

Kvindelig med ADHD/ADD

6. november 2021

DGI Huset Herning, Kousgaards Plads 3, 7400 Herning, www.dgi-husetherning.dk

Tilmelding www.adhd.dk pris: 1.690,- pr. person inkl. forplejning og kursusmaterialer.

Målgruppe

Kurset henvender sig til unge/voksne kvinder, som selv har ADHD/ADD, og til pårørende, som ønsker en god forståelse for diagnosen.

Formål og indhold

Symptomerne på ADHD/ADD ser anderledes ud hos kvinder, end de gør hos mænd. Ofte er kvinder med ADHD/ADD sværere at få øje på, og de bliver diagnosticeret senere end mænd – helt op til 11,5 år senere. Det kan få store konsekvenser for et liv, da vi ser kvinder, som i årevis går rundt med en meget stærk følelse af, at de er dårlige til at leve, de får stress, og de udvikler selvhad. Men vi ser heldigvis også, at forståelse for egen diagnose og viden og værktøjer til at mestre den kan gøre en verden til forskel.

Så hvad betyder det at have fået en diagnose, der i årevis har været en 'drenge diagnose'?

Hvad kendetegner kvinder med ADHD/ADD?

Hvordan er det at have gået i mange år og følt sig anderledes uden at vide, hvad der egentlig er galt?

Hvad er ekstra svært? Og hvordan lærer du at takle det? Så det bliver dig, og ikke diagnosen, der styrer dit liv.

Det stiller Trish Nymark skarpt på med dette kursus. Hun er én af de mest indlevende og inspirerende undervisere, hvad angår viden om og værktøjer til kvindelivet med ADHD/ADD.

På programmet har vi også Sine Seier Bruun, der først fik diagnosen som 44-årig. Måske kender du hende fra interviews med DR og Magasinet Liv og fra en artikel i ADHD Magasinet? Her fortalte hun om, hvordan hun udviklede et enormt selvhad. Om mange selvmordstanker, fordi hun syntes, at hun var så dårlig til at leve. Men også om, at hun pludselig forstod, at det var noget, hun havde med sig og pludselig kunne indrette sig efter at have andre behov end andre mennesker. Og da hun begyndte at følge nogle af de råd, som mennesker med ADHD/ADD kan bruge til at mestre diagnosen og møde andre med diagnosen, begyndte hendes liv at give mening. Hun fik en indre ro og begyndte faktisk at leve igen.

Og på dagen deler Sine ud af sin viden og sine erfaringer. Det er lidt af en øjenåbner at høre historien, ret så brugbart og du får rig mulighed til at stille spørgsmål.

Undervisere



Trish Nymark, sygeplejerske, psykoterapeut, coach og ADHD-konsulent.



Sine Seier Bruun, diagnosticeret med ADHD/ADD, læreruddannet, pædagogisk diplomuddannelse i pædagogik, samt kandidat i pædagogisk filosofi.
Sine er tillige frivillig kursusleder i ADHD-foreningen.

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 – 05-21

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 kan blive indlagt pauser efter behov.

Lørdag den 6. november 2021

Kl. 9.30	Morgenmad og registrering
Kl. 10.00	Velkomst /v. ADHD-foreningens kursusleder Diagnoserne ADHD/ADD – hvad er det for noget? /v. Trish Nymark
Kl. 10.45	<i>Pause</i>
Kl. 11.00	Hvad er specielt ved piger/kvinder med ADHD/ADD?
Kl. 12.00	<i>Frokost</i>
Kl. 12.45	Det er som at få et nyt liv Personlig beretning fra Sine Seier Bruun
Kl. 13.45	Erfaringsudveksling <ul style="list-style-type: none">• Hvordan kommer din ADHD/ADD til udtryk?• En snak med ligestillede.
Kl. 14.30	<i>Kaffepause</i>
Kl. 14.50	Hvad skal der til for at få endnu større succeser med ADD/ADHD?
Kl. 15.45	Afslutning
Kl. 16.00	Kom godt hjem v/ ADHD-foreningens kursusleder

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 – 05-21

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