

ADHD og hva' så?

Intensiv

Basis

Bostøtte



Forår 2020

Visiterede ADHD-kursustilbud til voksne

Kursusbeskrivelser

Afdeling Rehabiliteringsforløb



ADHD – og hva' så – Intensiv

Målgruppe

Voksne over 25 år med en ADHD- eller ADD-diagnose, som ønsker viden, selvindsigt og redskaber til at håndtere hverdagen, som er indstillet på at indgå i et tæt forpligtende sammenspil med andre kursister i samme situation, og at arbejde målrettet med at skabe forandring i livet.

Mål for kurset

At deltagerne:

- Får viden om ADHD
- Får øget indsigt i egen situation - hvilke begrænsninger er der i hverdagen, hvilken støtte har jeg brug for, og hvilke redskaber kan jeg have nytte af?
- Bliver bedre til at formidle egne behov i forhold til netværk og støttepersoner.
- Bliver bedre til at skabe langsigtede, holdbare strategier for at håndtere egen livssituation.
- Får et rum for udveksling af viden og erfaringer som grundlag for fælles læring.

Indhold.

Indholdet på kurset er ikke fastlagt i detaljer på forhånd, men aftales i samarbejde med deltagerne på kurset ud fra deres konkrete behov og ønsker.

Overordnet er kurset delt op i tre hovedfaser:

Første fase fokuserer på en undersøgelse af hvad ADHD betyder for den enkelte, hvad er ADHD, hvordan påvirker det hverdagen og hvordan har hver enkelt håndteret de udfordringer vedkommende møder. Der arbejdes desuden med accept af egen situation og sprogliggørelse af udfordringer som basis for at formulere, hvordan man fungerer bedst i sammenspil med andre og hvilke særlige behov man eventuelt har.

Anden fase fokuserer på specifikke udfordringer, som er fælles for deltagerne f.eks. energi, søvn, organisering, samspil med andre osv. Der arbejdes med at forstå mekanismerne i udfordringerne og med at udvikle og afprøve forskellige redskaber og strategier der passer til den enkelte.

Tredje fase er rettet mod fremtiden. Er der en plan for hvad der skal ske efter kurset? Er der behov for at træffe eksistentielle valg om større livsområder som f.eks. familie, job, bolig? Er der behov for yderligere hjælp eller støtte?

Form

Kursusformen vil være en blanding af oplæg fra undervisere og fælles erfaringsudveksling. Der vil desuden være afprøvning af redskaber med mulighed for feedback og sparring.

Deltagerantal: 8

Omfang: 3 lektioner 2 gange om ugen. I alt 30 undervisningsgange

Tidspunkt: tirsdag og torsdag kl. 9.15-12.00

Kursusstart: tirsdag d. 28. januar

Kursusafslutning: tirsdag d. 26. maj

Undervisere: Helle Holmen, Jens Brejnrod

Visitation

Henvendelse om samtale til Fælles visitation i Afdeling Rehabiliteringsforløb:

Louise Gamst og Janni A. Christiansen: telefon 41 85 85 42

ADHD – og hva' så? – Basis

Målgruppe

Unge og voksne over 18 år med en ADHD- eller ADD-diagnose, som ønsker viden, selvindsigt og redskaber til at håndtere hverdagen.

Mål for kurset

At deltagerne:

- Får øget viden om ADHD
- Får indsigt i og accept af egen situation - hvilke begrænsninger er der i hverdagen, hvilken støtte har jeg brug for, og hvilke redskaber kan jeg have nytte af?
- Bliver bedre til at formidle egne behov i forhold til netværk og støttepersoner.
- Bliver bedre til at skabe langsigtede, holdbare strategier for at håndtere egen livssituation, bl.a. som basis for deltagelse på arbejdsmarkedet.
- Får et rum for udveksling af viden og erfaringer som grundlag for fælles læring.

