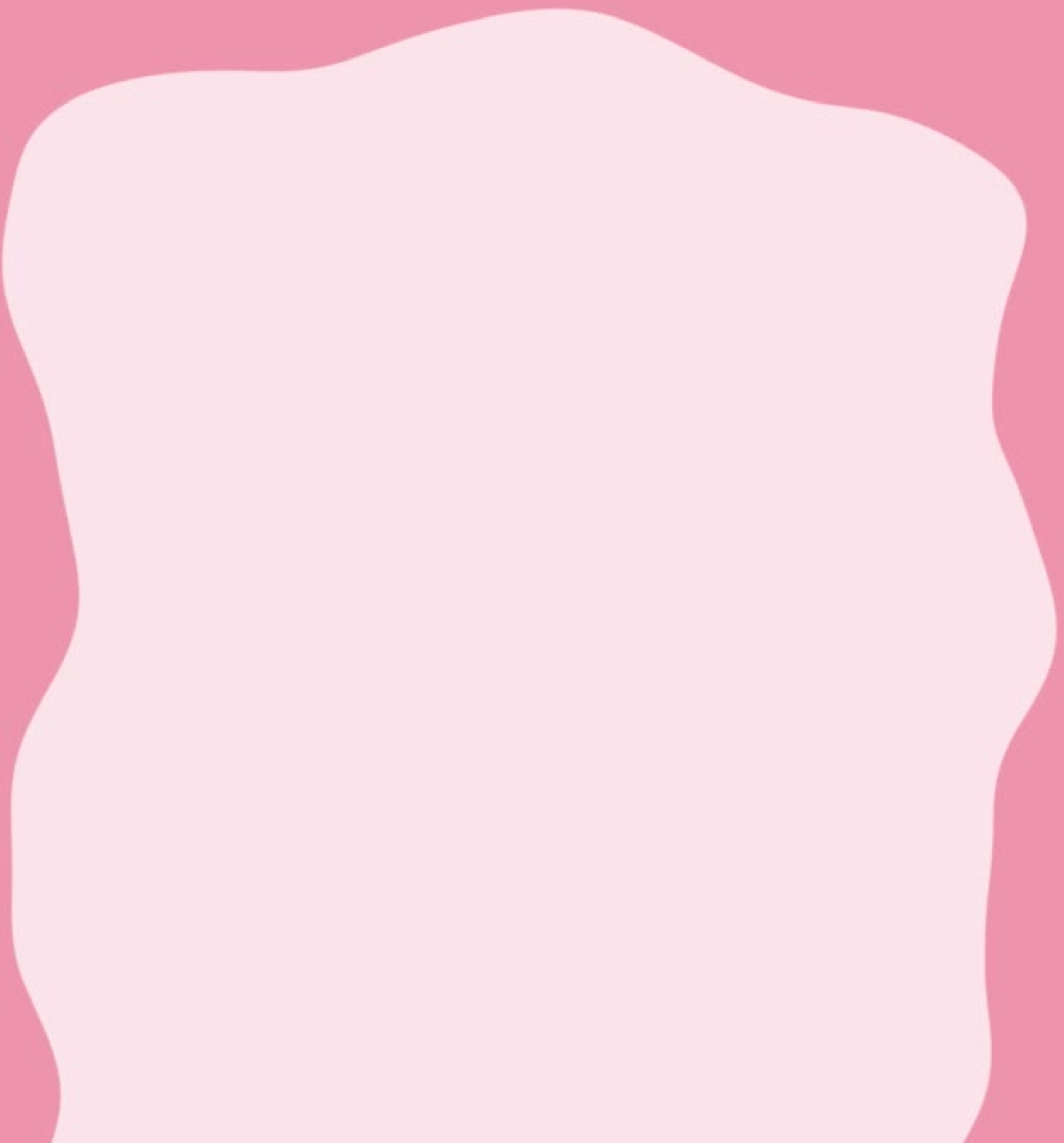






Mit (arbejds)liv med ADHD

Mine oplevelser og erfaringer

HVEM ER JEG?

