

## Voksne med ADHD

Onlinekursus Modul 1

### Bag om bogstaverne ADHD

- Grundlæggende viden om ADHD og ADD for voksne med diagnosen

10. august 2022

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

Tilmelding [www.adhd.dk](http://www.adhd.dk)

#### Målgruppe

Kurset er for voksne med ADHD eller ADD, som er nydiagnosticerede eller savner viden om diagnosen.

#### Baggrund

Når du får diagnosen ADHD eller ADD som voksen, giver det ofte anledning til en række spørgsmål og tanker om fortiden og fremtiden. Mange ser deres liv i et nyt lys og ønsker at forstå, hvordan ADHD/ADD har påvirket deres liv indtil nu og vil gøre det i fremtiden. Derfor har mange brug for at vide mere om diagnosen, forstå hvad bogstaverne betyder og få sat ord på, hvad det vil sige at leve med ADHD/ADD som voksen. Også voksne, som har haft diagnosen gennem flere år, kan savne den grundlæggende viden og forståelse af, hvad det vil sige at leve med ADHD/ADD.

#### Formål

Mestring af livet med ADHD/ADD kræver viden om diagnosen og indsigt i egne udfordringer. Formålet med dette kursus er netop at lægge et godt fundament for personlig mestring og et godt liv med ADHD/ADD. Kurset henvender sig derfor både til nydiagnosticerede og til voksne, som har haft diagnosen gennem længere tid, men stadig oplever at mangle et godt fundament.

#### Hvad får jeg ud af kurset?

- Grundlæggende viden om ADHD/ADD og de bagvedliggende årsager
- Indsigt i, hvordan ADHD/ADD påvirker din hverdag
- Mulighed for at møde andre, som også har ADHD/ADD

#### Hvad får jeg med hjem?

- Du får tilsendt 3 af ADHD-foreningens udgivelser i PDF: "ADHD hos voksne", "ADD-den stille ADHD", "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](http://adhd.dk). Hun 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 –13-22*

*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

### Onlinekursus Modul 1

- Kl. 16.00 Velkommen på kursus
- Præsentation program og formål
  - Præsentation af underviser
- Kl. 16.15 I første session ser vi nærmere på de bagvedliggende årsager, prævalens og kernesymptomerne ved ADHD og ADD.
- Hvad skyldes ADHD/ADD?
  - Hvor mange har ADHD/ADD?
  - Hvordan behandles det?
  - Hvad står bogstaverne for?
  - Hvad vil det sige at have vanskeligheder med opmærksomhed, aktivitet og impulsivitet?
  - Hvad er forskellen på ADHD og ADD?
- Kl. 17:00 Pause
- Kl. 17.15 I anden session går vi bag om bogstaverne og ser nærmere på hjernen med ADHD/ADD.
- Hvad det vil sige at have eksekutive vanskeligheder?
  - Hvilke andre afledte vanskeligheder, som kan opstå, når man lever med ADHD/ADD?
- Kl. 18.00 Pause
- Kl. 18.15 I tredje og sidste session handler det om, hvordan diagnosen påvirker livet som helhed, hvordan diagnosen kommer forskelligt til udtryk afhængigt af fx livssituation og køn.
- I hverdagen
  - På arbejde
  - Under uddannelse
  - I parforholdet og i familielivet
- 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 –13-22  
Spørgsmål kan stilles til ADHD-foreningens kursussekretær Mette Skou på tlf. 70 21 50 55 eller mail: [mes@adhd.dk](mailto:mes@adhd.dk)*

## Voksne med ADHD

Onlinekursus- Modul 2

### Hverdagsstruktur

- Introduktion til hverdagsstruktur og mestring for voksne ADHD og ADD

7. september 2022

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

Tilmelding [www.adhd.dk](http://www.adhd.dk)

#### Målgruppe

Kurset er for voksne med ADHD eller ADD, som ønsker at arbejde med egen mestring af hverdagen.

#### Baggrund

Voksne med ADHD/ADD har i varierende grad udfordringer med opmærksomhed, aktivitet og impuls kontrol, hvilket for mange betyder vanskeligheder med at mestre hverdagen. Resultatet kan være en uorganiseret og ustruktureret hverdag, hvor man har svært ved at holde styr på aftaler, planlægge, huske og komme i gang med opgaverne. Man er konstant på overarbejde og har svært ved at finde energi og motivation til alt det, som hverdagen kræver.

#### Formål

Målet med kurset er at introducere deltagerne til en række strategier og systemer, som kan hjælpe en til en mere organiseret og overskuelig hverdag. Formålet er at inspirere deltagerne til at afprøve udvalgte strategier i egen hverdag og reflektere over, hvordan og hvornår i hverdagen, man ønsker at skabe mere struktur.

