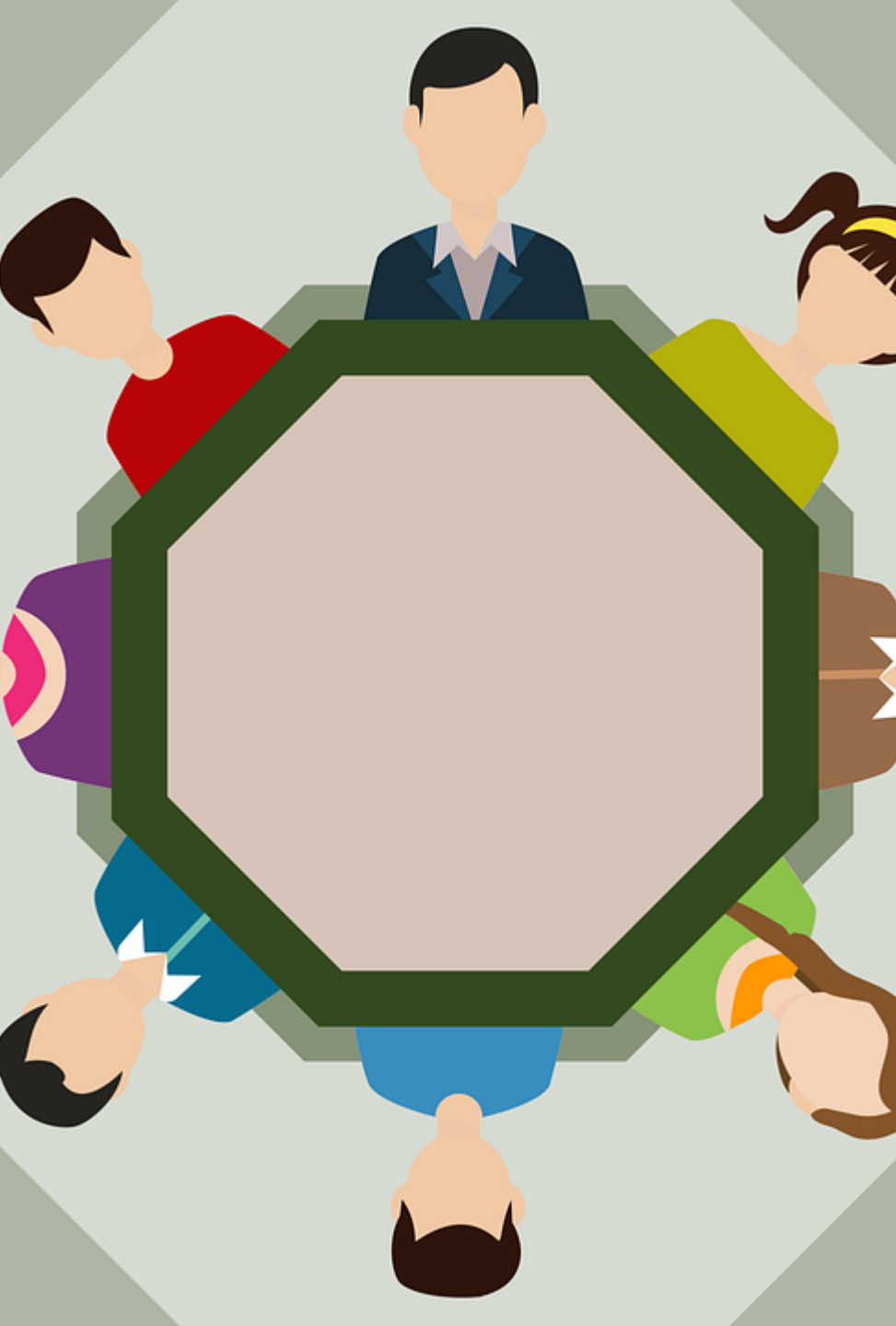


# Mening og mestring

Mestringsgrupper for unge og voksne med ADHD – betydningen for uddannelse og job



# Gruppeforløb

---

- Et skridt videre – Mestrings-gruppeforløb med frivillige gruppeledere
- Mening og Mestring – Kan psykoedukation bringe mennesker med handicap tættere på arbejdsmarkedet?
- Plads til ADHD på arbejdsmarkedet – Mestringsgruppe for unge med ADHD, som er tilknyttet jobcentret
- Et skridt videre med ADHD og angst - Mestrings-gruppeforløb med frivillige gruppeledere
- Online selvhjælps/mestringsgruppe for mennesker med ADHD og Angst
- En ny forståelse – Mestrings-gruppeforløb for nydiagnosticerede med ADHD
- UNG+ADHD+ - Mestringsgrupper for studerende med ADHD



