

Information til kursusedtagere:

# Kursus i mestring af hverdagen

For at få hverdagen med uddannelse, job og familieliv til at fungere skal man kunne planlægge, overskue tid, løse opgaver, styre sine følelser og samarbejde med andre.

Hvis du oplever, at nogle af disse ting er svære for dig, kan du have glæde af dette kursus.



## Hvem er kurset til?

Kurset er til unge og voksne, der har ADHD eller ADHD-lignende udfordringer. Det vil sige unge og voksne, som har svært ved at koncentrere sig, som kommer til at handle overilet, og som har uro i kroppen.

## Hvad består kurset af?

Kurset består af 15 undervisningsgange á 2 timer. Der er som udgangspunkt undervisning én gang om ugen, og et kursus varer derfor ca. 3 måneder. Der er op til 12 deltagere på et kursus.

Hver undervisningsgang har et bestemt tema, som I arbejder med. Undervisningen er bygget op om sjove øvelser, som giver dig redskaber til at tackle de udfordringer, som du kender fra dagligdagen.

### Kurset handler bl.a. om:

- Opmærksomhedskontrol
- Hukommelse
- Håndtering af tanker og følelser
- Impulskontrol
- Løsningsmuligheder og konsekvenser
- Planlægning
- Konflikthåndtering.

## PAL – din personlige hjælper

Et vigtigt del af kurset er, at du får en PAL (Participants Aid for Learning), som støtter dig i at få oversat det, som du lærer i undervisningen til din dagligdag.

Efter hver undervisningsgang mødes du med din PAL, og I snakker om, hvad du har lært, og hvordan du kan bruge det i din dagligdag. Du vælger selv din PAL. Det kan være en i din familie, en ven eller en anden person, som du har tillid til.

Hvis du ikke har en idé til, hvem det skal være, kan underviserne hjælpe med at finde en PAL til dig.

### Tankegangen i kurset:

Det er ikke dig, der er problemet.  
Det er problemet, der er problemet.

## Gør kurset en forskel?

Kurset er den danske version af en internationalt anerkendt indsats, kaldet R&R2. R&R2 er afprøvet og evalueret i Danmark med rigtig gode resultater.

Du kan finde evalueringen på Socialstyrelsens hjemmeside:

[www.socialstyrelsen.dk/RR2-evaluering](http://www.socialstyrelsen.dk/RR2-evaluering)

**Kontakt Annette Prüsse på CSV Vejle for mere information:  
Telefon: 51 71 68 34 // Mail: ANPRU@vejle.dk**