

# Psykoedukativ gruppe for personer med ADHD



Bilde hentet fra Colourbox

## 1. gang: Velkommen!



# Agenda

- Informasjon om kurset
- Gruppereregler
- Introduksjon av gruppeledere
- Bli kjent
- Kort om ADHD



## Hva er psykoedukativ gruppebehandling?

- Gjennom undervisning om ADHD og utveksling av erfaringer vil man kunne finne frem til måter å mestre utfordringer ved ADHD

# Kursinnhold

- Ca 15 gruppedeltagere
- Storemøterom 2.etg
- Gruppeledere Birk og Ingeborg
- 1. gang: 12.01.2024; Introduksjon
- 2. gang: 19.01.2024; Hva er ADHD? Og Myter og fakta om ADHD
- 3. gang: 26.01.2024; Oppmerksomhetsvansker
- 4. gang: 02.02.2024; NAV deltar
- 5. gang: 09.02.2024 Impulsivitet og uro
- 6. gang: 16.02.2024; Medikamentell behandling
- 7. gang: 01.03.2024; Livsmestring utdanning og jobb
- 8. gang: 23.02.2024; Livsmestring relasjoner og sosialt
- 9. gang: 08.03.2024; Livsmestring – pårørende
- 10.gang: 15.03.2024; Oppsummering og evaluering

## Format

- Plenum:
  - Tanker/erfaringer siden sist
  - Hvordan gikk hjemmeoppgaven?
- Undervisning
- Drøfting og diskusjon av dagens tema
- Undervisning
- Drøfting og diskusjon av dagens tema
- Planlegging av hjemmeoppgave?
- Oppsummering

## Gruppereregler

- Taushetsplikt:
  - Navn og identifiserbare opplysninger
- Forstyrrelser:
  - Mobiltelefon
  - Forlate rommet

# Gruppereregler

- Punktlighet
- Fravær
- SMS-innkalling
- Nettskjema



# Gruppereregler

- Kommunikasjon
  - Spør underveis
  - Hva deles i gruppa?
  - Fordeling av taletid
  - Støtte og respekt
  - Rekke opp hånda?
  - Nødutganger



## Taushetsløfte

Jeg forplikter meg til ikke å fortelle noe om personer jeg møter på ADHD-kurset ved Drammen DPS utenom kurset. Dette gjelder både navn og personlige opplysninger som jeg eventuelt får vite

# Introduksjon av gruppeledere

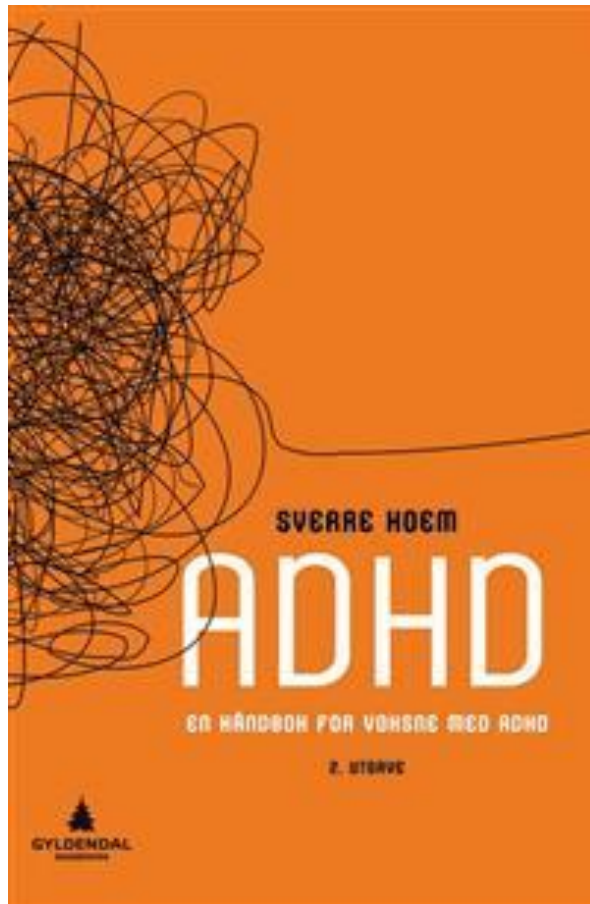


Bilde hentet fra Colourbox

# Introduksjon av deltakere

- Hvem er du?
  - Navn
  - Alder
  - Bosituasjon
  - Viktige relasjoner
  - Fritid/hobby/hverdagen/jobb
  - Hvilke forventninger har du til kurset?

