

# Psykoedukativ gruppe for personer med ADHD



Bilde hentet fra Colorbox

## 2. gang: Hva er ADHD? Og myter og fakta ved ADHD

## Drøfting i plenum:

- Hva ville du vært fornøyd med å ha oppnådd eller endret på i løpet av kurset?

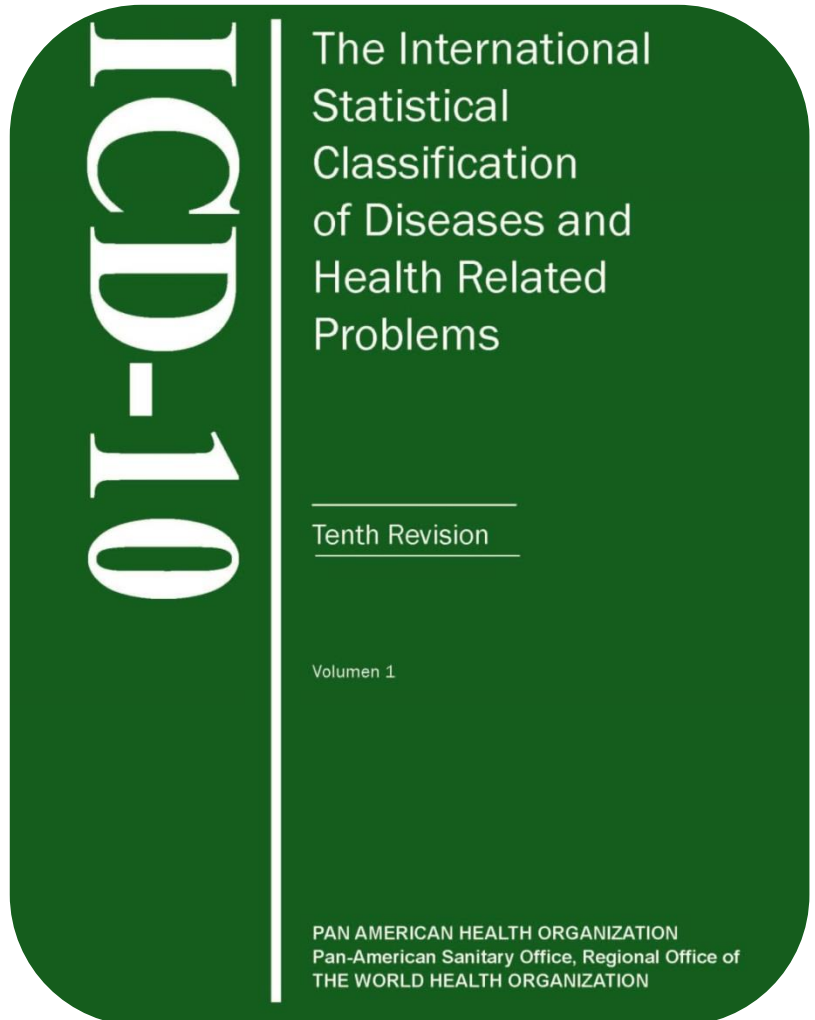


Bilde hentet fra Colourbox



## Hva er ADHD?

- F90.0 ADHD
- Oppmerksomhet- og konsentrasjonsvansker
- Impulsivitet
- Hyperaktivitet
  
- Debut > 7 år
- Flere livsområder
- Funksjonsnedsettelse
- Eksklusjonsdiagnose



Bilde hentet fra [booktopia.com.au](http://booktopia.com.au)

F90.1 – brukes når generelle kriterier for hyperkinetiske forstyrrelser (F90.0) og atferdsforstyrrelser (F91.0) er oppfylte.

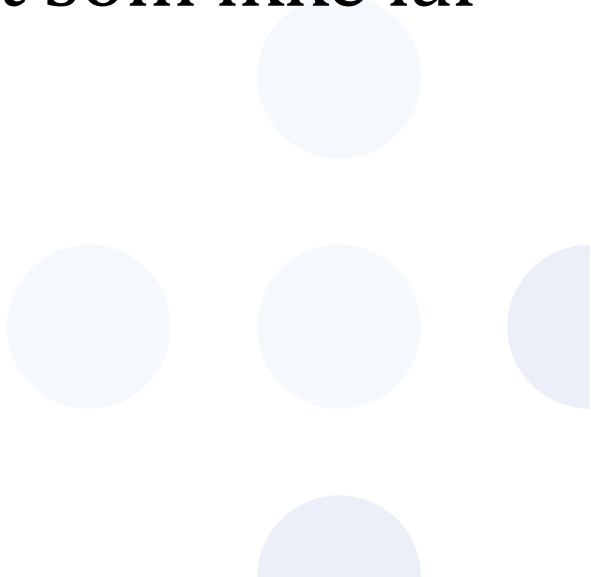
# Oppmerksomhet- og konsentrasjonsvansker

- Problemer med detaljer
- Oppmerksomhet over tid
- Hører ikke etter hva som blir sagt
- Følger ikke instruksjer
- Utfordringer med å organisere og planlegge aktiviteter
- Unngår oppgaver som krever mental anstrengelse
- Mister ting
- Glemsom
- Lett distraherbar

## Impulsivitet

- Svarer før spørsmålet er avsluttet
- Kan ikke vente på tur
- Avbryter eller maser
- Snakker for mye uten tanke på hva som passer seg i situasjonen

## Hyperaktivitet

- Småuro i hender og føtter
  - Forlater plassen sin, løper
  - Klatrer omkring på utilpasset måte
  - Vansker med å være stille
  - Stor motorisk (knyttet til bevegelse) aktivitet som ikke lar seg styre
- 

# Endring i symptomer over tid

Table 34.1 Typical presentations at different ages.