LINE PETERSEN

Organiseringskonsulent

Sendiagnosticeret med ADHD i 2023

Gedigent snakkehoved - så hjælp mig gerne med tidsstyring i aften!



HVAD KOMMER JEG OMKRING?

Mit (arbejds)liv før og efter diagnosen

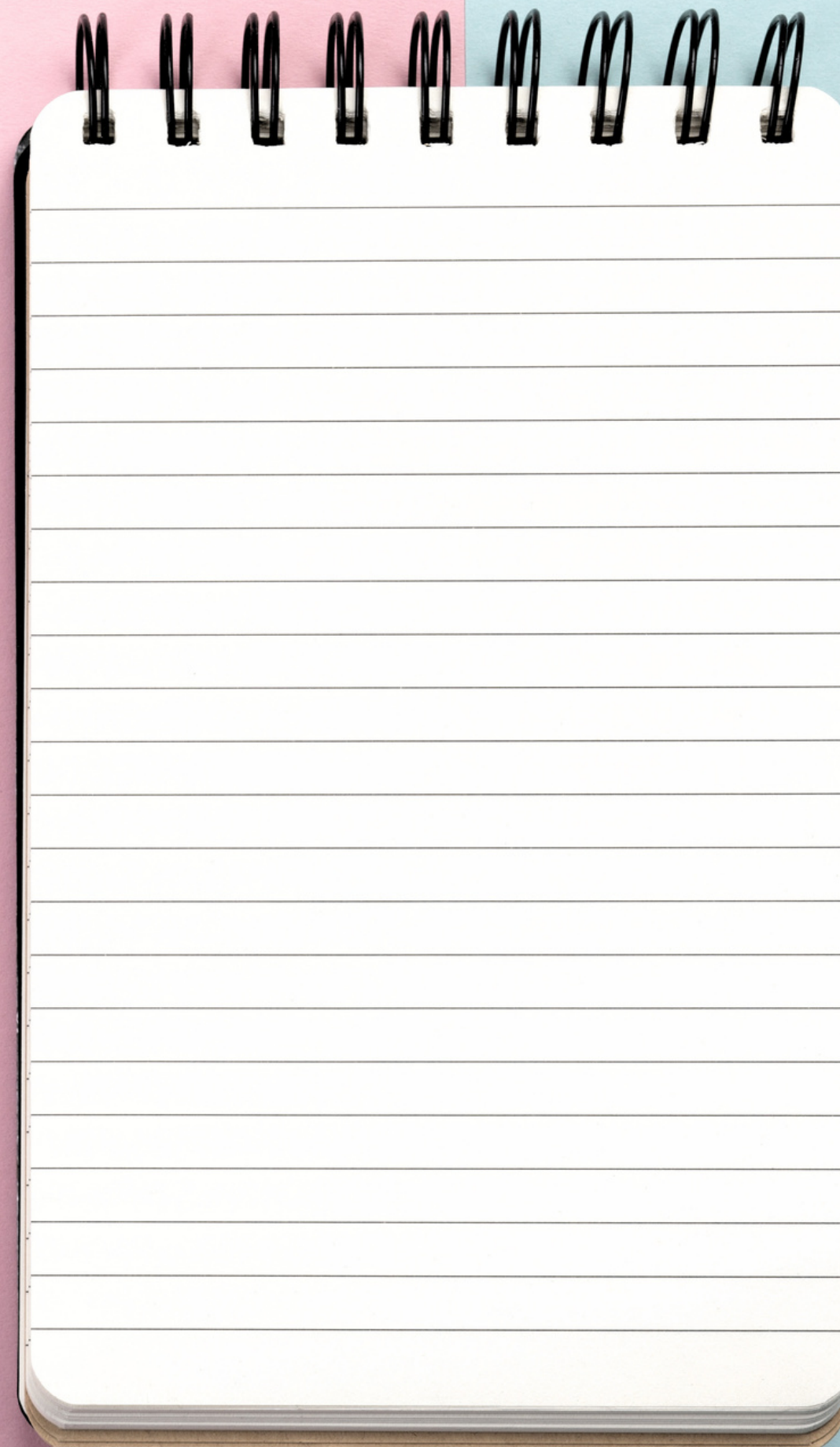
Det hele menneske og liv - hverdagen og privatliv