# Anbefaling

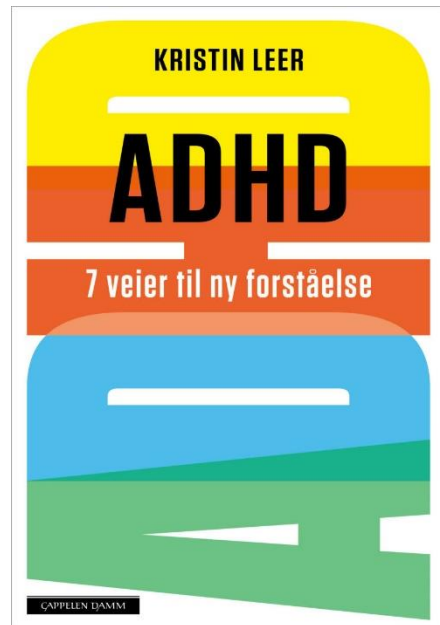


Bilde hentet fra adlibris.com/no

<https://podcasts.apple.com/no/podcast/minadhd/id1587865657?i=1000539516129>

<https://podcasts.apple.com/no/podcast/minadhd/id1587865657?i=1000539841941>

[ADHD – 7 veier til ny forståelse - YouTube](#)



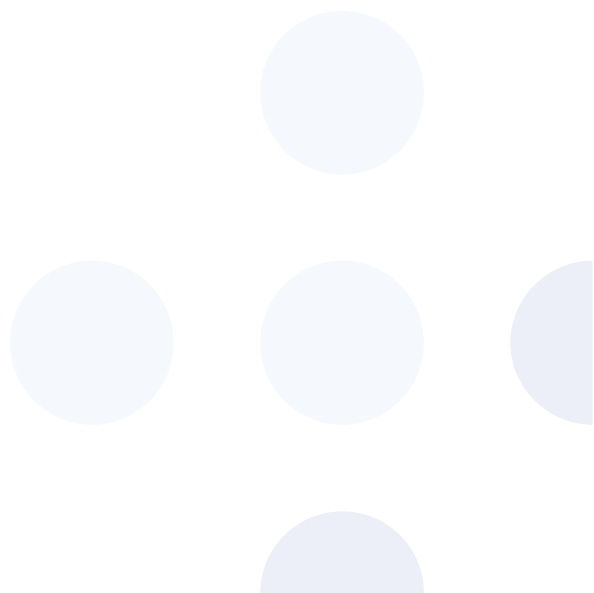
Bilde hentet fra  
[www.norli.no](http://www.norli.no)

**Du og jeg og ADHD**

Tid: 25. januar 16.00 - 07. mars  
19.00

Sted: Drammen

Adresse: Grønland 68



ADHD

NORGE

## Anbefaling II

[www.adhdnorge.no](http://www.adhdnorge.no)

Brosjyrer:

<http://adhdnorge.no/avdeling/brosjyremateriell/>

Podcasts:

<http://adhdnorge.no/soundcloud/>

## Hva er ADHD?



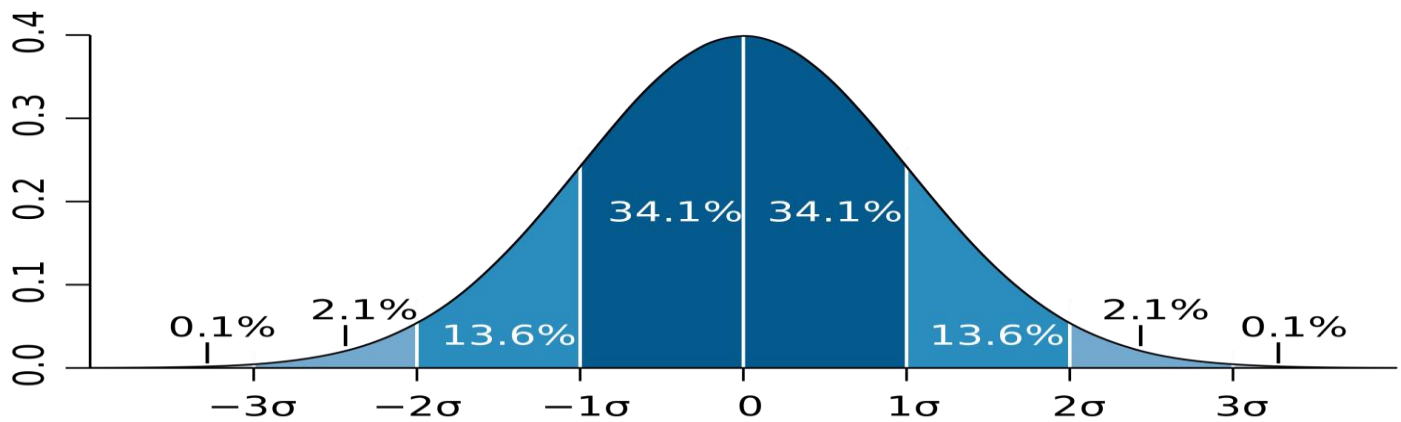
Bilde hentet fra youtube.com

<https://rop.no/roptv/merete-glenne-oeie-hva-er-adhd/>

<https://www.youtube.com/watch?v=cx13a2-unjE>



# Normalpopulasjon



Bildet er hentet fra: [Normal distribution - Wikipedia](#)

## Typiske vansker ved ADHD

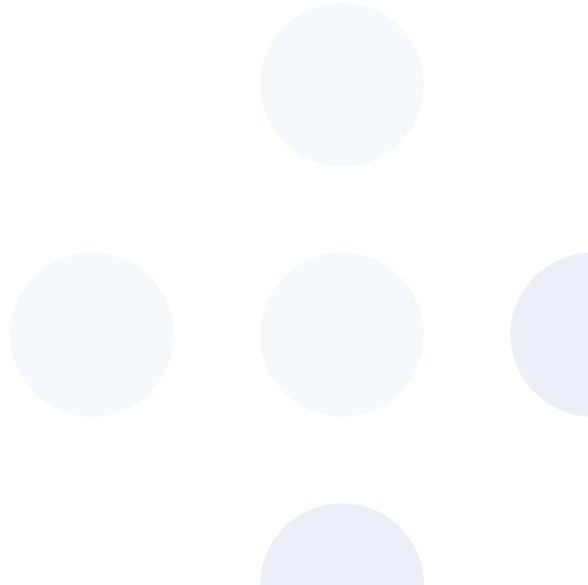
- Utsetter kjedelige oppgaver
- Glemmer ting
- Impulsiv bruk av penger
- Sliter med å holde orden og struktur
- Mange pågående prosjekter – vanskeligheter med å fullføre
- Kronisk høyt tempo
- Prater mye, kan lett bli ivrig og avbryte andre

## **Drøfting to og to:**

- Hvilke symptomer ved ADHD er mest utfordrende for deg?
- Drøft med personen til høyre for deg.



Bilde hentet fra Colourbox



# Hjemmeoppgave

- Frivillig
- Ikke alle oppgaver passer for alle

## Hjemmeoppgave

I løpet av kurset vil jeg være fornøyd med å ha fått til eller oppnådd følgende:

---

---

---



# Hjemmeoppgave



Hvilke symptomer er mest plagsomme eller utfordrende for deg?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Hvilke symptomer ønsker du å mestre eller endre på og hva vil du være fornøyd med å ha fått til på kort og lang sikt?

| Målsetning   | Kontrollerbart (i prosent)  | Kort- eller langtidsmål  |
|--|---|--|
|  |   |  |
|  |   |  |
|  |   |  |
| <b>Eksempel: Jeg ønsker å møte opp til avtaler i tide.</b> | Jeg tror dette er noe jeg kan kontrollere om jeg får til eller ikke, det er nok 90 % opp til meg. | Innen to måneder skal jeg ha klart å møte presis til de aller fleste (9/10) av mine avtaler. |