



Ung med ADHD/ADD - Hvad nu? For unge voksne 18-30 år med ADHD/ADD

11. marts 2021

Online via Microsoft Teams kl. 16:30-19:30

Tilmelding: www.adhd.dk

Pris: 725,-

Målgruppe

Kurset er for unge voksne med ADHD eller ADD (18-30 år).

Baggrund

Der er mange, som først bliver diagnosticeret med ADHD/ADD, når de er unge voksne og ikke som børn. Det kan betyde, at man har haft mange udfordringer i sin skoletid og oplevet, at man til tider har følt sig uden for fællesskabet. Når man er nydiagnosticeret med ADHD/ADD, kan der være mange spørgsmål.

Hvad betyder min diagnose for mig? Hvordan påvirker den mig i min hverdag? Hvad kan jeg selv gøre? Hvordan kan jeg forklare andre, hvad der er mine udfordringer, så de forstår mig?

Formål

Formålet med at deltage på dette kursus er at give dig viden om din nye diagnose og møde andre, som har det ligesom dig. Vi vil komme ind på, hvad ADHD og ADD er, og hvordan diagnosen påvirker dig. Vi vil tale om de udfordringer, der kan være, når man er ung med ADHD/ADD. Vi vil også tale om, hvordan du kan sætte ord på dine udfordringer og din diagnose over for dine venner og din familie.

Hvad får jeg ud af kurset?

- Viden om ADHD/ADD
- Mulighed for at tale med andre, som har det ligesom dig
- Redskaber til ungelivet med ADHD/ADD
- Redskaber til at sætte ord på din nye diagnose, og hvilke udfordringer den giver dig

Hvad får jeg med hjem?

- Du får tilsendt 2 af ADHD-foreningens udgivelser i PDF: "Ung med ADHD" og "ADHD hos voksne".
- Kopi af Powerpointoplægget
- Du får ADHD-foreningens guide til livet med ADHD i PDF.

Microsoft Teams

Kurset vil foregå over Microsoft Teams. Du vil modtage et link via din mail, som vil føre dig ind i det virtuelle mødelokale. Underviseren vil give en kort introduktion til, hvordan programmet virker, når kurset starter.

Underviser

Pernille Sanberg Ljungdahl, projektleder på unge-området i ADHD-foreningen. Pernille har en bachelor i psykologi og sundhedsfremme og en kandidat i folkesundhedsvidenskab. Hun har arbejdet mange år med rådgivning på ungeområdet blandt andet som studievejleder på Syddansk Universitet, ungdomsrådgiver ved Headspace, sundhedsrådgiver i Kræftens Bekæmpelse og Ungdommens Røde Kors.

Pernille har stor erfaring med online mestringsgrupper for unge med ADHD/ADD og angst og er konsulent på flere projekter på ungeområdet. Hun fungerer derudover som rekvireret underviser i ADHD-foreningen i forhold til opkvalificering af fagfolk.

ADHD-foreningen

Pakhusgården 50 | 5000 Odense C
Tlf. 70 21 50 55 | www.adhd.dk
e: info@adhd.dk | CVR: 12771975

ADHD-foreningen tager forbehold for ændringer – 13-21

Spørgsmål kan stilles til ADHD-foreningens kursussekretær Mette Skou på tlf. 70 21 50 55 eller mail: mes@adhd.dk

Program

I undervisningen veksles mellem oplæg/gruppearbejde.

Kl. 16.30	Velkommen og præsentation af deltagere og dagsorden
Kl. 16.45	Oplæg: Hvad er ADHD/ADD for noget, og hvordan kommer det til udtryk?
Kl. 17:15	Strække-ben-pause
Kl. 17.30	Udfordringer i forbindelse med ADHD/ADD
Kl. 18.15	Hente-kaffe-pause
Kl. 18.30	Redskaber til ungelivet og kommunikation om din diagnose
Kl. 19:30	Tak for i dag

ADHD-foreningen

Pakhusgården 50 | 5000 Odense C
Tlf. 70 21 50 55 | www.adhd.dk
e: info@adhd.dk | CVR: 12771975

*ADHD-foreningen tager forbehold for ændringer – 13-21
Spørgsmål kan stilles til ADHD-foreningens kursussekretær Mette Skou på tlf. 70 21 50 55 eller mail: mes@adhd.dk*