Konkrete værktøjer og rutiner, samt mere læsestof

HVAD KOMMER JEG IKKE OMKRING?

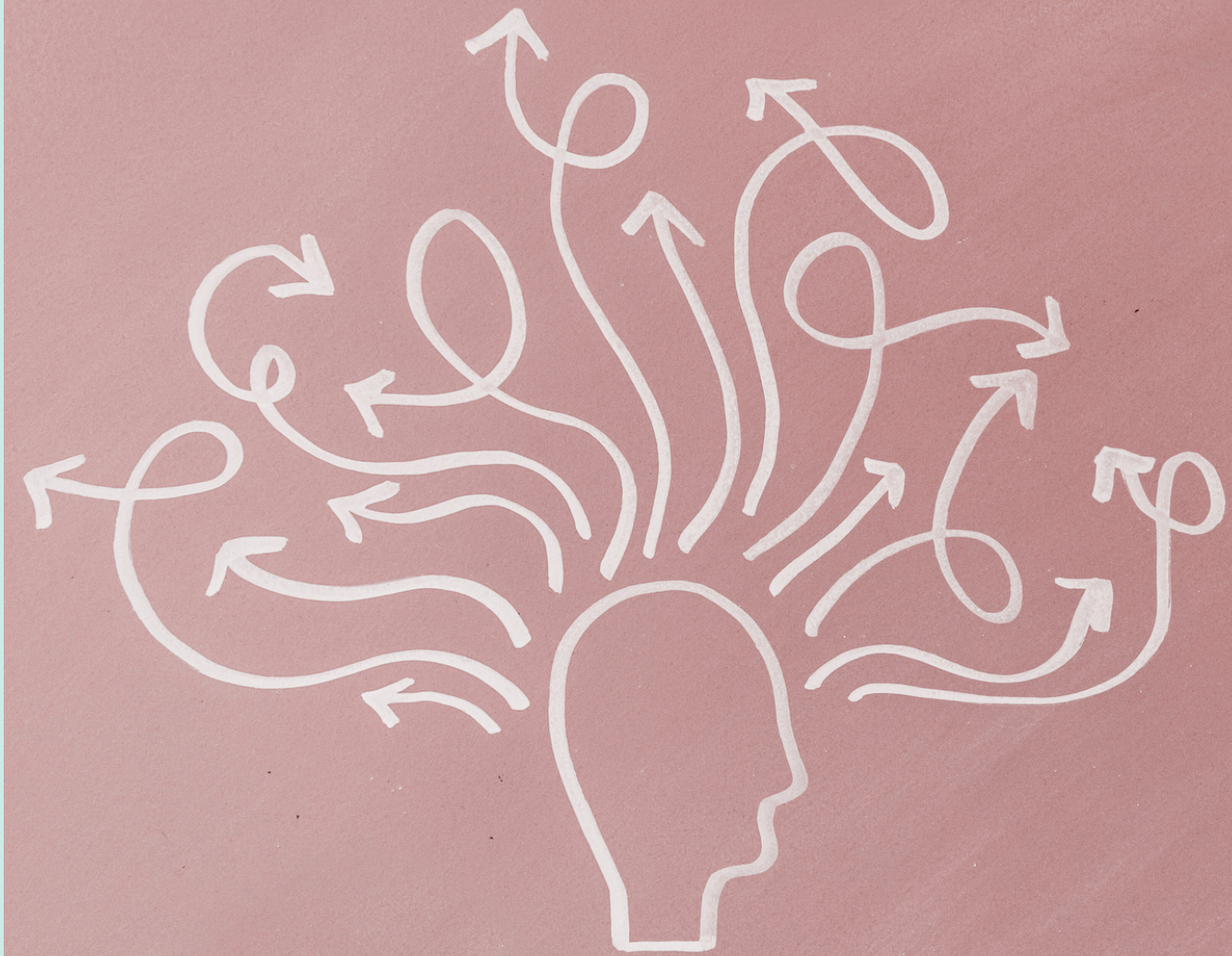
Biologi, kemi og arvelighed - alle store faktorer i hvordan ADHD viser sig - og emner jeg absolut ikke er ekspert i.

