

Pegasus - fysisk grupp

Kurs för vuxna med adhd (grupp)

Hej!

Du är välkommen att delta i en PEGASUS-kurs för personer med adhd som kommer att hållas en gång i veckan med start enligt ditt kallelsebrev.

På kursen får du lära dig mer om adhd och hur man på olika sätt (t.ex. genom ändrade rutiner, struktur och strategier, medicinering samt psykologiska interventioner) kan hantera de svårigheter som adhd kan innebära. Det blir också många tillfällen att få prata med andra med liknande erfarenheter.

Kursen består av flera tillfällen, med olika teman som; Adhd hos vuxna, Behandling och egenvård, Stress och hälsovanor, Struktur och hjälpmedel i vardagen, Leva med adhd, Adhd i relationer, Adhd i arbetslivet och samhällets stöd.

Om du har några frågor eller om du inte är intresserad av denna kurs, kontakta vår mottagning via 1177 snarast möjligt.

Med vänlig hälsning