

PROGRAM

FORÆLDRE TIL BØRN MED ADHD



DEN 27. OKTOBER, 3. NOVEMBER OG 10. NOVEMBER 2026

KL. 19.00 - 21.30

Online via Microsoft Teams

MODUL 1: FORSTÅ DIT BARN: VIDEN OM DIAGNOSEN ADHD

DEN 27. OKTOBER, KL. 19.00 - 21.30

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 27. OKTOBER, 3. NOVEMBER OG 10. NOVEMBER 2026

KL. 19.00 - 21.30

Online via Microsoft Teams



MODUL 2: SÆT STØTTENDE RAMMER

DEN 3. NOVEMBER, KL. 19.00 - 21.30

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 27. OKTOBER, 3. NOVEMBER OG 10. NOVEMBER 2026

KL. 19.00 - 21.30

Online via Microsoft Teams



MODUL 3: STYRK SAMARBEJDET - FIND VEJE SAMMEN

DEN 10. NOVEMBER, KL. 19.00 - 21.30

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