Børne- og ungdomspsykiatrien

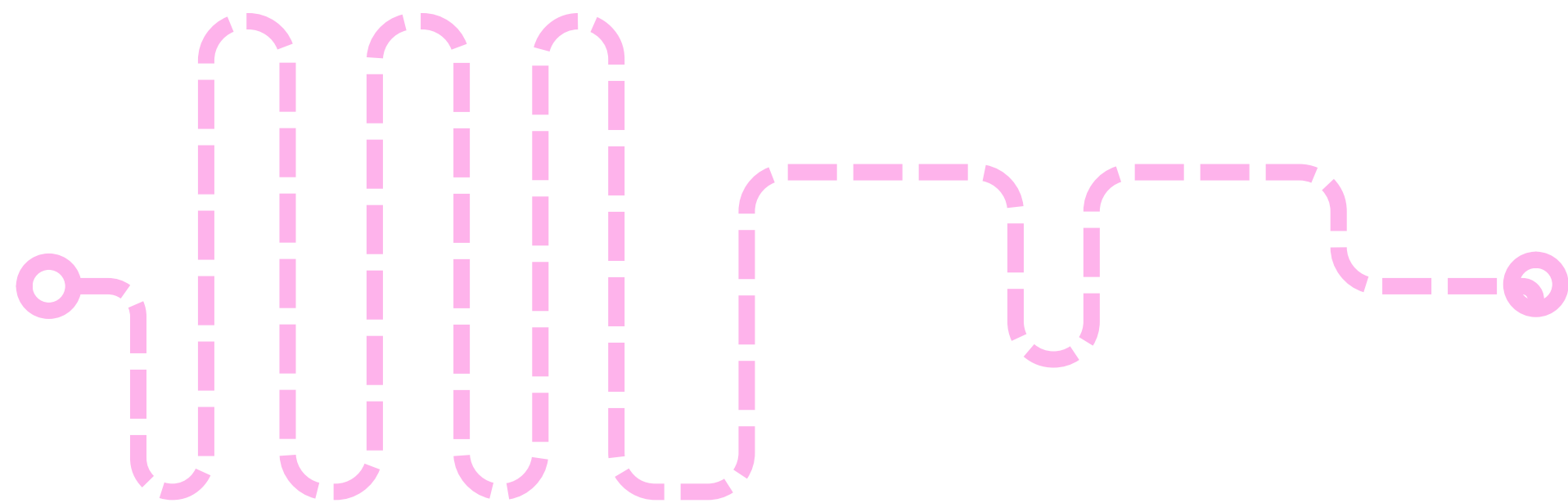


HVAD BETYDER ADHD FOR DIG?

