

Psykoedukativ gruppe for personer med ADHD



Bilde hentet fra Colourbox

Velkommen!



Agenda

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

Introduksjon av gruppeledere



Bilde hentet fra Colourbox



Kursinnhold

- **Tid: Kl. 09:00 – 10:45**
- **Gruppeledere: Eirin og Gro**
- 1 - Velkommen!
- 2 - Hva er ADHD? Myter og oppfatninger
- 3 - Oppmerksomhetsvansker
- 4 - Impulsivitet og uro
- 5 - Livsmestring (utdanning/jobb)
- 6 - NAV
- 7 - Medikamentell behandling
- 8 - Livsmestring (relasjoner/sosialt)
- 9 - Pårørende

Hva er psykoedukativ gruppebehandling?

- Gjennom undervisning om ADHD og utveksling av erfaringer vil man kunne finne frem til måter å mestre utfordringer ved ADHD
- Hva ønsker vi å få til?
Dette er ikke en forelesningsrekke.
Presentasjonene skal være et utgangspunkt for felles samtale.
Dere lærer kanskje mer av hverandre enn av oss!

Format

- Plenum:
 - Tanker/erfaringer siden sist
- Undervisning
- Drøfting og diskusjon av dagens tema
- Undervisning
- Drøfting og diskusjon av dagens tema
- Oppsummering

Gruppregler

- Taushetsplikt:
 - Navn og identifiserbare opplysninger
- Forstyrrelser:
 - Mobiltelefon
 - Forlate rommet (gå på venterom eller trappegangen)
- Punktlighet
- Fravær
- SMS-innkalling
- Nettskjema

Gruppereregler

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

Andre ting?



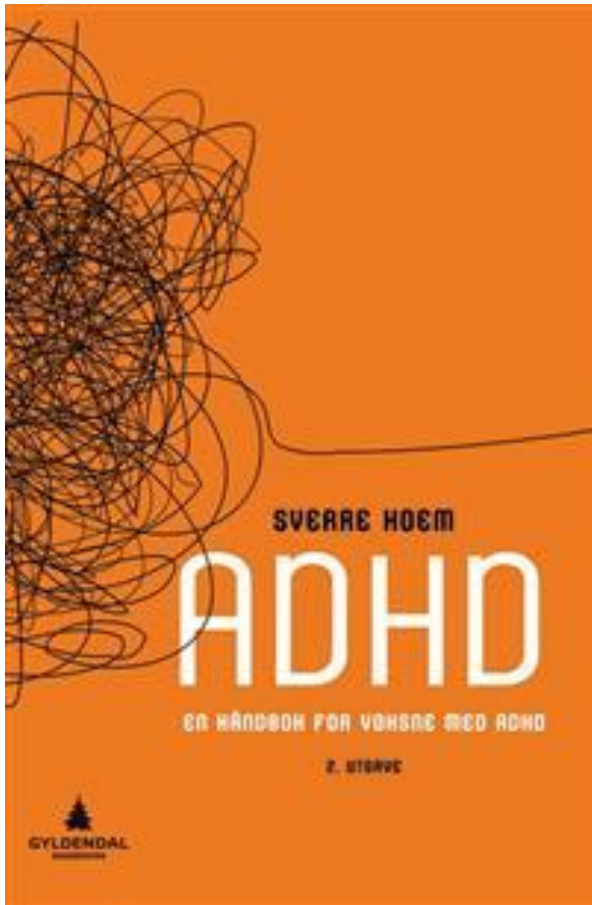
Taushetsløfte

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
 - Bosted
 - 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

NORGE



Anbefaling II

www.adhdnorge.no

Brosjyrer:

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

Podcasts:

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

[Hvem kan låne? - Tibi](#)

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>



Drøfting to og to:

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



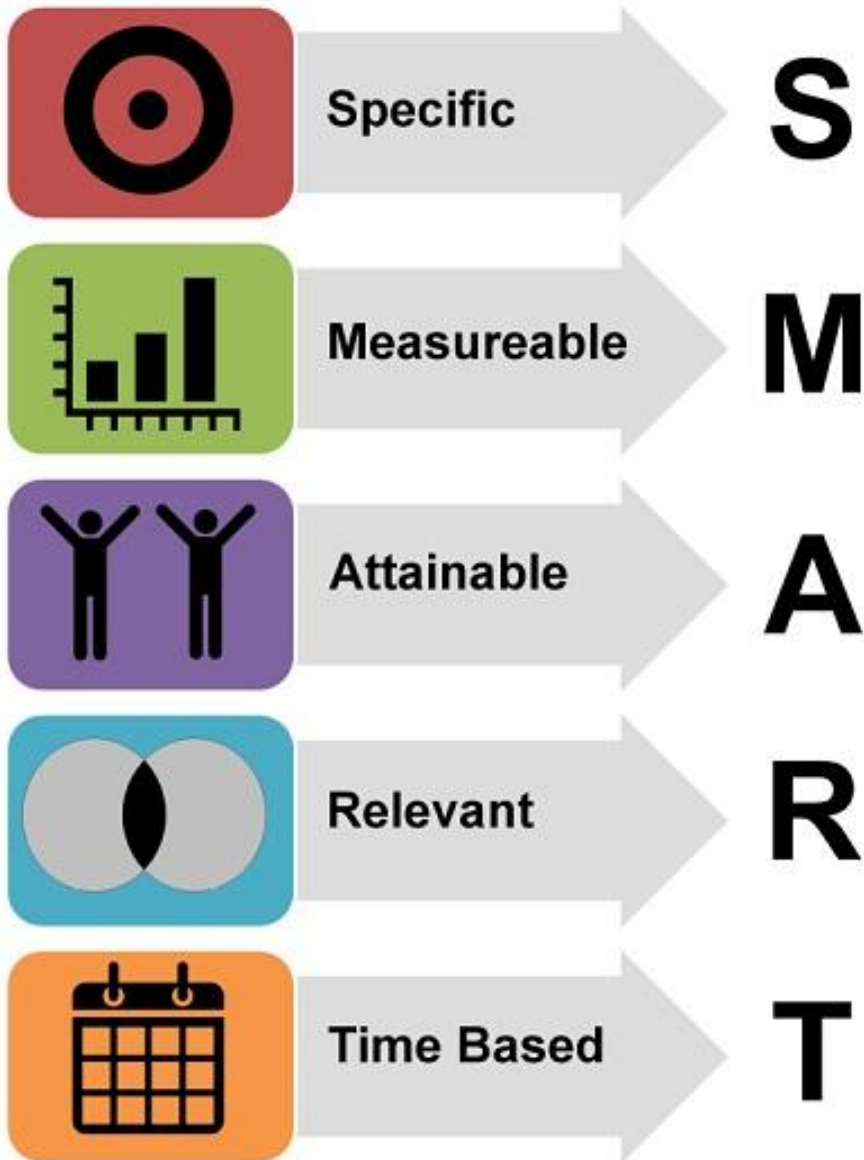
Bilde hentet fra Colourbox



Hjemmeoppgave

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





© Mark Smiciklas, Digital Strategist, IntersectionConsulting.com

"Bar Graph" icon by Scott Lewis, from the NounProject.com collection

"Calendar", "People" and "Target" icons from the NounProject.com collection

- Hvilke symptomer er mest plagsomme eller utfordrende for deg?

- 1. _____

- 2. _____

- 3. _____



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.