

Psykoedukativ gruppe for personer med ADHD



Bilde hentet fra Colourbox

1. gang: Velkommen!



Agenda

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

Introduksjon av gruppeledere



Bilde hentet fra Colourbox

Kursinnhold

- Ca. 15 deltagere. Store møterom
- Gruppeledere: Espen og Anne Helene
- **Mandager fra kl. 09:00-10:45**
- 1. gang: 26.08.2024 – Introduksjon
- **02.09.2024 utgikk grunnet sykdom**
- 2. gang: 09.09.2024 – Hva er ADHD? Myter og fakta om ADHD
- 3. gang: 16.09.2024 – Oppmerksomhetsvansker
- 4. gang: 23.09.2024 – Impulsivitet og uro
- **Uke 40 utgår – Høstferie** 🎈 🎈 🎈
- 5. gang: 07.10.2024 – NAV
- 6. gang: 14.10.2024 – Medikamentell behandling
- 7. gang: 21.10.2024 – Livsmestring: utdanning og jobb
- 8. gang: 28.10.2024 – Livsmestring: relasjoner og sosialt
- 9. gang: 04.11.2024 – Pårørende
- 10. gang: 11.11.2024 – Oppsummering og evaluering

Hva er psykoedukativ gruppebehandling?

- Gjennom undervisning om ADHD og utveksling av erfaringer vil man kunne finne frem til måter å mestre utfordringer ved ADHD

Format

- Plenum:
 - Tanker/erfaringer siden sist
 - Hvordan gikk hjemmeoppgaven?
- Undervisning
- Drøfting og diskusjon av dagens tema
- Undervisning
- Drøfting og diskusjon av dagens tema
- Planlegging av hjemmeoppgave?
- Oppsummering

Gruppiregler

- Taushetsplikt:
 - Navn og identifiserbare opplysninger
- Forstyrrelser:
 - Mobiltelefon
 - Forlate rommet

Gruppereregler

- Punktlighet
- Fravær
- SMS-innkalling
- Nettskjema

Gruppiregler

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

Grupperegler

- Andre ting?

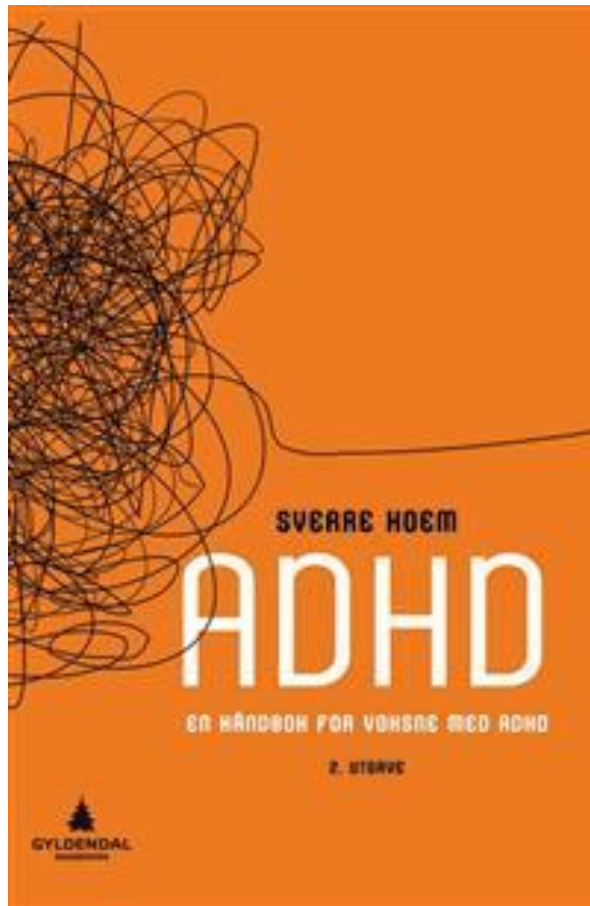
Taushetsløfte

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
 - Bosituasjon
 - Viktige relasjoner
 - Fritid/hobby/hverdagen/jobb
 - Hvilke forventninger har du til kurset?

Anbefaling

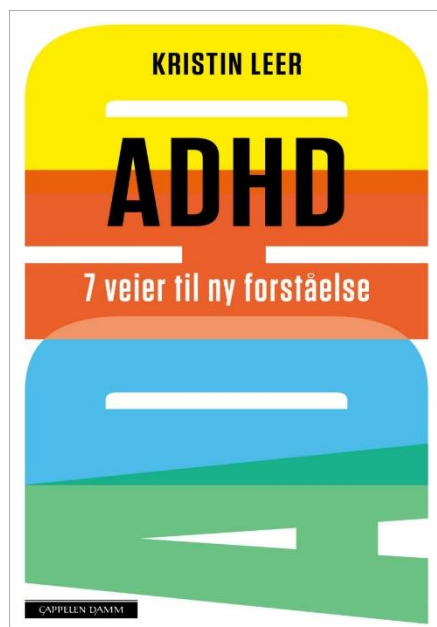


Bilde hentet fra adlibris.com/no

<https://podcasts.apple.com/no/podcast/minadhd/id1587865657?i=1000539516129>

<https://podcasts.apple.com/no/podcast/minadhd/id1587865657?i=1000539841941>

[ADHD – 7 veier til ny forståelse - YouTube](#)



Bilde hentet fra
www.norli.no

ADHD

NORGE

Anbefaling II

www.adhdnorge.no

Brosjyrer:

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

Podcasts:

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

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>

Typiske vansker ved ADHD

- Utsetter kjedelige oppgaver
- Glemmer ting
- Impulsiv bruk av penger
- Sliter med å holde orden og struktur
- Mange pågående prosjekter – vanskeligheter med å fullføre
- Kronisk høyt tempo
- Prater mye, kan lett bli ivrig og avbryte andre

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

- Frivillig
- Ikke alle oppgaver passer for alle

Hjemmeoppgave

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



Hjemmeoppgave



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.