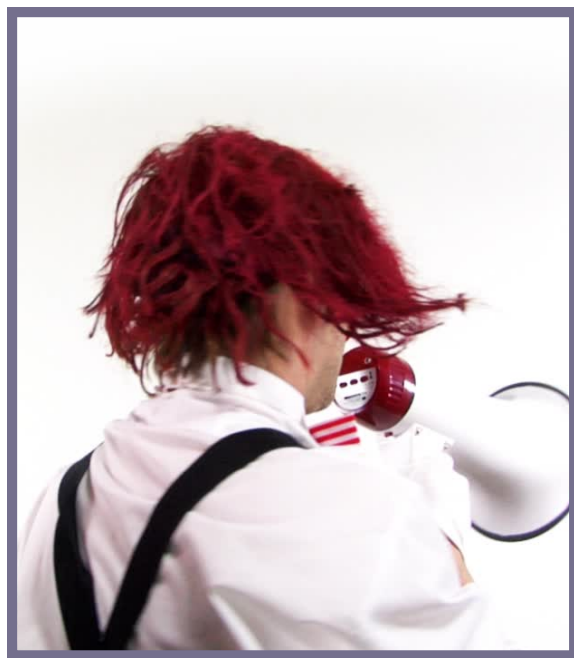
Tænk på 2-3 ting du ved/tror/forestiller dig om ADHD
Så vender vi tilbage til dem senere



MIN TIDSLINJE



MIT ARBEJDSLIV



FØR DIAGNOSE



NEDSMELTNING



EFTER DIAGNOSE



FLASHBACK

EN STRØTANKE

Tænker du på en særlig person når du hører min historie?

En der er senudredt?

En fra dit liv, som måske ikke fik den støtte de havde behov for?



TIPS OG TRICKS

OG HVORFOR DE IKKE ALTID VIRKER

Visuel struktur

Korte, konkrete opgaver

Buddy-system

Tydelige start og deadlines

Forudsigelighed

Restitutionsplads

Check-ins

Giv lov til at sige fra

Drop berøringsangst

Spørg frem for at antage



MERE VIDEN?

Bøger

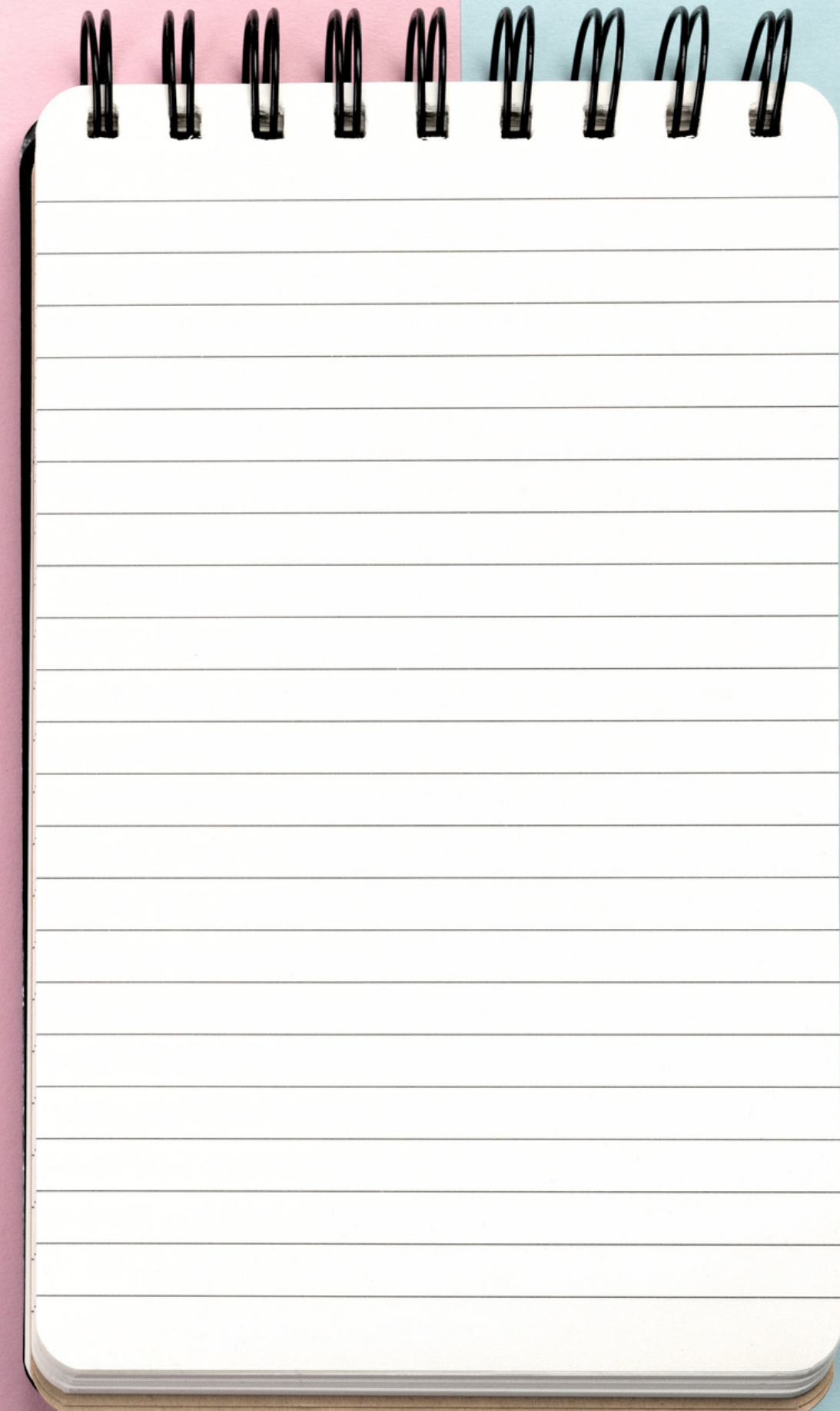
- Kvinder og ADHD af Marie Jensen
- Distræt og Dedikeret af Gitte Daugaard, et al.
- ADHD hos piger og kvinder af Lotta B. Skoglund