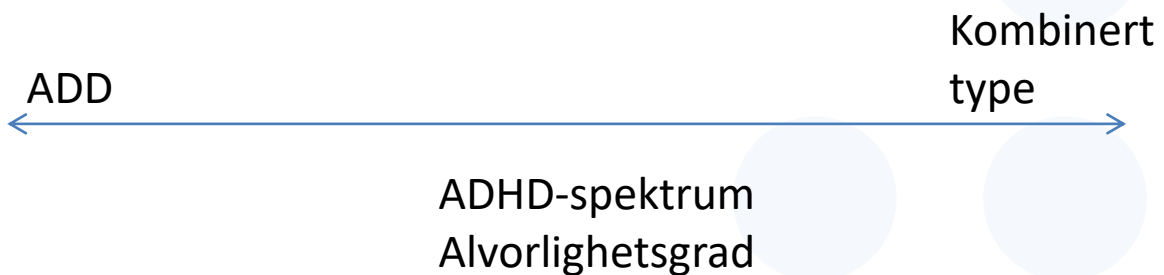
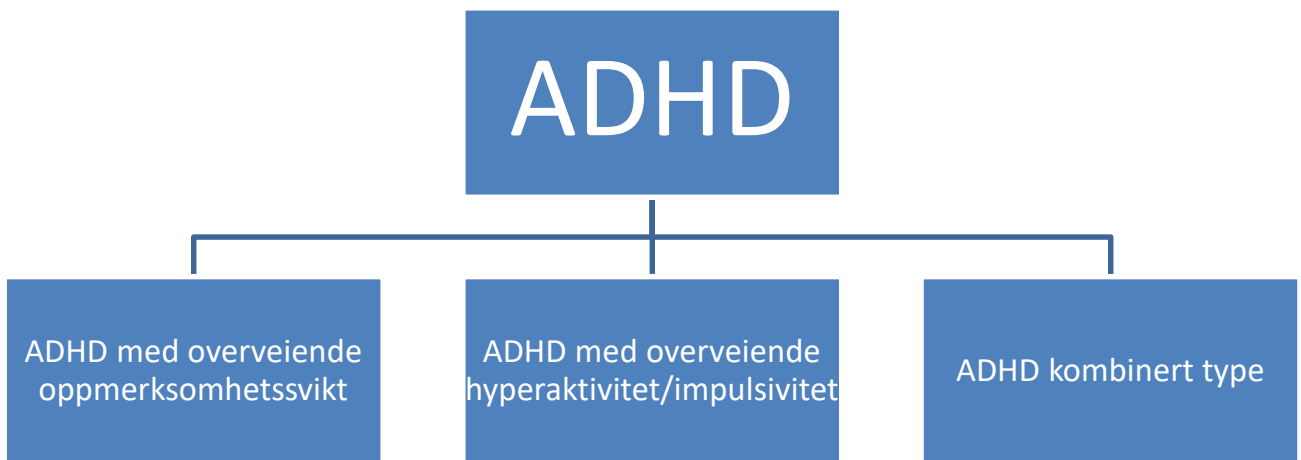
	Preschool	Primary school	Adolescence	Adulthood
Inattentive	Short play sequences (<3 min); leaving activities incomplete; not listening	Brief activities (<10 min); premature changes of activity; forgetful; disorganized; distracted by environment	Persistence less than peers (<30 min); lack of focus on details of a task; poor planning ahead	Details not completed; appointments forgotten; lack of foresight
Overactive	“Whirlwind”	Restless when calm expected	Fidgety	Subjective sense of restlessness
Impulsive	Does not listen; no sense of danger (hard to distinguish from oppositionality)	Acting out of turn, interrupting other children and blurting out an answer; thoughtless rule-breaking; intrusions on peers; accidents	Poor self-control; reckless risk-taking	Motor and other accidents; premature and unwise decision-making; impatience

Bilde hentet fra DSM-V



# Ulike former for ADHD - subtyper

[Fra ADD og ADHD til ulike former for ADHD](#)



