

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?

Hvordan oplever I, at ADD/ADHD
påvirker jer?



Nedsatte eksekutive funktioner

"Et orkester uden dirigent"



Eksekutive funktioner

Styrer adfærd

Handle vedholdende, fremtidsorienteret
og målrettet

"Hjernens dirigent"

”Det handler ikke om at vide, hvad der er rigtigt at gøre, men om at gøre det, man ved er rigtigt”

Russell Barkley

Eksekutive funktioner

"De kolde"



Målrettet adfærd

Planlægning, initiering, selvmonitorering,
tidsfornemmelse, arbejdshukommelse

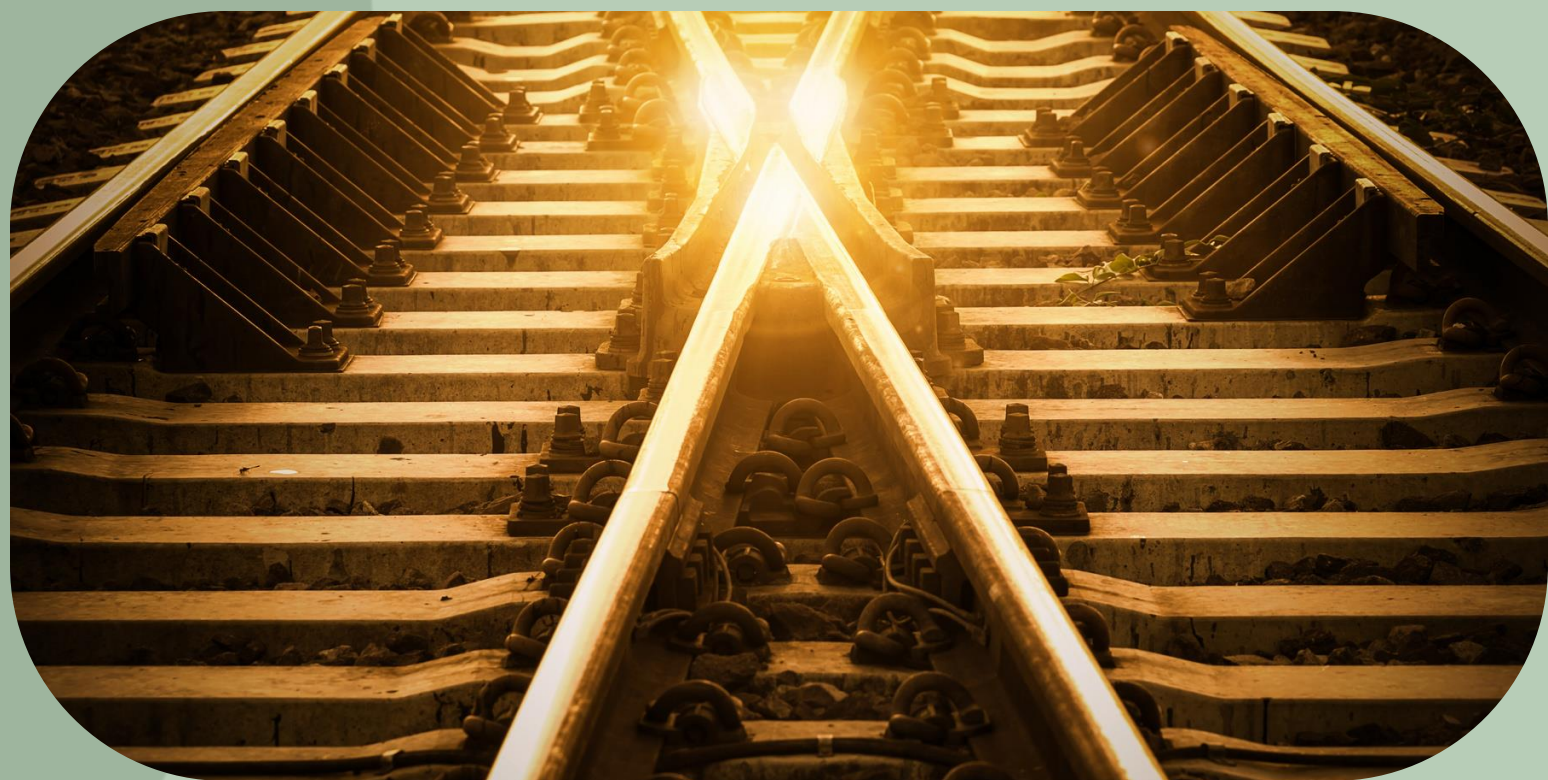


Opmærksomhedskontrol

Vedvarende fokus og koncentration

Eksekutive funktioner

"De kolde" (fortsat)



