

ADHD

Psychoedukation

Program

4 sessioner á 90 minutter inkl. pause

Slides, klip, øvelser, spørgsmål

Fortrolighed

Indhold

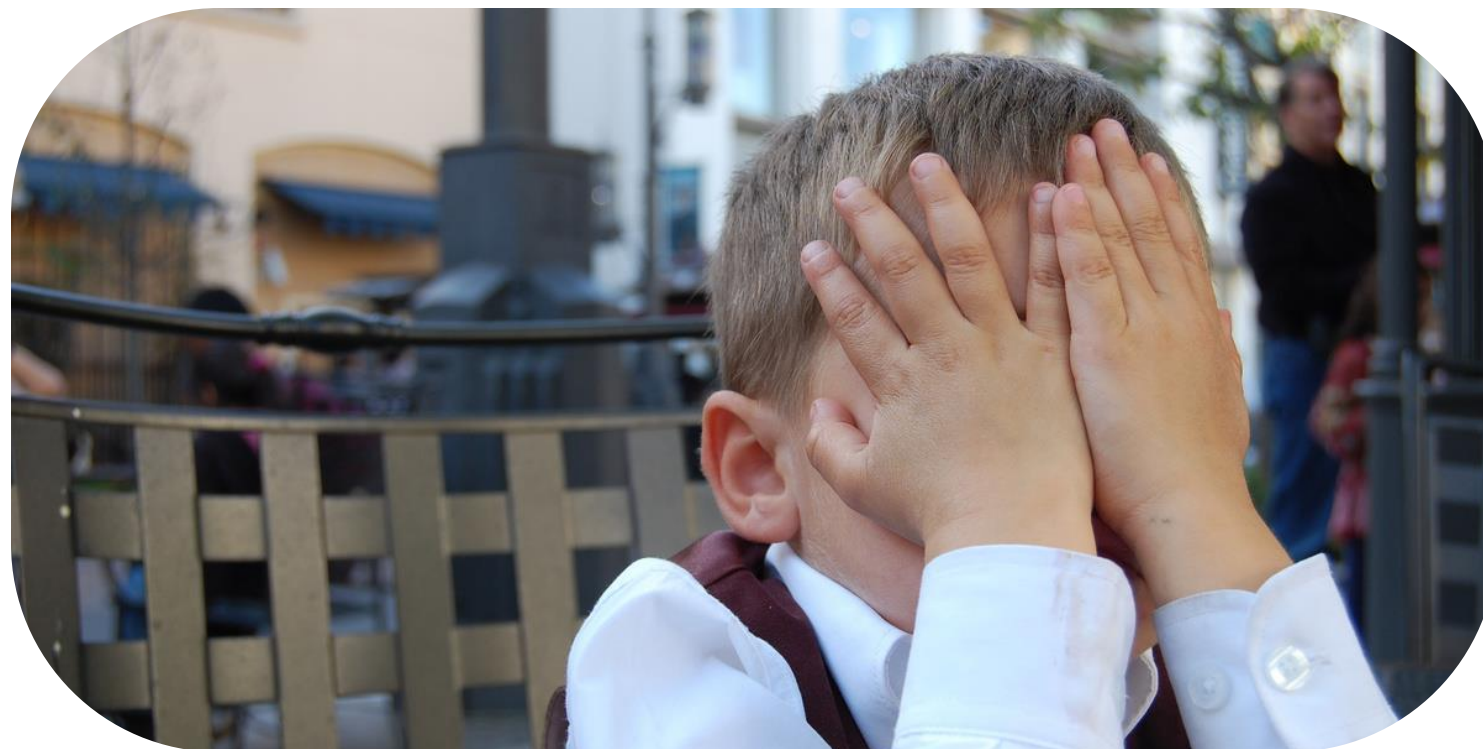
Session 1: Hvad er ADHD?

Session 2: Hvad gør det ved mig?

Session 3: Hvad kan jeg gøre ved det?

Session 4: Hvordan gør jeg det så?

Skam



Konstruktiv vs. destruktiv skam

Hvordan kender i følelsen?

Skam fortsat



Hvordan opløses skam?

Strategier



Jeres tips?

Hvad har virket for
jer? Gode/dårlige erfaringer?

Hvad kan du gøre?

Viden og bevidsthed om stærke og sårbare sider

OBS på 7 områder: Stress, søvn, kost, motion, relationer, økonomi, alkohol/misbrug

Spørg om hjælp og eduker omgivelser i behov



Igangsætning

Giv det 5 minutter

Tænk på dig selv som en sprinter

Snyd dig selv i gang

Lov dig selv en belønning

Skift mellem opgaverne

Del opgaven op

Del altid opgaver i så mange mindre delopgaver som muligt og sæt dem på en opgaveliste. Når du har mange små opgaver (fremfor en stor), kan du løse de enkelte opgaver hurtigt og dermed strege dem ud på listen. Når du streger en opgave ud på listen, får du en oplevelse af succes og fremdrift og energi til mere.

Trin 1: Identificér delopgaverne

Trin 2: Få styr på rækkefølgen

Trin 3: Vurdér tidsforbruget

Trin 4: Udfør de delopgaver, som kan nås

Overvejelser

Under hvilke betingelser trives jeg bedst?

Hvornår er jeg mest udfordret?

Hvornår er jeg mest stresset?

Hvad giver mig/dræner mig for energi?

Hvad motiverer mig?

Kan jeg bede om hjælp?