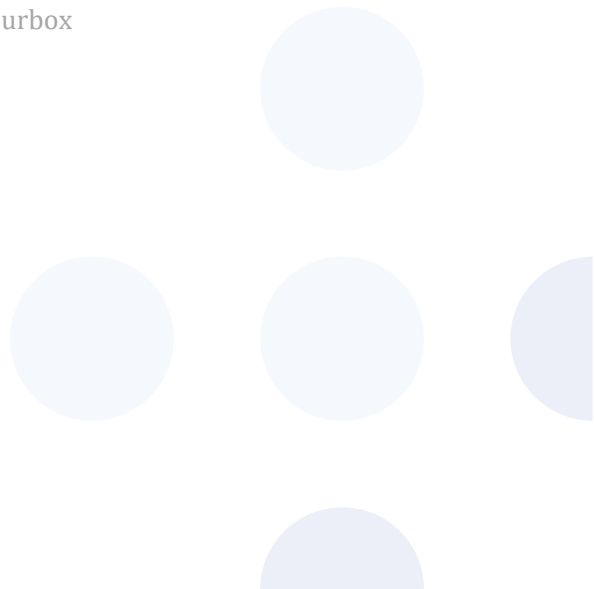


## Grppesamtale - variasjoner i ADHD

- Kjenner du deg igjen i en spesifikk type ADHD?
- Drøft to og to

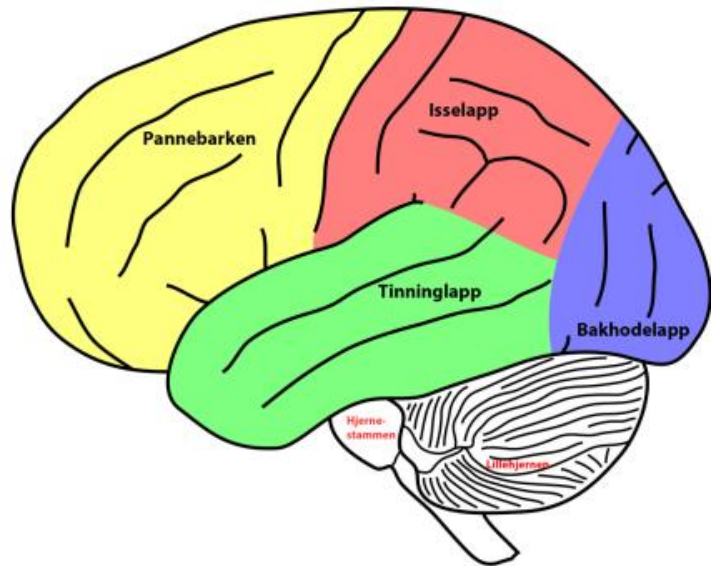


Bilde hentet fra Colourbox



# Årsaker til ADHD

- Genetikk
- Miljø
- Nevro-  
transmittere:
  - <https://youtu.be/6kns5jKwX4>
- Hjerne-  
strukturer:
  - Frontallappen
  - Basalgangliene



Bilde hentet fra  
[https://levemedhjerneskode.bl ogg.no/1429867527\\_nr\\_hjerne\\_n\\_er\\_omfatte.html](https://levemedhjerneskode.bl ogg.no/1429867527_nr_hjerne_n_er_omfatte.html)

## Utredning og diagnose

- Baseres på flere informasjonskilder (test, spørreskjema, historikk).
- Det finnes ingen diagnostisk test for å avdekke ADHD.

## Forekomst

- 4-5 % på verdensbasis
- Regionale forskjeller
- [Aldersforskjeller](#)
- Dobbelt så mange gutter som jenter?

