

Psykoedukativ gruppe for personer med ADHD



Bilde hentet fra Colorbox

Pårørende



- **A**ttention **D**eficit
- **H**yperactivity
- **D**isorder

Oppmerksomhet- og konsentrasjonsvansker

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

Impulsivitet I

- Vansker med å kontrollere reaksjoner og tenke før man handler
- Kort vei mellom tanke/følelse/impuls og handling
- Tendens til å velge kortsiktige positive konsekvenser framfor langsiktige



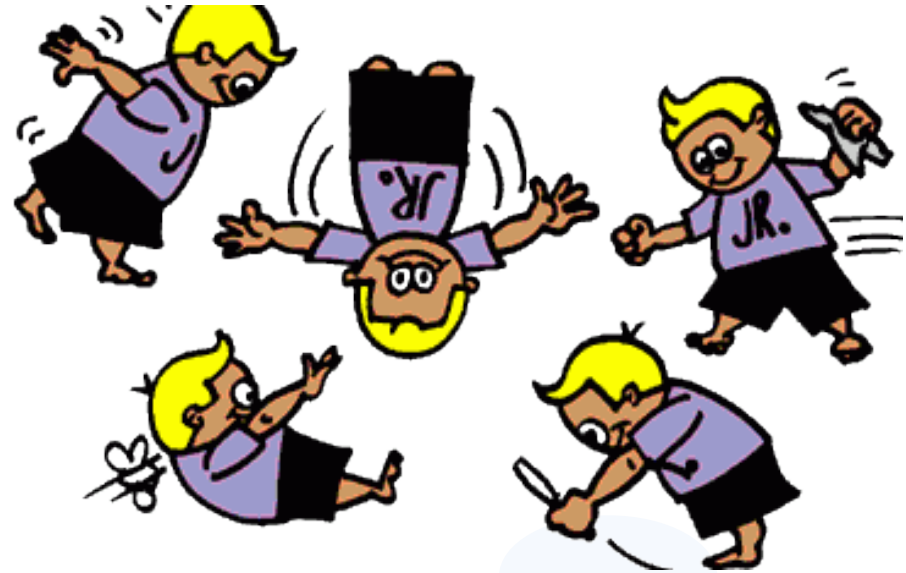
Bilde hentet fra Colorbox

Impulsivitet II

- Vansker med å regulere følelser, blir overveldet av stress.
- Gjør eller sier ting man angrer på
- Unnvikelse eller dropper å gjøre ting man burde
- Utålmodighet
- Vanskelig å slutte med det man driver med/sårbarhet for avhengighet
- Spontanitet! Spennende liv, morsom å være sammen med.
- Humor og kreativitet

