

PSYKOEDUKATION

SESSION I

PROGRAM

Indhold

Session 1: Hvad er ADHD

Session 2: Hvordan påvirker det mig?

Session 3: Behandling

Session 4: Hvad kan jeg gøre?

Format

4 sessioner, 90 min.

Slides, videoklip, øvelser, spørgsmål

Respekt og tillid



VELKOMMEN

Navnerunde:

- Navn
- Hvor længe har du vidst, at du har ADHD/ADD?
- Har du nogen forventninger til forløbet?

PSYKOEDUKATION

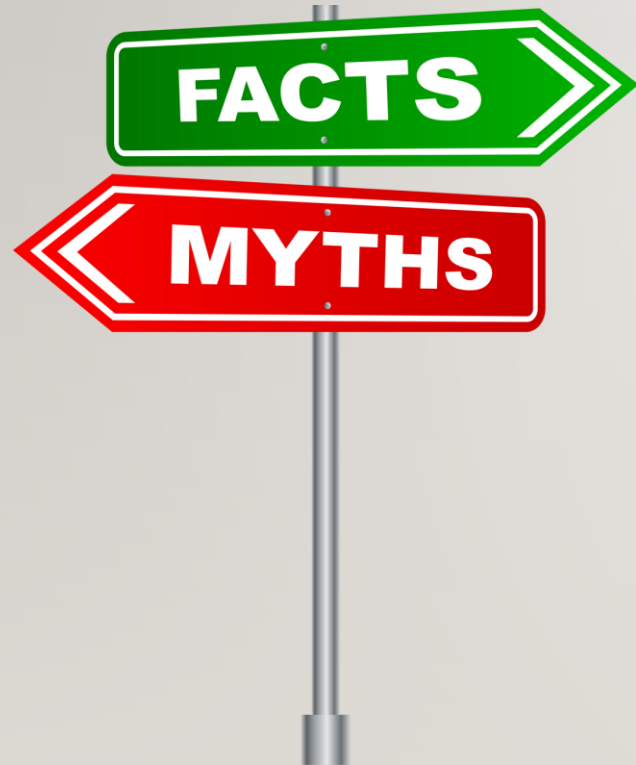
Hvad og hvorfor:

- Undervisning om en given diagnose (i dette tilfælde ADHD)
- Ikke terapi, men undervisning
- Hjælper med at skelne, hvad der er forbundet med ADHD, og hvad der er noget andet
- At vide, hvor du adskiller dig fra flertallet, gør det lettere at skabe omgivelser, der giver dig de bedste muligheder for at trives
- Anerkendelse og normalisering

WHEN PEOPLE DON'T BELIEVE YOU HAVE ADHD



MYTER



Hvilke myter genkender I fra videoen?

MYTER



FACTS



MYTHS

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

Fakta: Neuropsykiatrisk lidelse

"Det er en lidelse børn har"

Fakta: Ofte diagnosticeret i barndommen, men op mod 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

SNAK SAMMEN

- Hvordan har det været for dig at få diagnosen?

KONSEKVENSER VED UOPDAGET ADHD

Konsekvenser ved uopdaget ADHD

Skam

Selvkritik

Ensomhed

Lavt selvværd og selvtillid

Andre konsekvenser?



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



HVAD ER ADHD?

- **A**ttention (opmærksomhed)
- **D**eficit (mangel)
- **H**yperactivity (hyperaktivitet)
- **D**isorder (lidelse/forstyrrelse)

*Starttidspunkt før 12-årsalderen
Skal påvirke funktionen negativt
Skal være til stede i forskellige situationer
Kan ikke forklares med andre lidelser*

FOREKOMST

2-4 % Voksne med ADHD i Danmark

3000 på 10 år

I 2001 registrerede man næsten ingen voksne med hyperkinetiske forstyrrelser.

I 2011 var tallet 3.000.

92.800-185.600 i 2019 Voksne i DK med ADHD, hvis det er beregnet af den voksne befolkning i 2019

TRE KERNE SYMPTOMER

- Uopmærksomhed
- Hyperaktivitet
- Impulsivitet

KERNESYMPTOM: UOPMÆRKSOMHED

- Let distraheret af stimuli (interne og eksterne)
- Problemer med at holde fokus på langtrukne opgaver
- Opmærksomhed på detaljer er enten for meget eller for lidt
- Tendens til at dagdrømme og være mentalt fraværende eller distraheret
- Vanskeligheder med at planlægge, organisere og generelt skabe struktur i hverdagen
- Vanskeligheder med at starte og afslutte opgaver
- Glemsomhed

KERNESYMTOM: HYPERAKTIVITET

- Ofte i bevægelse (ben bevæger sig, roder, neglebider osv.)
- Ubehageligt at blive siddende
- Rastløshed (indvendigt og udad)
- Intenst engageret i aktiviteter
- Altid i gang
- Taler meget

KERNESYMTOM: IMPULSIVITET

- Besvarer spørgsmål, før de er fuldt verbaliserede
- Afslutter andres sætninger
- Har svært eller ubehag ved at vente i kø eller trafik
- Tendens til at afbryde andre
- Træffer beslutninger uden at tænke på konsekvenserne
- Siger ja til ting, du ikke har tid til at gøre
- Har svært ved ikke at reagere på følelser

ANDRE SYMPTOMER

- Hukommelse
- Tidsfornemmelse
- Regulering af følelser
- Tankeuro
- Søvnforstyrrelser

KOMORBIDITET

Almindelige komorbide lidelser hos mennesker med ADHD

- Depression (ca. 50 %)
- Angst (undersøgelser viser mellem 25% og 50%)
- OCD (12 % af OCD-patienterne har også ADHD)
- Autisme (50-70 % af personer med ASF har ADHD)
- Bipolar lidelse (7 %)
- Afhængighed (10%)
- Personlighedsforstyrrelser (f.eks. 14 % af børn med ADHD vil få en BPD-diagnose senere)

ÆTIOLOGI

- ... eller årsag til ADHD:
- En kombination af gener og opdragelse
- Genetiske faktorer tilskrives 70-80% af årsagssammenhængen
- Omstændigheder omkring graviditeten og fødslen viser sig også at korrelere
- Og endelig hvordan vi opdrages og vores tidlige erfaringer påvirker, hvordan ADHD'en viser sig, og de strategier, der bruges til at navigere i den

SPØRGSMÅL OG FEEDBACK

- Har du spørgsmål om i dag eller de følgende sessioner?