

ADHD

Har du en ADHDdiagnose og kunne du tænke dig at mødes med andre i samme situation? Så kunne denne gruppe være noget for dig.

Gruppen er et fællesskab, hvor I lytter, fortæller og erfaringsudveksler om konkrete emner, som fylder når man har en ADHDdiagnose. Det kan bl.a. være relationer og det sociale liv, uddannelse og arbejdsliv, selvforståelse mm. Der tilbydes to gruppeforløb med overskrifterne: "Ung med ADHD" (18-30 år) og "Midt i livet med ADHD" (30+ år).

Nogle har levet med diagnosen længe, mens andre er nydiagnosticeret. I begge tilfælde kan det være en stor hjælp at mødes med andre og sætte ord på de tanker og følelser, som fylder.

Gruppen ledes af to frivillige gruppeledere, som er ordstyrere og hjælper gruppen med at lave aftaler om sociale spilleregler, tavshedspligt og sikrer at det er et trygt rum at dele i. Cirka hver anden gang vil der også deltage en mestringsvejleder, som vil holde korte faglige oplæg om livet med ADHD, ud fra de tematikker gruppen selv ønsker.

Du kan deltage hvis du:

- Har en ADHD diagnose
- Er over 18 år
- Har lyst og overskud til at indgå i en gruppe på 6-8 deltagere
- Vil dele dine erfaringer med andre, kan lytte og rumme andres beretninger
- Kan møde op til de aftalte møder og melde afbud, hvis du er forhindret i at deltage
- Kan fungere i en gruppe med en vis understøttelse
- Ikke har et aktivt misbrug

Tid og sted

Gruppen mødes hver eller hver anden uge, 12 gange i alt. Møderne foregår en hverdag typisk fra kl. 16-18 i Frivilligcenter Aarhus' lokaler på Sønder Allé 33. Vi starter løbende grupper, når der er deltagere nok.

Tilmelding

Du tilmelder dig ved at kontakte Selvhjælpstilbuddet på selvhaelp@frivilligcenteraarhus.dk eller telefon 60 54 58 37. Du bliver herefter inviteret til en forsamtale, hvor vi sammen finder ud af, om gruppeforløbet er det rigtige tilbud til dig.

Det er gratis at deltage i gruppen og kræver ikke visitation fra en sagsbehandler.

