



# ADHD UDEN STRESS

ADHD UDEN STRESS er et kursustilbud målrettet voksne med ADHD, der på grund af stress en eller flere gange har oplevet vanskeligheder ved at blive i et job eller at holde fast ved et studie. Det er for dem der ønsker redskaber til at nedbringe stressniveauet i krop og sind og at blive bedre til at få arbejde eller studie til at fungere uden at blive ramt af stress igen.

ADHD medfører nogle vanskeligheder, som giver en særlig sårbarhed overfor stress og som medfører at man er mere udsat end andre i forhold til arbejdsrelateret stress.

Når de krav, man skal leve op til på sit arbejde, sit studie eller på hjemmefronten rammer ind lige i de områder, hvor man er udfordret, kan det føre til overbelastning og udvikling af stress.

For mennesker med ADHD kan det for eksempel være, når mængden af ting, der skal huskes i hovedet, bliver for stor, når opgaverne bliver for komplekse og uigennemskuelige, hvis man ofte bliver afbrudt, hvis der er for mange ensformige og rutineprægede opgaver eller hvis der kræves høj grad af opmærksomhed på detaljer.

## Hvad er stress

*Stress oplever vi, når vi udsættes for krav, trusler eller udfordringer fra omgivelserne, som vi oplever os tvunget til at forholde os til, og hvor vi oplever, at der ikke er balance mellem kravene og de evner/ressourcer, vi har til rådighed.*

Frit fra Bobby Zachariae: Trivsel og håndtering af stress.

Mange mennesker med ADHD får i perioder stress tæt ind på livet. Det sker, når de over længere tid yder alt, hvad de kan, og nogle gange mere, end de kan tåle, for at leve op til de krav, som de oplever, der bliver stillet til dem, eller som de stiller til sig selv.

Et godt liv med ADHD uden stress er et liv i balance mellem krav og ressourcer.

Formålet med kurset er både at reducere den enkeltes stressniveau her og nu og på sigt og at give deltagerne redskaber til efter endt sygdomsperiode at kunne komme tilbage i arbejde eller gennemføre et studie på en måde, hvor de kan forblive raske.

Kurset består af 3 moduler, der giver deltagerne redskaber til at:

1. Bruge meditation og mindfulness i hverdagen til at håndtere pressede situationer i arbejdslivet. Lære at træne sin opmærksomhed, restituere og falde til ro, når der er meget indre uro på spil (3 x 2½ time).

Indføring i meditation og mindfulness, tilpasset mennesker med ADHD og baseret på den metode, Dr. Lidia Zylowskas har beskrevet i bogen *The Mindfulness Prescription for Adult ADHD*.

Programmet er tilrettelagt på en måde, hvor der tages højde for de særlige udfordringer mange med ADHD har i forhold til at kunne gennemføre en rutinemæssig meditationspraksis.

En meditationspraksis, der både skaber højere grad af indre stabilitet, træner den fokuserede opmærksomhed og skærper evnen til metakognition og kunsten at møde sig selv med større venlighed.

2. Lære konkrete redskaber til at skabe en bedre energibalance, så man ved bevidst planlægning både kan magte at have et arbejde og få overskud til fritiden. (3 x 2½ time).

Deltagerne lærer at (gen)kende, hvad der nærer og tærer i forhold til ens egen energibalance, og lærer hvordan man i hverdagen kan skabe en bedre balance, og om hvordan man kan mindske ADHD symptomerne, herunder kunsten at ændre vaner.

Indføring i prioriterings og planlægningsredskaber, herunder en mere bevidst og erfaringsbaseret plan for, hvad der skal til for at undgå stress og nedsmeltninger

3. Opnå et mere nuanceret og klart billede af egne færdigheder, talenter og ressourcer og derved få et tydeligere og bredere funderet indsigt i hvilke jobs der vil kunne være tilfredsstillende (2 x 2½ time).

Deltagerne lærer hvordan tanker og forestillinger påvirker vores handlinger og dermed de muligheder vi kan få øje på. Vi går på opdagelse i de narrativer omkring deres foretrukne færdigheder, der kan være gået i glemmebogen. Det kan også handle om stærke værdier og oplevelser af meningsfuldhed, der tilsammen kan vise vej til mere positive og bæredygtige identitetskonklusioner, end dem mange sygemeldte med ADHD bærer med sig.

