

Psykoedukativ gruppe for personer med ADHD



Bilde hentet fra Colorbox

Oppmerksomhetsvansker



Agenda: oppmerksomhet

- Ved ADHD kan forskjellige oppmerksomhetsfunksjoner være påvirket:
 - Aktivering & mental utholdenhet
 - Fokus
 - Kapasitet

Utfordringer med prioritering



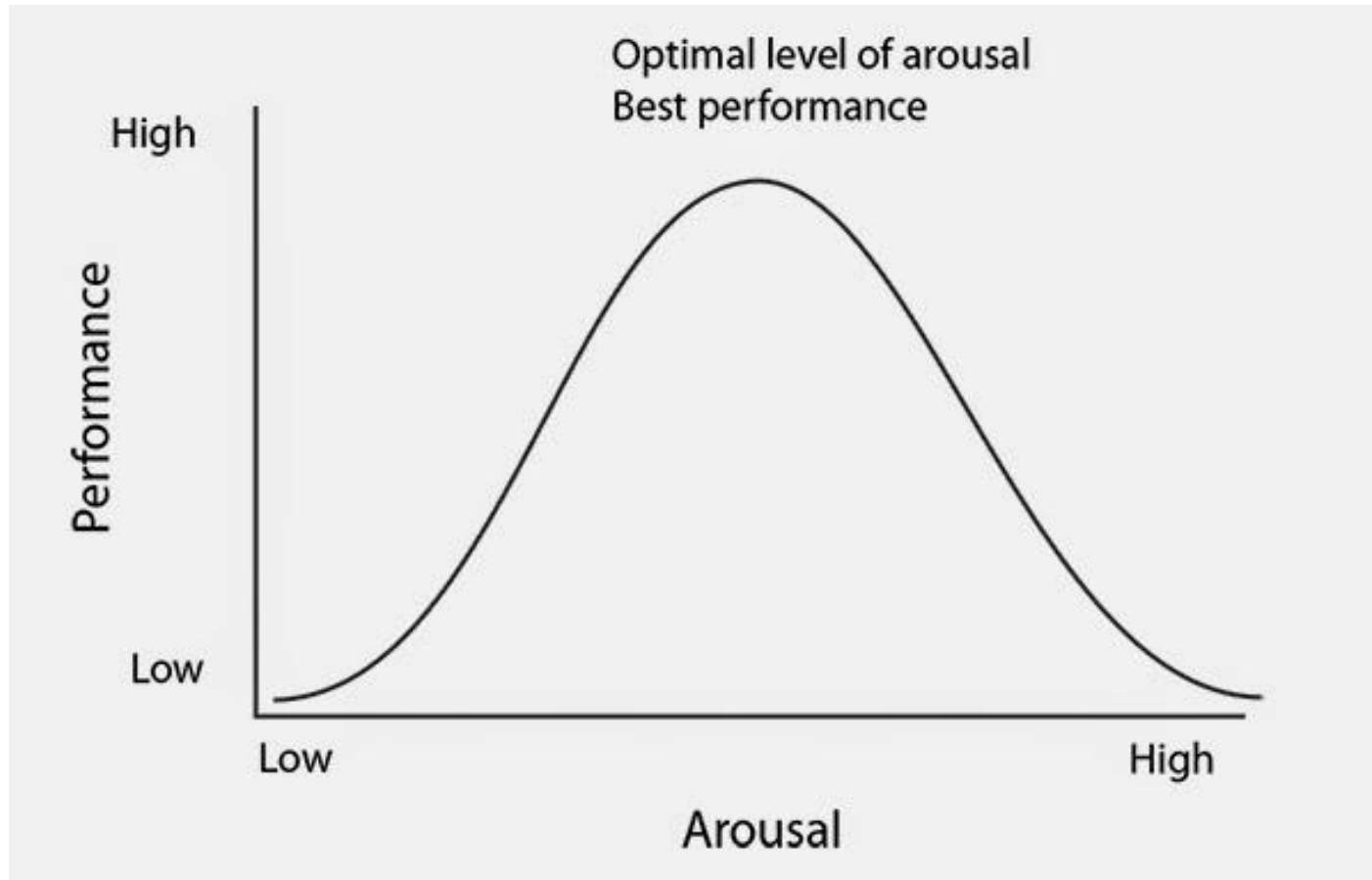
Oppmerksomhets- og konsentrasjonsvansker