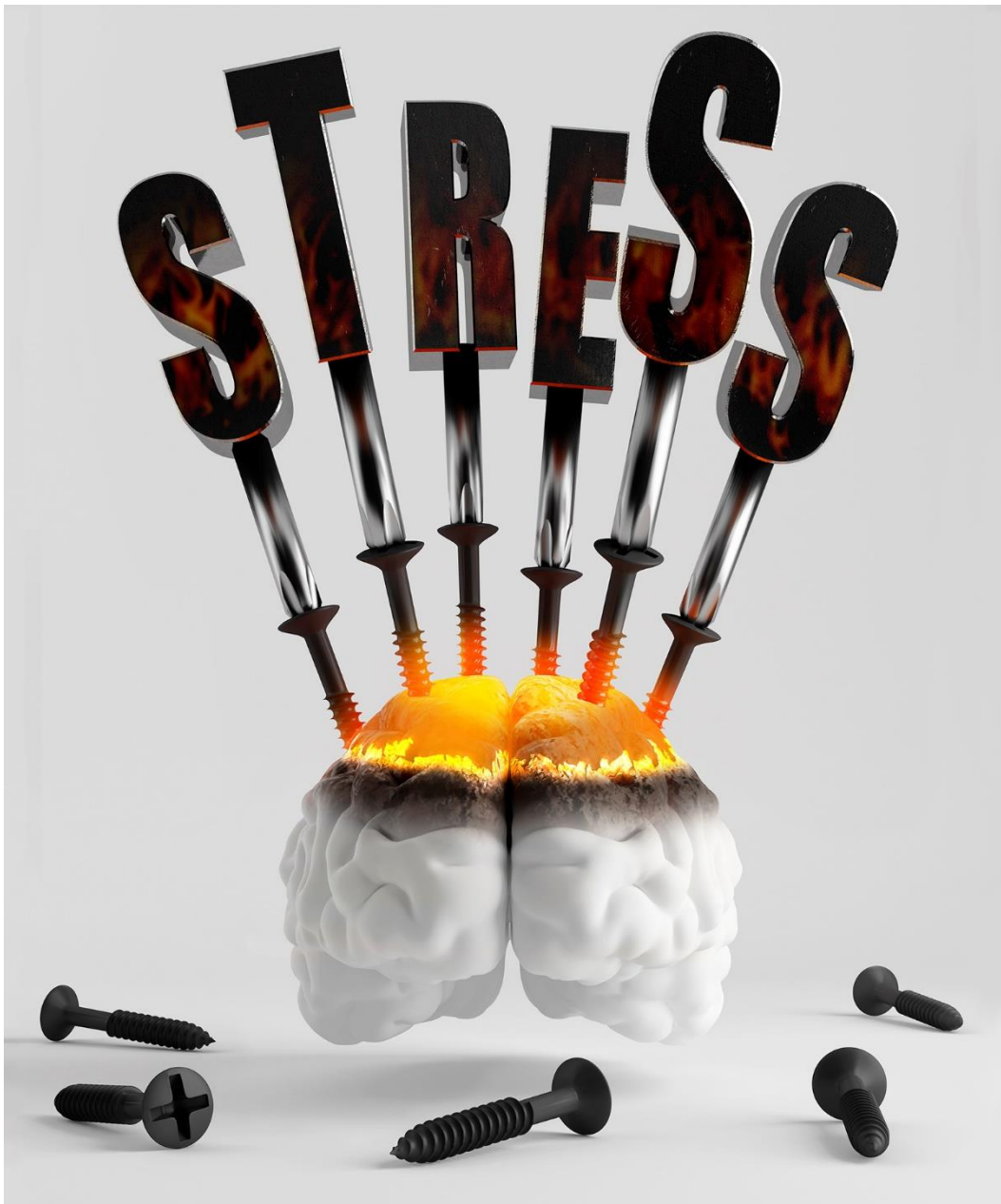
## Tilleggsvansker ved ADHD

- Utover symptomene som ligger i diagnosen ADHD, har mange også tilleggsvansker.

