



Voksne med ADHD

- Onlinekursus

Tilmelding www.adhd.dk

Målgruppe

Kurset er for voksne med ADHD eller ADD, som savner viden om diagnosen.

Baggrund

Dette kursus giver dig en grundig indføring i basisviden om ADHD/ADD i voksenlivet. Du kommer bag om bogstaverne ADHD og finder ud af, hvordan diagnosen kan være med til at give dig strategier og handlemuligheder. Ved at forstå, hvordan ADHD påvirker din hverdag, får du bedre mulighed for at organisere dit liv på en måde, hvor der tages hensyn til ADHD'en uden at den kommer til at styre det hele.

Formål

Formålet med dette kursus er at lægge et godt fundament for personlig mestring og et godt liv med ADHD eller ADD. Kurset henvender sig derfor både til nydiagnosticerede og til voksne, som har haft diagnosen gennem længere tid, men som stadig oplever at mangle et godt fundament.

Hvad får jeg ud af kurset?

- Grundlæggende viden om ADHD/ADD og de bagvedliggende årsager
- Indsigt i, hvordan ADHD/ADD påvirker din hverdag og dit arbejdsliv
- Strategier og systemer til organisering af hverdagen og arbejdslivet
- Mulighed for at møde andre, som også har ADHD/ADD

Hvad får jeg med hjem?

- Du får tilsendt 3 af ADHD-foreningens udgivelser i PDF: "ADHD hos voksne", "ADD-den stille ADHD", "ADHD-foreningens guide til livet med ADHD"
- Kopi af PowerPoint oplægget

Microsoft Teams

Kurset vil foregå over Microsoft Teams. Du vil modtage et link via din mail, som vil føre dig ind i det virtuelle lokale. Underviseren vil give en kort introduktion til, hvordan programmet virker, når kurset starter.

Underviser

Tine Hedegaard er programleder på voksenområdet i ADHD-foreningen. Tine har været ansat i ADHD-foreningen siden 2007 og har stor erfaring som underviser, projektleder, metodeudvikler og rådgiver. I ADHD-foreningen er Tine projektleder på foreningens udviklingsprojekter på voksenområdet, hun underviser på og tilrettelægger gruppeforløb for voksne med ADHD, laver rådgivning og vejledningsforløb, skriver til foreningens medlemsblad og til mestringsbanken på adhd.dk. Hun er uddannet Cand.mag. og Master i socialt entreprenørskab. Hun er certificeret R&R2-ADHD Trainer (Kognitiv Adfærdstræningsforløb) og i gang med en grunduddannelse i kognitiv terapi og metode.

ADHD-foreningen

Pakhusgården 50 | 5000 Odense C
Tlf. 70 21 50 55 | www.adhd.dk
e: info@adhd.dk | CVR: 12771975

ADHD-foreningen tager forbehold for ændringer – 01-23

Spørgsmål kan stilles til ADHD-foreningens kursussekretær Mette Skou på tlf. 70 21 50 55 eller mail: mes@adhd.dk

Program

Modul 1: Bag om bogstaverne ADHD

Mandag d. 23. januar 2023

Online via Microsoft Teams kl. 16:00-19:00

- Kl. 16.00 Velkommen på kursus
- Præsentation program og formål
 - Præsentation af underviser
- Kl. 16.15 I første session ser vi nærmere på de bagvedliggende årsager, prævalens og kernesymptomerne ved ADHD og ADD.
- Hvad skyldes ADHD/ADD?
 - Hvor mange har ADHD/ADD?
 - Hvordan behandles det?
 - Hvad står bogstaverne for?
 - Hvad vil det sige at have vanskeligheder med opmærksomhed, aktivitet og impulsivitet?
 - Hvad er forskellen på ADHD og ADD?
- Kl. 17:00 Pause
- Kl. 17.15 I anden session går vi bag om bogstaverne og ser nærmere på hjernen med ADHD/ADD.
- Hvad det vil sige at have eksekutive vanskeligheder?
 - Hvilke andre afledte vanskeligheder, kan der opstå, når man lever med ADHD/ADD?
- Kl. 18.00 Pause
- Kl. 18.15 I tredje og sidste session handler det om, hvordan diagnosen påvirker livet som helhed, hvordan diagnosen kommer forskelligt til udtryk afhængigt af fx livssituation og køn.
- I hverdagen
 - På arbejde
 - Under uddannelse
 - I parforholdet og i familielivet
- Kl. 19:00 Tak for i dag.

