



ADD set indefra, udefra og rundt omkring

- For alle 16+ med interesse i egen eller familiens ADD

8. oktober 2022, Kl. 9.00 - 16.30

Odin Havnepark, Lumbyvej 11, 5000 Odense C – www.odinhavnepark.dk
(Gratis parkering)

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

Målgruppe

Kurset er for alle (16 år +) med interesse i egen eller familiens ADD

Formål

ADD er en betegnelse for en bestemt type ADHD. Betegnelsen ADD anvendes om den form for ADHD, hvor hyperaktiviteten er fraværende eller ikke så synlig – med andre ord "den stille ADHD".

ADD vil i mange tilfælde medføre, at man har mere fokus på det indre, frem for det ydre, og mennesker med ADD vil af den grund ofte være mere indadvendte typer. Mennesker med ADD betegnes også som hypoaktive, som er det modsatte af hyperaktive, dvs., man kan have svært ved at komme i gang med opgaver og/eller tage initiativ til aktiviteter og gøremål. Mennesker med ADD kan være særligt følsomme over for sanseindtryk og reagere over for alt, hvad de ser og hører.

Har du brug for at få mere viden om ADD, og hvordan man takler sine opgaver i hverdagen, så er dette kursus for dig. Vi sætter spot på ADD, og ser på hvad vi ved om ADD og om forskelle og ligheder mellem ADHD og ADD. Vi ser på, hvordan det er at leve med ADD – på godt og ondt. Sidst - men bestemt ikke mindst - ser vi nærmere på, hvordan man kan hjælpe sig selv og andre med de udfordringer, ADD giver i hverdagen. Vi stiller også skarpt på nogle af de redskaber og værktøjer, der kan hjælpe, så man kan få succes med at mestre livet med ADD.

Hvad får jeg ud af kurset?

- Viden om og indsigt i ADD og forskelle og ligheder mellem ADD og ADHD
- Indsigt i, hvordan det er at leve med ADD – på godt og ondt
- Redskaber der kan hjælpe, så man kan få succes med at mestre livet med ADD
- Mulighed for sparring med andre i samme situation

Hvad får jeg med hjem?

- Kopi af oplæg
- Guide til livet med ADHD/ADD
- ADHD-foreningens pjece "ADD – den stille ADHD".

Undervisere

- Trish Nymark, sygeplejerske, NLP psykoterapeut, coach og ADHD-konsulent. Trish har arbejdet med familier med ADD/ADHD i flere år, først som distriktssygeplejerske på børnepsykiatrisk afdelingen i Herning og nu i egen praksis som ADHD-konsulent. Hun har en stor viden om de psykologiske aspekter af diagnosen, pædagogiske redskaber, kost, motion og søvn.
- Sune Demant er tandlæge, phd-stipendiat og ambassadør for ADHD-foreningen – og så har han ADD. Sune blev landskendt i efteråret 2016, da han vandt 'Den store bagedyst' på DR.

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 – 07-22

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 8. oktober 2022

- Kl. 9.00 **Ankomst og morgenmad**
- Kl. 9.30 **Velkomst**
- Kl. 9.45 **Inkl. pause** **ADD set udefra**
- Hvad ved vi om ADD?
 - Hvordan "ser ADD ud"?
 - Hvad er det, der er svært, når man har ADD?
- Kl. 12.00 **Frokost**
- Kl. 13.00 **ADD set indefra**
Sune Demant fortæller om, hvordan det er at leve med ADD
- Kl. 14.30 **Kaffe og kage**
- Kl. 15.00 **Inkl. pause** **Hvad skal der til, for at man kan få succes med at mestre livet med ADD?**
Indsigt i redskaber og værktøjer, der kan være med til at hjælpe, når man har ADD.
- Kl. 16.30 Tak for i dag

ADHD-foreningen er også for dig med ADD
Bliv medlem på www.adhd.dk

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 – 07-22

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