

## Familieliv med ADHD 17.-18. september 2022

Kursuscenter Brogaarden, Abelonelundvej 40 Strib, 5500 Middelfart, [www.brogaarden.dk](http://www.brogaarden.dk)

Tilmelding [www.adhd.dk](http://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 at deltage 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 trivselen 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 forældrerollen, 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

**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".

**Amalie Bohr** er 27 år og pædagogstuderende. Amalie har en stor interesse for sårbare børn og voksne, og hun har derfor arbejdet som frivillig på forskellige væresteder/varmestuer. Amalie er Jennys datter, og hun har en del erfaringer som oplægsholder hvor hun bl.a. kan fortælle om sin egen ADHD.

**Sarah Storebjerg**, socialpædagog og frivillig hos Kolding Selvhjælp og ADHD-foreningen. Sarah arbejder som kontaktperson og støtteperson og har over de seneste år arbejdet på en specialskole med emotionelle børn, diagnoser m.m. Sarah har meget fokus på børn/unge med ADHD/ADD. Hun er frivillig gruppeleder inden for PUST (personlig udvikling og social træning), hvor hun har kørt kursusforløb, samt en ADHD-café. Derudover er Sarah frivillig mentor for unge mennesker, som hun støtter og guider.

## 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 – 08-22*

*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, bliver indlagt pauser efter behov.

### Lørdag den 17. september 2022

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 - Samtalegruppe for søskende	
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 18. september 2022

Kl. 07.30-09.00	Morgenmad	
Kl. 09.00	Impulsivitet, bevægelse og aktiviteter	
Kl. 09.45	Pause	
Kl. 10.00	<i>Voksne:</i>	Konflikthåndtering og forebyggelse
	<i>Børn:</i>	Konfliktforebyggende øvelser
Kl. 11.45	Frokostpause	
Kl. 12.30	Familiegrupper sætter mål - Samarbejdsøvelser	
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](http://www.adhd.dk)  
e: [info@adhd.dk](mailto:info@adhd.dk) | CVR: 12771975

ADHD-foreningen tager forbehold for ændringer – 08-22

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