert år en række mestringsforløb hos virksomheder og på jobcentre, og de får altid en fantastisk flot feedback. Og det gør hun også gerne hos jer og for jeres borgere.

I kan læse meget mere om de individuelle mestringsforløb og mestringsgrupperne i brochuren. Et forløb kan bookes hos mig på tkt@adhd.dk eller 53 72 99 05. Har I brug for yderligere information, må I endelig kontakte mig.

De bedste hilsner

Tanja Kaas Thomsen

Kommunikationskonsulent

tkt@adhd.dk, 53 72 99 05

JOBMESTRING

Individuelt forløb for borgere med ADHD/ADD, som er midlertidigt udenfor arbejdsmarkedet.

Hvad er jobmestring?

ADHD-foreningens Jobmestring er et samtaleforløb, der tager udgangspunkt i psykoedukation. Det giver borgeren en solid viden om og god forståelse for egen diagnose og herunder egen unikke diagnoseprofil. Men det handler selvfølgelig også om at mestre de udfordringer, som ADHD/ADD giver.

Indholdet i de enkelte samtalesessioner tilrettelægges individuelt og konsulenten fra ADHD-foreningen kobler de oplevede vanskeligheder med diagnosen og forklarer sammenhængen om, hvorfor det opleves som svært at have et arbejde samtidig med, at man har en opmærksomheds- og aktivitetsforstyrrelse.

Der arbejdes også i dybden med relevante og virkningsfulde mestringsstrategier. Og i samarbejde med borgeren udvikles individuelle strategier, som borgeren afprøver mellem sessionerne.

Hvordan starter vi jobmestring op?

Forløbet indledes med en afdækning, som sætter fokus på de områder af livet, hvor borgeren føler sig udfordret. Der ses på det hele liv – arbejde, familie, fritid – for at afgøre, om livet udenfor et arbejde har indflydelse på jobsituationen og resulterer i udfordringer.

Afdækningen identificerer også de områder, som er uproblematisk og velfungerende, fordi erfaringerne oftest bidrager med vigtig viden om, hvordan andre udfordringer kan løses. Ud fra afdækningen formuleres temaer, som der arbejdes med på sessionerne.

Eksempler på temaer:

- ADHD/ADD og udfordringer på arbejdspladsen
- Organisering af arbejdsdagen, opgaver og tid
- Planlægning og opgaveløsning
- Brug af kalendersystemer, opgavelister og andre værktøjer til tids- og opgavestyning
- Igangsætning og overspringshandling
- Koncentration og bedre fokus i opgaveløsning og på eventuelle møder
- Styrker og faglighed i arbejde, og hvordan du får dem mere i spil
- Sociale relationer på arbejdspladsen
- Kommunikation og samarbejde på arbejdspladsen
- Selvværd og selvtillid – hvordan er dette påvirket af ADHD/ADD?
- Sund livsstil som en vej til mere stabilt funktionsniveau
- Søvn og bedre rutiner omkring sengetid
- Medicin
- Balance mellem familieliv og arbejde
- Stress og stressreduktion
- Hvordan sætter du ord på dine udfordringer og støttebehov, så din arbejdsplads kan hjælpe dig bedst muligt?

Jeres mestringskonsulent

Under jobmestring vil borgeren møde vores programleder Tine Hedegaard, der er certificeret R&R2 instruktør og medudvikler af ADHD-foreningens Mening & Mestring. Og Tine bliver ofte inviteret på besøg hos jobcentre og virksomheder - for med Tines viden og værktøjer lykkes mange mennesker med det, de ønsker.

Hvad koster det?

En session på 60 minutter koster 2150 kr, inkl Tines transport.

Jobmestring kan bookes hos kommunikationskonsulent Tanja Kaas Thomsen på tkt@adhd.dk eller 53 72 99 05.

MESTRINGSGRUPPE. PÅ ARBEJDE MED ADHD/ADD

Gruppeforløb for unge og voksne med ADHD/ADD, som oplever udfordringer i at fastholde eller opnå tilknytning til arbejdsmarkedet.

Hvad er en mestringsgruppe?

Mestringsgruppeforløbet består af 10 mødegange á 2 timer med 5-8 deltagere. Forløbet følger et fast manualbaseret program og på hver møde tages et nyt tema op. Deltagerne får solid viden om og forståelse for ADHD/ADD, ligesom relevante og virkningsfulde mestringsstrategier gennemgås.

Helt afgørende er også erfaringsudvekslingen mellem deltagerne i mestringsgruppen og at deltagerne laver øvelser, som skaber refleksion over egne udfordringer i relation til dagens emne.

Program

1. Introduktion til forløb og mestring

Hvad vil det sige at mestre livet med ADHD/ADD? Hvordan bliver du ven med din ADHD/ADD? Og hvornår er du i mål med din mestring?

2. ADHD og ADD?

Kernesymptomer og eksekutive vanskeligheder hos mennesker med ADHD/ADD. Og hvordan kommer det til at udtryk i forbindelse med arbejde?

3. Organisering og planlægning af arbejdsdagen

Hvordan påvirker ADHD/ADD evnen til at organisere hverdagens opgaver og aftaler? Og hvilke strategier kan være relevante?

4. Personlig produktivitet

Hvorfor er mennesker med ADHD/ADD udfordret på evnen til at sætte i gang og vedholdenhed? Og hvad kan du gøre for at blive produktiv og fokuseret?

5. Balance mellem arbejds- og privatliv

Hvordan finder du balancen mellem arbejds- og privatliv, så der bliver energi til det hele?

6. Stress og humørsvingninger

Hvordan er stress og svingende humør knyttet til ADHD/ADD? Og hvad kan du selv gøre for at minimere stress og humørsvingninger på en arbejdsplads?

7. Kommunikation og konflikter

Hvorfor oplever mange med ADHD/ADD udfordringer i kommunikationen til andre mennesker? Og hvilke strategier kan forbedre kommunikationen?

8. Sociale relationer på arbejdspladsen

Hvordan påvirkes relationen til kolleger, kunder og chefer med ADHD/ADD? Og hvilke strategier kan styrke relationerne?

9. Samarbejde med arbejdspladsen

Hvordan kan min chef og mine kolleger hjælpe mig? Og hvordan får jeg et konstruktivt samarbejde omkring min situation?

10. Styrker og ressourcer

Hvordan bliver jeg bevidst om mine styrker? Og hvordan får jeg sat mine ressourcer i spil?

Jeres mestringskonsulent

Mestringsgrupperne faciliteres af vores programleder Tine Hedegaard, der er certificeret R&R2 instruktør og medudvikler af ADHD-foreningens Mening & Mestring. Og Tine bliver ofte inviteret på besøg hos jobcentre - for med Tines viden og værktøjer lykkes mange mennesker med det, de ønsker.

Hvad koster det?

34500 kr pr mestringsgruppe, inkl Tines transport.

Ved en gruppe på fx 7 giver det en deltagerpris på 7928 kr.

Mestringsgrupper kan bookes hos kommunikationskonsulent Tanja Kaas Thomsen på tkt@adhd.dk eller 53 72 99 05.

Meget mere viden

På ADHD.dk finder du masser af viden om og værktøjer til livet med ADHD og ADD. Følg også gerne med på vores Instagram og Facebook



adhdforeningen



ADHDforeningen

Udgivet af:

ADHD-foreningen, Pakhusgården 50, 5000 Odense C
70 21 50 55, info@adhd.dk, adhd.dk

