

Psykoedukativ gruppe for personer med ADHD



Bilde hentet fra Colorbox

Livsmestring - jobb og utdanning



Symptommestring versus livsmestring

- Hvordan mestre livet?
- Hvordan tilpasse livet rundt slik at man kan leve best mulig med symptomene?

Gruppesamtale

- Hvilke fordeler og ulemper opplever du at ADHD har gitt deg i utdanning og jobbsammenheng?



Bildet hentet fra Colourbox

Utdanning og jobb

Fordeler i jobb

- Entusiasme og kreativitet
- Tar snarveier
- Tar sjanser
- Humor
- Hyperfokus når engasjert



Hentet fra Colourbox

Utdanning og jobb

Utfordringer på jobb

- Utsetter ting eller får det ikke ferdig, veksler mellom ting
- Mister motivasjon for jobben
- Roter bort ting
- Glemmer avtaler
- Humørsvingninger
- Kan havne i konflikter
- Snakker/avbryter andre
- Hyperfokus på ting som ikke er relevant



Utdanning og jobb

Utfordringer skole/studier

- Generelt vanskelig fordi studier krever utholdende konsentrasjon
- Pensum er gjerne stimulusfattig
- Krav til struktur og planlegging



Hentet fra Colourbox

Utdanning og jobb

ADHD-vennlig jobb

- Interesse og variasjon!
- Aksept og omtanke
- Godt definerte arbeidsoppgaver, tydelige forventninger
- Frihet innenfor en ramme
- Oversiktlig arbeidsplass
- Ritualer og omgivelser
- Ressurser (ADDIE, Google Keep, påminnelser, notater, kalender, Onenote, melding til seg selv)
- Jobber man ikke kan ha?



Bilde hentet fra Colourbox

<https://www.youtube.com/watch?v=E6LxfDFSZ0s>

Utdanning og jobb

Tilrettelegging

- Rett på tilrettelegging både i jobb og studier
- Ta kontakt med NAV, studiested eller arbeidsgiver
- Heftet «I arbeid med ADHD» gir mye verdifull informasjon om tilstanden og gode måter for tilrettelegging for arbeidsgiver, i utdanningssituasjon og på NAV.

[ADHD og arbeidsliv](#)

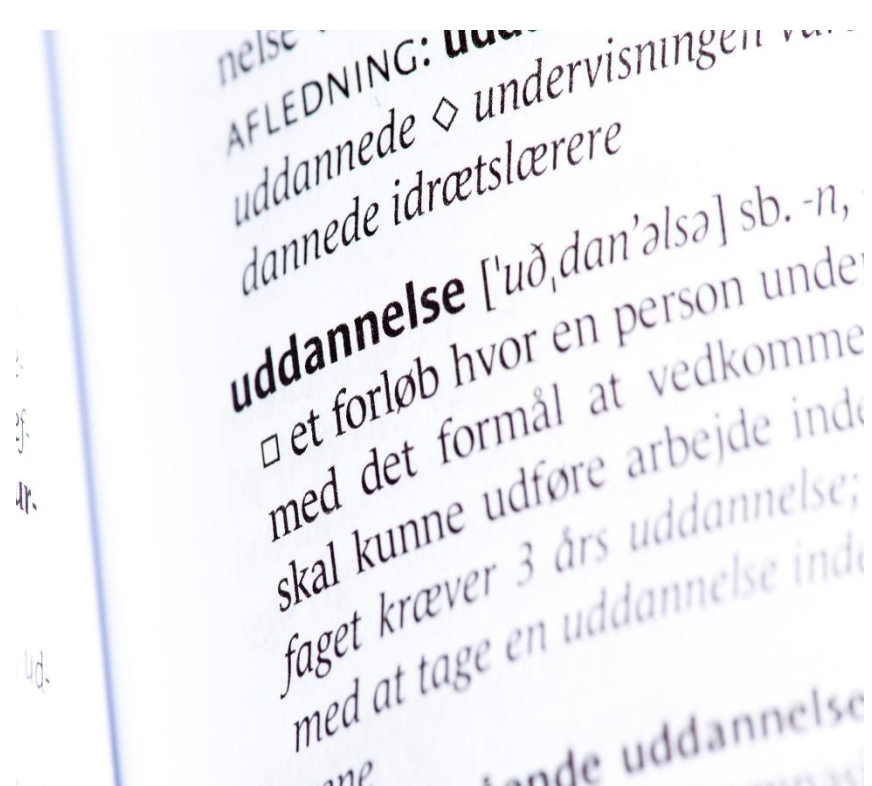
Tilrettelegging jobb

Passer det for meg?

- Ansvar for langvarige prosjekter?
- Ansvar for å koordinere andres innsats og lederansvar?
- Bør jeg ha variasjon i oppgaver?
- Fysisk jobb? Kontorjobb?
- Sett mål med korte frister?
- Informer andre på arbeidsplassen om ADHD?
- Multitasking?

Tilrettelegging studier

- Lurt å velge mer strukturerte studier/kreative studier?
- Tilrettelagt eksamen
- Pensum på lyd
- Tilrettelagt lesepass
- Utsettelse/ekstra tid
- Mentorordning
- Kurs
- https://innsida.ntnu.no/wiki/_=/wiki/Norsk/Tilbud+for+deg+med+ADHD (Tilrettelegging - NTNU)



Starte for seg selv?

- Kan være et alternativ å starte sin egen virksomhet
- Kan gi mulighet til å dyrke egne interesser, følge egen arbeidsrytme, slipper å forholde seg til slitsomme ting
- Men: Fører til økonomisk utrygghet, kan føre til mindre innsats og føre til at man mister den sosiale tilhørigheten man har på en arbeidsplass.
- Kan være viktig å samarbeide med noen som er god på administrasjon/vedlikehold.



Livsførsel

- Selv-ivaretagelse
- Kosthold
- Fysisk aktivitet
- Søvn
- Teknologiske hjelpemidler
- Hobbyer
- Hjelpemidler
- Andre tips?
- <http://www.hjelpemiddeldatabasen.no/r11x.asp?linkinfo=48320>
([FinnHjelpemiddel](#))



«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

Gruppediskusjon

- Hvordan ser din ideelle arbeidssituasjon ut?
- Hvordan kan du komme nærmere dette hvis du ikke er der nå?
- Hvilken erfaring har du med åpenhet om diagnosen i jobb? Hvor åpen bør man være?
- [P3-sak om unge med ADHD i arbeidslivet](#)



Bildet hentet fra Colourbox