



Velkommen til kurs for menn med ADHD!

Når: **lørdag 22.nov**
 kl 10.00 – 17.00.

Hvor: Oppsal samfunnshus, Oslo

Velkommen til en dag som skal handle om hvordan det er å være mann med ADHD, hva slags behandling som er tilgjengelig, og aktuelle hjelpemidler for å gjøre hverdagen lettere. Vi skal ta opp teknikker og mestringsstrategier for å bli bedre rustet til å møte hverdagens utfordringer, men kanskje viktigst av alt; oppleve et støttende fellesskap med andre menn i lignende situasjon.

Vi har invitert psykologspesialist Kristian Køhn og psykiatrisk sykepleier og kognitiv terapeut Anne Britt Sandberg. En representant fra Abilia viser frem og forteller om kognitive hjelpemidler. I tillegg får vi høre en brukerhistorie om hvordan det er å leve med ADHD. Flere likepersoner er også tilgjengelig for en prat i pauser.

Dette kurset er først og fremst ment for menn som ganske nylig har fått diagnose, og tar for seg det mest grunnleggende om diagnosen, behandlingsmuligheter og hvordan livet med ADHD kan være.

Det blir servering av kaffe, te og litt snacks og frukt, i tillegg til en god lunsj.

Egenandel for medlemmer kr 100,-, for ikkemedlem 500,- og betales ved bekreftet plass. Ønsker du å bli medlem for å spare egenandel, gå til www.adhdnorge.no og meld deg inn!

Hilsen ADHD Norge Oslo fylkeslag, og Akershus fylkeslag

Meld deg på kurset HER!