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

Aktivering og mental utholdenhet



Aktivering & mental utholdenhet



Bilde hentet fra www.archerpoint.com/does-pressure-make-you-work-more-efficiently/

Aktivering & mental utholdenhet

- **Hva kan skje?**
 - Utsetter ting (utsettelsesatferd).
 - Vanskelig å prioritere det en skal gjøre.
 - Vanskelig å beregne hvor lang tid ting tar.
 - Vanskelig å fullføre det en har begynt på.



Bilde hentet fra
www.pinterest.com/pin/362821313700851822/

Gruppesamtale - aktivering og mental utholdenhet

- Drøft:
 - I hvilke situasjoner opplever du overaktivering og i hvilke situasjoner opplever du underaktivering?
 - Er det noe situasjoner du drar nytte av overaktivering?
 - Hvordan finner du riktig grad av aktivering?
 - Hvordan regulerer du aktiveringsnivået ditt?



Strategier for underaktivering

- Fyr opp nervesystemet ved å:
 - Skru på musikk du liker
 - Lag konkurranse
 - Belønning
 - Fysisk aktivitet
 - Utføre/planlegge oppgaven sammen med noen
 - Andre forslag?



Strategier for overaktivering

- Bli bevisst på hvilke aktiviteter som gir hyperfokus
- Alarm og andre avbrytelser
- Still deg selv kontrollspørsmål:
 - «Er dette den mest effektive måten å løse denne oppgaven på?»
 - ”Kommer jeg meg nærmere målet?”
 - ”Er dette riktig tidspunkt å gjøre denne oppgaven på?”
- Selvmonitorering:
 - Hvor aktivert er jeg nå?
- Bruk hyperfokus konstruktivt

Strategier for mental utholdenhet

- Hvor lang tid av gangen klarer du å være fokusert?
 - Vær realistisk, finn din «mestringssone» og ta pauser/pomodoro-teknikken
 - [What is a Pomodoro and How Can it Help with ADHD? - YouTube](#)
 - Bli kjent med din egen kapasitet og del opp arbeidsoppgaver og gjøremål.
 - Tren deg på å prioritere det som er viktig for deg.



”Må-gjøre-liste”

