

Psykoedukativ gruppe for personer med ADHD



Bilde hentet fra Colorbox

Gang 7: Livsmestring



Livsmestring versus symptommestring

- Hvordan mestre livet?
- Hvordan tilpasse livet rundt slik at man kan leve best mulig med symptomene?

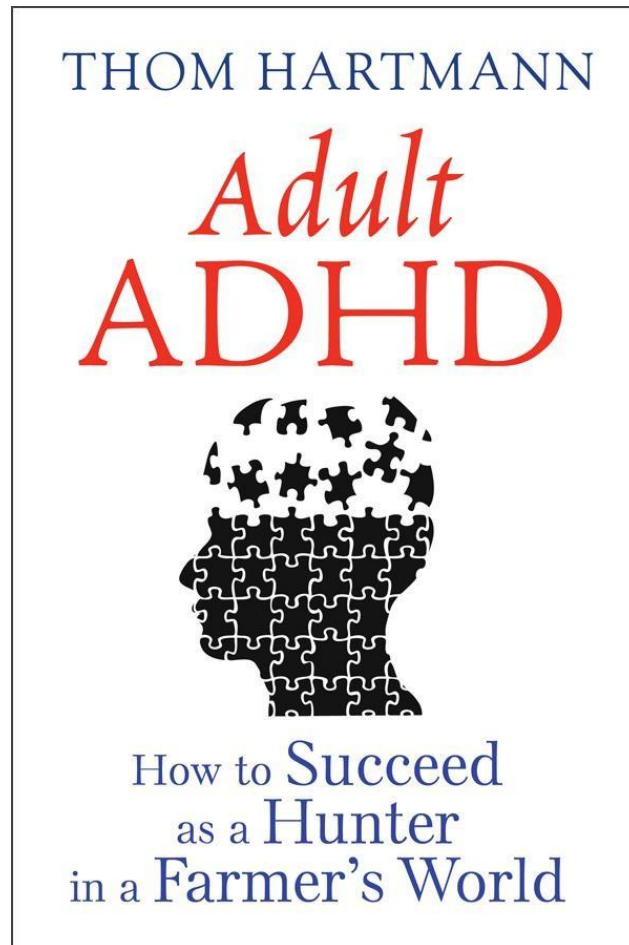
Gruppesamtale

- Hvilke plussider opplever du at ADHD har gitt deg i utdanning og jobbsammenheng?
- Hvilke utfordringer medfører det i forhold til utdanning og jobb?



Bildet hentet fra Colourbox

Utdanning og jobb



Bildet hentet fra [Adlibris.com/no](https://adlibris.com/no)

Utdanning og jobb

Pluss-sider på jobb

- Entusiasme og kreativitet
- Tar snarveier
- Tar sjanser
- Resiliens (vant til friksjon)
- Humor
- Hyperfokus når engasjert

www.youtube.com/watch?v=wFCKa9CVzGU&; (Top 10 ting med å ha ADHD)



Hentet fra Colourbox

Utdanning og jobb

Utfordringer på jobb

- Utsetter ting eller får det ikke ferdig, veksler mellom ting
- Mister motivasjon for jobben
- Roter bort ting
- Glemmer avtaler
- Humørsvingninger
- Kan havne i konflikter
- Snakker/avbryter andre
- Hyperfokus på ting som ikke er relevant



Utdanning og jobb

- Utfordringer skole/studier
- Generelt vanskelig fordi studier krever utholdende konsentrasjon
- Pensum er gjerne stimulusfattig



Hentet fra Colourbox

Eksempel - Espen

«Til tross for mine plager, vil jeg si at jeg ser «ADHD'en» min mer som en ressurs enn en sykdom. Jeg var vel rundt 40 år da jeg fikk diagnosen, så jeg skulle gjerne fått den tidligere. Da kunne jeg fått hjelp til å unngå skadene jeg har fått. Jeg er blitt overbelastet fordi jeg har overfokusert og ikke tatt pauser. Om jeg hadde hørt på folk, vet jeg ikke, men hadde jeg visst hva resultatet ble, så hadde jeg kanskje tatt imot råd.

Jeg er helt overbevist om at mine egenskaper er til nytte i en arbeids-situasjon. Jeg har god hukommelse. Jeg fanger i alle fall opp det meste som skjer rundt meg, slik at lite av det som sies blir glemmt. Jeg var god til å organisere både min egen og kollegers jobb. Det at jeg alltid jobbet i høyt tempo var gunstig for arbeidsgiver. Det som er nødvendig for at jeg skal fungere er klare ordre og et tidsskjema. Jeg sporer lett av om jeg ikke har en «deadline».

Som uføretrygdet har jeg ikke klare ordre og ingen «deadline» fordi jeg bare holder på med mine egne ting hjemme. Da blir det jeg gjør veldig ustrukturert. Nye ting blir mer spennende enn å fullføre påbegynte prosjekter. Jeg har erfart at ADHD er en ressurs med de rette rammer i arbeidssituasjonen».

Utdanning og jobb

ADHD-vennlig jobb

- Interesse og variasjon!
- Aksept og omtanke
- Godt definerte arbeidsoppgaver, tydelige forventninger
- Frihet innenfor en ramme
- Oversiktlig arbeidsplass
- Ritualer og omgivelser
- Ressurser (ADDIE, Google Keep, påminnelser, notater, kalender, Onenote)
- <https://www.youtube.com/watch?v=E6LxfDFSZ0s>
- Jobber man ikke kan ha?