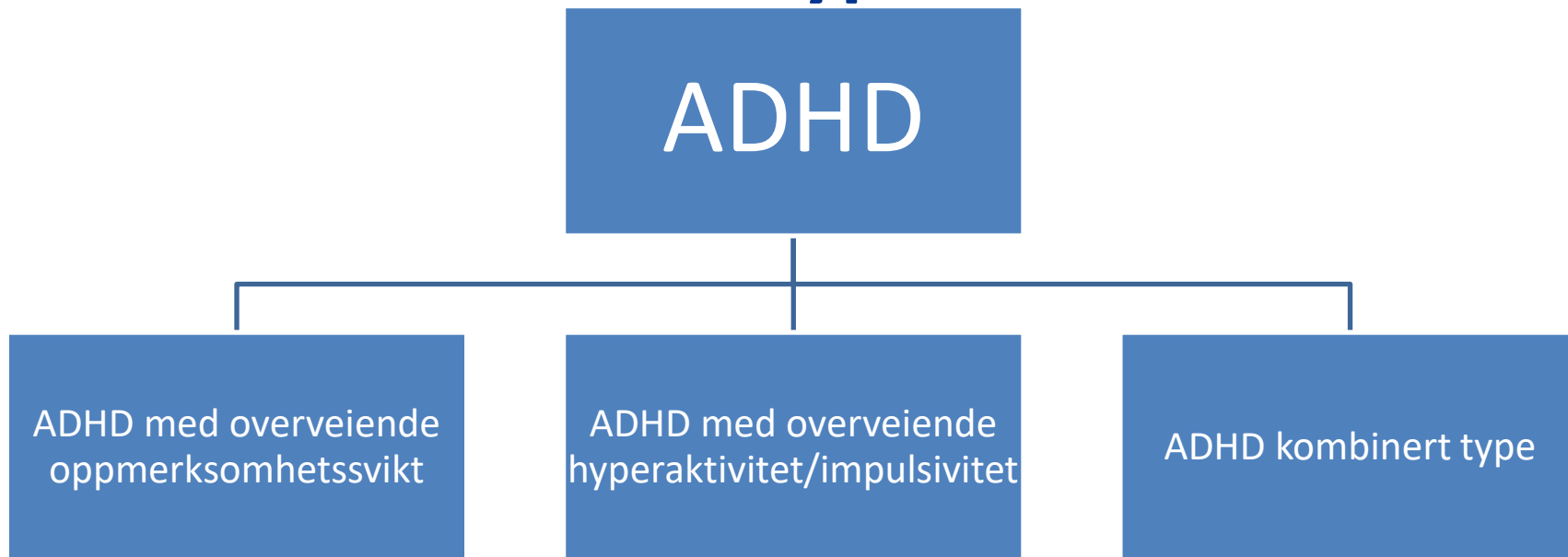
Hyperaktivitet

- Indre uro: Føle seg rastløs, kribling i bena, flyktige tanker. Kan også være en engstelig komponent.
- Ytre uro: Uro som er synlig for andre. Store og små kroppsbevegelser.
- Følelse av rastløshet og uro
- Vansker med å sitte stille i situasjoner som krever det
- Vansker med å opptre rolig
- Snakker mye
- Tankekjør, tusen tanker i hodet
- Mye energi
- Vansker med å sove



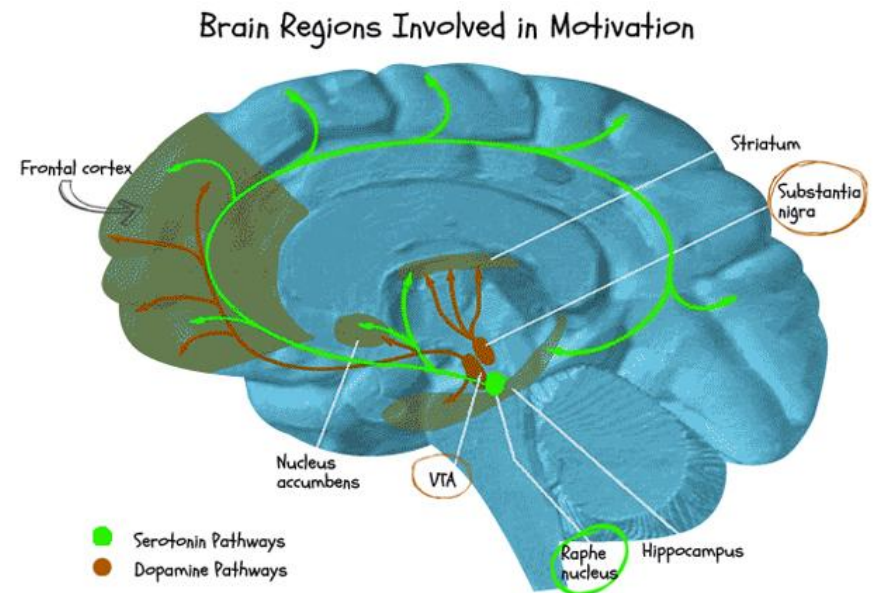
Bilde hentet fra Colorbox

Ulike former for ADHD - subtyper



Årsaker til ADHD

- Genetikk
 - Neurotransmittere
 - Hjernestrukturer
 - Frontallappen
 - Basalgangliene
- Miljø
 - Årsaksfaktorer
 - Opprettholdende faktorer



Bilde hentet fra Colorbox

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.

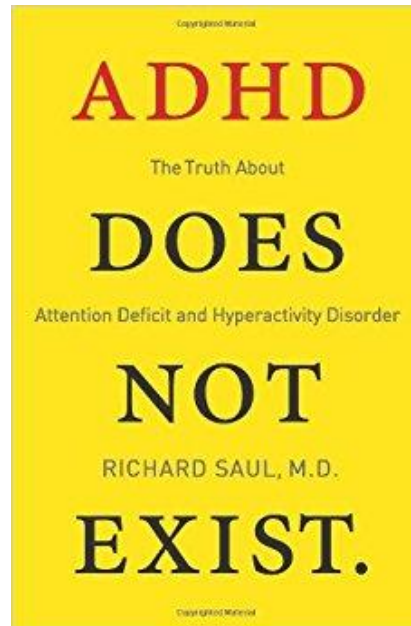
Myter og fakta om ADHD: VILJESTYRKE

- 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 viljestyrke, men slik er det ikke. Det er i hovedsak et problem knyttet til motivasjon som påvirkes av hjernens styringssystemer.

Myter og fakta om ADHD: MOTEDIAGNOSE

- Påstand:

- ADHD finnes ikke. Det er en motediagnose.



- Fakta:

- ADHD er en av de best dokumenterte psykiske lidelsene.



Tilleggsvansker ved ADHD

- Sårbarhet for andre psykiske lidelser
- Avhengighet

Parforhold

- Fordeler i parforhold
- Fungerer veldig godt i starten av forhold
- Mye energi, engasjement og liv
- Ærlighet/direkte tilbakemeldinger
- Humor



Bilde hentet fra Colorbox

Parforhold

Utfordringer i parforhold

- Hyperfokus i starten, etterhvert tilbaketrekning + pågående partner
- Kjedsomhet – tvil om forholdet
- Rastløshet
- For ærlig
- Humørsvingninger
- Overfølsomhet for kritikk
- Utsetter ting, roter, glemmer ting
- Fjernhet
- Frykt for å gå inn i nye forhold på grunn av negative erfaringer



Bilde hentet fra Colorbox

Parforhold

Mestring av samliv

- Lære om diagnosen
- Aksept, skape situasjoner for mestring
- Planlegg hverdagen for å finne faste løsninger
- Regulere nærhet/avstand



Bilde hentet fra Colorbox

Mestring av samliv

- Samlivskurs i regi av ADHD-Norge

Parforhold

HJEM - AKTUELT - SAMLIVSKURSET «DU OG JEG OG ADHD»

SAMLIVSKURSET «DU OG JEG OG ADHD»

Publisert 1. Mar 2018. Foto: Colourbox.