ADHD-foreningen

Pakhusgården 50 | 5000 Odense C
Tlf. 70 21 50 55 | www.adhd.dk
e: info@adhd.dk | CVR: 12771975

ADHD-foreningen tager forbehold for ændringer – 01-23

Spørgsmål kan stilles til ADHD-foreningens kursussekretær Mette Skou på tlf. 70 21 50 55 eller mail: mes@adhd.dk

Program

Modul 2: Hverdagsstruktur

Mandag d. 20. februar 2023

Online via Microsoft Teams kl. 16:00-19:00

- Kl. 16.00** **Velkommen på kursus**
- Præsentation program og formål
 - Præsentation af underviser
 - Mestring – hvad er (dit) mål?
- Kl. 16.15** **Overblik med kalendere, tavler og lister**
Præsentation af systemer til at skabe overblik i hverdagen, fx kalenderen, Bullet Journaling, ugeplanen, whiteboardtavlen og To Do & Ta Da – lister.
- Kl. 17:00** **Pause**
- Kl. 17.15** **Kom i gang, bliv ved og bliv færdig**
Inspiration til en række strategier og tilgange, som kan hjælpe med igangsætning, vedholdenhed og afslutning.
- Kl. 18.00** **Pause**
- Kl. 18.15** **Styr på madlavning, tøjvask og rengøring**
Præsentation af en række systemer og strategier, som skaber bedre struktur og effektivitet omkring madlavning, rengøring og tøjvask.
- Kl. 19:00** **Tak for i dag.**

ADHD-foreningen

Pakhusgården 50 | 5000 Odense C
Tlf. 70 21 50 55 | www.adhd.dk
e: info@adhd.dk | CVR: 12771975

ADHD-foreningen tager forbehold for ændringer – 01-23

Spørgsmål kan stilles til ADHD-foreningens kursussekretær Mette Skou på tlf. 70 21 50 55 eller mail: mes@adhd.dk

Program

Modul 3: ADHD/ADD og arbejdslivet

Mandag d. 20. marts 2023

Online via Microsoft Teams kl. 16:00-19:00

- Kl. 16.00** **Velkommen på kursus**
- Præsentation program og formål
 - Præsentation af underviser
 - ADHD og arbejdsmarkedsmønstre
- Kl. 16.15** **Med ADHD/ADD på arbejde**
- I første session ser vi på, hvordan diagnosen ADHD/ADD kommer til udtryk i forskellige arbejdssammenhænge – og på hvilke områder voksne med ADHD/ADD oftest føler sig udfordrede, når de går på arbejde.
- Deltagernes egne erfaringer med arbejdslivet er velkomne.
- Kl. 17:00** **Pause**
- Kl. 17.15** **Organisering af arbejdsdagen**
- Anden session har fokus på strategier, systemer og tilgange, som kan gøre arbejdsdagen mere organiseret, overskuelig og produktiv. Vi gennemgår tilgange til opgave/tidsorganisering, planlægning, igangsætning og vedholdenhed. Vi kommer også omkring emnet tid, tidsfornemmelse og tidsoptimisme – og ser på strategier, som kan afhjælpe problemer med dette.
- Kl. 18.00** **Pause**
- Kl. 18.15** **Samarbejde og kommunikation på arbejdspladsen**
- I sidste session handler det om samarbejde og kommunikation på arbejdspladsen, mellem kollegaer, og generelt på arbejdspladsen. Vi ser på de almindelige udfordringer med ADHD og kommunikation og samarbejde – og gennemgår forskellige tilgange til at bedre kommunikationen og samarbejdet. Afslutningsvis taler vi om, hvornår og hvordan man kan fortælle arbejdspladsen om diagnosen – og om det overhovedet er en god idé.
- Kl. 19:00** **Tak for i dag.**

ADHD-foreningen

Pakhusgården 50 | 5000 Odense C
Tlf. 70 21 50 55 | www.adhd.dk
e: info@adhd.dk | CVR: 12771975

ADHD-foreningen tager forbehold for ændringer – 01-23

Spørgsmål kan stilles til ADHD-foreningens kursussekretær Mette Skou på tlf. 70 21 50 55 eller mail: mes@adhd.dk