

Workshop: At forstå sig selv efter en sen diagnose

En workshop for voksne, der har fået en autisme- eller ADHD-diagnose senere i livet – om at forstå sig selv på ny og begynde at skabe mening i sin egen historie.

Beskrivelse

At få en diagnose senere i livet kan være både en lettelse og en omvæltning. Mange oplever, at tidligere erfaringer pludselig giver mening – i skole, i relationer, i arbejdsliv og i forholdet til sig selv. Samtidig kan diagnosen vække spørgsmål om identitet, tilhørsforhold og om, hvordan man fremover ønsker at leve sit liv.

Denne workshop er et rum til at begynde den proces. Vi arbejder med, hvordan en sen diagnose kan påvirke selvforståelsen, og hvordan man kan begynde at se sin egen historie i et andet lys. Der er også plads til de følelser, der ofte opstår i denne fase, herunder lettelse, sorg, vrede, forvirring og følelsen af identitetstab.

Vi arbejder bl.a. med:

- identitet/identitetstab efter en sen diagnose
- hvordan diagnosen kan give ny mening til tidligere oplevelser
- sorg over ikke tidligere at være blevet forstået eller støttet
- maskering og tilpasning gennem livet
- begyndende forståelse af nervesystem og belastning

Kommende arrangementer (der udsendes info separat)

29.10 Netværk for voksne autister, Frivilligcenter Herlev

Læs mere her: [Netværk for voksne autister](#)

09.11 webinar om autisme for forældre eller nære relationer kl. 18.30-20.00

23.11 webinar om autisme for voksne autister kl. 16.30-18.00

Det får I med hjem

- et sprog for erfaringer mange sen-diagnosticerede genkender
- mulighed for refleksion over egen livshistorie
- større forståelse for egne reaktioner og behov
- spejling i andre med lignende erfaringer

Praktisk information

Hvornår: lørdag 31.10.

Tidspunkt: Kl. 10-13

Pris: 25 kr.

Herlev Medborgerhus, 2. sal

Tilmelding

Tilmelding: [At forstå sig selv efter en sen diagnose | Autismeforeningen - Kreds Storkøbenhavn Nord](#)

Bestyrelsen Kreds Storkøbenhavn Nord