



ADHD

I alt 55 kurser og temadage i 1. og 2. halvår 2010 udbydes samlet og i god tid inden det nye år.

Som noget nyt, er en hel del af aktiviteterne også et tilbud til andre familiemedlemmer. Det kan være "reserveforældre", bedsteforældre, "reservebedsteforældre", plejeforældre eller andre (voksne) nærtstående, som kan støtte barnet eller den unge med ADHD, hvis de får adgang til viden og værktøjer om ADHD.

Familienetværket kan dog ikke tilmelde sig alle kurser og temadage. Under hvert kursus kan du se, hvilke kurser og temadage, der er åbne for andre end forældre.

Tilmelding og opdatering af kurserne på www.adhd.dk

Kurserne starter fredag den 12. februar kl. 18.30 og slutter søndag den 14. februar 14.00.
Sted: Sjælland
Pris: 4500 kr. pr. deltager inklusiv overnatning og forplejning

Kursus nr. 72010: At få sit parforhold til at trives med ADHD (dobbelkursus)

Indhold: Forældreskab kan slide på parforholdet. Når forældreskabet også skal holde til de særlige udfordringer, som et eller flere børn med ADHD giver, kan det være svært at dyrke parforholdet som en vigtig bastion, fordi det kan drukne i uenigheder om opdragelse, bekymringer om nutid og fremtid og en nødvendig og kontinuerlig udvikling af forældreskabet.

Kurset sætter fokus på parforholdet som en bærende søjle i forældreskabet, og derigennem de ressourcer der er - eller var - i parforholdet som en positiv kraft i dagligdagen. Deltagerne skal være klar til at arbejde med de følsomme sider af dem selv i forhold til deres partner, og have et ønske om igen at opleve parforholdet som et udgangspunkt for forældreskabet, men med to forskellige funktioner.

Målgruppe: Forældre som ønsker at "genoplive" parforholdet som bærende i forældreskabet.

Kursusdata: Der afholdes 2 sideløbende weekendkurser. Kurserne starter fredag den 5. marts kl. 18.30 og slutter søndag den 7. marts kl. 14.00.

Sted: Fyn

Pris: 4.500 kr. pr. deltager inklusiv overnatning og forplejning

Kursus nr. 82010: Konflikthåndtering i familierne

Indhold: Kurset vil give indsigt i, hvad konflikter er. Det er meget generelt, fordi konflikter er en del af alt menneskeligt samvær. Men hvordan kommer man til at rumme konflikter. Kan man træne sin egen tålmodighed og forståelse, når man står midt i orkanens øje? I løbet af kurset vil I også skulle arbejde med jeres konkrete erfaringer i øvelser og diskussioner. Øvelser, hvor vi prøver at håndtere konflikter eller tale om, hvordan I oplever konflikterne. Ved kursets afslutning bevæger

vi os igen "op i helikopteren" med henblik på igen at sætte konflikthåndtering ind i en fremtidig ramme for jer. Deltagerne vil få indsigt i og træne en vækstmodel. Modellen tager udgangspunkt i en værdsættende tankegang, som skaber motivation for forandring.

Målgruppe: Forældre til både små og store børn med ADHD. Medlemmer af familienetværket er også velkomne på kurset.

Kursusdata: Fredag den 26. marts - søndag den 28. marts.

Kurset starter fredag kl. 17.30 og slutter søndag kl. ca. 14.00

Sted: Hotel Nyborg Strand, Fyn

Pris: 4500 kr. pr. deltager inklusiv overnatning og forplejning

Kursus nr. 92010: Den dobbelte hverdag: At balancere mellem rutiner og impulser (dobbelkursus)

Indhold: En hverdag med ADHD forbindes ofte med vanskeligheder og konflikter. Problemerne prøver man som forældre at takle ved hjælp af struktur og forudsigelighed. Børn og unge med ADHD har dog også ressourcer og kreative kompetencer, der kan udvikles, så de kan anvendes aktivt i at overkomme og håndtere nogle af de daglige udfordringer.

Under dette kursusforløb kortlægger forældrene deres børns kompetencer og ressourcer, så de kan styrkes og "parallelforskydes" og berige andre områder i børnenes daglige liv.

