

PROGRAM

ONLINE KURSUS FOR FORÆLDRE TIL BØRN MED ADHD/ADD



Modul 1:

Forstå dit barn: Viden om diagnosen ADHD/ADD

TORSDAG D. 7. MAJ 2026 KL. 10.00-12.30
ONLINE VIA MICROSOFT TEAMS

Kl. 10.00

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. 10.45

Pause

Kl. 11.00

ADHD/ADD og hjernen

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

Kl. 11.45

Pause

Kl. 12.00

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

- Fokus på positiv opmærksomhed

Kl.12.30

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. 21. MAJ 2026 KL. 10.00-12.30
ONLINE VIA MICROSOFT TEAMS

Kl. 10.00 **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. 10.45 **Pause**

Kl. 11.00 **Skab plads til pauser og opladning i hverdagen med ADHD/ADD**

- Søvn, skærmtid og bevægelse

Kl. 11.45 **Pause**

Kl. 12.00 **Støt dit barn med din kommunikation**

Opsamling - dagens pejlemærker og en hjemmeopgave

Kl. 12.30 **Tak for i dag**

PROGRAM

ONLINE KURSUS FOR FORÆLDRE TIL BØRN MED ADHD/ADD



Modul 3:

Styrk samarbejdet - find veje sammen

TORSDAG D. 28. MAJ 2026 KL. 10.00-12.30
ONLINE VIA MICROSOFT TEAMS

- Kl. 10.00 **Velkommen på kursus**
- Præsentation af program og formål
- Hjælp dit barn med din kommunikation og problemløsning**
- Udfordrende adfærd og konflikter
- Kl. 10.45 **Pause**
- Kl. 11.00 **Familieliv og søskende**
- Samarbejde med skolen**
- Kl. 11.45 **Pause**
- Kl. 12.00 **Samarbejde og behandling**
- Tanker om mit barns fremtid: at lære at leve med ADHD/ADD og udvikle strategier
- Opsamling - dagens pejlemærker**
- Kl. 12.30 **Tak for i dag**