

ADHD

Psykoedukation

Program

4 sessioner á 90 minutter inkl. pause

Slides, klip, øvelser, spørgsmål

Fortrolighed

Indhold

Session 1: Hvad er ADHD?

Session 2: Hvad gør det ved mig?

Session 3: Hvad kan jeg gøre ved det?

Session 4: Hvordan gør jeg det så?

Psykoedukation

Hvad og hvorfor?

Undervisning i ADHD

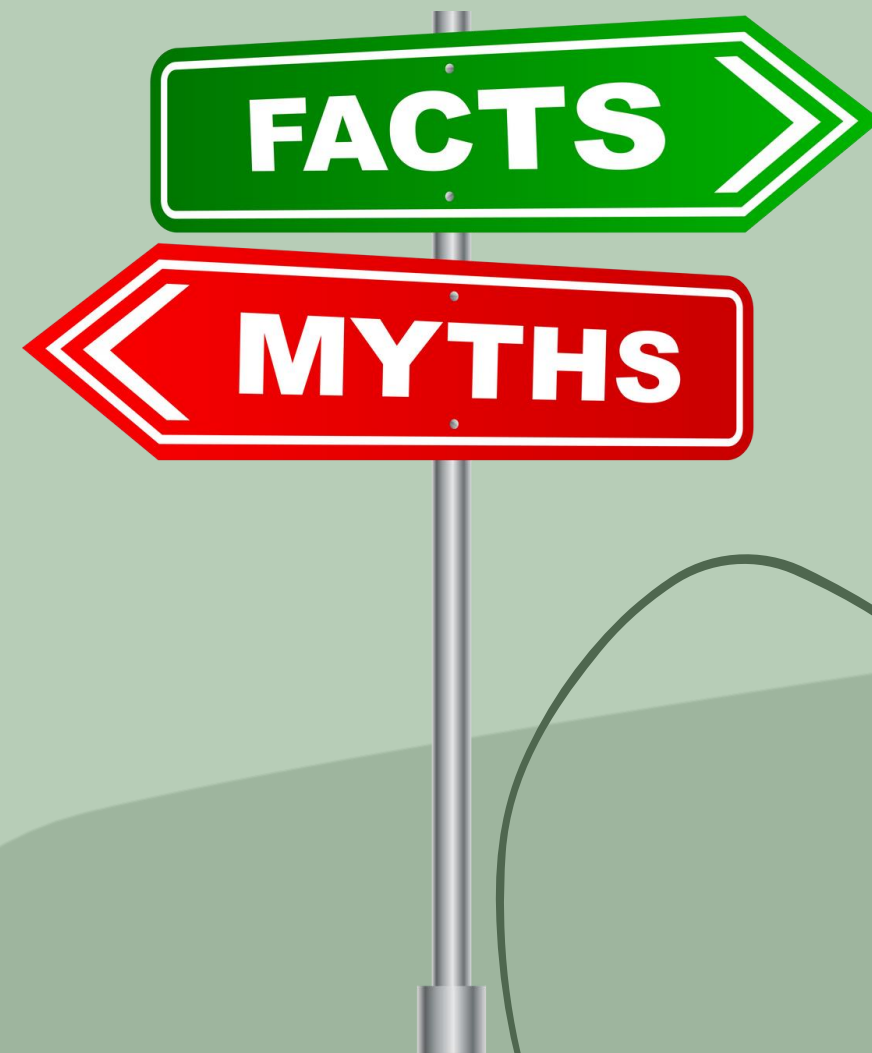
Viden og forståelse

Spejling og normalisering

Reducerer stigmatisering



Myter



"Ikke en rigtig lidelse/har alle ikke lidt ADHD"

Fakta: Neuropsykiatrisk lidelse

"Det er en lidelse børn har"

Fakta: Ofte diagnosticeret i barndommen, men 4 % af voksne har ADHD

"Undskyldning for dovenskab eller ligegyldighed"

Fakta: Eksekutive udfordringer gør det svært at kanalisere energi og fokus

"Man skal være hyperaktiv for at få diagnosen"

Fakta: Ikke alle med ADHD oplever hyperaktivitet

"Medicin er den eneste behandling"

Fakta: Medicin kan være hjælpsomt for nogle. Andre finder hjælp i fx terapi, indlære nye strategier eller livsstilsændringer

Hvilke myter/misforståelser har i mødt?