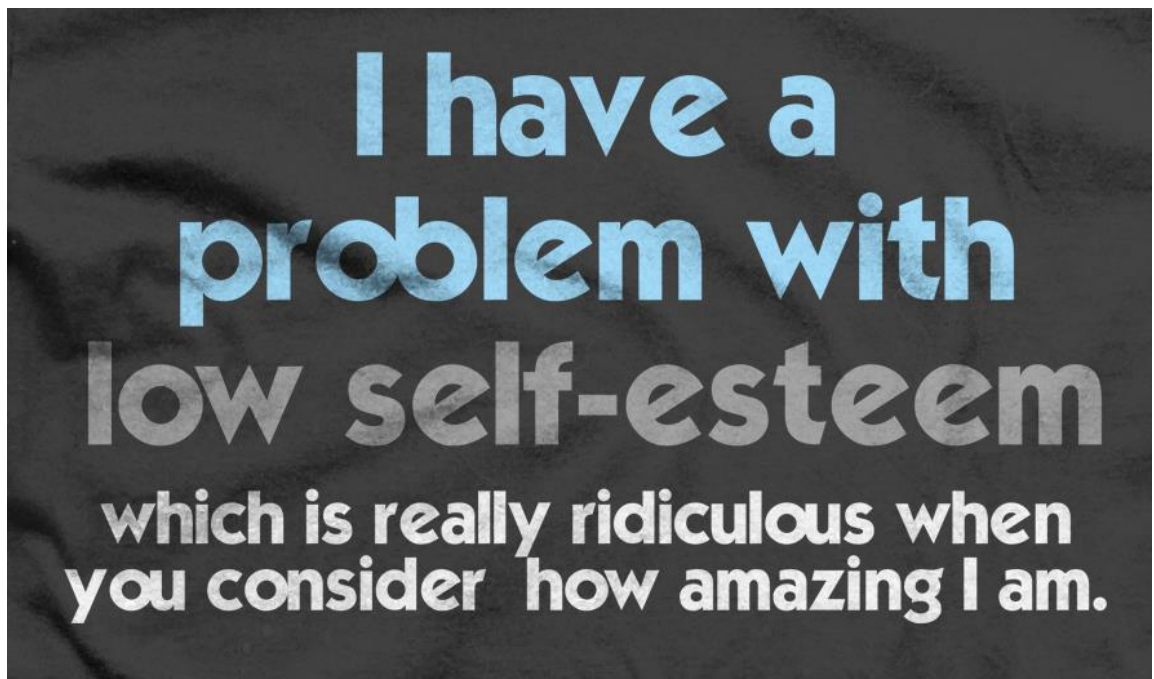
# Tilkortkomming i sosiale situasjoner



# Stresstoleranse



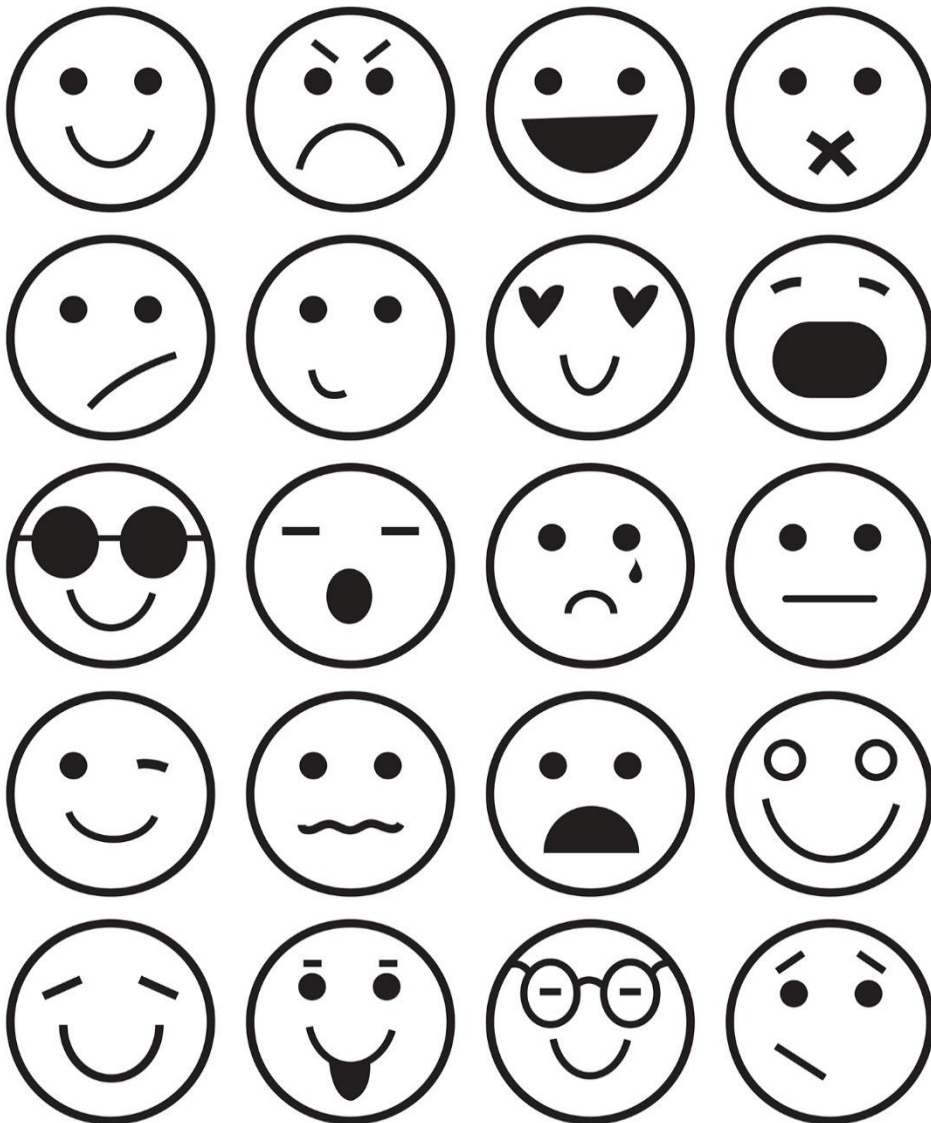
## Lav selvfølelse



Bilde hentet fra <https://www.pinterest.com/pin/i-have-a-problem-with-low-selfesteem-which-is-really-ridiculous-when-you-consider-how-amazing-i-am--218002438186053340/>



# Humørsvingninger



Bilde hentet fra Colourbox

# Avhengighet



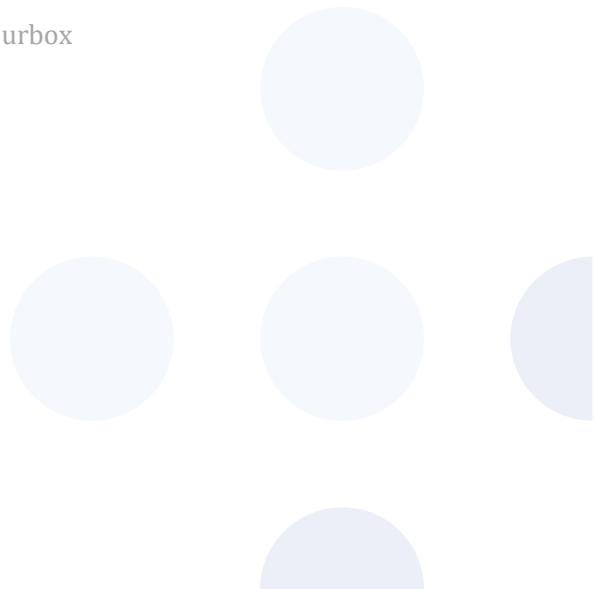
Bilde hentet fra Colourbox

## **Grppesamtale - tilleggsvansker**

- Noen som opplever at de har tilleggsvansker?
- Drøft to og to



Bilde hentet fra Colourbox



## Tiltak for ADHD

- Medikamentell behandling
- Brukerorganisasjoner
- Hjelpetiltak:
  - Voksenopplæring
  - Trygdeytelser
  - Individuell plan
- Psykologisk behandling
  - Individuell
  - Gruppe