Målgruppe: Forældre som aktivt ønsker at understøtte deres børns ressourcer. Medlemmer af familienetværket er også velkomne på kurset.

Kursusdata: Weekendkursus fredag den 30. april kl. 18.30 - søndag den 2. maj kl. 14.00 - samt opfølgingsdag lørdag den 12. juni kl. 10-16.

Der afholdes 2 sideløbende weekendkurser. Kurserne sammensættes, så børnenes alder afgør, hvilket hold forældrene sættes på. Det anbefales, at begge forældre deltager.

Sted: Sjælland

Pris: 6.000 kr. pr. deltager inklusiv overnatning og forplejning

Kursus nr. 102010: ADHD og andre former for "anderledeshed" (dobbelkursus)

Indhold: ADHD ses ofte i forbindelse med andre diagnoser eller andre former for anderledeshed. Som forældre kan det være vanskeligt at afgøre, hvilke former for vanskeligheder, der er betinget af ADHD, og hvilke der ikke er. Et er sikkert: familier med ADHD skal håndtere former for anderledeshed og skal konstant bevæge sig i krydsfelter og "overbevisninger/trosretninger/kernesymptomer", når de skal finde hjælp og støtte til deres barns (og egne) vanskeligheder.

Dette kursus har derfor fokus på, hvordan forældre kan agere i krydsfelter:

Målgruppe: Forældre som har børn med ADHD, men som også skal håndtere andre former for anderledeshed: her adoption, Asperger, identitetsvanskeligheder eller angst). Medlemmer af familienetværket er også velkomne på kurset.

Kursusdata: Der afholdes 2 sideløbende weekendkurser. Kurserne starter fredag den 30. april kl. 18.30 og slutter søndag den 2. maj kl. 14.

Sted: Jylland

Pris: kr. 4.500 pr. deltager inklusive overnatning og forplejning.

Kursus nr. 112010: Konflikthåndtering i familierne

Indhold: Kurset vil give indsigt i, hvad konflikter er. Det er meget generelt, fordi konflikter er en del af alt menneskeligt samvær. Men hvordan kommer man til at rumme konflikter. Kan man træne sin egen tålmodighed og forståelse, når man står midt i orkanens øje? I løbet af kurset vil I også skulle arbejde med jeres konkrete erfaringer i øvelser og diskussioner. Øvelser, hvor vi prøver at håndtere konflikter eller tale om, hvordan I oplever konflikterne. Ved kursets afslutning bevæger vi os igen "op i helikopteren" med henblik på igen at sætte konflikthåndtering ind i en fremtidig ramme for jer. Deltagerne vil få indsigt i og træne en vækstmodel. Modellen tager udgangspunkt i en værdsættende tankegang, som skaber motivation for forandring

Målgruppe: Forældre til både små og store børn med ADHD. Medlemmer af familienetværket er også velkomne på kurset.

en familie med ADHD skal fungere som et system, der kan fungere i en dagligdag, som ofte kræver megen planlægning og struktur?

Målgruppe: Forældre i familier, hvor mindst en af de voksne og et af børnene har ADHD.

Kursusdata: 3 søndage: søndag den 12. september, søndag den 7. november og søndag den 12. december.

Sted: Sjælland

Pris: 5.100 kr. med forplejning

Kursus nr. 182010:

Mit nydiagnosticerede barn med ADHD (dobbelkursus)

Indhold: Kurset har til formål at introducere ny viden og nye muligheder for de forældre, som for nylig har fået diagnosticeret deres barn. Eksperter ved meget om ADHD, men forældre skal kunne anvende og bruge denne viden. Kurset sætter viden og anvendelighed ind i et samspil. Kurset slutter med, at forældrene udarbejder ”punkter” til deres hjemmedagsorden.

Målgruppe: Forældre til børn og unge, som for nylig har fået diagnosen ADHD. Medlemmer af familienetværket er også velkomne på kurset.

Kursusdata: Der afholdes 2 sideløbende weekendkurser. Kurserne sammensættes, så børnenes alder afgør, hvilket hold forældrene sættes på. Det anbefales, at begge forældre deltager.