#### Hvad får jeg ud af kurset?

- Indsigt i, hvordan ADHD/ADD påvirker din hverdag
- Strategier og systemer til organisering af hverdagen
- Mulighed for at møde andre, som også har ADHD/ADD

#### 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 –13-22*

*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

Onlinekursus- Modul 2

- Kl. 16.00**                    **Velkommen på kursus**
- Præsentation program og formål
  - Præsentation af underviser
  - Mestring – hvad er (dit) mål?
- Kl. 16.15**                    **Overblik med kalendere, tavler og lister**  
Præsentation af systemer til at skabe overblik i hverdagen, fx kalenderen, Bullet Journaling, ugeplanen, whiteboardtavlen og To Do & Ta Da – lister.
- Kl. 17:00**                    **Pause**
- Kl. 17.15**                    **Kom i gang, bliv ved og bliv færdig**  
Inspiration til en række strategier og tilgange, som kan hjælpe med igangsætning, vedholdenhed og afslutning.
- Kl. 18.00**                    **Pause**
- Kl. 18.15**                    **Styr på madlavning, tøjvask og rengøring**  
Præsentation af en række systemer og strategier, som skaber bedre struktur og effektivitet omkring madlavning, rengøring og tøjvask.
- 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 –13-22  
Spørgsmål kan stilles til ADHD-foreningens kursussekretær Mette Skou på tlf. 70 21 50 55 eller mail: [mes@adhd.dk](mailto:mes@adhd.dk)*

## Voksne med ADHD

Onlinekursus Modul 3

### ADHD/ADD og arbejdslivet

- Redskaber og strategier til et bedre og mere produktivt arbejdsliv

5. oktober 2022

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

Tilmelding [www.adhd.dk](http://www.adhd.dk)

#### Målgruppe

Kurset er for voksne med ADHD/ADD.

#### Baggrund

ADHD/ADD påvirker alle aspekter af livet på forskellig vis, og nogle oplever, at arbejdslivet er en særlig udfordring. For nogle kan det handle om at komme ind på arbejdsmarkedet, mens det for andre er fastholdelsen, som er en udfordring. Mange med ADHD/ADD oplever desværre mange skift i deres arbejdsliv, fordi deres ADHD/ADD påvirker dem negativt i deres evne til at arbejde effektivt, være fokuseret, overskue opgaver, planlægge arbejdstiden og samarbejde med kolleger. Andre oplever, at de selv ved for lidt om, hvordan ADHD/ADD påvirker deres arbejde – og at arbejdspladsen generelt ved alt for lidt om diagnosen.

#### Formål

Målet med kurset er at introducere deltagerne til en række strategier og systemer, som kan hjælpe en til en mere organiseret og produktiv arbejdsdag. Formålet er at inspirere deltagerne til at afprøve udvalgte strategier på egen arbejdsplads og reflektere over, hvordan man selv kan skabe forandringer.

#### Hvad får jeg ud af kurset?

- Indsigt i, hvordan ADHD/ADD påvirker din arbejdsdag
- Strategier og systemer til at organisere din arbejdsdag
- Mulighed for at møde andre, som også har ADHD/ADD

#### 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](http://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 –13-22*

*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

Onlinekursus Modul 3

- Kl. 16.00**                    **Velkommen på kursus**
- Præsentation program og formål
  - Præsentation af underviser
  - ADHD og arbejdsmarkedsmønstre
- Kl. 16.15**                    **Med ADHD/ADD på arbejde**
- I første session ser vi på, hvordan diagnosen ADHD/ADD kommer til udtryk i forskellige arbejdssammenhænge – og på hvilke områder voksne med ADHD/ADD oftest føler sig udfordrede, når de går på arbejde.
- Deltagernes egne erfaringer med arbejdslivet er velkomne.
- Kl. 17:00**                    **Pause**
- Kl. 17.15**                    **Organisering af arbejdsdagen**
- Anden session har fokus på strategier, systemer og tilgange, som kan gøre arbejdsdagen mere organiseret, overskuelig og produktiv. Vi gennemgår tilgange til opgave/tidsorganisering, planlægning, igangsætning og vedholdenhed. Vi kommer også omkring emnet tid, tidsfornemmelse og tidsoptimisme – og ser på strategier, som kan afhjælpe problemer med dette.
- Kl. 18.00**                    **Pause**
- Kl. 18.15**                    **Samarbejde og kommunikation på arbejdspladsen**
- I sidste session handler det om samarbejde og kommunikation på arbejdspladsen, mellem kollegaer, og generelt på arbejdspladsen. Vi ser på de almindelige udfordringer med ADHD og kommunikation og samarbejde – og gennemgår forskellige tilgange til at bedre kommunikationen og samarbejdet. Afslutningsvis taler vi om, hvornår og hvordan man kan fortælle arbejdspladsen om diagnosen – og om det overhovedet er en god idé.
- 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 –13-22  
Spørgsmål kan stilles til ADHD-foreningens kursussekretær Mette Skou på tlf. 70 21 50 55 eller mail: [mes@adhd.dk](mailto:mes@adhd.dk)*