

Psykoedukativ gruppe for personer med ADHD



Bilde hentet fra Colorbox

Hva er ADHD? Og myter
og oppfatninger ved
ADHD

Drøfting i plenum:

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



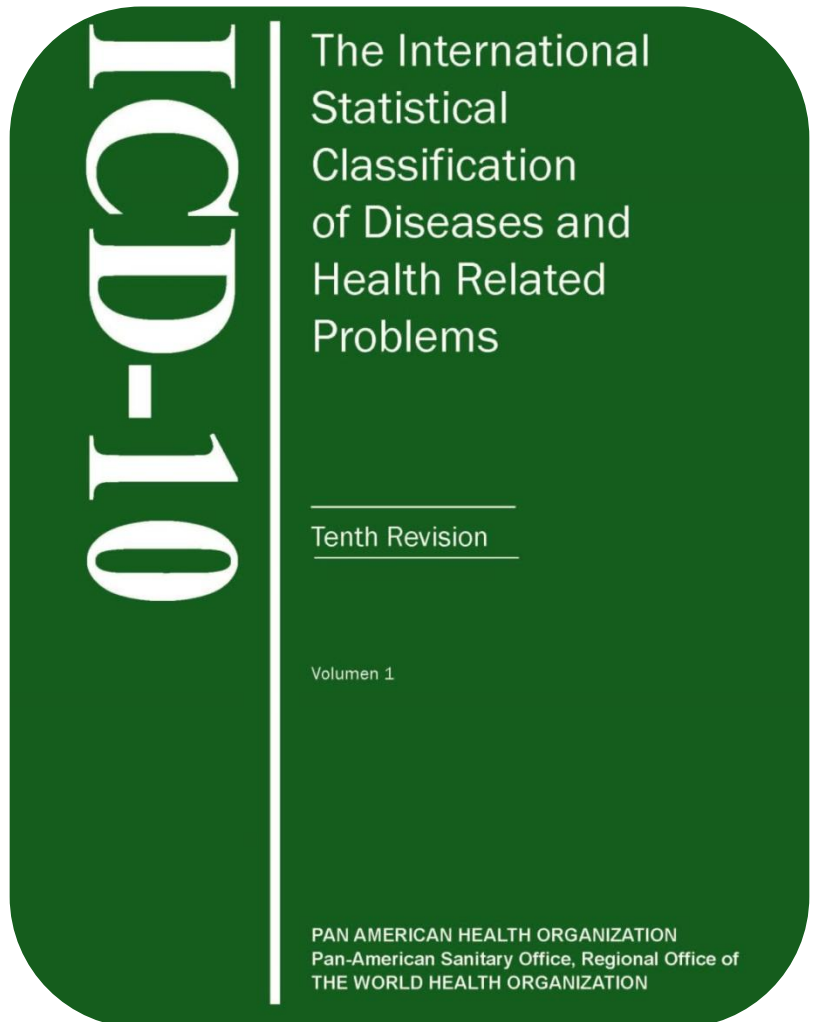
Bilde hentet fra Colourbox

Hva er ADHD?

- F90.0 ADHD
- Oppmerksomhet- og konsentrasjonsvansker
- Impulsivitet
- Hyperaktivitet

- Debut > 7 år
- Flere livsområder
- Funksjonsnedsettelse
- Eksklusjonsdiagnose

- DSM V



Bilde hentet fra 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

Hyperaktivitet og impulsivitet

- 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
- 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

Endring i symptomer over tid

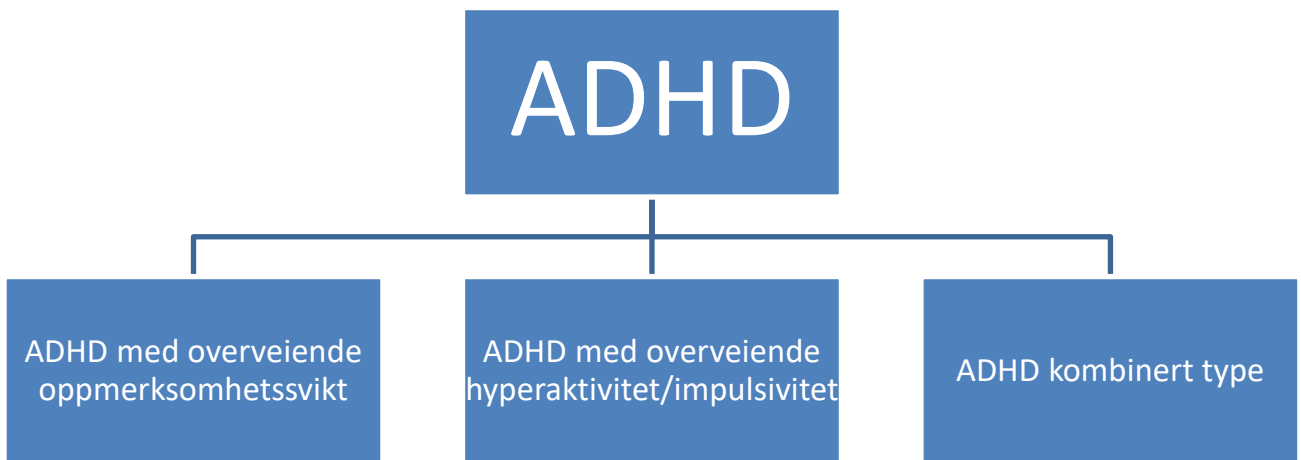
Table 34.1 Typical presentations at different ages.