# Mestring

---

- Mestringsbanken
- Mestringsworkshop
  - Studieliv
  - Arbejdsliv
  - Ugeplanen
  - Bullet Journal
  - Parforhold
  - Pas på din energi
- Vejledning om ADHD og arbejde – online og på telefon
- Mestring i ADHD magasinet
- Mestringskurser
- Mestringsfilm



## Efterspørgslen er stor

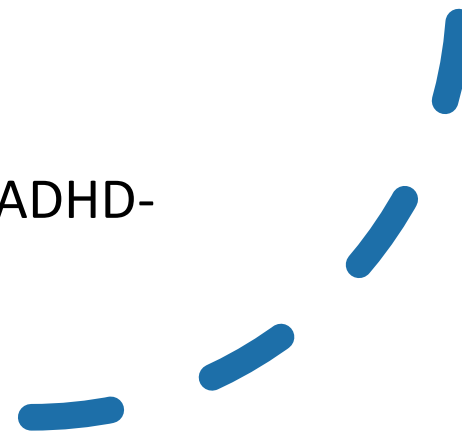
---

- Mestring og grupper, hvor man kan lære om mestring er efterspurgt hos voksne med ADHD
- Det er især unge og voksne, som har fået diagnosen i voksenalder, som leder efter et tilbud.
- De oplever, at diagnosen har været vigtig for dem og er ofte i behandling med medicin, men de mangler stadig viden om ADHD og hjælp til at indrette deres liv på en bedre måde.
- De har mange spørgsmål og savner nogen at tale med om ADHD, hverdagen, medicinen, hjælpen fra systemet, arbejdsmarked, deres jobsituation, valg af uddannelse, relationer ...

# Der er brug for en ny fortælling

- Mange har fået deres diagnose i forbindelse med sygdomsmelding med stress, angst, depression eller fordi de på anden måde har stået i en situation, som de ikke magtede.
- For mange er diagnosen en anledning til at reflektere over livet indtil nu
- En erkendelse af, at noget skal gøres anderledes i fremtiden, hvis de skal have et bedre liv – lykkes med job eller uddannelse
- I gruppen søger de viden ADHD, indsigt i egen ADHD, nogen at tale med om ADHD og andre, som også har ADHD

De har brug for at genfortælle deres liv i et ADHD-perspektiv





# Hvorfor en ny fortælling?

---

- De har levet med ADHD uden at vide det – og har haft deres egne forklaringsmodeller og fortællinger om deres liv og adfærd – Jeg er som jeg er, fordi ...
- Men et liv med et usynligt handicap betyder ofte, at der kommer nogle negative fortællinger/forklaringsmodeller med.
- Eller at man overtager nogle af omgivelsernes negative forklaringsmodeller.
- Resultatet kan blive lavt selvværd, negativt selvbillede, negative overbevisninger om sig selv og egen formåen, overgeneraliseringer



# Hvad får de ud af grupperne

---

- Viden, selvindsigt og strategier
- Et pusterum – at kunne slappe af og være sig selv
- Man kan slippe angsten for at blive afsløret
- En oplevelse af at være god nok
- En oplevelse af at være normal (måske for første gang)
- En oplevelse af, at man godt må have det svært
- Italesætte og give slip på nogle af de negative fortællinger
- Mulighed for at dele frustrationer

# Hvad kan gruppen i forhold til arbejdslivet?

---



- Grundlæggende viden om ADHD og indsigt i egen ADHD
- Undervisning i mestringsstrategier, fx i forhold til overblik, organisering, tidsstyring, prioritering, planlægning og kommunikation.
- Indsigt i egne arbejdsmønstre og behov for støtte på arbejdspladsen
- Forståelse for, at man ikke kan eller skal arbejde på samme måde som ens kolleger
- Erkendelser omkring uhensigtsmæssige strategier og adfærd
- Mod til og motivation for at ændre fremtidens arbejdsliv





# Hvad kan gruppen i forhold til uddannelse

---

- Grundlæggende viden om ADHD og indsigt i egen ADHD
- Undervisning i mestringsstrategier, fx i forhold til overblik, organisering, tidsstyring, prioritering, planlægning og kommunikation
- Mod til at fortælle om ADHD (evnen til at italesætte)
- Motivation for at bede om støtte
- Forståelse for, at man er udfordret sammenlignet med ens medstuderende – og at man måske ikke kan de samme som dem.
- Forståelse for, at uddannelse er hårdt, når man har ADHD – og at man måske skal sortere ting fra i den periode.
- Mulighed for at se sin egen adfærd med andres øjne.