

Gruppe for forældre til småbørn med ADHD

Session 1: Hvad er ADHD

Opdateret oktober 2025

Program

- **Velkommen**
- Præsentation af undervisningsforløbet/ hvem er vi?
- Præsentation af deltagere
- ADHD kernesymptomer
- Pause
- Gruppeaktivitet
- Spørgsmål, afslutning og evaluering af undervisningsgang

Form

- Dagen faciliteres af personale
- I dette rum har vi alle tavshedspligt
- Det forventes ikke, at forældre deler personlige erfaringer. Det er okay at lytte og deltage i det omfang man har lyst til. Det er givtigt når I vælger at dele
- At vi behandler hinanden respektfuldt

Formål

At tilbyde viden om
ADHD
—
men ikke om medicin

At være sammen om
et fælles tredje, hvor
der er fokus på læring
fælles drøftelse og
refleksion

At give jer mulighed
for at mødes med
andre forældre i
lignende livssituation

At skabe et trygt rum,
hvor I kan dele
erfaringer med
hinanden

At styrke jer i at kunne
støtte og hjælpe jeres
barn

Forløb



1. session: Hvad er ADHD



2. session: Hverdagspædagogik



3. session: Barnets lov, samarbejde med kommunen, sanseintegration



4. session: Familieliv

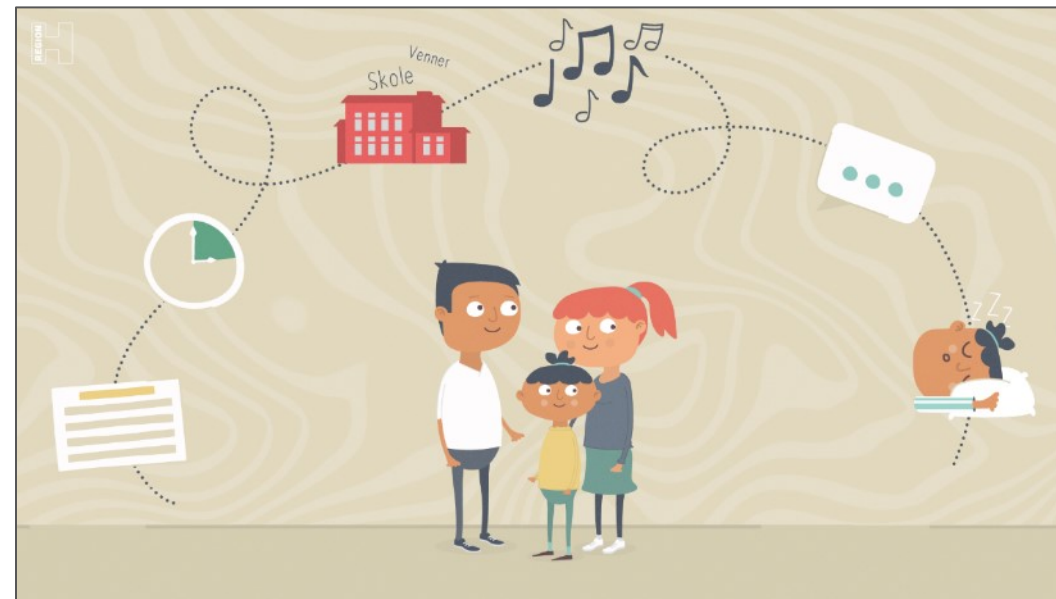


Hvad er ADHD?

