

ADHD-KURS

Kurssamling 1

Introduksjon til ADHD:
forståelse og erkjennelse

Kurssamling 2

Følelser og relasjoner: Å
navigere sosiale utfordringer

Kurssamling 3

ADHD og relaterte psykiske
utfordringer: Når verden
overvelder

Kurssamling 4

Behandlingstilnæringer:
Psykologisk- og
medikamentell behandling
(foredrag med psykiater).

Kurssamling 5

Mestringsstrategier og
oppsummering: Veien videre

For påmelding:

Send en mail til Kristine Lund
kristine@oslopsykologkontor.no

* Kurset avholdes med forbehold
om nok påmeldte deltakere
(minst 8 deltakere)

Psykoedukativt kurs for ADHD

Kurset, ledet av en erfaren psykolog ved Oslo Psykologkontor, tilbyr grundig innsikt, praktiske verktøy og støtte for å bedre håndtere ADHD-symptomer. Gjennom en kombinasjon av undervisning og diskusjoner, vil deltakerne lære om ADHD-diagnosen, utforske mestringsstrategier og tilegne seg ferdigheter for å organisere hverdagen og øke konsentrasjonen. Målet er å styrke deltakernes evne til å håndtere ADHD og oppnå bedre fungering i dagliglivet.

Hvem passer kurset for?

Kurset passer for alle diagnostisert med ADHD, mistenker at de har ADHD, har ADHD-relaterte plager, eller ønsker å lære mer om utfordringene knyttet til ADHD.

Hvor lenge varer kurset?

Kurset går over 5 samlinger på 2 timer pr gang med 15 min kaffepause underveis.

Når holdes kurset?

Kurset vil gå onsdager i april/mai 2025 kl 12.45-14.45:

- 02 april
- 09 april
- 23 april
- 31 april
- 07 mai

* Pause i påskeferien

Hva koster det?

Prisen er 1200 kr for hver samling, totalt 6000 kr for hele kursrekken.

Dersom du ikke allerede er en klient ved Oslo Psykologkontor er det ønskelig med en forberedende time i forkant av kurset på 30 min. Pris på dette er på 1000 kr.

Hva får du inkludert i prisen?

Inkludert i prisen får du tilgang til Power Point- presentasjonen fra kurset, kaffe og lett bevertning.