

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

Onsdag 4. desember 2024

- 08.30 **Innlogging/registrering/forventningsavklaring**
- 08.45 **Velkommen! Gjennomgang av program og informasjon om det digitale rommet** v/Magnus Hedley Schalde, BUP og Camilla Eidså, Lærings – og mestringssenteret
- 09.00 «Hva er ADHD?» v/ overlege Oda Herrmann, BUP
- 09.45 Pause**
- 10.00 «Medikamentell behandling» v/ overlege Oda Herrmann, BUP
- 11.00 Pause**
- 11.15 «Familielivet med ADHD» og informasjon om ADHD-foreninga» v/Marieke Christiansen, ADHD Møre og Romsdal
- 12.00 Lunsjpause**
- 12.30 «Tilrettelegging i barnehage og skole» v/ spes. klinisk pedagog Marit H. 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/ Birgit Glimsdal, BUP.
Beinstrekk
- 14.30 «Tilrettelegging fritid» v/ Bellona M. Sandnes - ADHD Møre og Romsdal, og spesialist i fysioterapi for barn og unge v/ Birgit Glimsdal, BUP.
- 14.45 Pause**
- 15.00 «Å være foreldre» v/ Kjersti Tytingvåg Rogne, tidligere fam.terapeut v/Familievernkontoret
«Rettigheter» v/Magnus Schalde, BUP.
- 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 støtteordninger [her](#)



Nyttige linker:

ADHD-foreninga si nettside: [ADHD Norge](https://adhdnorge.no)

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 \(youtube.com\)](#)



Gratis utlån av lydbøker [her](#)



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

