

PSYKOEDUKATION

SESSION 2

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.

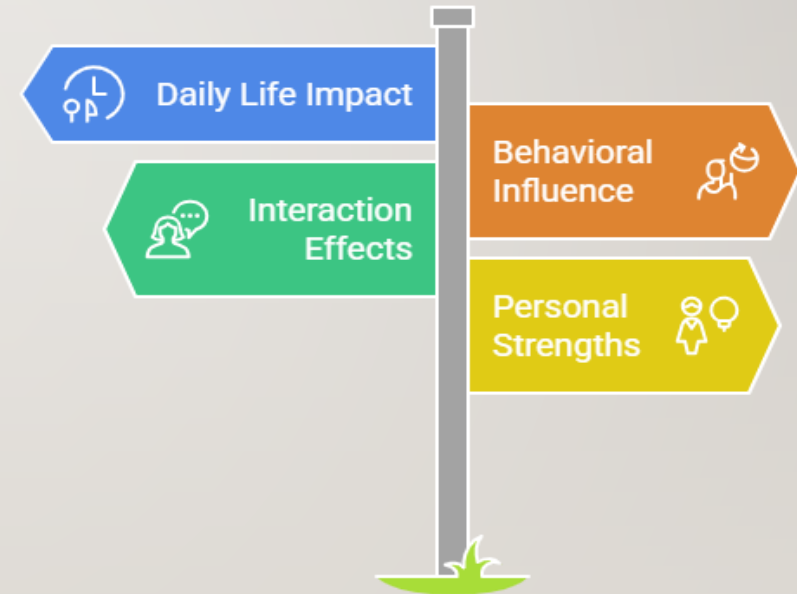
Slides, videoklip, øvelser, spørgsmål

Respekt og tillid



HVAD ER DIN OPLEVELSE?

- Hvordan påvirker ADHD symptomer dit liv??
- Mest udfordrende?
- Styrker?



EXECUTIVE FUNCTIONS AND ADHD

ADHD is not a disorder of knowing what to do, it's a disorder of doing what you know — at the right times and places. Anyone who exhibits the classic symptoms of ADHD will have difficulty with all or most of the seven core executive functions.

