

Psykoedukativ gruppe for personer med ADHD



Bilde hentet fra Colorbox

Gang 6: Livsmestring: Relasjoner

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



• <https://www.youtube.com/watch?v=XbyN8REIhMk>

Parforhold

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



Bildet hentet fra Colourbox

Parforhold

- Har du noen erfaringer i forhold til hvordan ADHD påvirker parforholdet eller andre relasjoner?
- Hvilke utfordringer og fordeler kjenner du igjen?



Bilde hentet fra Colourbox

Parforhold

Mestring av samliv

- Informere partner om diagnosen
- Reflektere med partner hvordan man kan håndtere problemer og utfordrende situasjoner
- Regulere nærhet/avstand

<https://podcasts.apple.com/no/podcast/adhd-norge/id1209942269?l=nb&i=1000477999613>

<https://podcasts.apple.com/no/podcast/ekko-samfunnspodden/id417932648?l=nb&i=1000519153003>



Parforhold

Mestring av samliv

- Samlivskurs i regi av ADHD-Norge

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

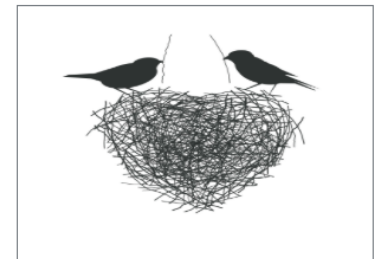
Kurshelger:

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.



Gruppesamtale

- Har du noen gode strategier for å få nære relasjoner til å fungere?
- Har du noen råd til de andre?



Bilde hentet fra Colourbox

Familieliv

Utfordringer i foreldrerollen

- Barna vil kunne arve tilstanden
- Barn trenger kontinuerlig kjærlighet, trygghet og stabilitet
- Organisering av hverdagen



Familieliv

Fordeler i foreldrerollen

- Morsom og leken
- Humor
- Forståelse for barnets vansker ved ADHD hos barnet



- Hvilke utfordringer opplever du i foreldrerollen?
- Har du funnet ut hvordan du kan mestre utfordringer?



Vennskap og sosiale relasjoner

Utfordringer

- Vekslende 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
- Kombinasjon impulsiv og var for kritikk



Vennskap og sosiale relasjoner

- Hvilke utfordringer opplever du i sosiale relasjoner?
- Har du funnet strategier for å mestre utfordringer?



Bilde hentet fra Colourbox

Selvmedfølelse



Livsførsel

- Selv-ivaretagelse
- Kosthold
- Fysisk aktivitet
- Søvn
- Bruk av teknologi
- Hobbyer
- Stillhet
- Hjelpemidler
- Andre tips?
- <http://www.hjelpemiddel databasen.no/r11x.asp?lin>



«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

Spørsmål?