

DAG 4

”HVAD KAN JEG GØRE?”

PROGRAM

Indhold

Session 1: Hvad er ADHD

Session 2: Hvordan påvirker det mig?

Session 3: Behandlingsmuligheder

Session 4: Hvad kan jeg gøre?

Ramme

4 sessioner, 90 min

Slides, videoklip, øvelser, spørgsmål

Respekt og tillid

OPSAMLING FRA DE SIDSTE UGER

- Hvad vi har lært indtil videre:
 - Hvad er ADHD?
 - Hvordan påvirker det dig?
 - Hvilke behandlingsmuligheder er tilgængelige?
- Hvad har gjort indtryk på jer?

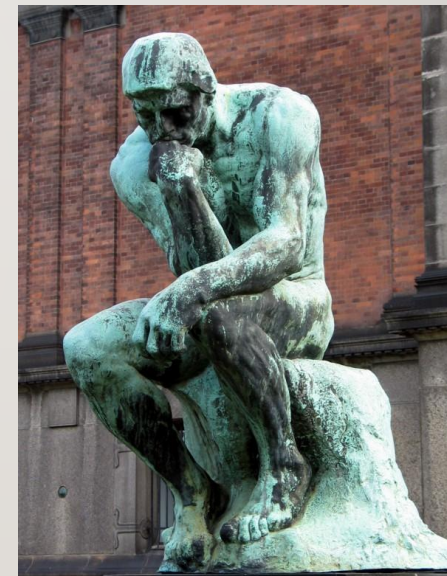
STRATEGIER - REFLEKTIONSØVELSE

Reflekter med dig selv

- Hvor kæmper du stadig?
- Hvilke områder har du ikke fundet gode strategier til?

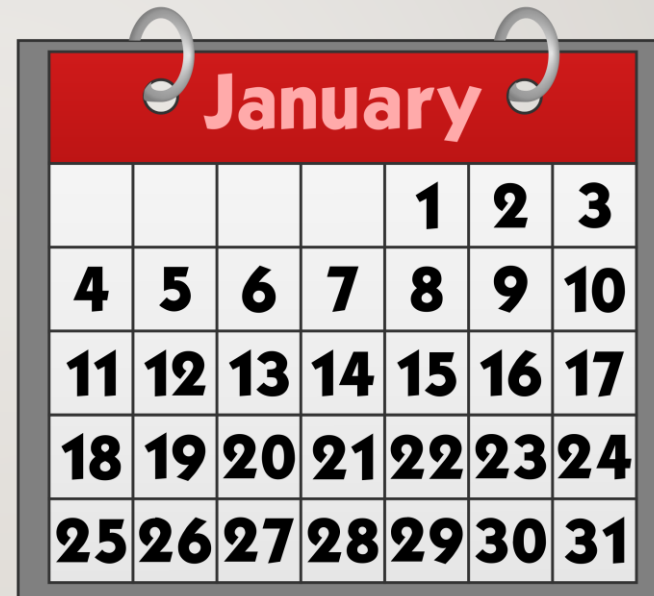
Opsamling i plenum

- Hvor kæmper I stadig?
- Hvad hjælper jer andre?



AT HÅNDTERE ADHD

- Organisering?
 - Værktøjer?
 - Vaner?
 - Minimere rod?
-
- Hvad virker for dig?



TIDSSTYRING

- Fokuseret arbejde og planlagte pauser
- Opdel opgaver i mindre "bidder" og alloker tid til hver enkelt
- Plads til fejl / buffertid
- Tænk sprinter ikke marathondløber