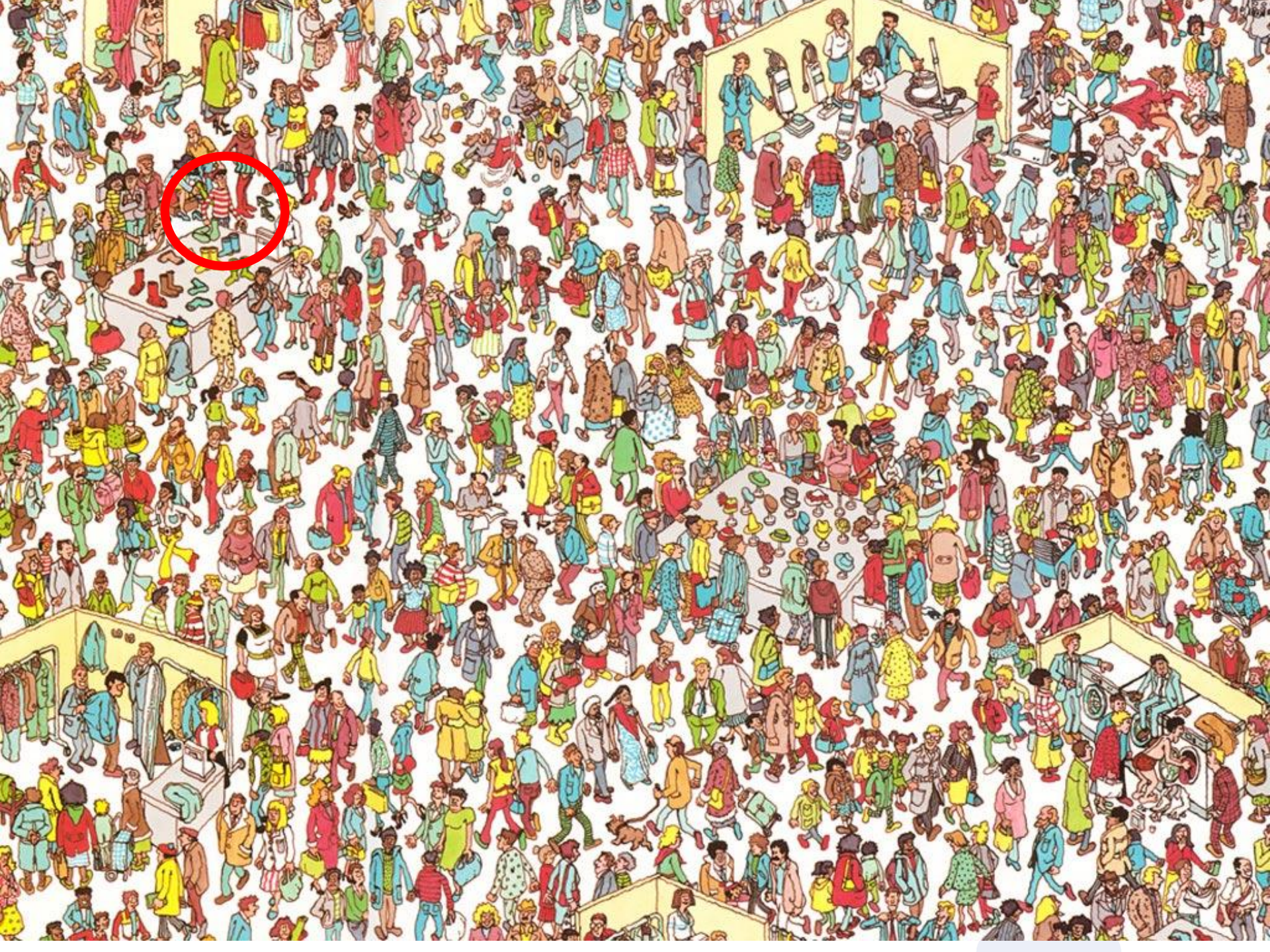
Prioritering	Oppgave	Dato skrevet ned	Dato for gjennomføring
A - Viktigste	Vaske klær	18.09.25	18.09.25
Idag/imorgen	Skriv ut CV og korrekturles		
-	Støvsuge		
-			
-			
B – Mindre viktig	Oppdatere CV	18.09.25	23.09.25
Kan ta lengre tid			
-			
-			
-			
C – Lett og tiltalende	Ringne frisøren og bestille time		
Minst viktige	Plante om blomster		

Fokus



Fokus

- Oppmerksomheten kan være smal eller bred



Fokus

–Hva kan skje?

- Vanskelig å få med seg informasjon.
- Vanskelig å kunne skifte oppmerksomhet når situasjonen krever det.

Strategier for fokus

- For bredt oppmerksomhetsfokus:
 - Begrensning av støy (eller passe nivå)
 - “Gi meg ett minutt!”
 - Noter det du må huske hvis du må skifte fokus.
 - Minimer uorden, rot og forstyrrelser
- For smalt oppmerksomhetsfokus:
 - Markeringstusj/nøkkelord/blokk
 - Notatbok i møter



Bilde hentet fra
<https://cdn.zmescience.com/wp-content/uploads/2009/01/babyheadphone1.jpg>

Gruppesamtale

- drøft tre og tre

- Har du en konkret utfordring knyttet til oppmerksomhetsvansker?
- Har du noen strategier som hjelper deg med å fokusere?



