

Familieliv med ADHD

28.-29. november 2020

ADHD-foreningens kurser omhandler både diagnoserne ADHD og ADD



GØR ADHD TIL
HÅB OG HANDLEKRAFT



Familieliv med ADHD 28. - 29. november 2020

Kursuscenter Brogaarden, Abelonelundvej 40 Strib, 5500 Middelfart, www.brogaarden.dk
Tilmelding www.adhd.dk pris: 4.450,- pr. person

Målgruppe

Kurset er for familier (Børn med ADHD (9-15 år), søskende over 9 år og forældre).
Kurset omhandler både diagnoserne ADHD og ADD.

Formål

Formålet med deltagelse på dette kursus er, at hele familien i fællesskab lærer om, hvad ADHD er, hvilke udfordringer det kan give, samt hvordan forældre og søskende bedst muligt kan hjælpe barnet med ADHD.

På kurset får både forældre og børn viden om ADHD og redskaber til, at familien kan opnå en mindre konfliktfyldt hverdag. Kurset har fokus på fællesskab og samarbejde, og det er familiens fælles projekt at skabe konkrete forbedringer i hverdagen, øge trivslen for alle familiemedlemmer og sikre en positiv udvikling fremadrettet.

Forældrene vil på kurset blive præsenteret for viden og redskaber, der kan bruges til at styrke forælderrollen, løfte stemningen i hjemmet og støtte barnets selvværd.

Barnet med ADHD og dets søskende vil gennem aktiviteter og leg få en større forståelse for ADHD, og derigennem vil de blive bedre rustet til at undgå konflikter. Børneaktiviteterne er målrettet aldersgruppen 9-15 år. Søskende over 15 år vil blive inddraget som hjælpere i forhold til at afvikle aktiviteterne.

Mødet med andre familier og børn med ADHD giver også en større forståelse for de udfordringer, familier med ADHD oplever til dagligt. Noget af tiden er familierne samlet om et fælles program, og noget af tiden er børn og voksne delt op.

Hvad får vi ud af kurset?

- Mulighed for at styrke et positivt sammenhold i familien
- Redskaber til at forebygge og håndtere konflikter
- Viden om brugbare værktøjer til at organisere hverdagen
- Viden om ADHD og de vanskeligheder der følger med
- Mulighed for at møde og udveksle erfaringer med andre familier

Hvad får vi med hjem?

- Familierne får en bog om familieliv med virkelige fortællinger om familieliv og ADHD.
- En guide fyldt med gode råd og redskaber til en hverdag med mere kærlighed og mindre kaos.
- En guide til børn og unge "Styr dit eget skib". Fyldt med idéer til det gode, det svære og det sjove.
- Kopi af oplæggene
- Børnene får en minibog, som sætter fokus på, at "Alle er gode til noget - vi skal være her allesammen".

Undervisere

- Birgit Jensen, PD Pæd., Kognitiv terapeut
- Lone Jacobsen Nielsen, uddannet børnerådgiver, lærer og forældretræner
- Lise Trantum, lærer, pædagog og forældretræner

ADHD-foreningen

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

ADHD-foreningen tager forbehold for ændringer – 18-20

Spørgsmål kan stilles til ADHD-foreningens kursussekretær Mette Skou på tlf. 70 21 50 55 eller mail: mes@adhd.dk

Program

Vi gør opmærksom på, at der ud over de programlagte pauser, bliver indlagt pauser efter behov.

Lørdag den 28. november 2020

Kl. 8.00-10.00	Ankomst og morgenmad
Kl. 10.00	Velkommen og introduktion til kurset - Positiv opmærksomhed og samarbejdsøvelser
Kl. 12.00	Frokostpause
Kl. 13.00	<i>Voksne</i> Viden om ADHD - Positiv kommunikation <i>Børn</i> Viden om ADHD - Bevægelse og øvelser
Kl. 15.00	Kaffe og saft
Kl. 15.30	Styrket samarbejde og relationer i familier - Øvelser
Kl. 17.00	Pause - evt. hvile, gåtur eller andet
Kl. 18.00	Aftensmad
Kl. 19.15	<i>Voksne:</i> Erfaringsudveksling, sparring, netværk <i>Børn:</i> Aftenaktiviteter, socialt samvær
Kl. 20.30	Dagens program er slut, og vi ses i morgen.

Søndag den 29. november 2020

Kl. 07.30-09.00	Morgenmad
Kl. 09.00	Impulsivitet, bevægelse og aktiviteter
Kl. 09.45	Pause
Kl. 10.00	<i>Voksne:</i> Forebyggelse af konflikter <i>Børn:</i> Samtalegrupper, bevægelse og aktiviteter
Kl. 11.45	Frokostpause
Kl. 12.30	Rutiner og forudsigelighed i hverdagen – øvelser
Kl. 14.00	Kaffe/saft og evaluering
Kl. 14.30	Kom godt hjem og tak for denne gang

ADHD-foreningen

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

*ADHD-foreningen tager forbehold for ændringer – 18-20
Spørgsmål kan stilles til ADHD-foreningens kursussekretær Mette Skou på tlf. 70 21 50 55 eller mail: mes@adhd.dk*