# Spørsmål?



Bilde hentet fra Colourbox

# Video med ADHD- undergrupper

- Tilleggsvansker hos:
  - Forskeren
  - Studenten



<https://podcasts.apple.com/no/podcast/minadhd/id1587865657>

## «Smørbrødlister» med mestringsstrategier for ADHD- symptomer

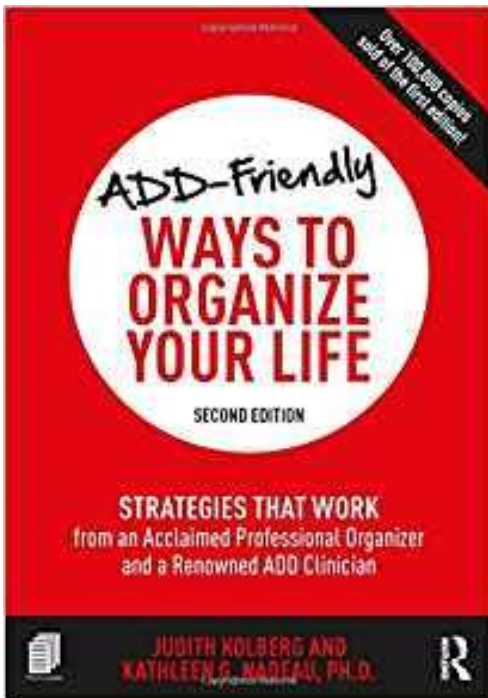
- Bruk av lister – gule lapper!
- Skrive ned avtaler på mobil, almanakk, tavle
- Bruke kalender og mobil aktivt
- Lag en liste over oppgaver- kryss av etter hvert
- Ha orden og oversikt så godt du kan! Faste plasser til ting!
- Planlegg- ta en oppgave av gangen
- Bruk tid på å sortere- hva må gjøres 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

# Hvordan endre vaner eller implementere nye strategier?

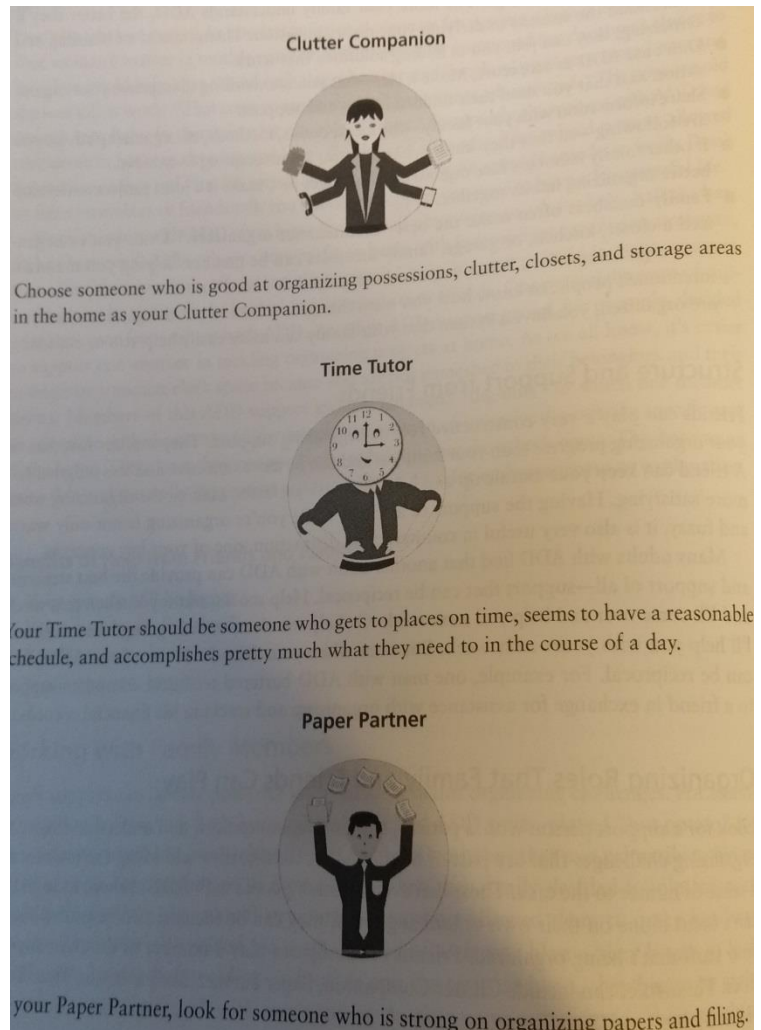
- Av betydning for deg!
- Idèmyldring
  - Hvilke strategier finnes for mitt problem og fordeler og ulemper ved disse?
  - Er det jeg ønsker å endre på realistisk?
- Hvem kan hjelpe deg?
- Fokus på **1** ny strategi av gangen
- Vær realistisk – det tar tid og implementere nye strategier



# Kompanjonger



Hentet fra adlibris.com/no



# Andrew Huberman

Flere gode podcaster, som går veldig i dybden på ADHD.

Søk på:

[ADHD & How Anyone Can Improve Their Focus | Huberman Lab Podcast #37 - YouTube](#)

[Adderall, Stimulants & Modafinil for ADHD: Short- & Long-Term Effects | Huberman Lab Podcast - YouTube](#)

[Focus Toolkit: Tools to Improve Your Focus & Concentration | Huberman Lab Podcast #88 - YouTube](#)