Hvordan har det påvirket jer?

FOR A FAIR SELECTION
EVERYBODY HAS TO TAKE
THE SAME EXAM: PLEASE
CLIMB THAT TREE



Konsekvenser ved uopdaget ADHD

Skam

Selvkritik

Ensomhed

Lavt selvværd og selvtillid

Andre konsekvenser?

**Jeg skal tage
mig sammen**

**Hvorfor kan jeg ikke,
når andre kan?**

Jeg laver altid fejl

**Hvorfor kan jeg
ikke komme
igang?**

Jeg er dum

ADHD

En neuropsykiatrisk lidelse

Attention (Opmærksomhed)
Deficit (Mangel)
Hyperactivity (Hyperaktivitet)
Disorder (lidelse el. forstyrrelse)

Tre kernesymptomer

Uopmærksomhed

Impulsivitet

Hyperaktivitet

Udbredelse

3–5 %

Børn med ADHD i DK

2–4 %

Voksne med ADHD i DK

3000 på 10 år

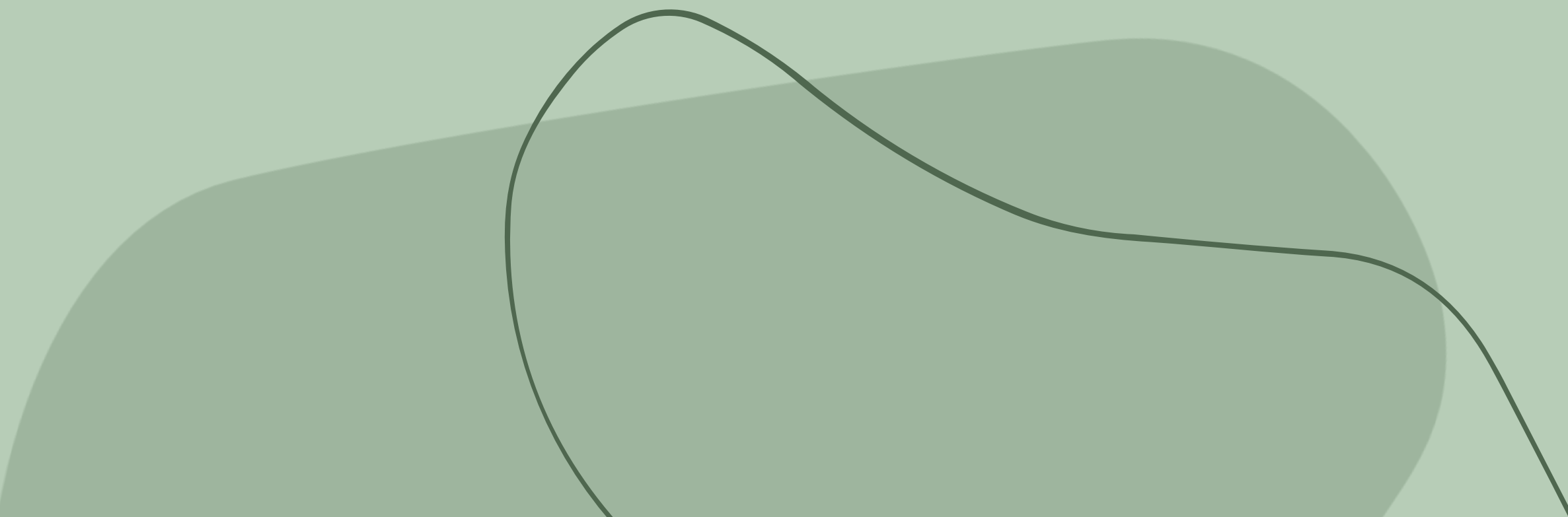
I 2001 næsten ingen voksne registeret med hyperkinetiske forstyrrelser. I 2011 var tallet 3.000.

