



## ADHD/ADD og parforhold

- Bliv bevidst om, hvordan ADHD/ADD påvirker parforholdet

**22. september 2022**

Online via Microsoft Teams kl. 16:00-19:00

Tilmelding [www.adhd.dk](http://www.adhd.dk) pris: 725,-

### Målgruppe

Kurset er for voksne med ADHD eller ADD og deres partnere.

### Baggrund

ADHD er en indgribende diagnose, som kan mærkes i alle livets forhold. Ofte sætter ADHD/ADD også sine spor i parforholdet og familielivet, hvor ADHD/ADD kan være en stor, men ukendt faktor. For voksne med ADHD/ADD og deres partnere kan det derfor være vigtigt at blive klogere på, hvad ADHD er, og hvordan det påvirker parforholdet på godt og ondt. På den måde forebygges misforståelser partnerne imellem, og man får mulighed for at arbejde målrettet med at skabe en bedre balance og kommunikation imellem sig.

Kurset henvender sig således både til voksne med ADHD/ADD og deres partnere, da der præsenteres strategier til at skabe en bedre balance, som henvender sig både til partneren med ADHD/ADD og partneren uden.

### Formål

Målet med kurset er at give deltagerne indsigt i de måder, hvorpå ADHD/ADD kan påvirke et forhold og skabe ubalance imellem partnerne samt inspirere til større forståelse, god kommunikation og bedre balance.

### Hvad får jeg ud af kurset?

- Indsigt i, hvordan ADHD/ADD påvirker jeres parforhold
- Strategier til at arbejde med balancen og kommunikationen i parforholdet
- Mulighed for at møde andre, som også har ADHD/ADD og deres partnere

### Hvad får jeg med hjem?

- Du får tilsendt 3 af ADHD-foreningens udgivelser i PDF: "ADHD hos voksne" og "ADD – den stille ADHD" og "ADHD-foreningens guide til livet med ADHD"
- Kopi af Powerpointoplægget

### Microsoft Teams

Kurset vil foregå over Microsoft Teams. Du vil modtage et link via din mail, som vil føre dig ind i det virtuelle mødelokale. Underviseren vil give en kort introduktion til, hvordan programmet virker, når kurset starter.

### Underviser

Tine Hedegaard er programleder på voksenområdet i ADHD-foreningen. Tine har været ansat i ADHD-foreningen siden 2007 og har stor erfaring som underviser, projektleder, metodeudvikler og rådgiver på voksenområdet. I ADHD-foreningen er Tine projektleder på foreningens udviklingsprojekter på voksenområdet, hun underviser på og tilrettelægger gruppeforløb for voksne med ADHD, laver telefonrådgivning og vejledningsforløb, skriver til foreningens medlemsblad og til mestringsbanken på adhd.dk. Tine er uddannet Cand.mag. og Master i socialt entreprenørskab. Hun er certificeret R&R2-ADHD Trainer (Kognitivt Adfærdstræningsforløb) og i gang med en grunduddannelse i kognitiv terapi og metode.

## 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 – 05-22*

*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

- Kl. 16.00**                    **Velkommen på kursus**
- Præsentation program og formål
  - Præsentation af underviser
- Kl. 16.15**                    **Forstå ADHD/ADD og parforhold**  
I første session ser vi nærmere på, hvilke mønstre og uhensigtsmæssige dynamikker, som kan opstå, når ADHD/ADD påvirker et parforhold i negativ retning. Deltagernes egne erfaringer er velkomne og inddrages.
- Kl. 17:00**                    **Pause**
- Kl. 17.15**                    **Skab en bedre balance**  
Hvis jeres parforhold lider under en uhensigtsmæssig ubalance, så kan I have brug for at arbejde med at skabe en bedre balance. Anden session fokuserer derfor på strategier til at skabe en bedre balance imellem partnerne, og hvad I hver især kan gøre, for at bidrage positivt til jeres parforhold.
- Kl. 18.00**                    **Pause**
- Kl. 18.15**                    **Kommunikation i parforholdet**  
Kommunikation er vigtigt i alle parforhold, og særligt i parforholdet med ADHD/ADD er det afgørende at skabe/bevare en sund kommunikation, hvor begge parter oplever at kunne være åbne og ærlige, og føle sig mødt og anerkendt. Derfor ser vi i tredje session på grundreglerne i god kommunikation.
- Kl. 19:00**                    **Tak for i dag.**

### 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 – 05-22  
Spørgsmål kan stilles til ADHD-foreningens kursussekretær Mette Skou på tlf. 70 21 50 55 eller mail: [mes@adhd.dk](mailto:mes@adhd.dk)*