Kurserne starter fredag den 24. september kl. 18.30 og slutter den søndag den 26. september 2010 kl. 14.00.

Sted: Hotel Nyborg Strand, Fyn

Pris: 4.500 kr. pr. deltager inklusiv overnatning og forplejning

Kursus nr. 192010:

Den dobbelte hverdag: At balancere mellem rutiner og impulser (dobbelkursus)

Indhold: En hverdag med ADHD forbindes ofte med vanskeligheder og konflikter. Problemerne prøver man som forældre at takle ved hjælp af struktur og forudsigelighed. Børn og unge med ADHD har dog også ressourcer og kreative kompetencer, der kan udvikles, så de kan anvendes aktivt i at overkomme og håndtere nogle af de daglige udfordringer.

Under dette kursusforløb kortlægger forældrene deres børns kompetencer og ressourcer, så de kan styrkes og ”parallelforskydes” og berige andre områder i børnenes daglige liv.

Målgruppe: Forældre som aktivt ønsker at understøtte deres børns ressourcer. Medlemmer af familienetværket er også velkomne på kurset.

Kursusdata: Weekendkursus fredag den 8. oktober kl. 18.30 – søndag den 10. oktober kl. 14.00 samt opfølgingsdag lørdag den 13. november kl. 10-16.

Der afholdes 2 sideløbende weekendkurser. Kurserne sammensættes, så børnenes alder afgør, hvilket hold forældrene sættes på. Det anbefales, at begge forældre deltager.

Sted: Fyn

Pris: 6.000 kr. pr. deltager inklusiv overnatning og forplejning

Kursus nr. 202010:

ADHD - betydning for forælderollen (dobbelkursus)

Indhold: Det kan være svært at være forældre til et barn med ADHD. Det kan periodisk give følelser af afmagt, krise og stress i forælderollen. Følelser, der indimellem næsten kan overskygge glæden ved forældreskabet og succesoplevelser i rollen som forældre. Dette kursus har til formål at sætte fokus på håndteringsstrategier ved at tage afsæt i en identifikation af de ting, der faktisk lykkes.

Målgruppe: Forældre som ikke er tilfredse med udfyldelsen af rollen som far eller mor. Kursusdata: Der afholdes 2 sideløbende weekendkurser. Kurserne starter fredag den 15. oktober kl. 18.30 og slutter søndag den 17. oktober kl. 14.00.

Sted: Sjælland

Pris: 4.500 kr. inklusiv overnatning og forplejning

Kursus nr. 212010:

Mit nydiagnosticerede barn med ADHD (dobbelkursus)

Indhold: Kurset har til formål at introducere ny viden og nye muligheder for de forældre, som for nylig har fået diagnosticeret deres barn. Eksperter ved meget om ADHD, men forældre skal kunne anvende og bruge denne viden. Kurset sætter viden og anvendelighed ind i et samspil. Kurset slutter med, at

forældrene udarbejder ”punkter” til deres hjemmedagsorden.

Målgruppe: Forældre til børn og unge, som for nylig har fået diagnosen ADHD. Medlemmer af familienetværket er også velkomne på kurset.

Kursusdata: Der afholdes 2 sideløbende weekendkurser. Kurserne sammensættes, så børnenes alder afgør, hvilket hold forældrene sættes på. Det anbefales, at begge forældre deltager.

Kurserne starter fredag den 29. oktober kl. 18.30 og slutter søndag den 31. oktober kl. 14.00.

Sted: Jylland

Pris: 4.500 kr. pr. deltager inklusiv overnatning og forplejning

Kursus nr. 222010:

Samarbejdsbaseret problemløsning (CPS)

Indhold: Målet med kurset er at give deltagerne en forståelse for børnenes vanskeligheder, som kan danne grobund for en anden og ny tilgang til opdragelse og kommunikation. Deltagerne kan få redskaber i Samarbejdsbaseret Problemløsning til at skabe en mere rolig og stabil dagligdag.

Målgruppe: Forældre til små og store børn med ADHD, der har vanskeligheder omkring fleksibilitet, tolerance, kommunikation og problemløsning. Medlemmer af familienetværket er også velkomne på kurset.