Køn

2-3 gange så mange mænd får diagnosen ADHD

Kønsforskellene udligner sig over tid

Underdiagnosticering blandt kvinder



Diagnosen

Tre typer ADHD

1. Kombineret type med både opmærksomhedsforstyrrelse, hyperaktivitet og impulsivitet
2. Den overvejende uopmærksomme type også kaldet ADD "den stille ADHD". Her er hyperaktiviteten fraværende eller ikke så synlig
3. Den overvejende hyperaktive eller den overvejende impulsive type



Kombineret type



ADD



Hyperaktiv/
impulsive type

Udredning

Diagnostisk standardudredning
for ADHD hos voksne:

Rating scale udfyldt af personen selv (fx ASRS)

Interview med anamnese

Lægelig somatisk undersøgelse

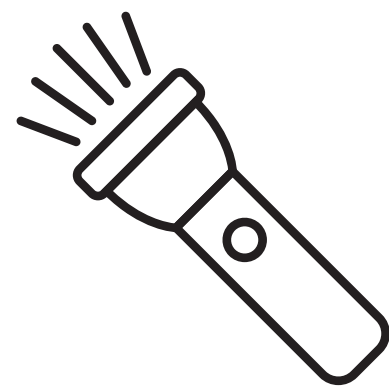
Standardudredning af ADHD (fx DIVA 2.0)

Overvejelse af mulig tilstedeværelse af
betydende psykiatrisk komorbiditet ud over
ADHD

Symptom Checkliste for voksen ADHD

Patientens Navn		Dato:				
Vær venlig at besvare nedenstående spørgsmål. For hvert spørgsmål sæt kryds i det felt der passer bedst til din situation de sidste 6 måneder. Aflever det udfyldte skema til din læge/behandler i forbindelse med dagens konsultation.		Aldrig	Sjældent	Nogen sædvanlig	Oft	Meget ofte
1. Hvor ofte har du problemer med at få gjort en opgave helt færdig- når først den mere interessante del af arbejdet er overstået?						
2. Hvor ofte har du problemer med at få ting ordnet når du har en opgave der kræver planlægning?						
3. Hvor ofte har du problemer med at huske aftaler eller andre ting, du <i>burde</i> huske?						
4. Hvor ofte undgår eller udsætter du opgaver der kræver megen omtanke?						
5. Hvor ofte sidder du uroligt med arme eller ben, når du skal sidde stille i længere tid?						
6. Hvor ofte føler du dig overdreven aktiv og drevet til at gøre ting- som var du drevet af en motor?						

