

Psykoedukation i grupper for unge med ADHD og/eller autisme

Jeg har fået en diagnose, hvem er jeg?

Hej – er du mellem 13 og 18 år og har du fået en diagnose i psykiatrien? Går du og tænker på, hvad diagnosen egentlig indebærer, og hvad den betyder for dig og dit liv?

Vi har en gruppe, hvor du vil kunne møde andre unge, der er i samme situation som dig.

I gruppen vil vi:

- Tale om, hvad diagnoser er for noget, og hvordan en diagnose påvirker lige præcis dig og dit liv.
- Komme ind på konkrete værktøjer, du kan bruge i din dagligdag for at gøre det hele lidt lettere.
- Være nysgerrig på de ressourcer, du har, som også kan hjælpe dig i dagligdagen.
- Tale om, hvordan man kan snakke med familie og venner om sin diagnose, og hvordan man kan hjælpe sig selv i konflikter og i særligt stressede livsperioder.

Vi håber på at se dig 😊

Målgruppen er unge med en diagnose fra psykiatrien, f.eks. ADHD, ADD og/eller autisme i alderen 13-18 år.

Formålet med psyko-edukation er at give viden om diagnoser, så du bedre kan mestre diagnose & sygdom og skabe dig et meningsfyldt liv. Vi vil arbejde med både en generel diagnoseforståelse og en mere individuel forståelse af, hvad diagnosen betyder for dig og dit liv.

Vi vil også drøfte mestringsstrategier for eksempel i forhold til:

- Hvordan du med fordel kan organisere og strukturere din hverdag
- Konflikt- og stresshåndtering
- Hvad du ellers selv er nysgerrig på eller finder relevant.

Vi mødes hver anden uge i to timer, hvor der både er oplæg og tid til at snakke sammen. Forløbet er på 4 gange.

Hvis du mener, at du eller din unge er i målgruppen for forløbet- eller du har brug for at drøfte overvejelser om evt. deltagelse i et forløb- er du meget velkommen til at kontakte os på tlf. 2369 4961 tirsdag kl. 9-11, onsdag kl. 13-15 og torsdag kl. 9-11.

Du kan også kontakte PPR på mailen mental.sundhed@herlev.dk

Husk at skrive dit navn/dit barns navn, evt. cpr.nr og dit telefonnummer, så vi har mulighed for ringe tilbage til dig.