Kursusdata: Kurset afholdes over 2 lørdage: Lørdag den 30. oktober + lørdag den 20. november, begge dage kl. 10-16.

Sted: Hotel Nyborg Strand, Fyn

Pris: 3.300 kr. pr. deltager inklusiv forplejning

Kursus nr. 232010:

ADHD og andre former for ”anderledeshed” (dobbelkursus)

Indhold: ADHD ses ofte i forbindelse med andre diagnoser eller andre former for anderledeshed. Som forældre kan det være vanskeligt at afgøre, hvilke former for vanskeligheder, der er betinget af ADHD, og hvilke der ikke er. Et er sikkert: familier med ADHD skal håndtere former for anderledeshed og skal konstant bevæge sig i krydsfelter og ”overbevisninger/trosretninger/kernesymptomer”, når de skal finde hjælp og støtte til

TEMADAGE

Temadag nr. 282010: Pigermad med ADHD

Indhold: Pigers adfærd er ofte anderledes end drengenes adfærd, og pigers ADHD viser sig da også forskelligt fra drengenes. Det gør det vanskeligt at genkende ADHD hos piger. Hvad har pigerne svært ved, og hvordan støtter vi som forældre vores piger igennem barndom og ungdom?

Målgruppe: Forældre til piger med ADHD i alderen 8-18 år. Medlemmer af familienetværket er også velkomne på temadagen.

Kursusdata: Søndag den 31. januar.

Temadagen starter kl. 10.00 og slutter kl. 16.00.

Sted: Hotel Nyborg Strand, Fyn

Pris: 1.700 kr. pr. deltager inklusiv forplejning

Temadag nr. 292010: Når unge med ADHD bliver voksne

Indhold: Hvilke fremtidsmuligheder og risici venter ofte for vore unge med ADHD? Hvordan kan vi som forældre bedst balancere mellem at give slip og stadig kunne hjælpe de unge videre ud i samfundet? På kursusdagen får deltagerne tid til at samtænke deres unikke livshistorier med de almene erfaringer for unge med ADHD. Målet er, at deltagerne får støtte til at klargøre, hvilke tiltag, der kan tænkes at støtte de unge til et godt liv.

Målgruppe: Forældre til unge med ADHD fra 13-22 år. Medlemmer af familienetværket er også velkomne på temadagen.

Kursusdata: Lørdag den 6. februar

Temadagen starter kl. 10.00 og slutter kl. 16.00.

Sted: Sjælland

Pris: 1.700 kr. pr. deltager inklusiv forplejning

Temadag nr. 302010: Når unge med ADHD bliver voksne

Indhold: Hvilke fremtidsmuligheder og risici venter ofte for vore unge med ADHD? Hvordan kan vi som forældre bedst balancere mellem at give slip og stadig kunne hjælpe de unge videre ud i samfundet? På kursusdagen får deltagerne tid til at samtænke deres unikke livshistorier med de almene erfaringer

for unge med ADHD. Målet er, at deltagerne får støtte til at klargøre, hvilke tiltag, der kan tænkes at støtte de unge til et godt liv.

Målgruppe: Forældre til unge med ADHD fra 13-22 år. Medlemmer af familienetværket er også velkomne på temadagen.

Kursusdata: Lørdag den 6. marts.

Temadagen starter kl. 10.00 og slutter kl. 16.00.

Sted: Jylland

Pris: 1.700 kr. pr. deltager inklusiv forplejning

Temadag nr. 312010: Mad og måltider

Indhold: Børn, der medicineres mister ofte appetit, og det kan være svært som forældre at undgå konflikter, samt hvordan der kan gives den fornødne ernæring på mindre mad. På temadagen får forældrene indsigt i strategier og støttesystemer, som kan bidrage med at få brudt "de onde cirkler".

Målgruppe: Forældre til børn og unge med ADHD, for hvem bekymringer om mad og spisning er et tema. Medlemmer af familienetværket er også velkomne på temadagen.

