ADHD-foreningen

# Hvordan passer jeg på mit voksne barn – og mig selv?

## For forældre til unge voksne (18-25 år) med ADHD

## 21. marts 2020

**ADHD-foreningens kurser omhandler både diagnoserne ADHD og ADD**

GØR ADHD TIL
HÅB OG HANDLEKRAFT

# Hvordan passer jeg på mit voksne barn og mig selv?
## - For forældre til unge voksne 18-25 år med ADHD

### 21. marts 2020, kl. 10-16

Mødecenter Odense, Buchwaldsgade 48, 5000 Odense C, www.moedecenter.dk

Tilmelding www.adhd.dk pris: 1.690,- pr. person

**Målgruppe**
Kurset er for forældre til unge voksne med ADHD (18-25 år).
Kurset omhandler både diagnoserne ADHD og ADD.

**Baggrund**
En stor del af de opkald, der kommer til ADHD-foreningens rådgivning, er fra forældre til unge voksne - enten hjemmeboende elle udeboende. Forældrenes frustration går på at være pårørende til disse unge med kognitive handicaps.

Mange oplever, at selv om deres børn har været diagnosticeret allerede i barndommen, har flere af de unge en årrække, hvor de ikke vil erkende og acceptere deres diagnose og dens betydning for deres liv. Dette gør, at de unge kommer i forskellige vanskeligheder. Nogle dropper ud af uddannelse og arbejde gentagne gange, nogle bliver involveret i kriminalitet og misbrug, nogle optager lån på lån, og andre igen har mange konflikter, idet de unge nægter at lytte til forældrenes råd og grænser, som er nødvendige for forældrene for at kunne have de unge boende hjemme. Forældrene er overbelastede og oplever sig magtesløse.

**Formål**
Formålet med at deltage på dette kursus er at give dig redskaber ift. kommunikation med de unge, og at møde de unge som voksne med de funktionsnedsættelser, de har. Mødet med andre forældre i samme situation, giver også en større forståelse af de udfordringer, der til dagligt opleves.

Du lærer om, hvordan du både passer på dig selv og dit voksne barn. *(Man kan ikke hælde fra en tom kop).* Og du får oplysninger om, hvilke muligheder der er for hjælp i det offentlige system.

**Hvad får jeg ud af kurset?**
- Redskaber til bedre kommunikation med de unge
- Redskaber til at forebygge og håndtere konflikter
- Du lærer, hvordan du kan passe på dig selv og dit voksne barn
- Du lærer, hvordan du kan give råd til den unge og sætte grænser.

**Hvad får jeg med hjem?**
- Du får en bog med hjem, med personlige beretninger fra flere unge med ADHD, som bliver suppleret af interviews med fagfolk.
- Du får 3 af ADHD-foreningens udgivelser: ”Ung med ADHD”, ”Styr dit eget skib” (en nyudgivet guide til børn og unge med ADHD), ”ADHD hos voksne”.
- Kopi af oplæg
- Du får ADHD-foreningens guide til livet med ADHD.

**Underviser**
Elisa Ferrari, socialrådgiver i ADHD-foreningen. Elisa er uddannet socialrådgiver, kognitiv terapeut, mindfulness instruktør og er certificeret stresscoach fra ”Forebyg stress”. Hun har arbejdet både som familierådgiver og behandler i psykiatrien, og har undervist i blandt andet kommunikation og konflikthåndtering. Ved siden af sit arbejde som socialrådgiver i ADHD-foreningen er hun selvstændig og hjælper mennesker med stress, angst og depression.

ADHD-foreningen

Pakhusgården 50 | 5000 Odense C
Tlf. 70 21 50 55 | www.adhd.dk
e: info@adhd.dk | CVR: 12771975

# Program

Vi gør opmærksom på, at der ud over de programlagte pauser holdes pauser efter behov. I undervisningen veksles mellem oplæg/gruppearbejde.

| | |
|---|---|
| Kl. 09.30 | Ankomst og morgenmad |
| Kl. 10.00 | Velkommen og oplæg: Kort viden og forståelse af ADHD |
| Kl. 10.45 | Strække-ben-pause |
| Kl. 11.00 | Kommunikation med din teenager |
| Kl. 12.00 | Frokostpause |
| Kl. 12.45 | Hvordan passer jeg på mig selv? |
| | Inklusiv pause med kaffe og kage |
| Kl. 14.45 | Hvilke muligheder er der i det offentlige system? Afslutning |
| Kl. 15.45 | Evaluering |
| Kl. 16.00 | Kom godt hjem |

ADHD-foreningen

Pakhusgården 50 | 5000 Odense C
Tlf. 70 21 50 55 | www.adhd.dk
e: info@adhd.dk | CVR: 12771975