

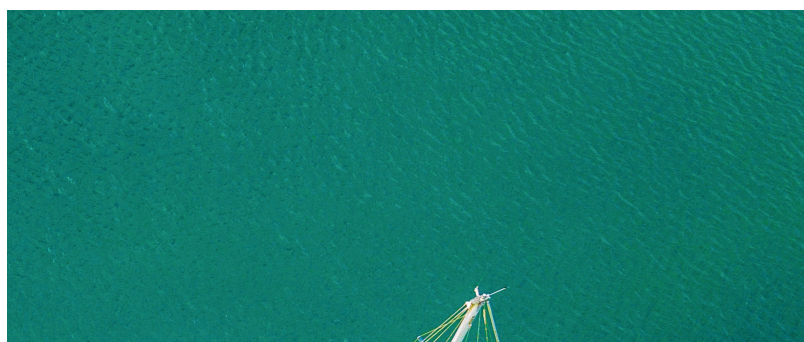
Kaptajn i eget liv



– Et samarbejdsredskab til voksne med ADHD

www.adhdkaptajn.dk

Sæt ord på din ADHD



Helle Holmen & Jens Brejnrod

CSV-Aarhus 2018

Sæt ord på din ADHD

Det er meget forskelligt, hvordan det opleves at have en ADHD-diagnose. Det afhænger af forskellige faktorer bl.a.:

- Livssituation
- De relationer du er i
- Personlighed
- Graden af ADHD-udfordringer

Derfor er det en god ide at sætte ord på, hvordan du mærker din ADHD i hverdagen og overveje, hvordan andre omkring dig mærker den. At sprogliggøre din ADHD kan bidrage til, at du bliver mere bevidst om, hvad der er på spil for dig, og hvad der kendetegner dine udfordringer og dine styrker. Du kan eventuelt starte med at se videoer af andre, der sætter ord på deres ADHD eller finde inspiration i "Kender du det?"-redskabet.



Hvordan mærker du din ADHD i hverdagen?

[illegible]



Hvordan mærker du som styrmand kaptajnens ADHD?



Hvordan tror du andre mærker din ADHD?

– Din partner, dine venner, din familie, dine kolleger/studiekammerater?



Opsamling

– Er du blevet opmærksom på noget ved at sætte ord på din ADHD?

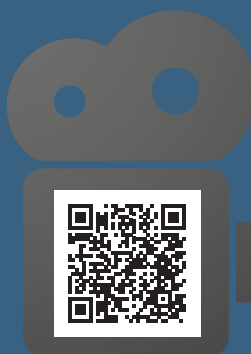
Yderligere materialer til “Sæt ord på din ADHD”

Kender du det?

– Redskab til at udforske typiske udfordringer når man har ADHD..... 8

Dine styrker

– Redskab til at udforske hvad er du god til..... 12



Se video

Andre sætter
ord på deres
ADHD

Kaptajn i eget Liv er udgivet i samarbejde med CSV-Aarhus

CSV-Aarhus tilbyder en række kurser til voksne med ADHD, samt andre interesserede.

Se detaljerede beskrivelser af de enkelte kurser på vores hjemmeside:

adhdaarhus.dk

Dette værk er licenseret under en Creative Commons Kreditering-IkkeKommerciel-IngenBearbejdelse 2.5 Danmark Licens. Se licensen her:

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/dk/>

