



## Invitation til selvforståelsesforløb

Dato/Sted

Kære \_\_\_\_\_

Jeg hedder \_\_\_\_\_ og arbejder på \_\_\_\_\_

Du inviteres hermed til et opstartsmøde omkring dit kommende selvforståelsesforløb.

Dato og klokkeslæt: \_\_\_\_\_

Sted: \_\_\_\_\_

Hvem deltager: \_\_\_\_\_



### Hvorfor et selvforståelsesforløb?

Selvforståelsesforløb, hvor du f.eks. kan få:

- Viden om, hvad ADHD er generelt.
- Viden om, hvordan og hvorfor du bliver påvirket af din ADHD i din hverdag.
- Mulige ideer, der kan gøre din hverdag nemmere.
- Større viden om din ADHD, som kan gives videre til dit netværk (f.eks. familie, studie/arbejdsplads, støttepersoner og socialrådgiver), så de også får en bedre forståelse af din ADHD.

### Hvad består et selvforståelsesforløb af?

Der bruges et materiale, som hedder *Let's Visualize – Min ADHD*. Vi kommer til at anvende:

- Visuelle modeller/tegninger
- Forklaringer
- Eksempler fra hverdagen
- Forslag til hjælpsomme ideer
- Arbejdsark, hvor vi undervejs i samtaleforløbet noterer aftaler, oplysninger om dig og din ADHD samt hjælpsomme strategier. Du får arbejdsarkene udleveret som et samlet hæfte efter forløbet.

### Ved første møde laver vi aftaler for selvforståelsesforløbet. Vi taler f.eks. om:

- Antal samtaler, varighed og mulighed for pauser.
- Hvor samtalerne skal afholdes.
- Dato og tidspunkt for samtalerne (måske er der tidspunkter på dagen, hvor du er mest oplagt?).
- Hvem der evt. skal deltage sammen med dig. Det kan være godt at have en støtteperson med, som du efter samtalerne kan tale med om den nye viden.

Ved første møde har du også mulighed for at se *Let's Visualize – Min ADHD*-materialet samt få svar, hvis du har spørgsmål.

Jeg glæder mig til at møde dig og komme i gang med forløbet.

Med venlig hilsen

---