

# Mening & **Mestring**



# 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](mailto: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 sin 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 7928 kr.

Mestringsgrupper kan bookes hos kommunikationskonsulent Tanja Kaas Thomsen på [tkt@adhd.dk](mailto:tkt@adhd.dk) eller 53 72 99 05.