Russell A. Barkley

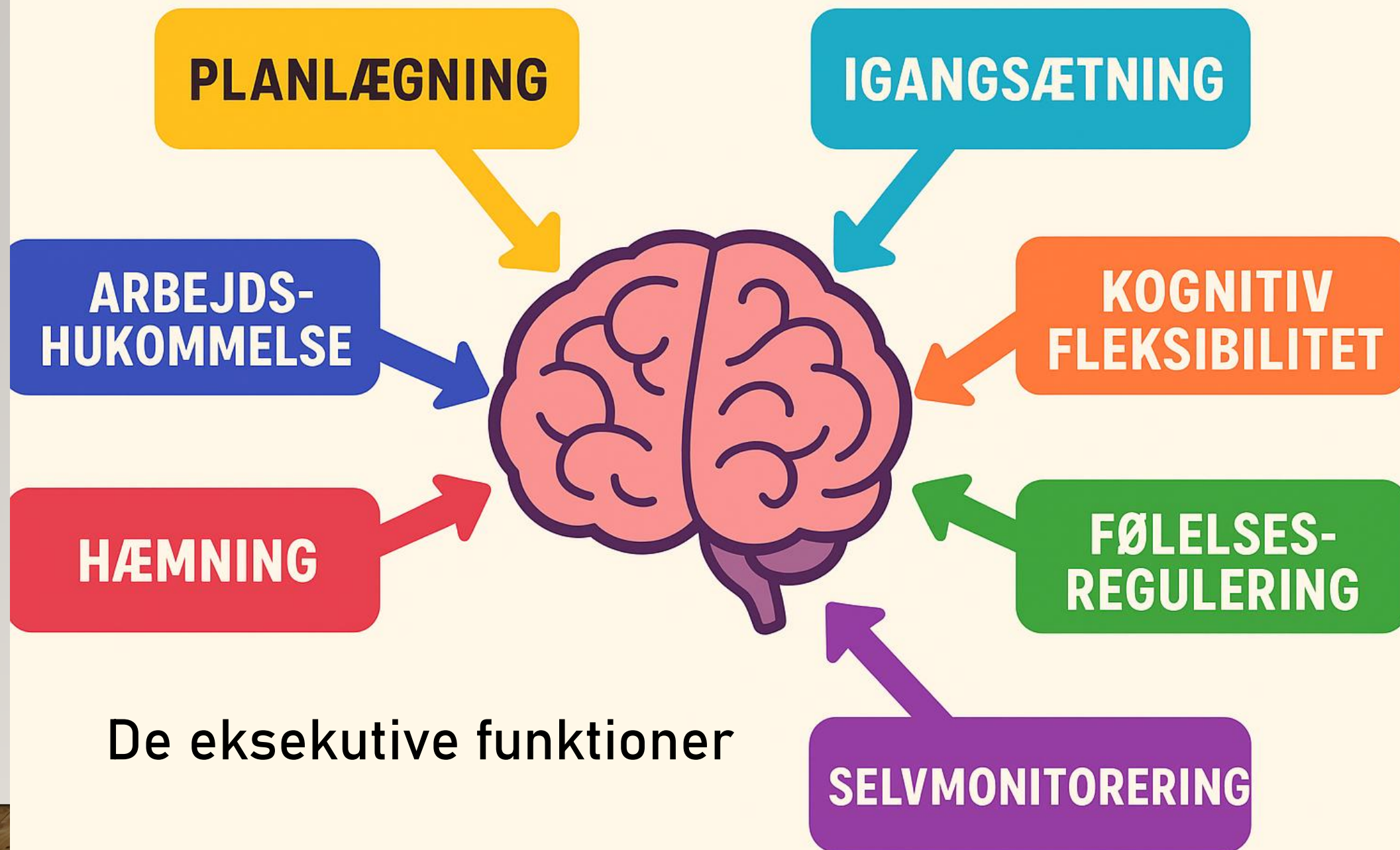
VIDEO



EKSEKUTIVE FUNKTIONER

- Hjernens "direktør"
- Defineret som "de selvstyrede handlinger, der er nødvendige for at vælge mål og for at skabe, gennemføre og opretholde handlinger mod disse mål"
- Hovedsageligt medieret af hjernens præfrontale cortex, men ikke udelukkende
- Ud over det kan forskerne ikke blive enige om meget





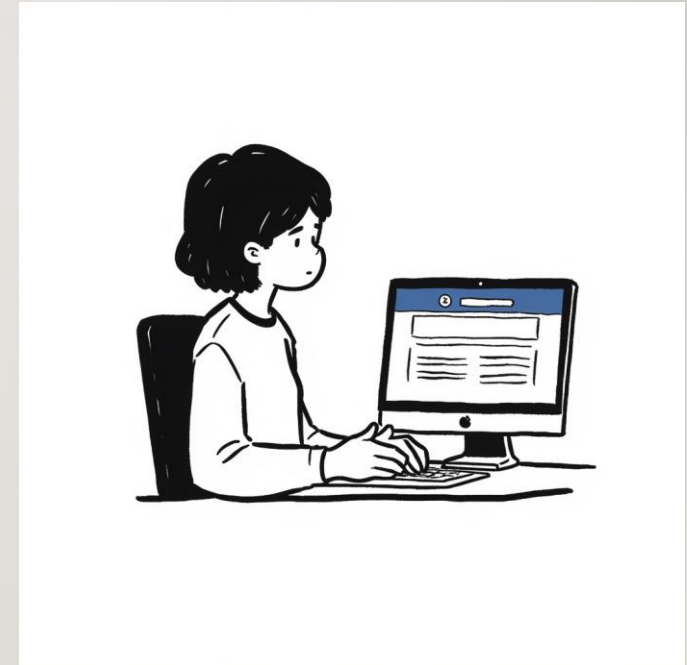
De eksekutive funktioner

EKSEKUTIVE FUNKTIONER

- Øvelse:
 - Kan du genkende problemer med nogen af disse?
 - Hvordan påvirker det dig?
 - Hvordan håndterer du det?
- ... vi tager dem én af gangen

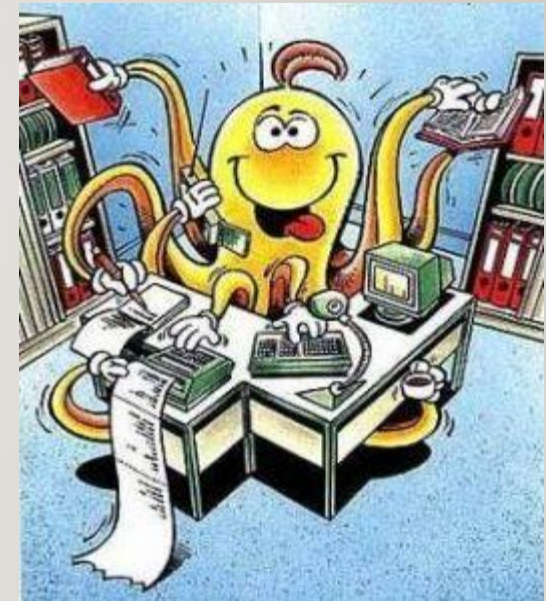
HÆMNING (IMPULSHÆMNING)

