



## Studieplan nr. 11225: ADHD nettverksmøte, samtalegruppe

Minst 4 deltakere

4–36 timer

Inntil 100 % elektronisk kommunikasjon

### Mål/læringsmål

Læringsmål (kunnskapsmål (K), ferdighetsmål (F) og/eller holdningsmål (H))

K – deltakerne skal få kunnskap om ADHD og hvordan leve med diagnosen

F – deltakerne skal få bedre ferdigheter i å mestre sine utfordringer i dagliglivet og bedre kunne knytte sosiale relasjoner

H – deltakerne vil etter kurset ha større selvinnsikt og bedre møte utfordringer knyttet til diagnosen

### Målgruppe

Personer med ADHD og berørte

### Kursinnhold

Hva er ADHD? Symptomgrupper, samtidig forekommende tilstander, utredning og diagnostisering

Hvordan leve med diagnosen?

Hjelpe- og støttetiltak, skole, NAV, arbeidsliv, familie/pårørende, samliv

Risikoområder, positive sider, coaching, brukermedvirkning

Om ADHD Norge

### Andre ressurser

Emner fra medlemsbladet «STÅ PÅ!» og fra medlemsnytt fra fylkes- og lokallag «ADHD. En håndbok for voksne med ADHD» av Sverre Hoem kan benyttes

### Andre arbeidsmåter/organisering

Kurset kan baseres på diskusjon og samtaler. Det kan være introduksjon til emner av ringleder

Tilpassing av lokaler, materiell og annet etter deltakerens behov

Evaluering underveis og/eller ved kursslutt

Kursbevis

### Krav til lærer/instruktør

Det er ingen spesielle krav til kursleder ut over god kunnskap om ADHD