**Samlet set giver de 3 moduler deltagerne redskaber til at håndtere situationer i arbejdslivet eller studietiden, der ellers kunne medføre sygemeldinger og i værste fald varig uarbejdsdygtighed samt redskaber til at gå mere målrettet efter det der fungerer godt.**

## Praktisk

### Kursets varighed:

*Hvert af ovenstående tre moduler løber over to-tre mødegange à 2½ time med ca. en uge imellem, svarende til 8 mødegange x 2½ time = 20 timer.*

### Sted:

*Jobcenteret / kommunen står for at finde og leje egnede lokaler i samarbejde med underviser. Hvis det er muligt vil noget af undervisningen henlægges til et naturområde i nærheden*

### Pris:

Inklusive forberedelse, eksklusiv eventuel afrapportering og kørsel: 24.000 kr. eks moms.

## Om Eva Zelanders baggrund

---

Erfaring: Jeg har haft voksne med ADHD i psykoterapi de seneste 10 år, har været tilknyttet ADHD-foreningens navigator-ordning (mentor) for studerende, og efterfølgende fortsat dette arbejde i eget regi.

På den baggrund holder jeg både foredrag og kurser i ADHD foreningens regi og har blandt andet skrevet forordet til bogen *Kvinder med ADHD*.

Desuden har jeg 9 års erfaring som organisationskonsulent og 5 år som intern stresskonsulent i Gentofte kommune. Herunder individuelle coaching samtaler med medarbejdere samt oplæg om stress på interne arbejdsmiljøuddannelser mv.

### Uddannelser /kurser:

- Narrativ proceskonsulent og psykoterapeut (2 + 5 år) fra DISPUK
- Mindfulness instruktør (1 år) fra Helhedspsykologi.
- Certificeret stresscoach (1 år) hos Maiken Matzau
- ADHD-foreningens navigator-kursus
- Flere års træningsforløb i IVK (Ikke-Voldelig Kommunikation)
- Landskabsarkitekt fra Landbohøjskolen (5 år), i dag KU Science

Jeg er medlem af Dansk Psykoterapeutforening. Du kan læse mere om min baggrund, artikler jeg har skrevet og kurser på min hjemmeside: [ADHDudenstress.dk](http://ADHDudenstress.dk)



## Berit Langes baggrund:

---

### Erfaring:

Jeg har arbejdet 20 år som socialrådgiver indenfor beskæftigelsen i kommunalt regi med forskellige målgrupper, heraf de sidste 6 år med sygedagpengemodtagere som coach og mindfulnessinstruktør på et jobcenter. Jeg har tidligere bl.a. arbejdet med hjemløse og psykisk syge.

Jeg har en bred erfaring (over 2.000 coachingsamtaler og 100 gruppe sessioner i mindfulness) i forhold til at hjælpe borgere efter langvarig stressrelateret sygdom tilbage på arbejdsmarkedet, og til de vanskeligheder der kan stå i vejen for at blive der. Dertil har jeg et godt kendskab til de retningslinjer og de mål der arbejdes hen imod i jobcentrenes regi, herunder afrapportering.

### Uddannelser:

- Mindfulness fra [sallykommunikation.dk](http://sallykommunikation.dk) og [seminarer.dk](http://seminarer.dk)
- Coach: grunduddannelse, stresscoach og gruppe- og teamcoach fra Axept
- Psykiatrivejleder fra Wörn
- Løsningsfokuseret terapi fra Solution
- Socionom fra RUC



---

Hvis ovenstående forløb, kunne have jeres interesse, er I velkomne til at kontakte:

**Eva Zelder**

Tlf: 40913715

Mail: [eva@qvercus.dk](mailto:eva@qvercus.dk)

Web: [ADHDudenstress.dk](http://ADHDudenstress.dk)

**Berit Lange**

Tlf: 61652612

Mail: [beritlange@hotmail.com](mailto:beritlange@hotmail.com)