

## Första hjälpen ADHD - gruppbehandling för vuxna

En kurs och praktisk träning i *time management* för livet från grunden

**Du får lära dig** hur ADHD kan påverka din vardag. Du får kunskap, tips och råd för att underlätta din vardag. Du får hjälp att praktiskt jobba med att skapa rimliga och genomförbara rutiner och planering kring mat och fysisk aktivitet, medicin och sociala relationer samt hitta en lagom nivå som funkar i längden.

**Behandlingen består av** 5 grupptillfällen. Vi träffas en gång i veckan i en grupp om 6-8 deltagare samt 2 gruppledare. Varje session är 2 timmar.

**Hemuppgifter** är enkla och kräver inte mycket tidsåtgång. Det viktigaste är att du kommer, möter andra och får dela erfarenheter.

**För att kunna delta** i denna gruppbehandling behöver du inte ha genomfört någon patient- och närståendebildning. Du blir erbjuden ett enskilt bedömningsamtal innan behandlingen påbörjas, där du och gruppledare avgör om denna gruppbehandling är en lämplig insats för dig.

**Intresseanmälan** görs till din behandlare. Sedan blir du kontaktad av en av gruppledarna. Kursstart sker flera gånger per termin.

**Avgift** 100 kr (Högkostnadskort gäller).