

PROGRAM

# VOKSNE MED ADHD



MANDAG DEN 24. AUGUST, 31. AUGUST OG 7. SEPTEMBER 2026

KL. 12.30 - 15.00

Online via Microsoft Teams

## MODUL 1: BAG OM BOGSTAVERNE ADHD

MANDAG DEN 24. AUGUST, KL. 12.30 - 15.00

**12.30 - 13.15**

### Velkommen til kurset

- Præsentation af program og formål
- Præsentation af underviser

### Hvad er ADHD?

I første session ser vi nærmere på de bagvedliggende årsager, prævalens og kernesymptomerne ved ADHD.

**13.15 - 13.30**

### Pause

**13.30 - 14.15**

### Hjernen med ADHD

I anden session går vi bag om bogstaverne og ser nærmere på hjernen med ADHD.

- Hvad vil det sige at have eksekutive vanskeligheder?
- Hvilke andre afledte vanskeligheder, kan der opstå, når man lever med ADHD?

**14.15 - 14.30**

### Pause

**14.30 - 15.00**

### At leve med ADHD

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 familielivet

**15.00**

### Tak for i dag

PROGRAM

# VOKSNE MED ADHD



MANDAG DEN 24. AUGUST, 31. AUGUST OG 7. SEPTEMBER 2026

KL. 12.30 - 15.00

Online via Microsoft Teams

## MODUL 2: HVERDAGSSTRUKTUR

MANDAG DEN 31. AUGUST, KL. 12.30 - 15.00

**12.30 - 13.15**

### Velkommen til kurset

- Mestring - hvad er dit mål?

### Overblik med kalendere, tavler og lister

I første session ser vi nærmere på systemer til at skabe overblik i hverdagen, fx kalenderen, Bullet Journaling, ugeplanen, whiteboardstavlen, To Do og Ta Da-lister.

**13.15 - 13.30**

### Pause

**13.30 - 14.15**

### Kom i gang, bliv ved og bliv færdig

I anden session kigger vi nærmere på strategier og tilgange, som kan hjælpe med igangsætning, vedholdenhed og afslutning.

**14.15 - 14.30**

### Pause

**14.30 - 15.00**

### Styr på madlavning, tøjvask og rengøring

I tredje og sidste session præsenteres en række systemer og strategier, som skaber bedre struktur og effektivitet omkring madlavning, rengøring og tøjvask.

**15.00**

### Tak for i dag

PROGRAM

# VOKSNE MED ADHD

MANDAG DEN 24. AUGUST, 31. AUGUST OG 7. SEPTEMBER 2026

KL. 12.30 - 15.00

Online via Microsoft Teams



## MODUL 3: ADHD og arbejdslivet

MANDAG DEN 7. SEPTEMBER, KL. 12.30 - 15.00

**12.30 - 13.15**

### Velkommen til kurset

- ADHD og arbejdsmarkedsmønstre

### Med ADHD 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.*

**13.15 - 13.30**

### Pause

**13.30 - 14.15**

### Organisering af arbejdsdagen

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

**14.15 - 14.30**

### Pause

**14.30 - 15.00**

### 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, kommunikation og samarbejde, og gennemgår forskellige tilgange til at bedre kommunikationen og samarbejde. Afslutningsvis taler vi om, hvornår og hvordan man kan fortælle arbejdspladsen om diagnosen – og om det overhovedet er en god idé.

**15.00**

### Tak for i dag