- Dette er evnen til at kontrollere impulser, modstå distraktioner og behovsudsætte.
- Det handler om at kunne stoppe dig selv fra at gøre eller sige noget, du ikke burde, og fokusere din opmærksomhed.



KOGNITIV FLEKSIBILITET (FOKUSSKIFT)

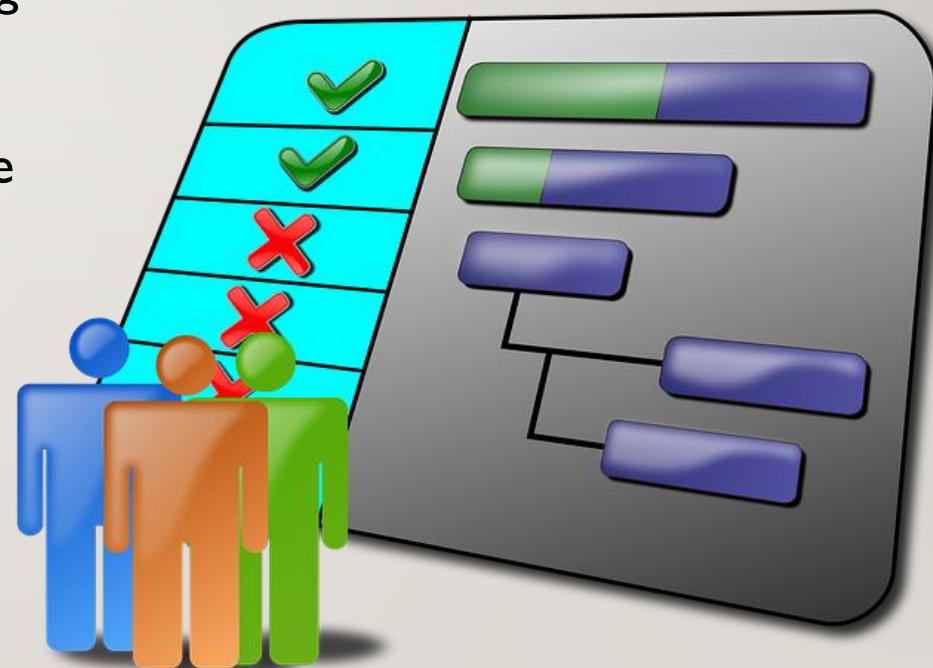
- Dette er evnen til at skifte mellem opgaver, perspektiver eller regler.
- Det handler om at tilpasse sig forandringer og tænke kreativt.



Dette billede efter Ukendt forfatter er licenseret under [CC BY](#)

PLANLÆGNING/PROBLEMLØSNING

- Dette involverer at sætte mål, udvikle strategier og organisere de nødvendige trin for at nå dem.
- Det omfatter at forudse konsekvenser og evaluere muligheder.



ARBEJDSHUKOMMELSE

- Dette er det mentale arbejdsområde, hvor du fastholder information og bearbejder den.
- Det er afgørende for at huske instruktioner, holde styr på, hvad du laver, og mentalt arbejde med information.



SELVMONITORERING

- Evnen til at overvåge dine egne handlinger, bemærke fejl og tilpasse adfærd.
- Handler om at kunne overvåge sig selv og tilpasse i realtid.
- Her er det, man bemærker fejl, mens de sker og bemærker, hvordan ens handlinger påvirker omverdenen.



IGANGSÆTTELSE

- Dette omfatter evnen til at igangsætte målrettet adfærd.
- Det handler om at kunne gøre ting, til trods for manglende motivation og interesse.



FØLELSESREGULERING

- Dette er evnen til at styre og kontrollere dine følelser og reagere passende på situationer uden overdreven reaktivitet.
- To forskellige systemer i spil:
 - Følelsesmæssig kontrol
 - Hæmmer følelsesmæssige reaktioner



AFSLUTTENDE TANKER

- Hvor kan du genkende dig selv i det, vi har talt om i dag?
- Saml op i grupper

SPØRGSMÅL OG FEEDBACK

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