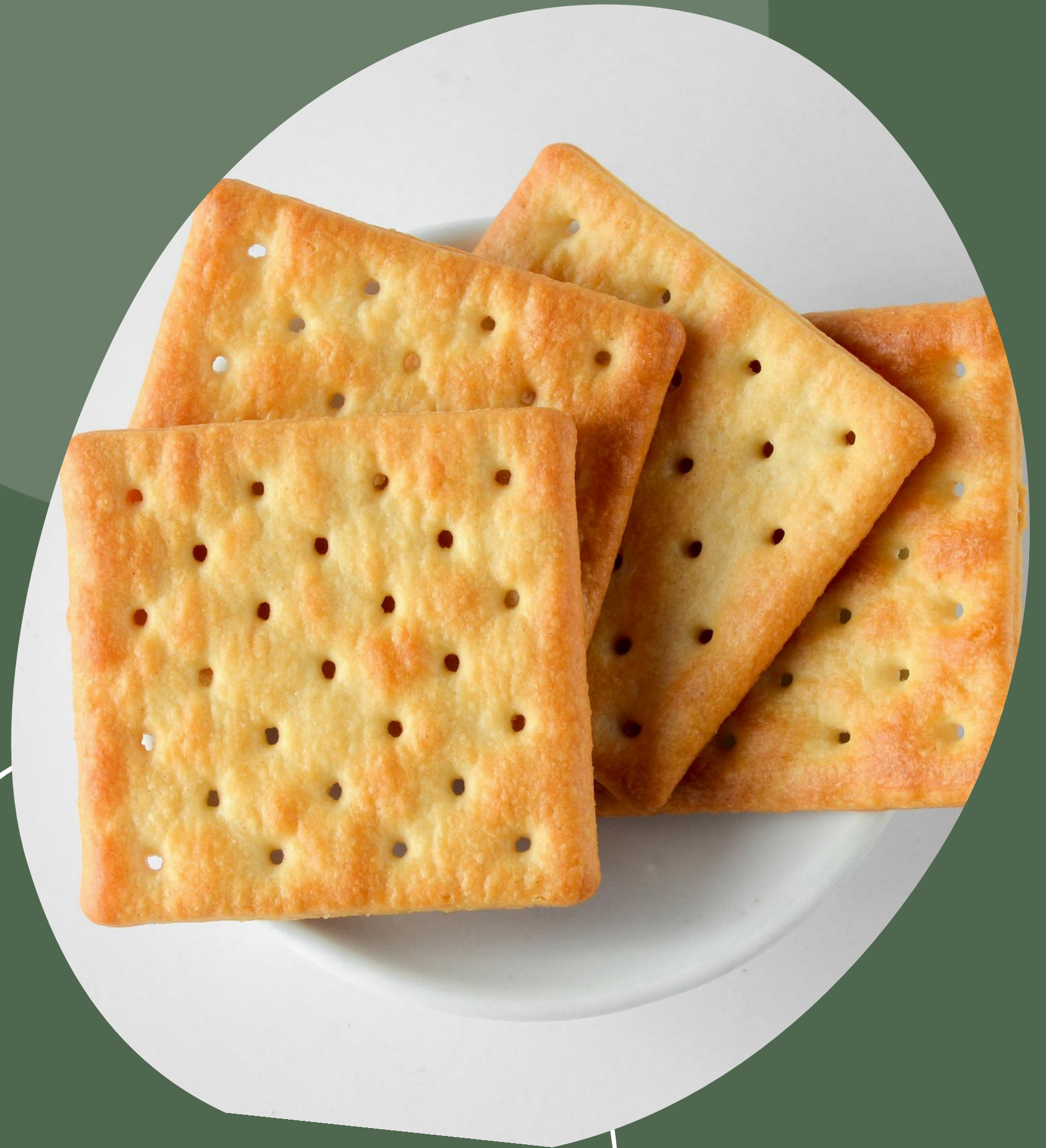
Energikiks

Hvor mange kiks har i?

Bruger i jeres kiks rigtigt?

Hvordan kunne i gøre det anderledes?

Hvad giver jer kiks?



Hvad kan andre gøre?

Tydelighed og forudsigelighed

Klar ramme og struktur:
Hvornår, hvor og hvordan skal vi gøre det? Hvad sker bagefter?

Én ting ad gangen

Opmuntring og belønning

Interesse i at forstå behovet/hensigten bag adfærden

Arbejdspladsen

Hensyn

Afveksling i arbejdsopgaverne – variation indenfor strukturerede rammer

Undgå længerevarende ensformige opgaver

Tydelige rutiner i det daglige arbejde

Ydre styring

Et miljø uden alt for mange mennesker/ydre stimuli i længere tid.

Afgrænsede, overskuelige arbejdsopgaver à mulighed for løbende succes/belønning

Arbejdspladsen

Fortsat

Direkte beskeder frem for kollektive

Mulighed for gentagelse af instruktioner

Forudsigelighed fx varsling af ændringer i god tid

Opmuntring, ros og anerkendelse

Mulighed for at trække sig/holde pauser

Arbejde i eget tempo

Inspiration

Links

[Adhd.dk/mestringsbanken](https://adhd.dk/mestringsbanken)

[ADHD-foreningen](#)

[Psykologmaiken.dk/adhd](https://psykologmaiken.dk/adhd)

Bøger

"Fra pæn pige til udbrændt kvinde"
af Lotta Borg Skoglund

"ADHD - min superpower"
af Siri Wessel

"ADHD - Viden og redskaber til at mestre livet"
af Kristin Leer