

PROGRAM

# FORÆLDRE TIL BØRN MED ADHD

DEN 21. MAJ, 28. MAJ OG 3. JUNI 2026

KL. 10.00 - 12.30

Online via Microsoft Teams



## MODUL 1: FORSTÅ DIT BARN: VIDEN OM DIAGNOSEN ADHD

DEN 21. MAJ, KL. 10.00 - 12.30

**10.00 - 10.45**

### Velkommen til kurset

- Præsentation af program og formål
- Præsentation af underviser

### At være forælder til et barn, der er anderledes - viden om ADHD

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

**10.45 - 11.00**

### Pause

**11.00 - 11.45**

### ADHD og hjernen

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

**11.45 - 12.00**

### Pause

**12.00 - 12.30**

### Hvordan forstår og møder du dit barn med ADHD?

- Fokus på positiv opmærksomhed

PROGRAM

# FORÆLDRE TIL BØRN MED ADHD

DEN 21. MAJ, 28. MAJ OG 3. JUNI 2026

KL. 10.00 - 12.30

Online via Microsoft Teams



## MODUL 2: SÆT STØTTENDE RAMMER

DEN 28. MAJ, KL. 10.00 - 12.30

**10.00 - 10.45**

### Velkommen til kurset

- Præsentation af program og formål

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

- Strategier til mindre stress i familien

**10.45 - 11.00**

### Pause

**11.00 - 11.45**

### Skab plads til pauser og opladning i hverdagen med ADHD

- Søvn, skærmtid og bevægelse

**11.45 - 12.00**

### Pause

**12.00 - 12.30**

### Støt dit barn med din kommunikation

PROGRAM

# FORÆLDRE TIL BØRN MED ADHD

DEN 21. MAJ, 28. MAJ OG 3. JUNI 2026

KL. 10.00 - 12.30

Online via Microsoft Teams



## MODUL 3: STYRK SAMARBEJDET - FIND VEJE SAMMEN

DEN 3. JUNI, KL. 10.00 - 12.30

**10.00 - 10.45**

### Velkommen til kurset

- Præsentation af program og formål

### Hjælp dit barn med din kommunikation og problemløsning

- Udfordrende adfærd og konflikter

**10.45 - 11.00**

### Pause

**11.00 - 11.45**

### Familieliv og søskende Samarbejde med skolen

**11.45 - 12.00**

### Pause

**12.00 - 12.30**

### Samarbejde og behandling

- Tanker om dit barns fremtid: at lære at leve med ADHD og udvikle strategier