

PROGRAM

ORDEN I KAOS

OPRYDNINGSTRATEGIER TIL LIVET MED ADHD

MANDAG DEN 26. OKTOBER 2026, KL. 12.00 - 15.00

Online via Microsoft Teams



12.00 - 12.15

Velkommen til kursus

12.15 - 13.00

Desorganisering og ADHD

Mennesker med ADHD/ADD rammes oftere end andre af desorganisation (en tilstand af uorden og opløsning) i hjemmet. I første blok ser vi derfor på sammenhængen mellem ADHD, symptomer, rod, manglende orden og mistet overblik og hvorfor orden kan være godt og nødvendigt for hjernen med ADHD.

13.00 - 13.15

Pause

13.15 - 14.00

Hoarding og ADHD

ADHD-rod er ikke hoarding, men mennesker med ADHD har en tendens til at samle på ting eller gemme mange ting. I anden blok undersøger vi, hvad forskellen er på ADHD-rod og hoarding, hvorfor det sker, og om man kan holde op?

14.00 - 14.15

Pause

14.15 - 15.00

Oprydningstrategier til livet med ADHD

Tredje blok er dedikeret til mestringsstrategier, både de store og de små.

- Den store oprydning – når du vil reorganisere dit hjem og skabe ro og overskuelighed
- Den lille oprydning – når du vil have bedre vaner i forhold til oprydning og orden i det daglige