

PROGRAM

PARFORHOLD MED ADHD

MANDAG DEN 14. SEPTEMBER 2026, KL. 12.00 - 15.00

Online via Microsoft Teams



12.00 - 12.05

Velkommen til psykoedukation for par

- Præsentation af program og formål
- Præsentation af underviser

12.05 - 13.00

Hvad er ADHD og ADD?

- Opmærksomhed, hyperaktivitet og impulsivitet
- Eksekutive vanskeligheder
- Emotionel dysregulation og Rejection Sensitivity Dysphoria (RSD)

13.00 - 13.15

Pause

13.15 - 14.00

Når ADHD påvirker balancen i parforholdet

- Eksempler på mønstre og ubalancer, som kan opstå, når ADHD påvirker parforholdet negativt

14.00 - 14.15

Pause

14.15 - 15.00

Redskaber til bedre balance og kommunikation i parforholdet