Kursusdata: Lørdag den 20. marts

Temadagen starter kl. 10.00 og slutter kl. 16.00

Sted: Jylland

Pris: 1.700 kr. pr. deltager inklusiv forplejning

Temadag nr. 322010: Kognitiv adfærdsterapi og ADHD

Indhold: Kognitiv adfærdsterapi er en metode, man kan bruge til justering og nuancering af uhensigtsmæssig adfærd. Kurset giver forældrene indsigt i denne metode, for at de kan blive bevidste om, hvilke elementer, der spiller ind i den adfærd, man ønsker at ændre. På kurset vil vi bl.a. komme ind på "Mindfulness", som er et af de mange redskaber i de kognitive adfærdsterapeutiske principper.

Målgruppe: Forældre til børn med ADHD fra 8-18 år. Medlemmer af familienetværket er også velkomne på temadagen.

Kursusdata: Søndag den 28. marts

Temadagen starter kl. 10.00 og slutter kl. 16.00

Sted: Sjælland

Pris: 1.700 kr. pr. deltager inklusiv forplejning

Temadag nr. 332010: Søvn og medicin hos børn og unge med ADHD

Indhold: Forældre til børn med ADHD kender ofte til problemer med barnets søvn. Hvad ved vi i dag om ADHD og søvnevanskeligheder? Hvordan påvirker medicineringen søvnen? Hvilke hverdagsredskaber har forældrene til at hjælpe med at afhjælpe søvnevanskelighederne?

Målgruppe: Forældre til børn og unge med ADHD, der har søvnevanskeligheder. Medlemmer af familienetværket er også velkomne på temadagen.

Kursusdata: Søndag den 11. april

Temadagen starter kl. 10.00 og slutter kl. 16.00

Sted: Hotel Nyborg Strand

Pris: 1.700 kr. pr. deltager inklusiv forplejning

Temadag nr. 342010: Når unge med ADHD bliver voksne

Indhold: Hvilke fremtidsmuligheder og risici venter ofte for vore unge med ADHD? Hvordan kan vi som forældre bedst balancere mellem at give slip og stadig kunne hjælpe de unge videre ud i samfundet? På kursusdagen får deltagerne tid til at samtænke deres unikke livshistorier med de almene erfaringer for unge med ADHD. Målet er, at deltagerne får støtte til at klargøre, hvilke tiltag, der kan tænkes at støtte de unge til et godt liv.

Målgruppe: Forældre til unge med ADHD fra 13-22 år. Medlemmer af familienetværket er også velkomne på temadagen.

Kursusdata: Lørdag den 17. april.

Temadagen starter kl. 10.00 og slutter kl. 16.00.

Sted: Fyn

Pris: 1.700 kr. pr. deltager inklusiv forplejning

Temadag nr. 352010: Mad og måltider

Indhold: Børn, der medicineres mister ofte appetit, og det kan være svært som forældre at undgå konflikter, samt hvordan der kan gives den fornødne ernæring på mindre mad.

Målgruppe: Forældre til børn og unge med ADHD, for hvem bekymringer om mad og spisning er et tema. På temadagen får forældrene indsigt i strategier og støttesystemer,

som kan bidrage med at få brudt ”de onde cirkler”. Medlemmer af familienetværket er også velkomne på temadagen.

Kursusdata:Lørdag den 24. april

Temadagen starter kl. 10.00 og slutter kl. 16.00

Sted:Hotel Nyborg Strand

Pris:1.700 kr. pr. deltager inklusiv forplejning.

Temadag nr. 362010: Piger med ADHD

Indhold:Pigers adfærd er ofte anderledes end drenges adfærd, og pigers ADHD viser sig da også forskelligt fra drenges. Det gør det vanskeligt at genkende ADHD hos piger. Hvad har pigerne svært ved, og hvordan støtter vi som forældre vores piger igennem barndom og ungdom?

Målgruppe:Forældre til piger med ADHD i alderen 8-18 år. Medlemmer af familienetværket er også velkomne på temadagen.

Kursusdata:Lørdag den 2. oktober.

