



## Information om *Let's Visualize – Min ADHD's* selvforståelsesforløb

**Formål:** \_\_\_\_\_ har iværksat dette selvforståelsesforløb. Formålet med forløbet er at give viden om ADHD og få italesat din personlige ADHD-profil.

### Vi kommer til at tale om:

- Hvad ADHD er generelt.
- Hvordan og hvorfor, du bliver påvirket af din ADHD i din hverdag.
- Mulige ideer, der kan gøre din hverdag nemmere.

### Materialet:

Vi kommer til at bruge materialet *Let's Visualize – Min ADHD*, hvor vi gennemgår samtalemappen og udfylder tilhørende arbejdsark.

### Opbygning af selvforståelsesforløbet - Hvad kan du forvente af indhold:

#### **Første samtale:**

- Planlægning af forløb og information om dig.
- Håb for udbytte af selvforståelsesforløb

#### **Samtaler i forløbet (gennemgang af Samtalemappen):**

- Introduktion til ADHD-diagnosen
- Gennemgang af modellen ADHD-profilen. Den består af flere funktionsområder, som alle indeholder en illustration, og vi taler om:
  - Teoretiske forklaringer.
  - Eksempler fra hverdagen.
  - Eksempler på hjælpsomme ideer.

Undervejs noterer vi vigtige pointer i forskellige arbejdsark.

#### **Afsluttende samtale**

- Opsamling af forløbet med gennemgang af din ADHD-profil.
- Evaluering: Hvad har du fået ud af selvforståelsesforløbet?
- Hvad skal der ske herefter med din viden fra selvforståelsesforløbet.

#### **Evt. overleveringsmøde til dit netværk**

- Gennemgang af den viden og de arbejdsark, vi sammen udvælger.
- Aftaler for, hvad der sker med den opsamlede viden efter afslutningen af selvforståelsesforløbet.