Bilde hentet fra Colourbox

Kapasitet



Kapasitet

- Arbeidsminne:
 - Verbalt
 - Visuelt

5 +/- 2

- Arbeidsminne = forlengs vs. baklengs

Kapasitet

- **Hva kan skje ved vansker med kapasitet?**
 - Arbeidsminnet og korttidsminnet påvirker oppmerksomheten din og spiller en viktig rolle for konsentrasjon og å kunne bruke tilgjengelig informasjon der og da.
 - Med mye skiftende hendelser er det vanskelig å holde på informasjon om det en holdt på med.

Strategier for kapasitetsvansker

- Du kan trene/lære å ta hensyn til arbeidsminnets begrensede kapasitet.
- Ikke ha for mye å tenke på samtidig.
- Skriv opp ting før du glemmer det (stikkord underveis).
- Be om gjentakelse av det du har glemt.
- Vitenskapen er uklar på om arbeidsminnet kan påvirkes av medisiner.

Gruppesamtale - aktivering og mental utholdenhet

- Drøft tre og tre:
 - Hvilke strategier for oppmerksomhetsvansker bruker du?



Prioriteringer



Oppmerksomhetsvansker og prioriteringer

- Prioriteringsmønstre:
 - «Det som er på toppen»
 - «Det som er lettest» og «Falsk fremgang»
 - «Knock-knock»
 - «Gjør det jeg føler for»

Problemløsning

- Å bryte ned målsetninger til konkrete oppgaver

Skriv ned alle stegene du må igjennom for å løse problemet:

- a) _____
- b) _____
- c) _____
- d) _____
- e) _____
- f) _____
- d) _____
- h) _____
- i) _____

- Forsikre deg om at vært steg er gjennomførbart. Still deg spørsmål som:
 - “Kan jeg klare dette på en dag en dag?”
 - “Kommer jeg til å utsette dette trinnet?”
 - Hvis steget er for overveldende, bryt det ned til mindre trinn.

Problemløsning

- Å bryte ned målsetninger til konkrete oppgaver

- Problem:
- **Betale utestående regninger og nye regninger i tide**
- Skriv ned alle stegene du må igjennom for å nå målsettingen:
- a) **Finne frem ubetalte regninger**
- b) **Sortere regningene etter betalingsfrist eller sum**
- c) **Få oversikt over faste utgifter**
- d) **Legge inn faste utgifter til betaling i nettbanken**
- e) **Lage system for regninger som kommer i posten**
- f) **Sette av fast tidspunkt hver uke for når regningene skal betales**
- d) **Få hjelp av familie/venner/andre til å implementere vanene**

- Forsikre deg om at vært steg er gjennomførbart. Still deg spørsmål som:
- “Kan jeg klare dette på en dag en dag?”
- “Kommer jeg til å utsette dette trinnet?”
- Hvis steget er for overveldende, bryt det ned til mindre trinn.

Gruppeoppgave

Drøft sammen i små grupper: Hva gjør du for å løse sammensatte oppgaver (for eksempel matlaging)?

Strategier for organisering av tid

Dagsforløp

7.00	Stå opp
7.15 - 8.00	Frokost
8.00	Trening 45 min
8.45	Dusje og kle på seg
9.00	Frokost, oppvask
9.30	Rydde huset
10.30 - 12.00	-
13.00 - 15.00	Diverse ærend
15.00 - 1600	Henting i barnehagen
16.00 – 17.00	-
17.00	Forberedelse til middag
18.00 – 19.00	Middag med familien
19.00	Se på nyhetene
20.00 - 22.00	-
22.30	Ta kvelden

Tidsestimering

Istedenfor dette...	Gjør dette...
2. september – 1200 - legetime	2 september 11.30 Legebesøk 13.00