

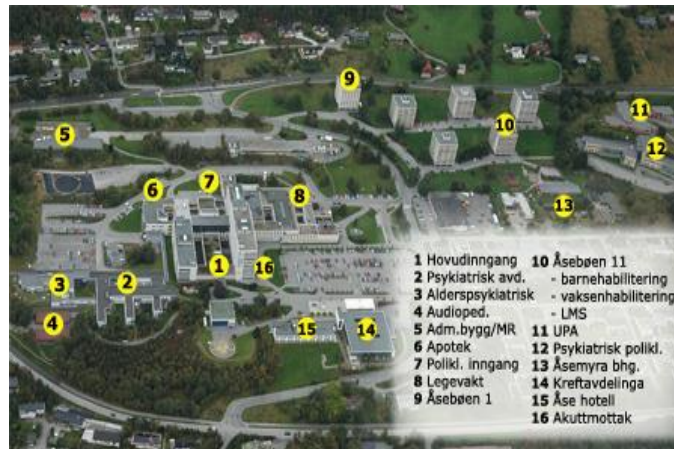
Oppmøte

Du møter på Vaksenpsykiatrisk poliklinikk..
Det er i bygget som ligg nordaust for sjukehusblokkene (lengst til høgre på biletet nedanfor, merka med 12). Du går oppover forbi SPAR -butikken og tek til høgre.

Det er parkeringsplass med betalingsautomat utanfor bygget. Du kan også parkere på betalingsparkering ved sjukehuset.

Alle bussar, også Timeekspressen, går innom busslomma ved sjukehuset.

Du får dekt reise etter trygdekontoret sine satsar. Dersom du treng annan transport, ta kontakt med kursansvarleg.



PEGASUS

-eit kurs for vaksne med ADHD og deira nærstående



- Har du fått diagnosa ADHD eller ADD?
- Vil du lære deg meir om ADHD og treffe andre i same situation?
- Har du ein nærstående som vil og kan gå eit kurs i lag med deg?

**Gruppebehandlingsteamet
Vaksenpsykiatrisk poliklinikk
Ålesund**

**Om du ønskjer delta å
på pegasuskurs, kan
du be din faste
behandlar tilvise deg.**

**Du vil då bli kalla inn
til ein
informasjonssamtale
hjá
gruppeterapeutane,
og saman finn vi ut
om dette er rette
tilbodet for deg no.**



Kursprogram:

1. ADHD hos voksne – ein introduksjon
2. Medikamentell- og psykologisk behandling av ADHD
3. Livsstilsfaktorar og ADHD
4. Strategiar og kognitiv støtte i kvardagen
5. Leve med ADHD
6. ADHD og relasjonar
7. ADHD i arbeidslivet
8. Støtte og tilbud frå samfunnet

Rammer og struktur:

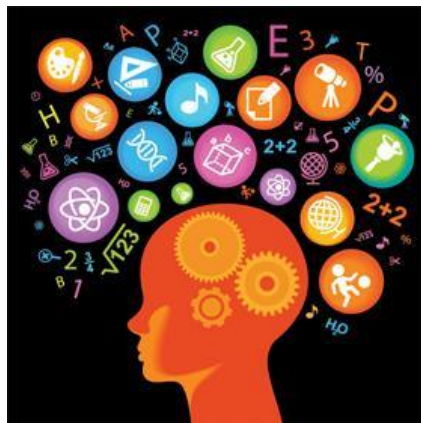
Kurset består av åtte kurssamlingar. Kurset haldast på ettermiddag/kveld ein gong i veka, og kvar samling er 2,5 time. Det vil vere lett servering og kaffi.

Kurset er for personar med ADHD og deira nærstående.

Ein kan også delta på kurset utan å ta med nokon.

Innhald:

På dette kurset lærer du meir om ADHD, og kva du kan gjere for å betre handtere dei utfordringar som ADHD kan medføre i kvardagen. Det vil også være tid til diskusjon og utveksling av erfaringar mellom deltakarane.



Målgruppe:

Personar med ADHD og deira nærstående

Tilvising:

Frå fastlege eller behandlar i spesialisthelsetenesta.

Eigendel

Du betaler ein eigendel/ frikort som ved eit anna poliklinisk besøk.

Dersom du treng sjukmelding, kontakt fastlegen din.