Temadagen starter kl. 10.00 og slutter kl. 16.00

Sted:Hotel Nyborg Strand

Pris:1.700 kr. pr. deltager inklusiv forplejning

Temadag nr. 372010: Betydningen af at få en diagnose som voksen

Indhold:Diagnosen er ofte en lettelse, men på samme tid et chok. Med diagnosen skal man til at forholde sig til, at ens verdensbillede ikke svarer til det, som andre har. Hvordan reagerer man på diagnosen? Hvordan indretter man sig efter de nye præmisser, og hvordan tilpasser man sig de mange nye udfordringer? Hvordan kan professionelle, familie og venner hjælpe den nydiagnosticerede?

Målgruppe:Mennesker med ADHD, der først har fået diagnosen i voksen alder.

Kursusdata:Søndag den 3. oktober.

Temadagen starter kl. 10.00 og slutter kl. 16.00.

Sted:Jylland

Pris:1.700 kr. pr. deltager inklusiv forplejning.

Temadag nr. 382010: Kognitiv adfærdsterapi og ADHD

Indhold:Kognitiv adfærdsterapi er en metode, man kan bruge til justering og nuancering af uhensigtsmæssig adfærd. Kurset giver forældrene indsigt i denne metode, for at de kan blive bevidste om, hvilke elementer, der spiller ind i den adfærd, man ønsker at ændre. På kurset vil vi bl.a. komme ind på ”Mindfulness”, som er et af de mange redskaber i de kognitive adfærdsterapeutiske principper.

Målgruppe:Forældre til børn med ADHD fra 8-18 år.

Kursusdata:Søndag den 31. oktober. Medlemmer af familienetværket er også velkomne på temadagen.

Temadagen starter kl. 10.00 og slutter kl. 16.00

Sted:Jylland

Pris:1.700 kr. pr. deltager inklusiv forplejning

Temadag nr. 392010: Betydningen af at få en diagnose som voksen

Indhold:Diagnosen er ofte en lettelse, men på samme tid et chok. Med diagnosen skal man til at forholde sig til, at ens verdensbillede ikke svarer til det, som andre har. Hvordan reagerer man på diagnosen? Hvordan indretter man sig efter de nye præmisser, og hvordan tilpasser man sig de mange nye udfordringer? Hvordan kan professionelle, familie og venner hjælpe den nydiagnosticerede?

Målgruppe:Mennesker med ADHD, der først har fået diagnosen i voksen alder.

Kursusdata:Søndag den 28. november
Temadagen starter kl. 10.00 og slutter kl. 16.00

Sted:Sjælland

Pris:1.700 kr. pr. deltager inklusiv forplejning

Læs dette før du tilmelder dig!

Økonomisk støtte

Du kan søge din kommune om tilskud i henhold til Servicelovens §41, da kurserne er handicaprettede. Kommunen kan også søges om betaling af børnepasning og om kompensation for tabt arbejdsfortjeneste, hvis man er nødsaget til at holde fri fra arbejde for at deltage. Du kan også søge om transportgodtgørelse.

Vi henstiller til, at du kontakter din kommune vedr. kursusafgift inden du tilmelder dig og evt. andre i familien til vore kurser.

Tilmelding

Du tilmelder dig via ADHD-foreningens hjemmeside: www.adhd.dk under menupunktet Arrangementer.

Vi har erfaring for, at der er stor interesse for vore kurser. Der er begrænset antal pladser, og deltagerne optages i den rækkefølge, de er tilmeldt. Vi anbefaler dig derfor, at du hurtigst muligt går i gang med at planlægge din deltagelse i kurset.

Tilmelding kan ske så længe der er plads på kurset. Når du har tilmeldt dig, får du en bekræftelse og en faktura tilsendt.

Afbud

Tilmeldingen er bindende. Hvis du melder afbud senere end 1 måned før kursusstart, skal du betale kursusafgiften. Afbud til kurserne skal være skriftlig, og det skal bekræftes af ADHD-foreningen for at være gyldigt.

Yderligere oplysninger

ADHD-foreningens kursussekretær står til rådighed med flere oplysninger på telefon 70 21 50 55 eller mail: kurser@adhd.dk.

Vi glæder os til at byde dig og din familie velkommen til kursus i ADHD-foreningens regi i 2010!

Få de nyeste informationer på www.adhd.dk