Podcasts

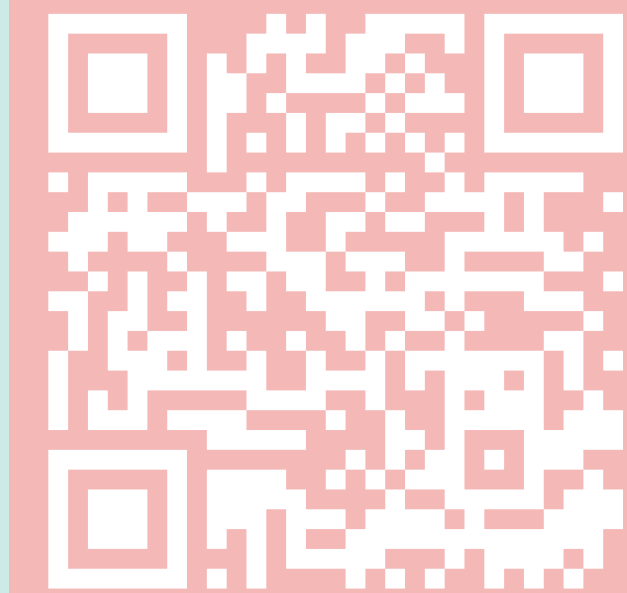
- ADHD og Autisme med Manu Sareen
- Undskyldjegafbryder