	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](#)

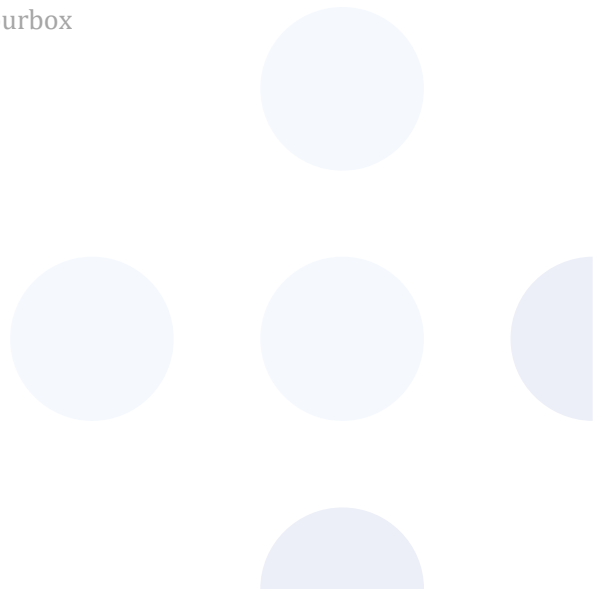


Grppesamtale - variasjoner i ADHD

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

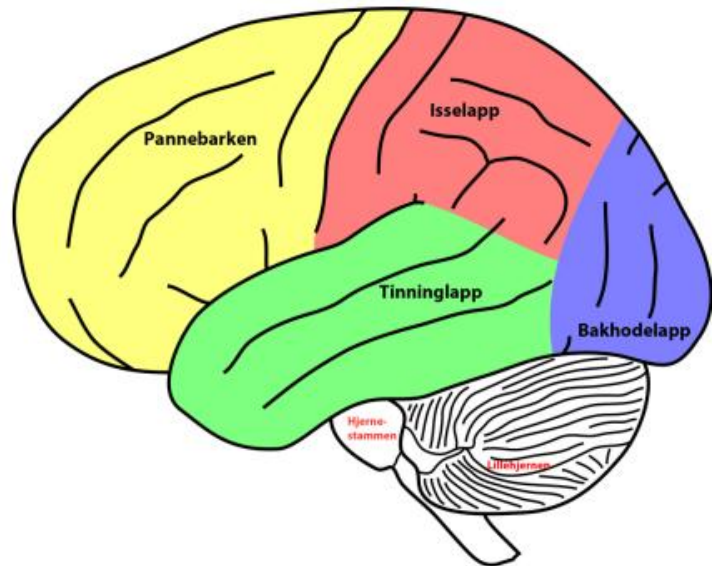


Bilde hentet fra Colourbox



Årsaker til ADHD

- Genetikk
- Miljø
- Nevro-transmittere
- https://youtu.be/6l_ns5jKwX4
- Hjerne-strukturer:
 - Frontallappen
 - Basalgangliene



Bilde hentet fra
https://levemedhjerneskaade.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.



Typiske tilleggsvansker

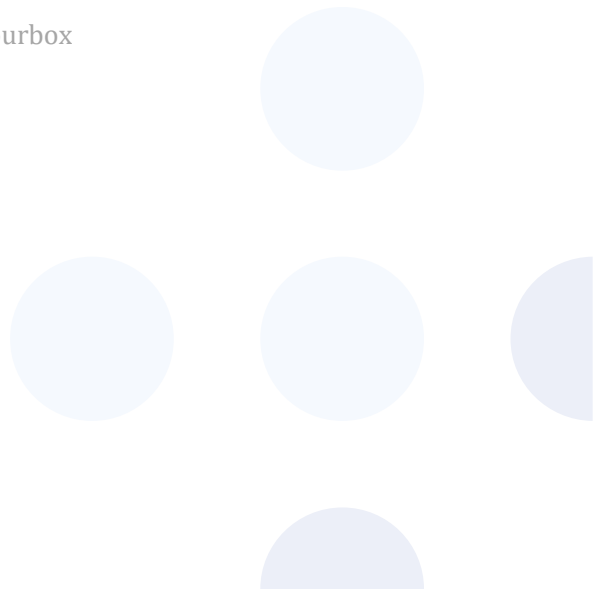
- Psykisk lidelse (f.eks. angst, depresjon, personlighetsforstyrrelse)
- Søvnvansker
- Rusmiddelmissbruk
- Lese- og skrivevansker
- Tilkortkomming i sosiale situasjoner
- Stress
- Lav selvfølelse
- Humørsvingninger
- Avhengighet
 - –Tics/Tourettes syndrom
 - –Autismespekterforstyrrelse
 - –Hypersensitivitet
- <https://podcasts.apple.com/no/podcast/min-adhd/id1587865657>

