

**PROGRAM, DIGITALT KURS FOR FORELDRE/FORESATTE/ANSATTE  
TIL BARN OG UNGE MED ADHD**

**Onsdag 12.juni 2024**

- 08.30 Innlogging/registrering/forventningsavklaring
- 08.45 **Velkommen! Gjennomgang av program og informasjon om det digitale rommet** *v/Birgit Glimsdal, BUP og Camilla Eidså, Lærings -og mestringssenteret*
- 09.00 «Hva er ADHD?» *v/ overlege Kari Camilla Angvik, BUP*
- 09.45 Pause**
- 10.00 «Medikamentell behandling» og rettigheter *v/ overlege Kari Camilla Angvik, BUP*
- 11.00 Pause**
- 11.15 «Familielivet med ADHD» og informasjon om ADHD-foreninga? *v/Haavard Knudseth Michalsen - ADHD Møre og Romsdal*
- 12.00 Lunsjpause**
- 12.30 «Tilrettelegging i barnehage og skole» *v/ spes. klinisk pedagogikk Marit Helen Haug, PPT*
- 13.15 Pause**
- 13.30 «Stressmestring, i hverdagen og barnehage/skole» *v/ Bellona M. Sandnes - ADHD Møre og Romsdal, og spesialist i fysioterapi for barn og unge v/BUP Birgit Glimsdal, inkludert beinstrekk*
- 14.30 **Tilrettelegging fritid** *v/ Bellona M. Sandnes - ADHD Møre og Romsdal, og spesialist i fysioterapi for barn og unge v/BUP Birgit Glimsdal*
- 14.45 Pause**
- 15.00 «Å være foreldre» *v/ Kjersti Tytingvåg Rogne, tidligere fam.terapeut*  
*v/Familievernkontoret*
- 15.45 **Oppsummering og evaluering**
- 16.00 **Avslutning - Takk for i dag**

Med forbehold om endring i programmet.

**Anbefalte e-læringer i forkant/etterkant av kurset: Hold mobiltelefonen din framfor QR-koden**

E-læring matvarevalg, måltidsrytme, porsjonsstørrelser og kom i gang på 1-2-3:

[E-læring \(kostverktøyet.no\)](https://kostverktøyet.no)



Kostverktøyet: [Start \(kostverktøyet.no\)](https://kostverktøyet.no)



[Gode spisevaner med ADHD \(adhdnorge.no\)](https://adhdnorge.no)



**Litt av det som vil bli gjennomgått på kurset, vil du finne her:**

E-LÆRING BARN OG UNGE MED ADHD 70 min [her](#)



**E-LÆRING STØTTEORDNINGER 20 min [her](#)**



Nyttige linker:

ADHD-foreninga si nettside: [ADHD Norge](#)

ADHD-foreninga si facebookside:



## ADHD Norge Møre og Romsdal

999 likerklikk • 1,1 k følgere

Film 14 min: [Sånn er jeg, og sånn er det – 3. ADHD \(Sesong 4\) – NRK TV](#)



Film 14 min: [Sånn er jeg, og sånn er det – 2. ADHD \(Sesong 1\) – NRK TV](#)



Med universet i kofferten: [Med universet i kofferten \(youtube.com\)](#)



Hva er ADHD:

Gratis utlån av lydbøker [her](#)



Presentasjoner fra kurset blir lagt ut [her](#) etter kurset