Samlivskurset «Du og jeg og ADHD: Grunnkurs i å ta vare på parforholdet når en eller begge har ADHD»

Et nytt, norskutviklet samlivskurs rettet mot par hvor en eller begge har ADHD. Kurset går over to dager, start lørdag og avslutning søndag.

Hovedtemaer i kurset:

- ADHD-effekten på parforholdet
- Hvordan gode og varige parforhold blir til
- Hvordan kjenne igjen og komme ut av typiske parkonfliktmønstre
- Sex og ADHD
- Å leve med varige forskjeller

Hvor:

Oslo, Storgata 10 B

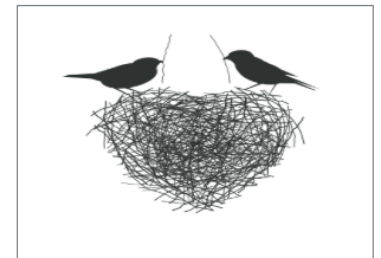
Kurshelger:

- 5. -6 mai
- 16. - 17 juni
- 25. - 26. august

Litt om kursholderne:

Line er utdannet psykolog, og har fordypning i utviklingspsykologi med særlig fokus på ADHD og autismspekterforstyrrelser.

Anne Marie Fosse Teigen er psykologspesialist med lang erfaring fra familievernet. Hun har fra 2007 utarbeidet Bufferkurs for par.



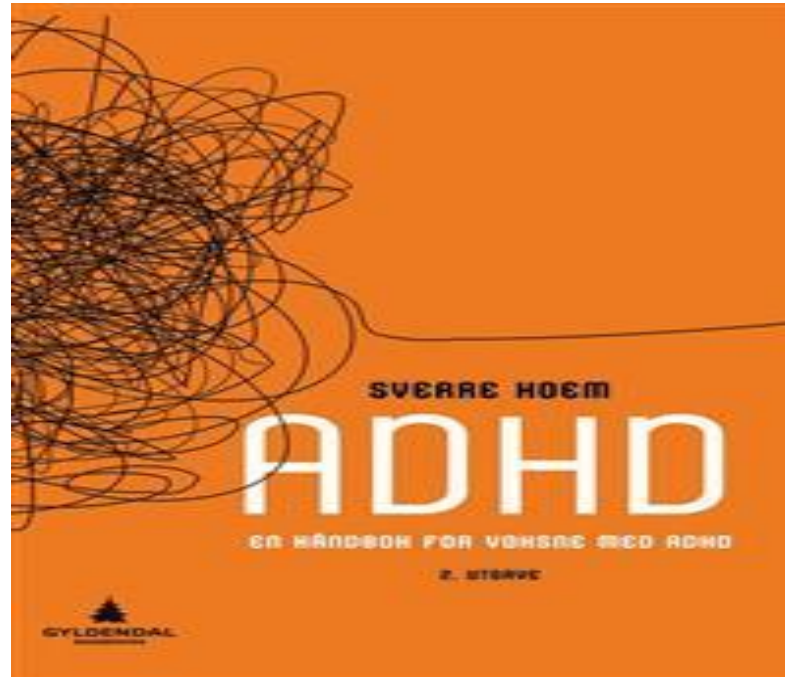
Vennskap og sosiale relasjoner

- Veksle i kontakten
- Blir fort lei
- Sosiale situasjoner kan være svært krevende for ADHD-hjernen.
- Vanskelig å følge opp ting, glemmer avtaler, kommer for sent
- Misforstår andre (negative erfaringer)
- Følelsesutbrudd/konflikter
- Snakker mye, vanskelig å følge med når den andre snakker.
- Unnviker sosiale situasjoner på grunn av negative erfaringer



Bilde hentet fra Colorbox

Tips



ADHD NORGE

Anbefaling II

www.adhdnorge.no

Samlivskurs:

<http://adhdnorge.no/aktuelt/samlivskurset-du-og-jeg-og-adhd/>

Likemenn:

Behandling

- Medikamentell behandling
- Mestringsstrategier
- Psykoedukasjon
- Brukerorganisasjoner
- Trygdetiltak



Prioritering	Oppgave	Dato skrevet ned	Dato for gjennomføring
A - Viktigste	Vaske klær	18.09.17	18.09.17
Idag/imorgen	Skriv ut CV og korrekturles		
-	Støvsuge		
-			
-			
B – mindre viktig	Oppdatere CV	18.09.17	23.09.17
Kan ta lengre tid			
-			
-			
-			
C – lette og tiltalende	Ringne frisøren og bestille time		
Minst viktige	Plante om blomster		

Weekly Planner (*block style*)

Week of: _____

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
Morning							
Afternoon							
Evening							