# Myter og fakta ved ADHD



Bilde hentet fra Colorbox



## Drøfting tre og tre:

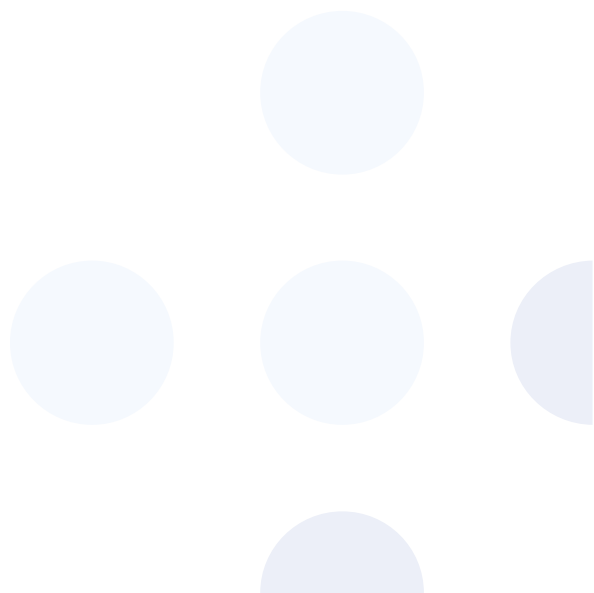
- Hvilke oppfatninger og/eller fordommer om ADHD møter du på?
- Hvilke påstander om ADHD har du stusset ved?



Bilde hentet fra Colourbox

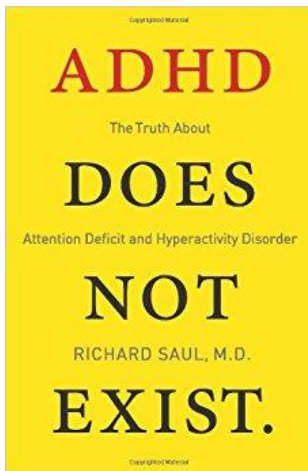


# Oppfatninger, spørsmål og myter om ADHD



# Myter og fakta om ADHD: MOTEDIAGNOSE

- Påstand:
  - ADHD finnes ikke. Det er en motediagnose.
- Fakta:
  - ADHD er en av de best dokumenterte psykiske lidelsene.



Bildet hentet fra Bookdepository.com

# Myter og fakta om ADHD:

## UTREDNING

- Påstand:
  - Man har ingen test eller undersøkelse som kan påvise ADHD, så det sår tvil om tilstanden
- Fakta:
  - Flere psykiske og somatiske sykdommer kan ikke påvises ved en test eller undersøkelse. Det er det samlede bildet og en klinisk vurdering som er avgjørende.



Bilde hentet fra Colourbox

# Myter og fakta om ADHD:

## UTREDNING

- Påstand:
  - Man har ingen test eller undersøkelse som kan påvise ADHD, så det sår tvil om tilstanden
- Fakta:
  - Flere psykiske og somatiske sykdommer kan ikke påvises ved en test eller undersøkelse. Det er det samlede bildet og en klinisk vurdering som er avgjørende.



Bilde hentet fra Colourbox



# Myter og fakta om ADHD:

## UTREDNING

- Påstand:
  - Man har ingen test eller undersøkelse som kan påvise ADHD, så det sår tvil om tilstanden
- Fakta:
  - Flere psykiske og somatiske sykdommer kan ikke påvises ved en test eller undersøkelse. Det er det samlede bildet og en klinisk vurdering som er avgjørende.



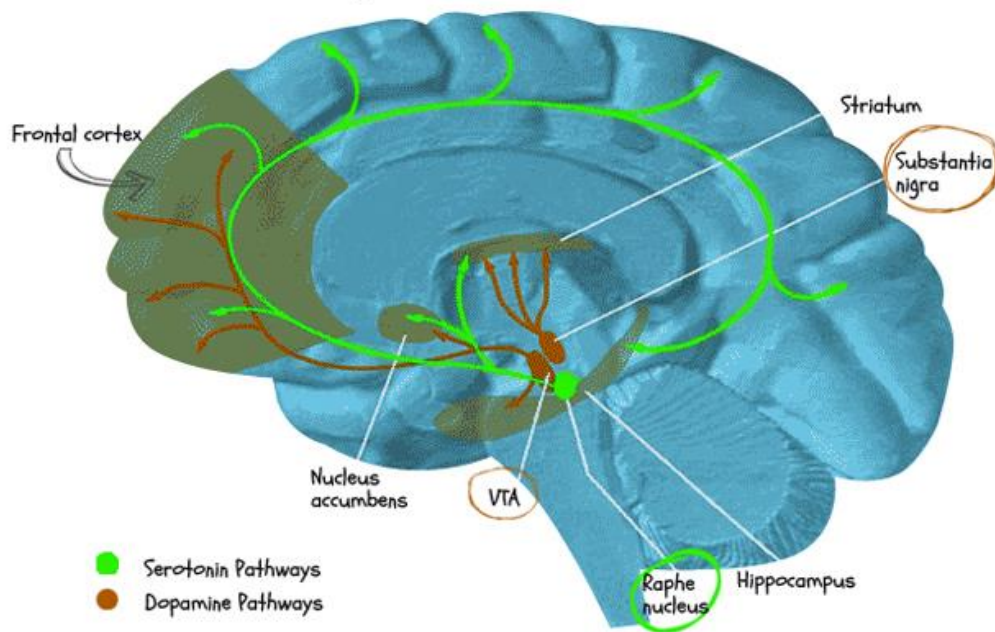
Bilde hentet fra Colourbox

# Myter og fakta om ADHD:

## VILJESTYRKE

- Påstand:
  - ADHD er bare mangel på viljestyrke. Personer med ADHD klarer godt å være fokusert når det er noe som interesserer dem. Hvis de virkelig vil, klarer de å fokusere på andre ting også.