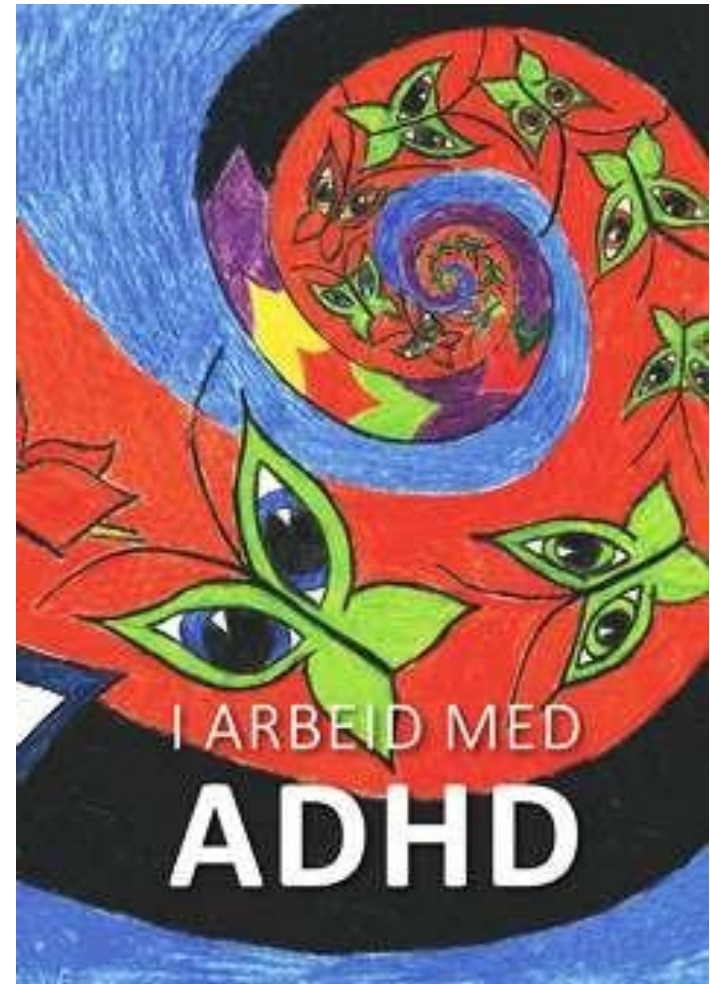


Bilde hentet fra Colourbox

Utdanning og jobb

Tilrettelegging

- Rett på tilrettelegging både i jobb og studier
- Ta kontakt med NAV, studiested eller arbeidsgiver
- Heftet «I arbeid med ADHD» gir mye verdifull informasjon om tilstanden og gode måter for tilrettelegging for arbeidsgiver, i utdanningssituasjon og på NAV.



Tilrettelegging jobb

Hvordan få brukt ferdighetene sine, og kompensere for svakhetene?

- Unngå ansvar for langvarige prosjekter
- Unngå ansvar for å koordinere andres innsats og lederansvar
- Sørg for variasjon i oppgaver
- Sørg for at du har muligheten til å bevege deg
- Ytre hjelp ved oppgaver med tidsfrist
- Sett mål med korte frister
- Informer andre på arbeidsplassen om ADHD
- Plei sosiale kontakter
- Mulighet for multitasking

Tilrettelegging studier

- Lurt å velge mer strukturerte studier/kreative studier?
- Tilrettelagt eksamen
- Pensum på lyd
- Tilrettelagt leseplass
- Utsettelses/ekstra tid
- Mentorordning
- Kurs
- https://innsida.ntnu.no/wiki/_=/wiki/Norsk/Tilbud+for+deg+med+ADHD



Starte for seg selv?

- Kan være et alternativ å starte sin egen virksomhet
- Kan gi mulighet til å dyrke egne interesser, følge egen arbeidsrytme, slipper å forholde seg til slitsomme ting
- Men: Fører til økonomisk utrygghet, kan føre til mindre innsats og føre til at man mister den sosiale tilhørigheten man har på en arbeidsplass.
- Kan være viktig å samarbeide med noen som er god på administrasjon/vedlikehold.



Livsførsel

- Selv-ivaretagelse
- Kosthold
- Fysisk aktivitet
- Søvn
- Teknologi/informasjonsdiett
- Hobbyer
- Hjelpemidler
- Andre tips?
- <http://www.hjelpemiddel-databasen.no/r11x.asp?lin>



«Smørbrødlister» med mestringsstrategier for ADHD-symptomer

- Bruk av lister – gule lapper!
- Skrive ned avtaler på mobil, almanakk, tavle
- Bruke kalender og mobil aktivt
- Lag en liste over oppgaver- kryss av etter hvert
- Ha orden og oversikt så godt du kan! Faste plasser til ting!
- Planlegg- ta en oppgave av gangen
- Bruk tid på å sortere- hva må gjøres og hva kan vente
- Prioriter skikkelig- tør å si nei til noe
- Gjør ting enkelt!
- Begrens avtaler og aktiviteter
- Rutiner,-rutiner og rutiner
- Si ting høyt- bedrer gjennomføring av oppgaver
- Stopp opp! Tenk først!
- Spør deg selv om du skal gjøre ting akkurat nå- følg planen...
- Snakk med andre- gjør avtaler som forplikter når det er nødvendig!
- Skriv ned tankene- se tilbake på tidligere løsninger
- Bruk musikk som avleder til annen støy

Gruppediskusjon

- Hvordan ser din ideelle arbeidssituasjon ut?
- Hvordan kan du komme nærmere dette hvis du ikke er der nå?
- Hvilken erfaring har du med åpenhet om diagnosen i jobb? Hvor åpen bør man være?
- <http://p3.no/dokumentar/problembarn/>



Bildet hentet fra Colourbox