Indhold

Kurset følger et fast koncept hvor der undervises i et nyt tema hver kursusgang, hvor der præsenteres konkrete redskaber til håndtering af hverdagens udfordringer. Selv om temaerne i høj grad er fastlagt på forhånd, vil deltageres egne erfaringer indgå som en væsentlig del af undervisningen, og være med til at forme de enkelte temaer.

Temaer der tages op på kurset:

- ADHD-diagnosen
- Min egen ADHD
- Hjernens indretning
- Mål og retning
- Vaner og rutiner
- Stresshåndtering
- Energiregnskab
- Hverdagsstyring
- Omstilling og fleksibilitet
- Samspil med andre
- Selvvalgt tema

Form

Kursusformen vil være en blanding af oplæg fra undervisere og fælles erfaringsudveksling.

Deltagerantal: 8

Omfang: 3 lektioner 1 gange om ugen. I alt 12 undervisningsgange

Hold 1

Tidspunkt: tirsdag kl. 13.00-15.30

Kursusstart: tirsdag d. 14. januar

Kursusafslutning: tirsdag d. 31. marts

Undervisere: Lone Lambertsen, Lene Salomonsen

Hold 2

Tidspunkt: onsdag kl. 9.15-12.00

Kursusstart: onsdag d. 25. marts

Kursusafslutning: onsdag d. 17. juni

Undervisere: Jette Jørgensen, Helle Holmen

Visitation

Henvendelse om samtale til Fælles visitation Afdeling Rehabiliteringsforløb:

Louise Gamst og Janni A. Christiansen: telefon 41 85 85 42

ADHD – og hva' så? – Bostøtte

Målgruppe

Unge og voksne over 18 år med en ADHD- eller ADD-diagnose, der modtager bostøtte i Aarhus Kommune, og som ønsker viden, selvindsigt og redskaber til at håndtere hverdagen.

Mål for kurset

At deltagerne:

- Får viden om ADHD
- Får øget indsigt i egen situation - hvilke begrænsninger er der i hverdagen, hvilken støtte har jeg brug for, og hvilke redskaber kan jeg have nytte af?
- Bliver bedre til at formidle egne behov i forhold til netværk og støttepersoner.
- Bliver bedre til at skabe langsigtede, holdbare strategier for at håndtere egen livssituation.
- Får et rum for udveksling af viden og erfaringer som grundlag for fælles læring.
- Inspirere og understøtte samarbejdet med bostøtten

Indhold

Kurset følger et fast koncept hvor der undervises i et nyt tema hver kursusgang, hvor der præsenteres konkrete redskaber til håndtering af hverdagens udfordringer. Selv om temaerne i høj grad er fastlagt på forhånd, vil deltageres egne erfaringer indgå som en væsentlig del af undervisningen, og være med til at forme de enkelte temaer. Kursistens bostøtte vil modtage materialet fra undervisningen efter hver gang, så kursusdeltagerne kan afprøve redskaberne sammen med bostøtten. .

Temaer der tages op på kurset:

- ADHD-diagnosen
- Min egen ADHD
- Hjernens og ADHD
- Stresshåndtering
- Vaner og rutiner
- Energiregnskab
- Hverdagsstyring
- Omstilling og fleksibilitet
- Samspil med andre
- Hvordan samarbejder jeg med min bostøtte?
- Selvvalgt tema

Form

Kursusformen vil være en blanding af oplæg fra undervisere og fælles erfaringsudveksling.

Deltagerantal: 10

Omfang: 3 lektioner 1 gange om ugen. I alt 12 undervisningsgange

Tidspunkt: mandage kl. 9.15-12.00

Kursusstart: mandag d.27. januar

Kursusafslutning: mandag d. 27. april

Undervisere: Jens Brejnrod, Jens Berner (Bostøtte ADHD-Team Vest)

Visitation

Via din egen bostøtte. Folder og visitationsskema rekvireres via egen bostøtte