



Aleris PP

Et godt liv med ADHD
Færdigheder og mestring i hverdagen

Formål

Dette mestringsforløb styrker deltageres forståelse af deres ADHD/ADD. Det understøtter udviklingen af konkrete, anvendelige strategier og hjælper med at skabe bedre trivsel, struktur og balance i hverdagen.

Forløbet kombinerer psykoedukation, praktisk træning og refleksion i et trygt gruppesetup, hvor deltagerne får viden, genkendelse og handlemuligheder.

Målet er at give deltagerne:

- Øget viden om ADHD/ADD og typiske udfordringer
- Redskaber til energiforvaltning, planlægning og igangsætning
- Strategier til følelsesregulering og stressreduktion
- Styrket selvforståelse, handlekraft og mestring
- Mulighed for spejling og fællesskab

Materialet tager udgangspunkt i evidensbaserede metoder og Aleris PP's egne modeller. Forløbet evalueres med WHO 5-trivselsmåling.

Forløbet

4 sessioner

Session 1

ADHD/ADD Viden og selvforståelse

Sessionen har fokus på at skabe en grundlæggende forståelse af ADHD/ADD som en reguleringsforstyrrelse og giver deltagerne et fælles sprog for deres udfordringer. Der arbejdes med sammenhængen mellem symptomer, energiforbrug og hverdagsfunktion, så deltagerne bedre kan forstå egne reaktionsmønstre og belastninger.

Vi arbejder med:

- Kort og godt om ADHD/ADD – psykoedukation som forudsætning for mestring
- Kernesymptomer: Opmærksomhed, impulsivitet og hyper-/hypoaktivitet
- Den trætte hjerne og mentalt energihierarki
- ADHD/ADD og arbejdslivet
- Bevidst energiforbrug

Session 2

Balance og energiforvaltning i hverdagen

Sessionen har fokus på energiforvaltning som en central nøglekompetence ved ADHD/ADD.

Deltagerne arbejder med at forstå, hvordan krav, tempo og følelsesmæssige belastninger påvirker energiniveauet, og hvordan man forebygger overbelastning i hverdagen.

Vi arbejder med:

- Energiforvaltning i privatliv og arbejdsliv
- Three Circle Model (trussel, motivation, beroligelse)
- Stress og følelsesregulering
- Trafiklyksmodellen og andre energiforvaltningsværktøjer
- Pausetyper og signalsystem for overbelastning

Session 3

Gode mestringsstrategier og værktøjer

I tredje session arbejdes der målrettet med struktur, igangsætning og håndtering af uro. Deltagerne får konkrete modeller, der hjælper med at omsætte viden til handling i hverdagen.

Vi arbejder med:

- Struktur, overblik og prioritering
- Planlægning via trappemodellen
- Udvidelse af personlige strategier
- Vigtige mestringsstrategier, som virker for mange

Session 4

Dyrk det og styrk det

Den afsluttende session samler forløbets indsigter og strategier. Fokus er på styrker, fastholdelse og at skabe en realistisk plan for fortsat mestring i hverdagen.

Vi arbejder med:

- Mit ADHD/ADD-værktøj, samling af personlige mestringsstrategier
- Compassion
- Dyrk og styrk det, der er vigtigt for dig
- Kommunikation om ADHD/ADD og behov
- Fastholdelse og videreudvikling

Praktisk info

Udbyder: Aleris PP – Mental Health

Varighed: 4 sessioner à 2 timer

Format: Fysisk i Gentofte

Målgruppe: Voksne med ADHD/ADD

Deltagerantal: Op til 8 personer

Sprog: Dansk



Psykologer og psykiatere sammen om din sundhed

Mange danskere møder på et tidspunkt i livet udfordringer, som påvirker den mentale trivsel. Uanset om det er dig selv, dit barn eller en pårørende, som har brug for hjælp til at få det bedre, har vi erfarne psykologer og psykiatere landet over, der kan hjælpe.

I Aleris PP arbejder de to faggrupper tæt sammen om at kunne tilbyde den mest effektive udredning og behandling med udgangspunkt i din situation og dine behov. Det betyder, at du kan være sikker på, at vi kan hjælpe dig, uanset om din problemstilling er af lettere eller mere alvorlig karakter.

Vi har tid til dig og gør det enkelt at få hjælp fra start til slut.

Kontakt os
Ring 3637 2800
Besøg aleris-pp.dk