Kognitiv fleksibilitet

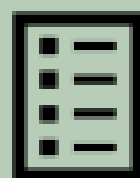
Dvs. evne til skift af fokus og ændre strategi

Opgaveløsning

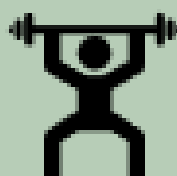
Trin 1:
Få en idé



Trin 2:
Planlægning



Trin 3:
Udførsel



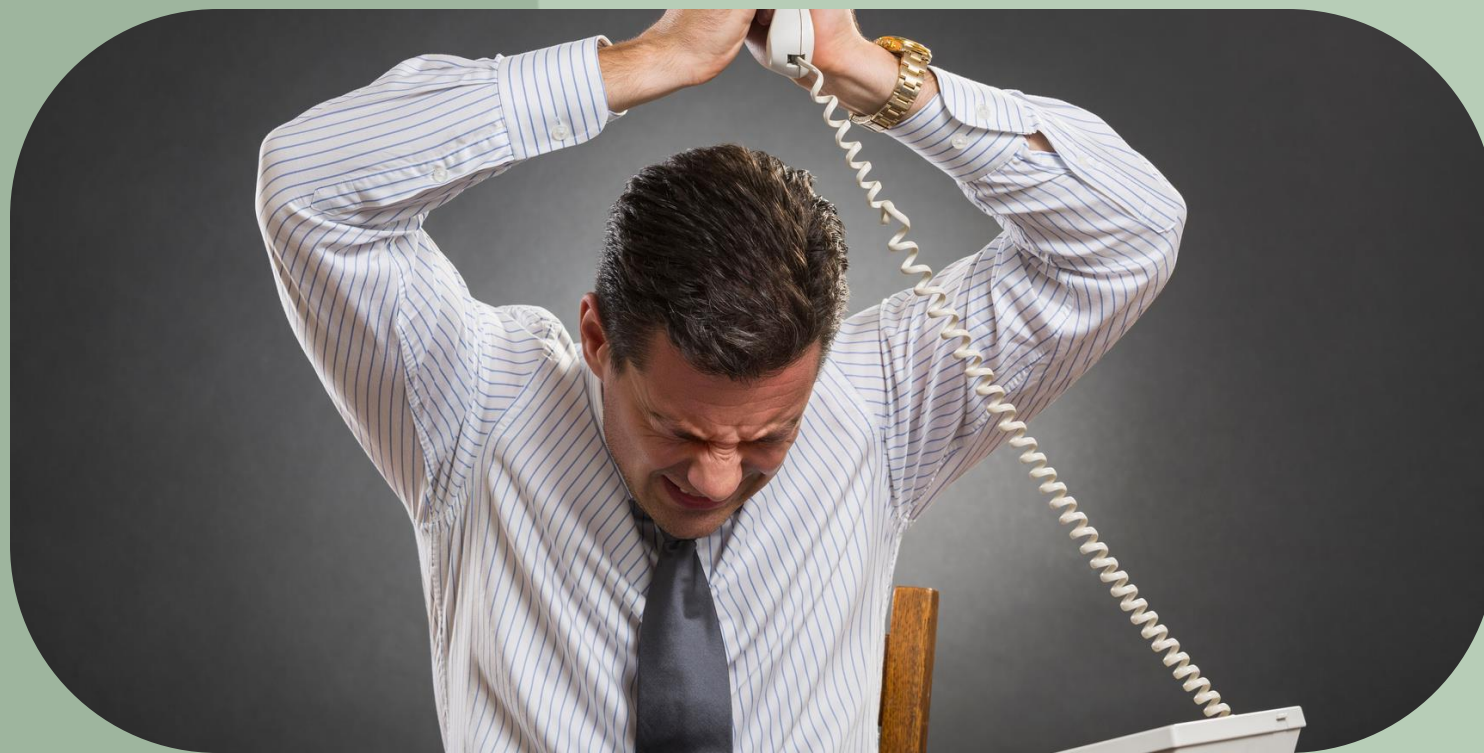
Trin 4:
Evaluering



Hvor kan I se, det kan gå galt?

Eksekutive funktioner

"De varme"



Emotionel kontrol

Regulering og kommunikation af følelser



Impulshæmning

Styre handleorienterede og følelsesmæssige
impulser

[As Good as It Gets \(3/8\) Movie CLIP - How Do You Write Women So Well? \(1997\) HD - YouTube](#)

Stress

Stress = krav > ressourcer

18,8 % af befolkningen følte sig stresset i 2021

ADHD medfører vanskeligheder, som gør dig særligt sårbar overfor stress.

Stress

Hvad kan jeg gøre?