Sociale Medier

- HverdagsADHD - Daniel Viholm
- Dopaminklubben
- Dopa Darlings

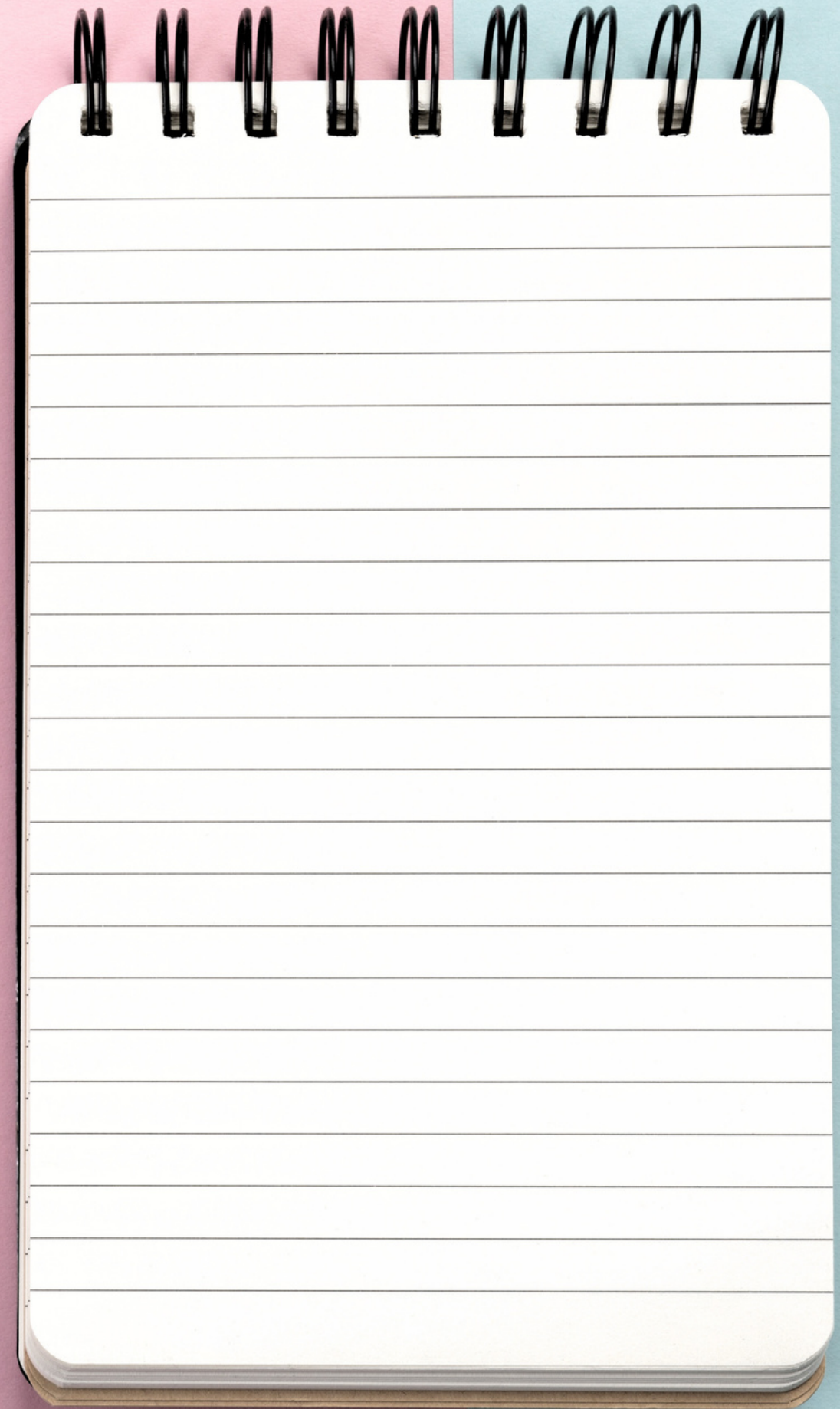


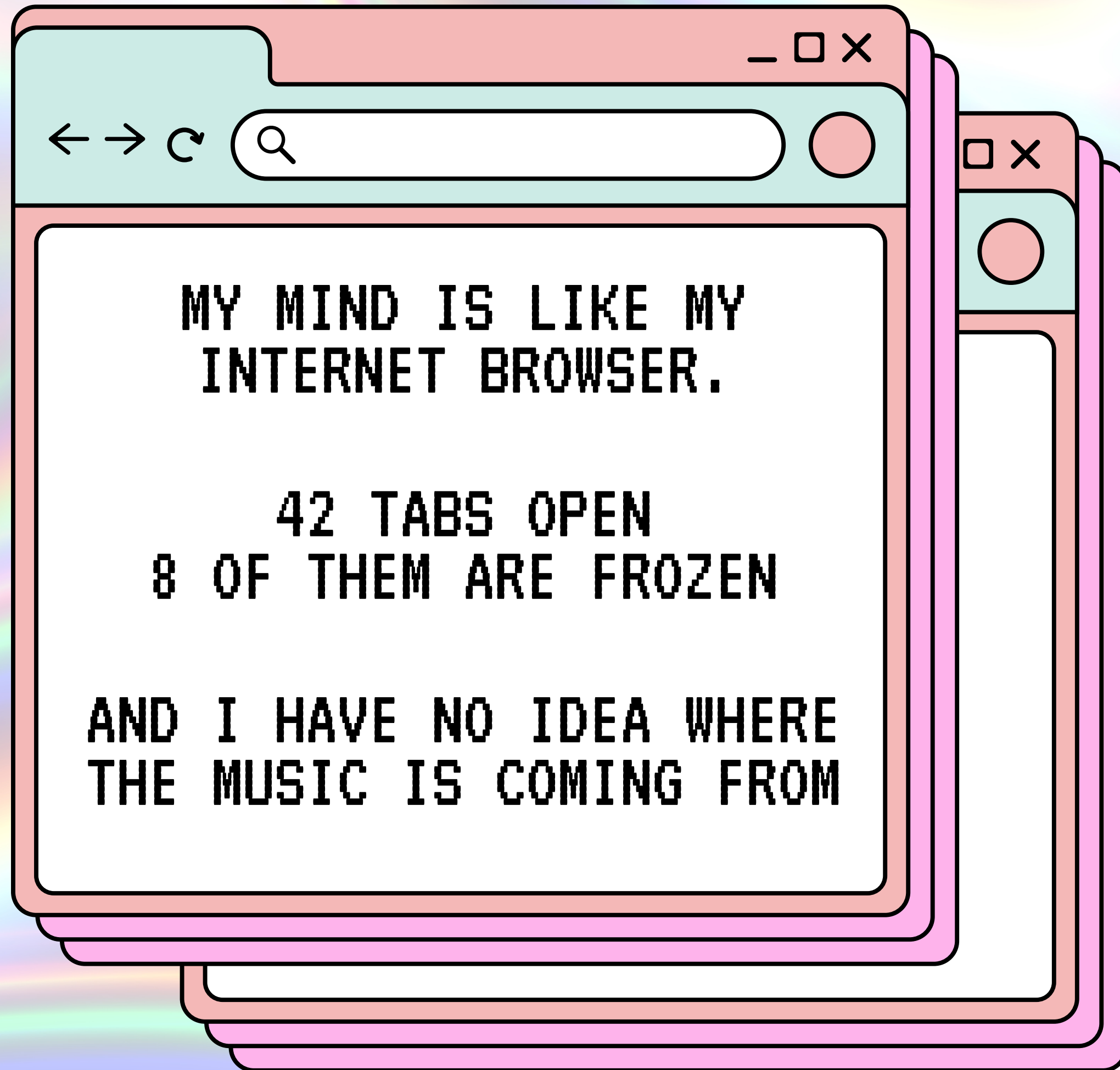
ADHD-FORENINGENS VÆRKTØJSKASSE



AFRUNDING

Vi vender tilbage til de 3 ting I tænkte over i starten - Er I blevet klogere? Eller blevet bekræftet i en antagelse?





MY MIND IS LIKE MY
INTERNET BROWSER.

42 TABS OPEN
8 OF THEM ARE FROZEN

AND I HAVE NO IDEA WHERE
THE MUSIC IS COMING FROM

TAK FOR JER 
- OG TAK FOR I DAG