

# Kvinder med ADHD/ADD

## Vidensforløb



Hvis bare jeg havde vidst at.....



Råd, redskaber og viden om din ADHD  
så du kan blive kaptajn i dit eget liv

## Indhold

D. 2 marts 2023 starter vi igen et forløb op af vores populære forum for kvinder med ADHD

Har du lyst til at mødes med ligesindede, få viden om, og reflektere over udfordringerne, som følger med kvindelivet med ADHD, så tilbyder vi 8 mødegange i foråret 2023.

Hver gang starter vi ud med sandwich og en snak med hinanden om hverdagslivet med ADHD.

Efter hverdagssnakken følger et oplæg kombineret med aktiv deltagelse i mindre grupper, som trækker tråde til din egen hverdag.

**Mødetid:** kl. 17.30-20.30

**Sted:** Incuba, Åbogade 15, 8200 Århus N

**Pris for alle mødegange** - 500 kr.  
Sandwich for alle mødegange - 20 kr.

**Tilmelding:** Via NemTilmeld [her](#)

**Aldersgruppe:** 18-50+

**Mødeledere:** Nina Rasmussen og Rikke Daugård

## Program

- |           |   |
|-----------|---|
| 2. Marts  | Velkommen og forventningsafstemning   |
| 16. Marts | ADhd hjernen - med kvindespæktiv <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Gæste oplægsholder</i></li></ul>                          |
| 30. Marts | Kvinder - ADhd og sanserne <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Oplægsholder Nina</i></li></ul>                                 |
| 13. April | Struktur og strategier<br>Fokus på arbejde Uddannelse <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Oplægsholder Rikke</i></li></ul>     |
| 27. April | Struktur og strategier<br>Fokus på dagligdag og familieliv <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Oplægsholder Nina</i></li></ul> |
| 10. Maj   | Balance i hverdagen - det mentale batteri <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Oplægsholder Nina</i></li></ul>                  |
| 24. Maj   | Kvindeliv med Adhd <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Oplægsholder Nina og Rikke</i></li></ul>                                |
| 8. Juni   | Afslutning på forløbet  |

Tilvalgt forplejning består af en sandwich, og i pausen vil der være te og kaffe til alle.