

# PROGRAM

ADHD OG PARFORHOLD  
ONLINE PSYKOEDUKATIONS-KURSUS FOR PAR



- 14.00-14.05 Velkommen til psykoedukation for par**
- Præsentation af program og formål
  - Præsentation af underviser
- 14.05-15.00 Hvad er ADHD og ADD?**
- Opmærksomhed, hyperaktivitet og impulsivitet
  - Eksekutive vanskeligheder
  - Emotional dysregulation og Rejection Sensitivity Dysphoria (RSD)
  - Tidsfornemmelse og energi
- 15.00-15.15 Pause**
- 15.15-16.00 Når ADHD/ADD påvirker balancen i parforholdet**
- Eksempler på mønstre og ubalancer, som kan opstå, når ADHD/ADD påvirker parforholdet negativt
  - Forslag til, hvordan I kan arbejde på en bedre balance
- 16.00 Tak for i dag**

*Vi gør opmærksom på, at der ud over de programlagte pauser kan blive indlagt pauser efter behov.*