

# PROGRAM

ONLINE KURSUS FOR VOKSNE MED ADHD/ADD



## Modul 1: Bag om bogstaverne ADHD

MANDAG D. 10. FEBRUAR 2025

ONLINE VIA MICROSOFT TEAMS KL. 13.00-16.00

- Kl. 13.00    **Velkommen på kursus**
- Præsentation af program og formål
  - Præsentation af underviser
- Kl. 13.15    **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. 14.00    **Pause**
- Kl. 14.15    **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. 15.00    **Pause**
- Kl. 15.15    **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. 16.00    **Tak for i dag**

# PROGRAM

ONLINE KURSUS FOR VOKSNE MED ADHD/ADD



## Modul 2: Hverdagsstruktur

MANDAG D. 17. FEBRUAR 2025

ONLINE VIA MICROSOFT TEAMS KL. 13.00-16.00

**Kl. 13.00 Velkommen på kursus**

- Præsentation af program og formål
- Præsentation af underviser
- Mestring – hvad er (dit) mål?

**Kl. 13.15 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. 14.00 Pause**

**Kl. 14.15 Kom i gang, bliv ved og bliv færdig**

Inspiration til en række strategier og tilgange, som kan hjælpe med igangsætning, vedholdenhed og afslutning.

**Kl. 15.00 Pause**

**Kl. 15.15 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. 16.00 Tak for i dag**

# PROGRAM

ONLINE KURSUS FOR VOKSNE MED ADHD/ADD



## Modul 3: ADHD/ADD og arbejdslivet

MANDDAG D. 24. FEBRUAR 2025  
ONLINE VIA MICROSOFT TEAMS KL. 13-16.00

### Kl. 13.00 Velkommen på kursus

- Præsentation af program og formål
- Præsentation af underviser
- ADHD og arbejdsmarkeds mønstre

### Kl. 13.15 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. 14.00 Pause

### Kl. 14.15 Organisering af arbejdsdagen

Anden session har fokus på strategier, systemer og tilgange, som kan gøre arbejdsdagen, planlægning, igangsætning og vedholdenhed. Vi kommer også omkring emnet tid, tidsfornemmelse og tidsoptimisme – og ser på strategier, som kan afhjælpe problemer med dette.

### Kl. 15.00 Pause

### Kl. 15.15 Samarbejde og kommunikation på arbejdspladsen

I sidste session handler det om samarbejde og kommunikation på arbejdspladsen og mellem kollegaer. 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. 16.00 Tak for i dag