

## Teenageliv med ADHD/ADD

D. 29. september, 27. oktober, og 24. november kl. 16.00-18.30  
Online via Microsoft Teams

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

Pris: 1575,-

### Målgruppe

Kurset er for forældre til teenagere med ADHD/ADD

### Baggrund

Det kan være en udfordring at have en teenager i hjemmet, og at have en teenager med ADHD/ADD gør ikke tingene nemmere. I teenageperioden sker der rigtig meget hos den unge: kroppen ændrer sig, hjernen ændrer sig og interesserne ændrer sig - alt imens den unge forsøger at skabe sig en identitet i verden. Teenagere med ADHD er generelt mere umodne end deres jævnaldrende kammerater, og dette kan medføre en række problematikker idet den unge udsættes for krav og forventninger, som han eller hun ikke er moden nok til at opfylde. Derfor er det vigtigt, at du forstår din teenagers livssituation og støtter på bedst mulig vis i denne livsomvæltende periode.

### Modul 1 d. 29. september kl. 16.00-18:30 – Teenager, hjernen og risikoadfærd

Emnet for første modul om teenagere med ADHD/ADD vil tage udgangspunkt i kernesymptomerne tilknyttet diagnosen; Opmærksomhedsforstyrrelse, forstyrrelse i aktivitet og impulsivitet. Der vil blive introduceret viden om hjernen hos teenagere med ADHD/ADD, således at man som forældre bedre kan forstå den adfærd, man ser hos sin teenager. Vi kommer også omkring seksualitet og risikoadfærd hos teenagere, og hvad der gør sig særligt gældende for teenagere med ADHD/ADD.

### Modul 2 d. 27. oktober kl. 16.00-18:30 – En sårbar hjerne og familiekonflikter

På andet modul bygger vi videre på den viden vi har fået på modul 1 og kigger på hvordan en hjerne med ADHD/ADD kan være særligt påvirkelig overfor overload og stress. Vi vil dykke ned i typiske overbevisninger, som teenagere med ADHD/ADD kan have om sig selv, og hvordan man som forældre, kan tale med sit barn om det. Konflikter er ligeledes noget mange forældre oplever med deres teenagere med ADHD/ADD, og vi vil tale om udfordringer med konflikt i familielivet og få gode råd til, hvordan man kan navigere i konflikter.

### Modul 3. d. 24. november kl. 16.00-18:30 – Uddannelse og mestringsstrategier

På tredje modul vil vi fokusere på hvordan man bedst muligt støtter sin teenager i uddannelseslivet. Som teenager med ADHD/ADD kan det være svært at følge med fagligt på en uddannelse, men man kan også være udfordret i gruppearbejde og på det sociale liv på en uddannelse. Vi vil tale om hvordan I som forældre kan støtte teenageren under uddannelse og hjælpe med mestringsstrategier - også i forhold til hverdagslivet.

### Hvad får vi med hjem?

- Du får tilsendt oplægget på mail
- Du får tilsendt tre af ADHD-foreningens udgivelser i PDF-format
  - Styr dit eget skib: en guide til børn og unge fyldt med idéer til det gode, det svære og det sjove.
  - Ung med ADHD: to historier om unge med ADHD
  - 25 strategier: en mestringsguide til hverdagen med ADHD/ADD

### Underviser

Konsulent fra ADHD-foreningen

## 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 – 11-22*

*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

### Modul 1 d. 29. september kl. 16.00-18:30 – Teenager, hjernen og risikoadfærd

16.00-16.15:	Velkommen: Præsentation af program, formål og underviser
16.15-17.00:	Hvad vil det sige at have ADHD/ADD?
17.00-17.15:	<i>Pause</i>
17.15-17.45:	Livet som teenager med ADHD/ADD – hvorfor er hjernen særligt udfordret, når man har ADHD/ADD?
17.45-18.00:	<i>Pause</i>
18.00-18.30:	Seksualitet og risikoadfærd hos teenagere med ADHD/ADD
18.30:	Tak for i dag

### Modul 2 d. 27. oktober kl. 16.00-18.30 – En sårbar hjerne og familiekonflikter

16.00-16.15:	Velkommen: Præsentation af program, formål og underviser
16.15-17.00:	Hvorfor er en neurodivergent hjerne særligt sårbar overfor stress og hvordan støtter jeg min teenager?
17.00-17.15:	<i>Pause</i>
17.15-17.45:	Typiske overbevisninger hos teenagere med ADHD/ADD
17.45-18.00:	<i>Pause</i>
18.00-18.30:	Konflikter i familien
18.30:	Tak for i dag

### Modul 3 d. 24. november kl. 16.00-18.30 – Uddannelse og mestringsstrategier

16.00-16.15:	Velkommen: Præsentation af program, formål og underviser
16.15-17.00:	Udfordringer med uddannelse, når man har ADHD/ADD
17.00-17.15:	<i>Pause</i>
17.15-17.45:	Mestringsstrategier til ungdoms- og uddannelseslivet
17.45-18.00:	<i>Pause</i>
18.00-18.30:	Mestringsstrategier fortsat samt støttemuligheder på uddannelsesinstitutioner
18.30:	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 – 11-22

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