ADHD på dansk

ADHD:

forstyrrelser af **opmærksomhed, aktivitet og impulsivitet**



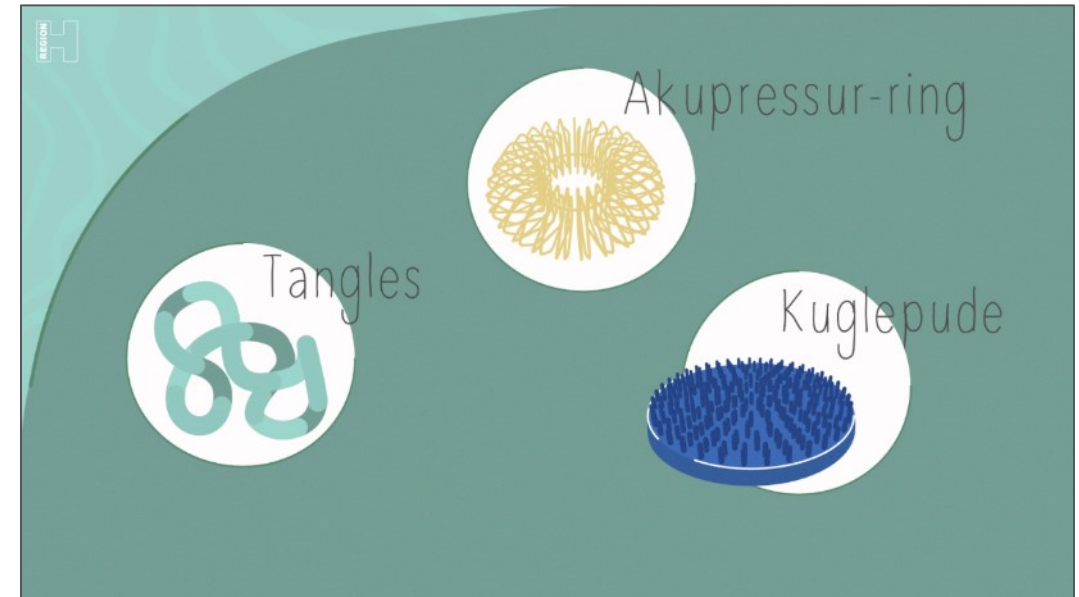
Opmærksomhedsvanskeligheder

- Svært ved at fastholde opmærksomhed, høre efter, følge instrukser
- Har svært ved at organisere og planlægge
- Undgår opgaver, der er mentalt krævende, især hvis de er uinteressante
- Laver måske fejl, mister ting, er glemsom
- Distraheres let
- Kommer til udtryk ved at:
 - Førskolebørn: "Zapper" i leg, har svært ved at koncentrere sig ved for eksempel højtlesning
 - Skolebørn: Har svært ved at holde koncentrationen i timerne, klare flere ting på en gang



