

## Teenageliv med ADHD

12. -13. marts 2022

Danhostel Fredericia, Vestre Ringvej 98, 7000 Fredericia

**Tilmelding** [www.adhd.dk](http://www.adhd.dk) pris: 3.590,- pr. person inkl. forplejning og kursusmaterialer (mulighed for tilkøb af overnatning, som er inklusiv aftensmad)

### Målgruppe

Forældre til teenagere med ADHD  
Kurset omhandler både diagnoserne ADHD og ADD.

### Formål

Har du brug for at få viden om denne nye fase af dit barns liv, så er dette kursus noget for dig. Livet som forælder til en teenager med ADHD kan være vanskeligt. Unge med ADHD er generelt mere umodne end deres jævnaldrende kammerater, og der opstår således ofte problemer, idet den unge udsættes for krav og forventninger, som han eller hun ikke er moden nok til at opfylde. Nogle aspekter af ADHD, f.eks. impulsiviteten, kan sammen med de sociale udfordringer, ADHD ofte giver, medvirke til, at unge med ADHD finder sig selv i risikable og måske ulovlige situationer. Derfor er det vigtigt, at du som forælder støtter ekstra op om dit barn i teenageårene.

Vi kommer omkring mange temaer i løbet af weekenden – fra teenagehjernener og seksualitet til sociale relationer og problemløsning. Med dette kursus bliver du klædt på til at forstå og støtte din teenager og til at arbejde sammen med ham/hende om et godt ungdomsliv med ADHD.

### Hvad får vi ud af kurset?

- Viden om og indsigt i, hvilke fysiologiske og psykologiske processer, der finder sted hos teenagere med ADHD
- Indsigt i, hvordan du støtter din teenager i forhold til bl.a. sociale relationer, seksualitet, risikoadfærd, uddannelse mv.
- Redskaber til at arbejde konstruktivt med forståelse, kommunikation og anerkendelse i din familie.
- Mulighed for sparring med andre forældre i samme situation

### Hvad får vi med hjem?

- Bog om unge med udfordringer, hvor de unge selv fortæller åbenhjertigt om deres udfordringer, og hvordan de håndterer dem
- Artikler om teenagere med ADHD
- Kopi af oplæggene
- En guide til børn og unge "Styr dit eget skib", Fyldt med idéer til det gode, det svære og det sjove.
- ADHD-foreningens tips og idéer til forældre med et barn/unge med ADHD
- ADHD-foreningens pjeces "Ung med ADHD"

### Undervisere

**Trish Nymark**, sygeplejerske, NLP psykoterapeut, coach og ADHD-konsulent

**Jenny Bohr**, kognitionskonsulent, uddannet lærer, Master i Specialpædagogik og uddannet Advanced trainee i Samarbejdsbaseret Problemløsning på MIT, Boston Mass. Jenny har specialiseret sig i ADHD og andre kognitive forstyrrelser. Hun arbejder både med børn/unge og deres familier, og har de senere år fungeret som inklusionskonsulent for talrige skoler og institutioner.

Herudover holder Jenny kurser og foredrag over hele landet, for både fagfolk og pårørende, og hun har skrevet bøgerne "Problemløsende inklusion" og "Samarbejdsbaseret problemløsning".

## ADHD-foreningen

Pakhusgården 50 | 5000 Odense C  
Tlf. 70 21 50 55 | [www.adhd.dk](http://www.adhd.dk)  
e: [info@adhd.dk](mailto:info@adhd.dk) | CVR: 12771975

*ADHD-foreningen tager forbehold for ændringer – 02-22*

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

## Program

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

### Lørdag den 12. marts 2022

/v.Trish Nymark

Kl. 9.00	<b>Ankomst og morgenmad</b>
Kl. 9.30	<b>Velkomst, introduktion og udlevering af kursusmateriale</b>
Kl. 9.45	<b>ADHD – betydning for teenagerens hjerne</b>
Kl. 10.45	<b>Pause</b>
Kl. 11.00	<b>Sociale relationer og seksualitet for teenagere med ADHD</b>
Kl. 12.00	<b>Frokost</b>
Kl. 13.00	<b>Gruppearbejde</b>
Kl. 14.00	<b>Fælles drøftelse</b>
Kl. 15.00	<b>Kaffepause</b>
Kl. 15.45	<b>ADHD – betydning for risikoadfærd og misbrug</b>
Kl. 16.45	<b>Pause</b>
Kl. 17.00	<b>Hvad skal du som forælder være opmærksom på?</b>
Kl. 18.00	<b>Pause</b>
Kl. 19.00	<b>Aftensmad for overnattende deltagere</b>

## ADHD-foreningen

Pakhusgården 50 | 5000 Odense C  
Tlf. 70 21 50 55 | [www.adhd.dk](http://www.adhd.dk)  
e: [info@adhd.dk](mailto:info@adhd.dk) | CVR: 12771975

*ADHD-foreningen tager forbehold for ændringer – 02-22*

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

**Søndag den 13. marts 2022**

/v. Jenny Bohr

Kl. 7.30 - 09.00

**Morgenmad**

Kl. 9.00

**Værktøjskasse til forældre**  
*(Der er indlagt pauser)*

- Hvordan kan vi bedst forstå vores teenagere?
- Hvordan kan vi bedst støtte og hjælpe?
- Redskaber og værktøjer, vi som forældre kan anvende
- Problemløsende samarbejde og dialog

Kl. 12.00

**Frokost**

Kl. 13.00

**Workshop: Relevante problematikker**

- Forældrene vil få mulighed for at arbejde med de problematikker, de finder mest relevante
- Opsamling og afrunding

Kl. 15.00

**Kaffe og opsamling på weekenden**

Kl. 15.30

**Kom godt hjem**

**ADHD-foreningen**

Pakhusgården 50 | 5000 Odense C  
Tlf. 70 21 50 55 | [www.adhd.dk](http://www.adhd.dk)  
e: [info@adhd.dk](mailto:info@adhd.dk) | CVR: 12771975

*ADHD-foreningen tager forbehold for ændringer – 02-22*

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