3 kernesymptomer



Forstyrrelse af opmærksomhed

Nedsat evne til planlægning, strukturering og vedholdenhed

Distraheres let af stimuli

Nedsat evne til koncentration og fokus



3 kernesymptomer



Hyperaktivitet

Ydre og indre uro



3 kernesymptomer



Impulsivitet

Vanskeligheder ved at hæmme impulser



Andre symptomer

Hukommelse

Tidsfornemmelse

Regulering af følelser

Tankeuro

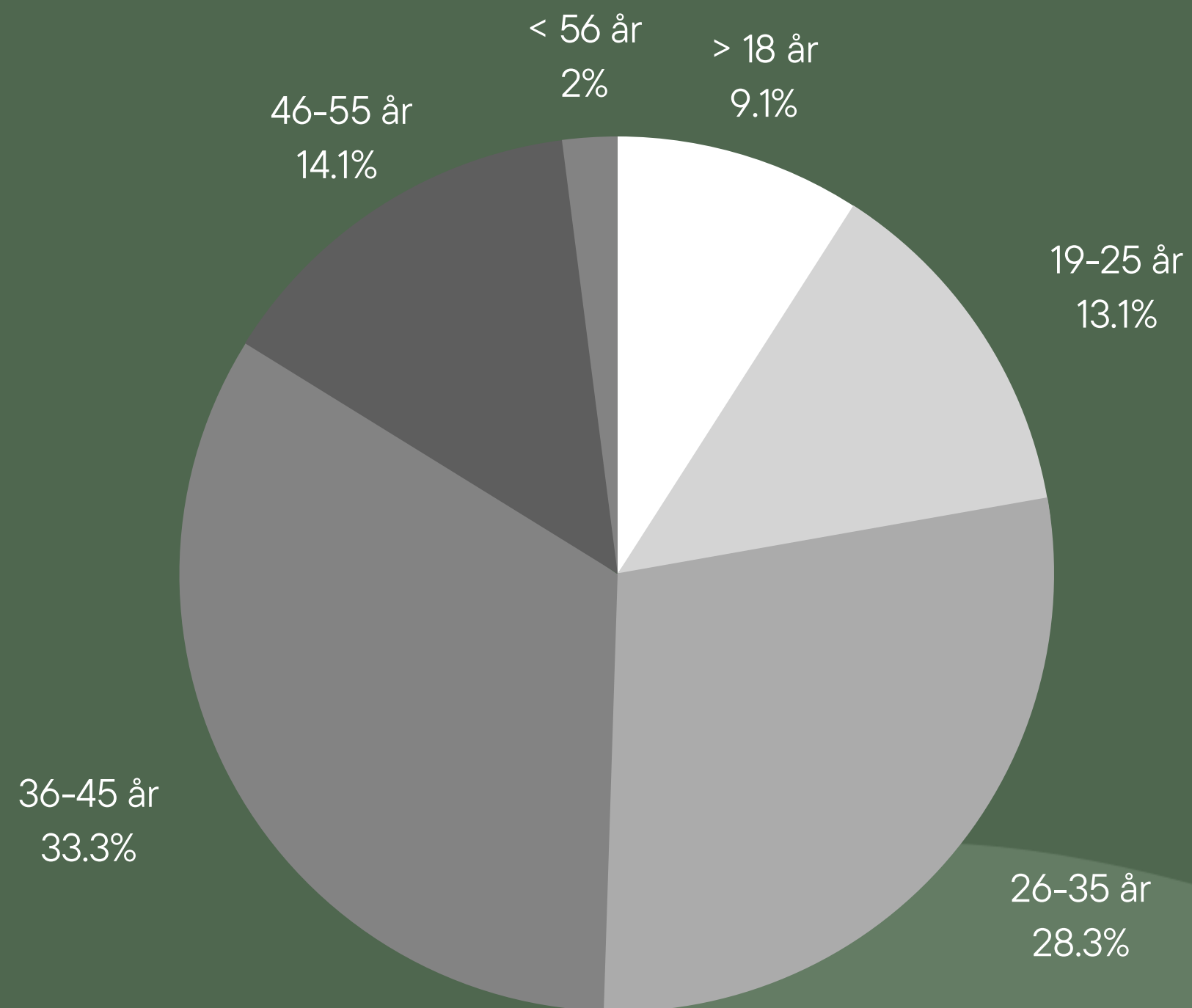
Søvnforstyrrelser

Diagnoseoversigt

ICD-10	DSM-IV
Forstyrrelse af aktivitet og opmærksomhed (ADHD)	Opmærksomheds-/hyperaktivitetsforstyrrelse Blandet symptombillede
Andre adfærdsmæssige og emotionelle forstyrrelser (ADD)	Opmærksomheds-/hyperaktivitetsforstyrrelse Overvejende uopmærksom
Andre hyperkinetiske forstyrrelser	Opmærksomheds-/hyperaktivitetsforstyrrelse Overvejende hyperaktiv/impulsiv
< 7 år	Adskillige symptomer til stede før 12 års alderen

Alder ved diagnosticering

Hvad betød det for dig at få din diagnose?