## Brain Regions Involved in Motivation



Bilde hentet fra  
<https://onemindonebreath.com/2014/01/28/brain-science-of-motivation/>



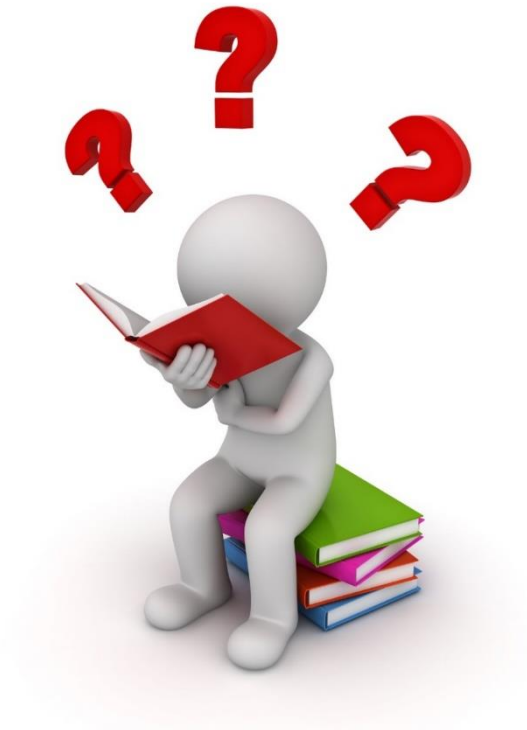
# Myter og fakta om ADHD:

## VILJESTYRKE

- Påstand:
  - ADHD er bare mangel på viljestyrke. Personer med ADHD klarer godt å være fokusert når det er noe som interesserer dem. Hvis de virkelig vil, klarer de å fokusere på andre ting også.
- Fakta:
  - ADHD kan virke som manglende gjennomføringskraft, men slik er det ikke. Det er i hovedsak et problem knyttet til motivasjon som påvirkes av hjernens styringssystemer.

## Drøft tre og tre

- Hvilke erfaringer har du med å møte på påstander eller myter om ADHD? Hvordan håndterer du det?



Bilde hentet fra Colourbox

# Myter og fakta om ADHD:

## ÅRSÅK

- Påstand:
  - ADHD skyldes dårlig oppdragelse og kan kureres med riktige foreldrestrategier.
- Fakta:
  - ADHD er en nevrobiologisk forstyrrelse.



Bilde hentet fra Colourbox



# Myter og fakta om ADHD:

## OVERAKTIV

- Påstand:
  - Hjernen til personer med ADHD er overaktiv og har behov for medisiner for å roe seg ned.
- Fakta:
  - For lav aktivitet i hjernens styringsnettverk er typisk for personer med ADHD. Medisiner brukes for å bedre samordning av dette nettverket.

# Myter og fakta om ADHD: IKKE FOR VOKSNE

- Påstand:
  - De som har ADHD som barn vokser det av seg når de går inn i tenårene.
- Fakta:
  - ADHD synes ikke så godt før i tenårene da det forventes større grad av selvstyring. ADHD kan være mindre synlig, men medføre større funksjonsproblemer i ungdomstiden og hos voksne.



# Myter og fakta om ADHD: DIAGNOSE SOM VOKSEN

- Påstand
  - Hvis du ikke har fått en ADHD-diagnose som barn, kan du ikke ha det som voksen
- Fakta:
  - Hos noen er ADHD vanskeligere å oppdage
  - Konsentrasjonsvansker kan ha blitt feiltolket som angst eller depresjon
  - Det har vært vanskelig å skille ytre faktorer i barnets liv fra barnets konsentrasjonsvansker og uro

# Myter og fakta om ADHD: INTELLIGENS

- Påstand:
  - Personer med ADHD er mindre intelligente



Bilde hentet fra Colourbox

# Myter og fakta om ADHD: INTELLIGENS

- Påstand:
  - Personer med ADHD er mindre intelligente



Bilde hentet fra Colourbox

# Myter og fakta om ADHD:

## INTELLIGENS

- Påstand:
  - Personer med ADHD er mindre intelligente
- Fakta:
  - ADHD påvirker personer uavhengig av intelligens. Personer med ADHD har gjennomsnittlig høyere intelligens enn det utdanningsnivå og arbeidssituasjonen tilsier.



Bilde hentet fra Colourbox

# Myter og fakta: KRIMINALITET

- Påstand:
  - ADHD gir økt risiko for kriminalitet



Bilde hentet fra Colourbox

# Myter og fakta: KRIMINALITET

- Påstand:
  - ADHD gir økt risiko for kriminalitet
- Fakta:
  - ADHD er ikke årsaken til at personer blir kriminelle.

# Myter og fakta: OPPSUMMERING



Bilde hentet fra Youtube

## Oppsummering

- Hvilke påstander har blitt besvart og hvilke står igjen?
- Har det dukket opp andre påstander?



Bilde hentet fra Colourbox



# Spørsmål?



Bilde hentet fra Colourbox

[– Glad jeg sluttet med ADHD-medisin – NRK Dokumentar](#)

