

PROGRAM

ONLINE KURSUS FOR FORÆLDRE TIL BØRN MED ADHD/ADD



Modul 1:

Forstå dit barn: Viden om diagnosen ADHD/ADD

TORSDAG D. 6. Marts 2025

ONLINE VIA MICROSOFT TEAMS 19.00-21.30

Kl. 19.00

Velkommen på kursus

- Præsentation af program og formål
- Præsentation af underviser

Om forælderrollen - at være forældre til et barn, der er anderledes

Viden om ADHD/ADD

- Hvad er ADHD/ADD?
- Hvordan viser det sig i hverdagen?
- Hvorfor får man ADHD/ADD?
- ADHD/ADD og andre psykiske vanskeligheder

Kl. 19.45

Pause

Kl. 20.00

ADHD/ADD og hjernen

- Hvad betyder det, at mit barn har eksekutive vanskeligheder?
- Hvilke andre udfordringer kan være på spil?

Kl. 20.45

Pause

Kl. 21.00

Hvordan forstår og møder du dit barn med ADHD/ADD?

- Fokus på positiv opmærksomhed

Kl.21.30

Opsamling - dagens pejlemærker og en hjemmeopgave

Tak for i dag

PROGRAM

ONLINE KURSUS FOR FORÆLDRE TIL BØRN MED ADHD/ADD



Modul 2:

Sæt støttende rammer

TORS DAG D. 20. MARTS 2025

ONLINE VIA MICROSOFT TEAMS KL. 19.00-21.30

Kl. 19.00 **Velkommen på kursus**

- Præsentation af program og formål

Struktur, rutiner og visuel støtte - hvordan kan det støtte mit barn i hverdagen?

- Strategier til mindre stress i familien

Kl. 19.45 **Pause**

Kl. 20.00 **Skab plads til pauser og opladning i hverdagen med ADHD/ADD**

- Søvn, skærmtid og bevægelse

Kl. 20.45 **Pause**

Kl. 21.00 **Støt dit barn med din kommunikation**

Opsamling - dagens pejlemærker og en hjemmeopgave

Kl. 21.30 **Tak for i dag**

PROGRAM

ONLINE KURSUS FOR FORÆLDRE TIL BØRN MED ADHD/ADD



Modul 3:

Styrk samarbejdet - find veje sammen

TORS DAG D. 3. APRIL 2025

ONLINE VIA MICROSOFT TEAMS KL. 19.00-21.30

Kl. 19.00 **Velkommen på kursus**

- Præsentation af program og formål

Hjælp dit barn med din kommunikation og problemløsning

- Udfordrende adfærd og konflikter

Kl. 19.45 **Pause**

Kl. 20.00 **Familieliv og søskende**

Samarbejde med skolen

Kl. 20.45 **Pause**

Kl. 21.00 **Samarbejde og behandling**

- Tanker om mit barns fremtid: at lære at leve med ADHD/ADD og udvikle strategier

Opsamling - dagens pejlemærker og en hjemmeopgave

Kl. 21.30 **Tak for i dag**