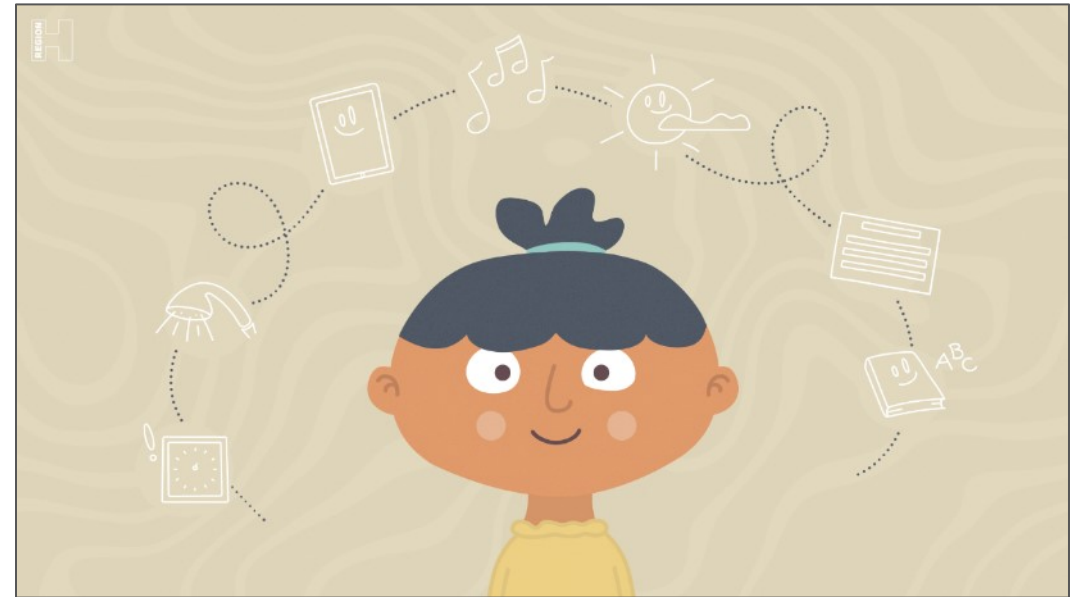
Hyperaktivitet

- Uro i hænder og fødder, sidder uroligt
 - Forlader sin plads ved bordet
 - Løber/klatrer omkring på utilpasset måde
 - Støjende adfærd ved leg, svært ved at være stille
 - Overdreven motorisk aktivitet
-
- Kommer til udtryk ved at:
 - Førskolebørn: Har svært ved at sidde stille ved samling og har højt aktivitetsniveau.
 - Skolebørn: Har svært ved at sidde stille i timerne/ved spisebordet, lettere urolig og pillende ved ting.
-
- Dimseting er hjælpsomme – noget at kanalisere uro ned i, der ikke larmer



Impulsivitet

- Svarer før spørgsmål er afsluttet
- Kan ikke vente på tur
- Afbryder eller maser sig på
- Taler for meget uden situationsfornemmelse
- Kommer til udtryk ved at:
 - Førskolebørn:
 - Slår måske ud efter andre børn
 - har måske svært ved at vente på tur
 - Skolebørn: Afbryder, taler meget uden situationsfornemmelse



Gruppedrøftelse:

Hvad kan I genkende hos jeres barn (ift. kernesymptomer)?

Hvordan viser det sig hos jer/jeres familie? Og hvad gør I allerede?

Dele med hinanden / erfaringsudveksling

Pause



Kort opsamling i plenum

... med fokus på jeres positive erfaringer:

Hvad lykkes I allerede med?

Afrunding og udlevering

- Sidste 5-10 min.:
- hver familie skriver ned i jeres mappe:
- hvad tager jeg / vi med os fra i dag?



Forløb



1. session: Hvad er ADHD



2. session: Hverdagspædagogik



3. session: Barnets lov, samarbejde med kommunen, sanseintegration



4. session: Familieliv

Mere viden

- **"Viden om"** på vores hjemmeside: Region Hovedstadens Psykiatri
- (under: [Forside /Centre/Psykiatriske centre/Børne- og Ungdomspsykiatrisk Center/Viden om](#)).
- Her findes information om diagnoser, kommunalt samarbejde, pædagogiske redskaber osv.
- Der er film, oplæg, materialer til print samt andre litteraturhenvisninger.
- **PsyInfo:** rådgivningstilbud og informationscenter i Region Hovedstadens Psykiatri. Alle kan henvende sig.

BØRNE- OG UNGDOMSPSYKIATRISK CENTER

Små børn - 3-8 år

Her finder du film, uddybende oplæg, tips og tricks til materiale til at printe om psykiatriske diagnoser for børn. Vi har samlet information, som kan hjælpe dig videre i hverdagen med et barn med en psykisk sygdom.

Materialet er udarbejdet af Børne- og Ungdomspsykiatrisk Centers faglige personale.



Basale behov →

Inspiration og konkret hjælp til, hvordan man kan støtte sit barn med en psykisk diagnose

Pædagogiske redskaber →

Inspiration og konkret hjælp til, hvordan man kan støtte sit barn med en psykisk diagnose

ADHD og ADD →

ADHD og ADD forklaret i film, tekst og billeder

Angst →

Kort film om angst og links til mere information

Tak for i dag

