

# Psykoedukativ gruppe for personer med ADHD



Bilde hentet fra Colourbox

## 1. gang: Velkommen!



# Agenda

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



# Introduksjon av gruppeledere



Bilde hentet fra Colourbox



# Kursinnhold

- Ca. 15 deltagere. Store møterom
- Gruppeledere; Espen og Anne Helene
- **Onsdager fra 12-13.45**
- 1. gang: 06.03.2024; Introduksjon
- 2. gang: 13.03.2024; Hva er ADHD? Myter og fakta om ADHD
- 3. gang: 20.03.2024; Oppmerksomhetsvansker
- **Uke 13 utgår - Påskeferie**
- 4. gang: 03.04.2024; Impulsivitet og uro
- 5. gang: 10.04.2024; Medikamentell behandling
- 6. gang: 17.04.2024; Livsmestring utdanning og jobb
- 7. gang: 24.04.2024; Livsmestring relasjoner og sosialt
- **Uke 18 utgår – 1.mai** 🎈 🎈 🎈
- 8. gang: 08.05.2024; NAV deltar
- 9. gang: 15.05.2024; Livsmestring - pårørende
- 10.gang: 22.05.2024; Oppsummering og evaluering

## Hva er psykoedukativ gruppebehandling?

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

## 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

# Gruppregler

- Punktlighet
- Fravær
- SMS-innkalling
- Nettskjema





# Gruppereregler

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

# Grupperegler

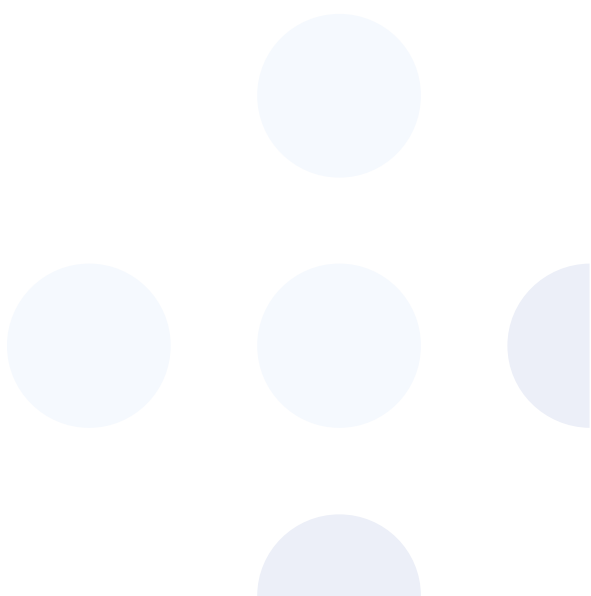
- Andre ting?



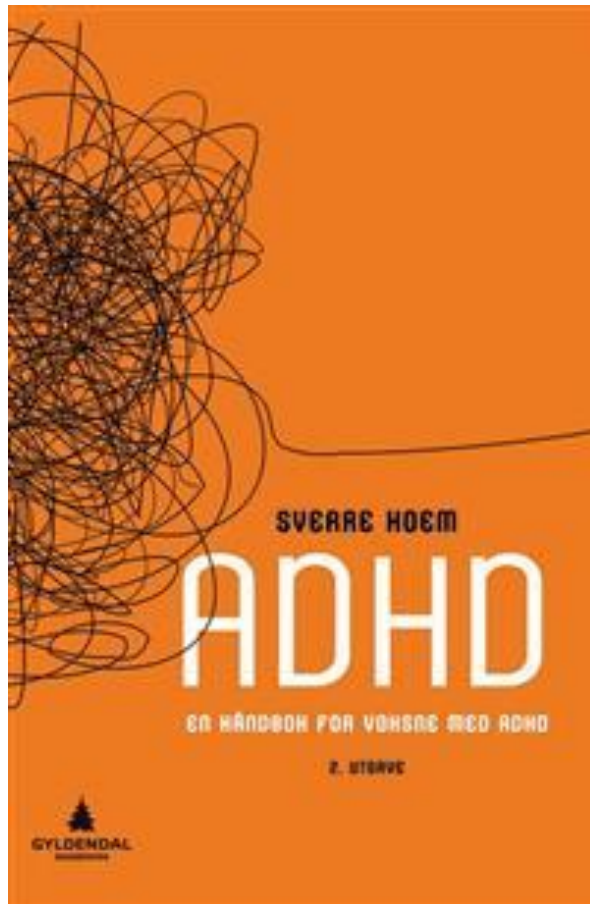
## Taushetsløfte

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 deltakere

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

# Anbefaling

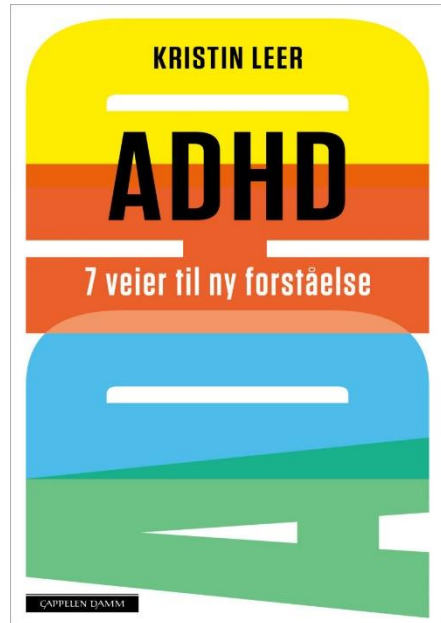


Bilde hentet fra adlibris.com/no

<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)

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>



## 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.