

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
- 20.03.2024; Avlyst
- **Uke 13 utgår - Påskeferie**
- 3. gang: 03.04.2024; Oppmerksomhetsvansker
- 4. gang: 10.04.2024; Medikamentell behandling
- 5. gang: 17.04.2024; NAV
- 6. gang: 24.04.2024; Impulsivitet og uro
- **Uke 18 utgår – 1.mai** 🎈 🎈 🎈
- 7. gang: 08.05.2024; Livsmestring utdanning og jobb
- 8. gang: 15.05.2024; Livsmestring, relasjoner og sosialt
- 9. gang: 22.05.2024; Livsmestring - pårørende
- 10.gang: 29.05.2024; 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

Gruppereregler

- Punktlighet
- Fravær
- SMS-innkalling
- Nettskjema



Grupperegler

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

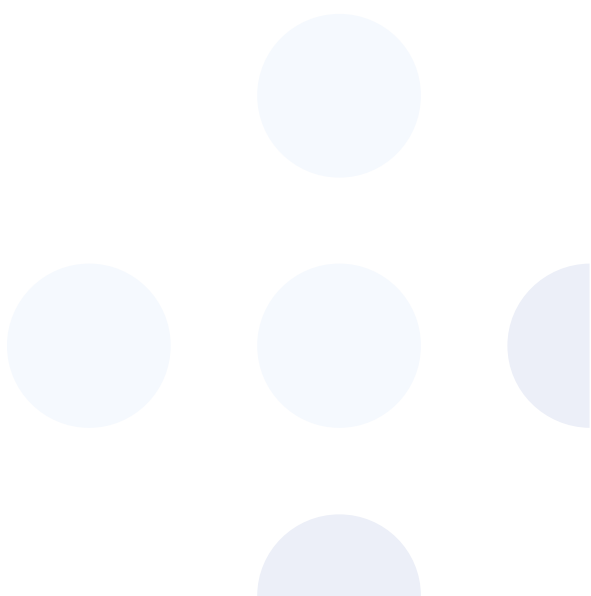
Gruppregler

- Andre ting?



Taushetsløfte

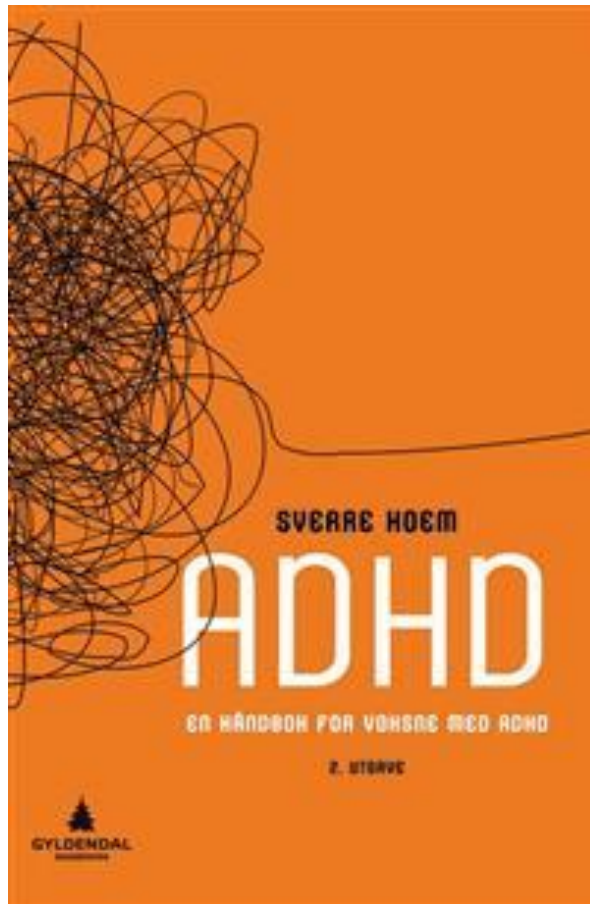
Jeg forplikter meg til ikke å fortelle noe om personer jeg møter på ADHD-kurset ved Drammen DPS utenom kurset. Dette gjelder både navn og personlige opplysninger som jeg eventuelt får vite



Introduksjon av deltakere

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

Anbefaling

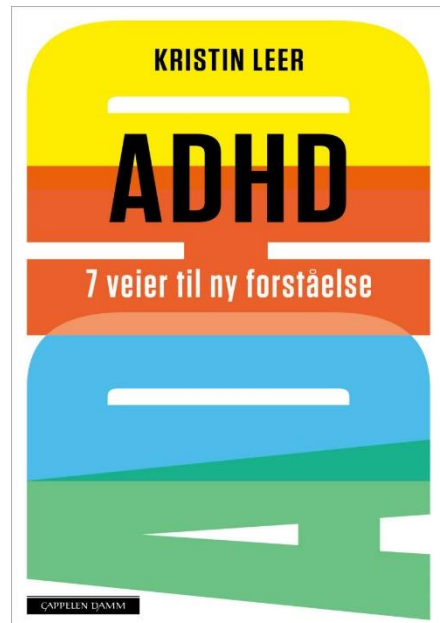


Bilde hentet fra adlibris.com/no

<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

ADHD

NORGE

Anbefaling II

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 |
|--|---|--|
| | | |
| | | |
| | | |
| Eksempel: Jeg ønsker å møte opp til avtaler i tide. | 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. |

