

PITSTOP 23 ADHD-FORENINGEN

MENING & MESTRING; MESTRINGSFORLØB FOR UNGE OG VOKSNE MED ADHD OG ADD

Mestringsforløb for unge og voksne med ADHD og ADD har til formål at give deltagerne viden om diagnosen ADHD, indsigt i egne vanskeligheder og styrker, større accept af ADHD som en livsvarig tilstand, som kræver særlige strategier og inspiration til, hvordan man kan indrette sit liv på den bedste og mest ADHD-venlige måde. Vi arbejder ud fra mestringspyramiden, hvor fundamentet for at kunne arbejde målrettet med mestring, er viden og accept af ADHD som et livsvilkår.

Viden om ADHD (psykoedukation) og ADHD-strategier er efterspurgt af de mange unge og voksne med ADHD og ADD, som udelukkende har modtaget et tilbud om medicinsk behandling i forbindelse med, at de fik deres diagnose. Mange har brug for mere viden, flere redskaber og oplever, at medicin ikke kan stå alene. Mange kæmper med accepten, forståelsen, og føler sig overladt til selv at skulle finde vejen med den nye diagnose.

I mestringsforløbet mødes en gruppe unge og voksne i en afgrænset periode (8-12 uger). De modtager undervisning, erfaringsudveksler og arbejder med egne strategier. Programmet ligger fast på forhånd og fokuserer på de livsområder, hvor man oftest oplever udfordringer.

At være i en gruppe med andre med samme diagnose gør det nemmere for deltagerne at skelne mellem egen ADHD og personlighed – og det gør accepten nemmere og hurtigere.

Gruppedynamikken bidrager positivt til deres syn på fremtiden og mod på at ændre ting i livet. De finder stor inspiration i andres strategier og er villige til at prøve nye tilgange.

BUDSKABER:

- › Større viden om ADHD/ADD og større indsigt i egen ADHD
- › Større accept af ADHD som et livsvilkår (handicap)
- › Større tro på fremtiden og mere motivation for at arbejde med egen mestring