Grppesamtale - tilleggsvansker

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



Bilde hentet fra Colourbox



Tiltak for ADHD

- Medikamentell behandling
- ADHD Norge
- Hjelpetiltak:
 - Voksenopplæring
 - Trygdeytelser
 - Individuell plan
- Psykologisk behandling
 - Individuell
 - Gruppe

Myter om 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?

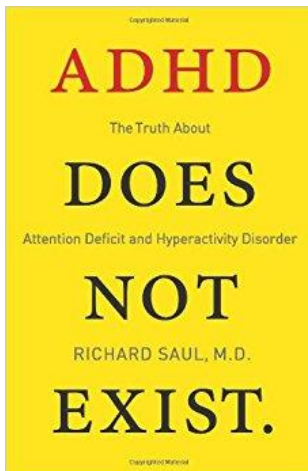


Bilde hentet fra Colourbox



Myter om ADHD: TRENDDIAGNOSE

- Myte:
 - ADHD finnes ikke. Det er en trenddiagnose.
- Nyansering:
 - ADHD er en av de best dokumenterte psykiske lidelsene.



Bildet hentet fra Bookdepository.com

Myter om ADHD: UTREDNING

- Myte:
 - Man har ingen test eller undersøkelse som kan påvise ADHD, så det sår tvil om tilstanden eksisterer.
- Nyansering:
 - 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 om ADHD: VILJESTYRKE

- **Myte:**
 - 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.
- **Nyansering:**
 - 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.

Myter om ADHD: ÅRSÅK

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



Bilde hentet fra Colourbox



Myter om ADHD: OVERAKTIV

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

Myter om ADHD: IKKE FOR VOKSNE

- Myte:
 - De som har ADHD som barn vokser det av seg når de går inn i tenårene.
- Nyansering:
 - 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 om ADHD: DIAGNOSE SOM VOKSEN

- Myte:
 - Hvis du ikke har fått en ADHD-diagnose som barn, kan du ikke ha det som voksen
- Nyansering:
 - 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 om ADHD: INTELLIGENS

- Myte:
 - Personer med ADHD er mindre intelligente
- Nyansering:
 - ADHD påvirker personer uavhengig av intelligens.
 - Personer med ADHD har gjennomsnittlig høyere intelligens enn det utdanningsnivå og arbeidssituasjon tilsier.



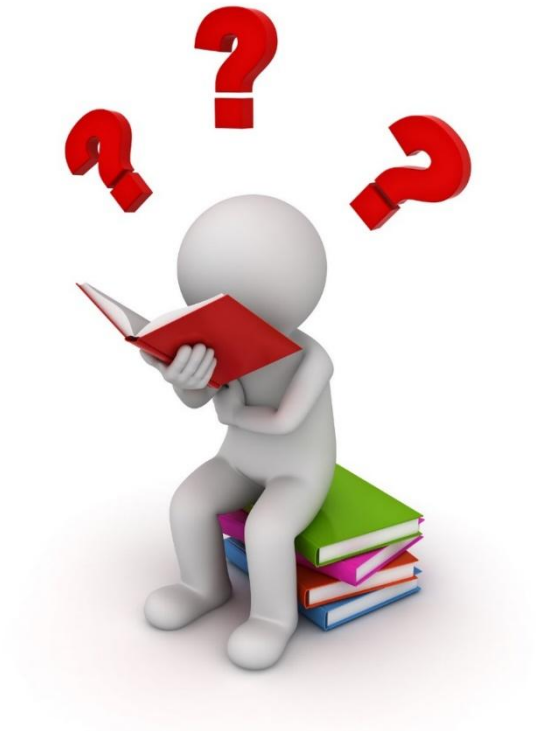
Bilde hentet fra Colourbox

Myter om ADHD: KRIMINALITET

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

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



Spørsmål?



Bilde hentet fra Colourbox

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



Myter og fakta: OPPSUMMERING



Bilde hentet fra Youtube