

Når bare rammerne er der, rykker mennesker med ADHD

Ofte mere end de selv og andre troede muligt

ADHD
ADHD-foreningen

Kursusoversigt 2020

Struktur i hverdagen med ADHD

Lørdag den 6. juni, online kursus

Med rutiner, redskaber og strategier, der har vist sig at være effektive til at skabe struktur, kan I få en langt nemmere og mere overskuelig hverdag. Og det flytter bjerge for et barn med ADHD, da det mindsker symptomerne. Samtidig vil I opleve, at det højner trivslen for alle i familien. Men hvordan gør I? Få svarene på dette kursus.

895 kr. [Læs mere og tilmeld dig her >>](#)

Kvindeliv med ADHD

Lørdag den 29. august, online kursus

Hvad betyder det at have fået en diagnose, der i årevis har været en 'drenge' diagnose? Hvad kendetegner kvinder med ADHD/ADD? Hvad er ekstra svært? Og hvordan lærer du at tackle det? Så det bliver dig, og ikke diagnosen, der styrer dit liv. Det stiller vi skarpt på med dette kursus. Med fra dagen får du også den første bog på dansk om emnet. Forfatteren mener, at det er vigtigt at fokusere på, hvordan du kan blive bedre til at bringe alt det i spil, som du rummer udover din diagnose. Vi er helt enige.

925 kr. inkl. bog [Læs mere og tilmeld dig her >>](#)

ADHD Mestring

Lørdag den 5. september, online kursus

Bliv bedre til at tackle hverdagen og få mere ud af den med systemer og strategier, som giver dig overblik og struktur. Lær også at holde fast på de nye, gode rutiner. Et liv med ADHD kan nemlig være et rigtig godt liv. Det ved Tine Hedegaard, der står i spidsen for kurset, da hun ofte bliver inviteret på besøg hos virksomheder, uddannelser og jobcentre. For med Tines videns og værktøjer lykkes mange mennesker med det, de ønsker i hverdagen. De fleste ønsker sig derfor ofte mere tid i Tines selskab.

895 kr. [Læs mere og tilmeld dig her >>](#)

Kærlighed i Kaos

Holdopstart september

Første danske forældretræningsprogram med dokumenteret effekt. Denne gang i Esbjerg, Aarhus, Viborg, Aalborg og Roskilde. Kærlighed i Kaos er afholdt for mere end 599 forældre, 28 steder i Danmark og forløbet er top evalueret: En tidligere deltager siger: "Det har ændret og vil fortsat ændre vores liv".

17350 kr. pr. par eller 9875 kr. pr. person. 12 undervisningsgange inkl. materialer og forplejning

[Læs mere og tilmeld dig her >>](#)

Kursusoversigt 2020

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

Lørdag den 19. september, Odense

Vi slår endnu en gang dørene op til kurset, hvor du får værdifulde værktøjer til at kommunikere. For det er på den måde, at du kan reducere konflikter og rådgive. Og være med til at holde dit voksne barn på sporet. En stor del af de opkald vi får, kommer nemlig fra bekymrede forældre til 18-25-årige, der oplever, at deres voksne barn har svært ved at holde i og ved på uddannelse og arbejde eller er på vej ud på et sidespor.

1690 kr. inkl. materialer og forplejning [Læs mere og tilmeld dig her >>](#)

Konflikthåndtering

Lørdag og søndag, 19.-20. september og lørdag og søndag, 24.-25. oktober, Odense

Det intensive forløb, der altid får super flotte evalueringer fra deltagerne, da de bliver klædt på til at tackle og reducere de mange konflikter, der ofte præger familier med ADHD. Og se, det er uvurderligt.

6750 kr. inkl. materialer og forplejning [Læs mere og tilmeld dig her >>](#)

Bedre relationer i familien

Lørdag den 26. september, online kursus

Fylder konflikter og frustrationer for meget i hverdagen? Og kan det være svært at stå sammen som forældre om opdragelsen? Anna Furbo Rewitz ved med sin solide faglige baggrund på familieområdet, hvad hun snakker om, og dykker på dette kursus ned i de værktøjer, der kan gøre en forskel for jer.

925 kr. [Læs mere og tilmeld dig her >>](#)

ADHD og Autismespektrumforstyrrelser

Lørdag den 3. oktober og lørdag den 7. november, Odense

For forældre til børn, som både har ADHD og ASF - det er to dage med solid viden om og forståelse for diagnoserne hver for sig og det, diagnoserne gør i samspil med hinanden. Men det er også helt konkrete redskaber til at skabe rammerne for en bedre hverdag for alle.

3290 kr. inkl. materialer og forplejning [Læs mere og tilmeld dig her >>](#)

Teenageliv med ADHD

Lørdag, 31. oktober og søndag, 1. november, Middelfart

Alle teenagere kæmper. Men teenagere med ADHD kæmper lidt mere. Og vi ser desværre ofte, at de falder af toget. Vi ser heldigvis også, at forældre, der bliver rustede til denne fase, kan være helt afgørende for at holde dem på sporet. Find ud af, hvordan du støtter din teenager bedst muligt.

3590 kr. inkl. materialer og forplejning. [Læs mere og tilmeld dig her >>](#)

ADHD og angst

Lørdag den 28. november, for forældre og alle +16, Herning

ADHD og angst har hver især særlige symptomer, og kombineret kan diagnoserne forværre og forstærke symptomerne. På det effektive kursus går vi i dybden med, hvad ADHD og angst er hver for sig, men også hvad der sker, når diagnoserne optræder sammen. Helt afgørende er også de værktøjer, I får til at tackle symptomerne, så det bliver jer og ikke dem, der styrer hverdagen og livet.

1690 kr. inkl. materialer og forplejning [Læs mere og tilmeld dig her >>](#)

Familieliv med ADHD

Lørdag og søndag, 28.-29. november, Middelfart

Det unikke ved dette top evaluerede kursus er, at både børn med ADHD/ADD (9-15 år), forældre og søskende (+ 9 år) deltager. For erfaringerne viser, at det ruster familier til at gå sammen om at reducere konflikter, øge trivslen i hverdagen og sikre positiv udvikling fremtidigt. Som forældre får I også værktøjer, der styrker jeres rolle og selvværdet hos jeres barn. Og selvværd kan jeres barn ikke få nok af.

4450 kr. pr. person inkl. overnatning, forplejning og materialer [Læs mere og tilmeld dig her >>](#)

ADD, set indefra, udefra og rundt omkring

Lørdag den 17. april 2021, Ishøj

To af de mest indlevende og inspirerende undervisere på området går i dybden med viden om og værdifulde værktøjer til livet med den form for ADHD, der ofte betegnes som stille, men som alligevel kan larme enormt.

1690 kr. inkl. materialer og forplejning [Læs mere og tilmeld dig her >>](#)

Søg støtte til deltagelse

Det kan være en mulighed at søge støtte til deltagelse hos din kommune. Find vejledning og skabelon [her>>](#)



ADHD-foreningen, Pakhusgården 50,
5000 Odense C, 70 21 50 55, info@adhd.dk