

## **Daglegt líf með ADHD – námskeið**

### **Markmið:**

Markmiðið með námskeiðinu er að þátttakendur öðlist dýpri skilning á ADHD og læri aðferðir til að takast á við helstu einkenni.

### **Markhópur:**

Fullorðnir einstaklingar sem telja sig vera með ADHD eða eru með staðfesta ADHD greiningu.

### **Innihald:**

Fræðsla um ADHD.

Fræðsla um áhrif ADHD á daglegt líf.

Fræðsla um helstu fylgikvilla ADHD.

Kenndar aðferðir til að takast á við truflandi einkenni ADHD.

### **Námsefni:**

Útprintað hefti með fræðslu og verkefnum.

### **Kennsluaðferð:**

Stuttir fyrirlestrar, umræður og verkefni.

### **Ávinningur:**

Aukin þekking og skilningur á ADHD og helstu fylgikvillum þess.

Betri leiðir til að takast á við algenga erfiðleika sem oft fylgja ADHD eins og til dæmis skipulagsvanda, frestun, tímablindu, hvatvísi og gleymsku.

**Tímasetning:** 13.-17.mars 2023 og 24.-28. apríl 2023

**Kennari:** Alida Ósk Smáradóttir, sálfræðingur (Mín Líðan)