Få styr på dine sårbarheder

Spist varieret og stabilt

Motioner i roligt tempo

Sov det, du har behov for og på faste tidspunkter

Gode oplevelser

Undgå rusmidler

Forebyg problemer

Stress

Hvad kan jeg gøre?

Få overblik over din uge

Lav ugeskema med aktiviteter (overskrift) og vurdér om de giver mest energi, tager mest energi eller lidt af begge. Du kan evt. farvekoordinere med rød, gul og grøn.

Undersøg om der kan fjernes røde aktiviteter eller om noget kan tilrettelægges, så de bliver gule.

Forsøg at planlægge flere grønne aktiviteter end røde aktiviteter.

Stress

Hvad kan jeg gøre?

Kend dine symptomer



Begynd at blive opmærksom på, hvilke stress symptomer, som dukker op hos dig og i hvilken rækkefølge.

Ofte vil man kunne se et mønster, så man nemmere vil kunne reagere på de tidlige symptomer.

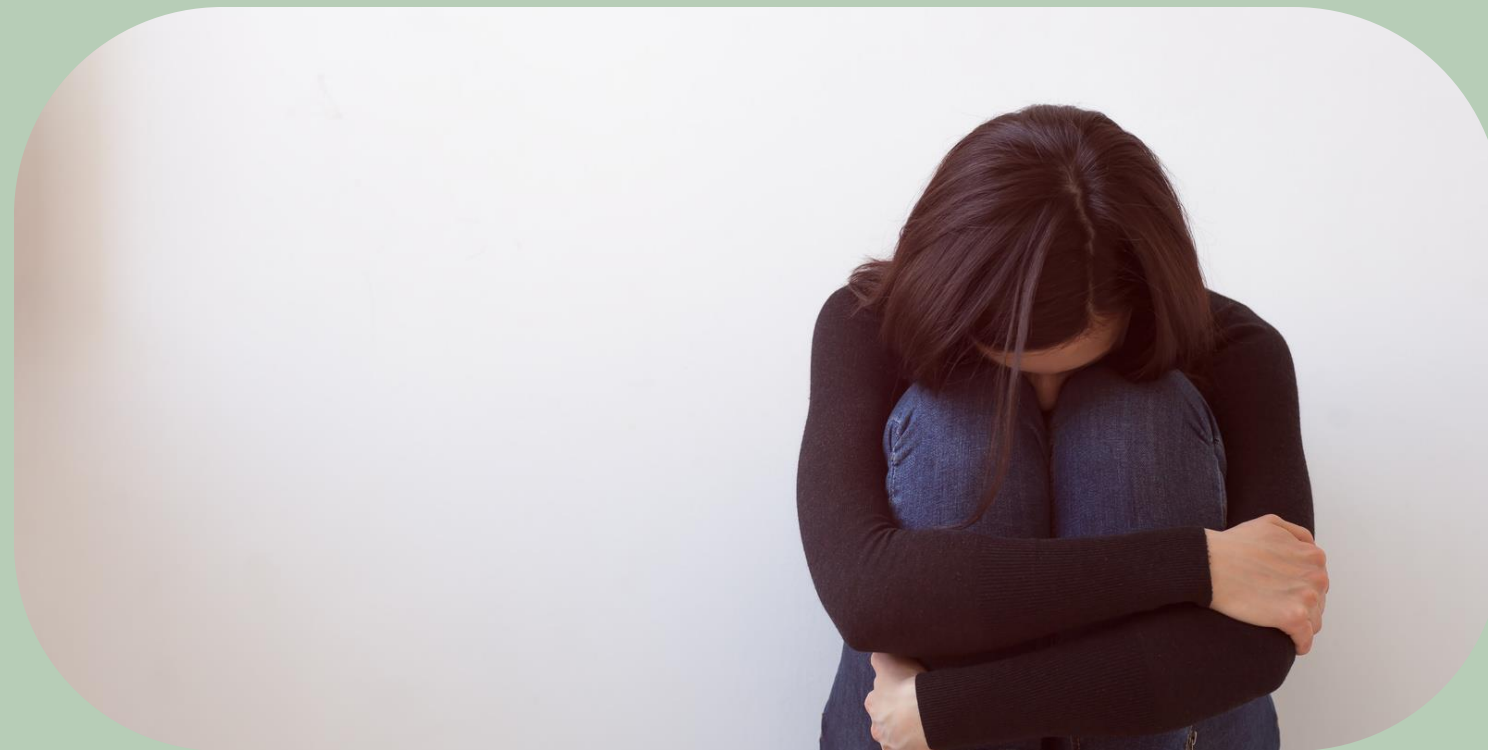
Skam



Konstruktiv vs. destruktiv skam

Hvordan kender i følelsen?

Skam fortsat



Hvordan opløses skam?