(Tal fra undersøgelse lavet af ADHD-foreningen, 2017)

Komorbiditet

80 % har mindst én anden
diagnose

Depressioner ses ved ca. 50 %

Angstlidelser (26-63% har en eller flere angstlidelser)

OCD (ofte kompensationsstrategi ved ADD)

Misbrug (10 %)

Indlæringsvanskeligheder

Personlighedsforstyrrelser (særligt ses borderline og antisocial)

Komorbiditet

(Fortsat)

Autismespektrumforstyrrelser

Spiseforstyrrelser (Binge eating og overvægt)

Undersøgelser tyder også på, at bipolar lidelse ses hyppigere hos voksne med ADHD end hos andre voksne

Tics og Tourette (mindskes med alderen men ses ved 20 %)

Somatiske sygdomme (diabetes, astma og epilepsi)

Variierende symptomgrad



Ætiologi (årsag)



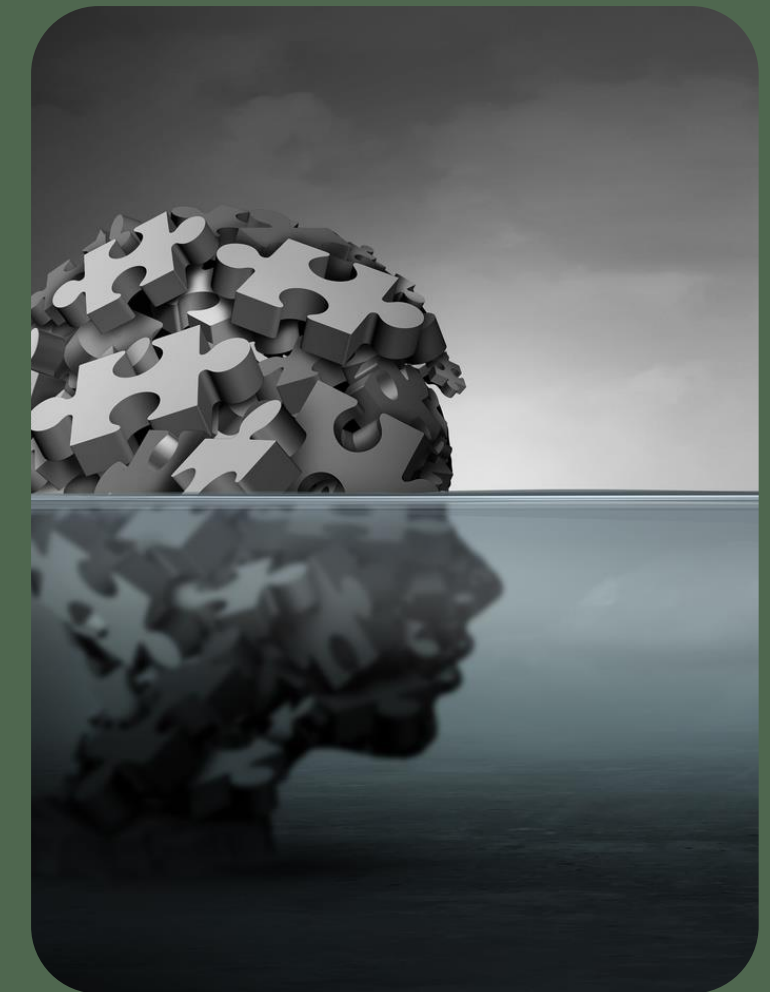
Arv

70-80 %



Miljø

Graviditet, fødsel



Psykologisk

Erfaringer og personlighed
har indflydelse på udvikling
af hensigtsmæssige
mestringsstrategier



Spørgsmål?