IGANGSÆTNING

Giv det 5 minutter

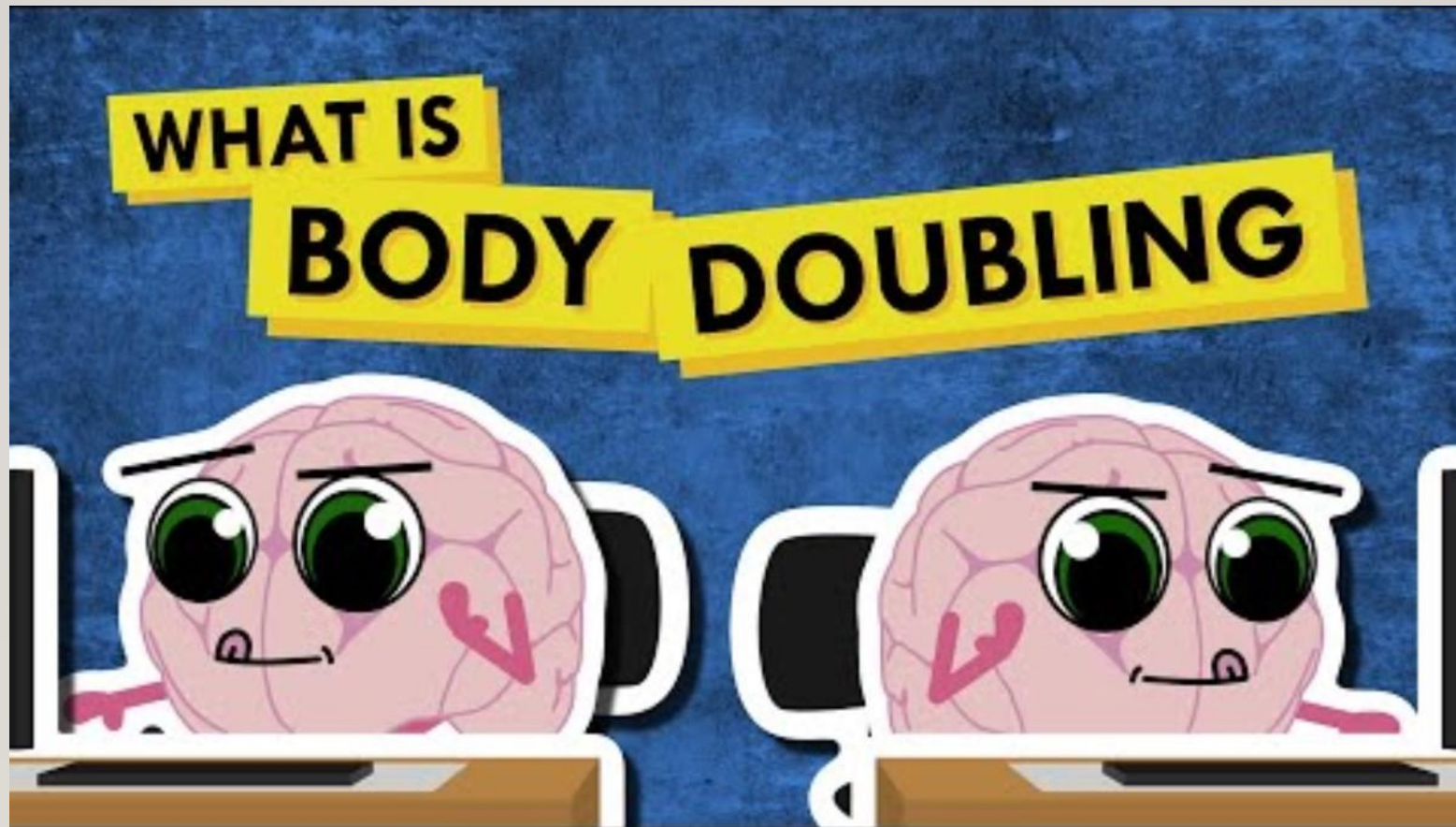
Tænk på dig selv som en sprinter

Snyd dig selv i gang

Lov dig selv en belønning

Skift mellem opgaverne

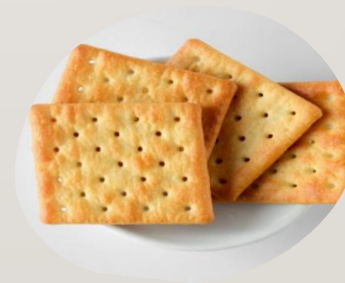
TIDSFORVALTNING: BODY DOUBLING



ENERGIFORVALTNING

Det kan være hjælpsomt at gennemgå din uge og undersøge:

- Hvad giver dig energi?
- Hvad tager din energi?
- Er der forskel på din energi på forskellige tidspunkter på døgnet/ugen?
- Kan du gøre noget anderledes?
- Hvordan sikrer du, at du gør det anderledes?



VANER OG RUTINER

- Faste morgenrutiner
- Planlægningssystemer
- Prioritering
- Påmindelsessystemer



SELVTILLID/IDENTITET

- Omskriv forståelsen af tilbageskridt
- Kæmp for dig selv
- Fejr små sejre
- Reflekter over dig selv
- "Reframing" overfor dig selv og andre



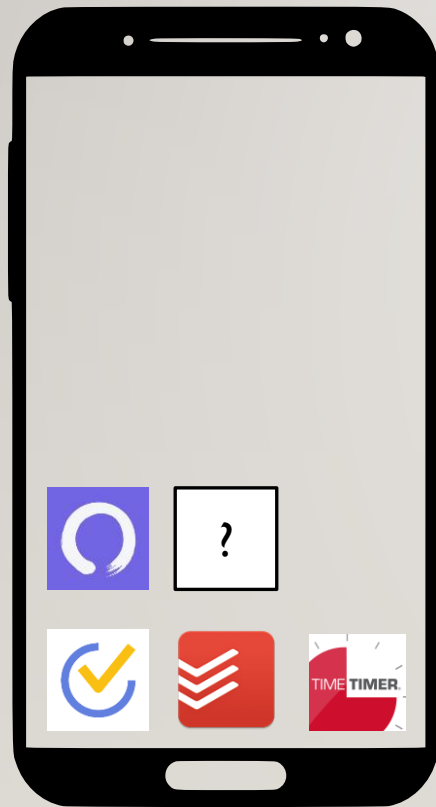
SYMPTOMSPECIFIKKE STRATEGIER:

- Aktivitetspauser til at håndtere mental træthed
- Skift af aktiviteter for at bevare momentum
- Miljømæssige signaler til at aktivere hukommelsen og nudge adfærd
- Kortvarig og begrænset stress til motivation
- Andre?

PERSONLIGE TILGANGE

- Hvad er fælles:
stress, søvn, motion, kost, personlige forhold, økonomi og alkohol (og andre stoffer)
- Hvad er personligt:
hvad virker for dig?

APPS SOM MÅSKE KAN HJÆLPE?



Planlægning:

- Todoist
- Ticktick
- Google task

Tidsforvaltning:

- TimeTimer

Skærmbrug:

- ScreenZen



INSPIRATION

Hjemmesider:

- ADHD foreningen www.ADHD.dk
- Maiken Håkonssons blog:
Psykologmaiken.dk/adhd

Bøger:

- Lotta Borg Skoglund (ADHD hos piger og kvinder / ADHD på jobbet / ADHD 50plus)
- Kristin Leer - "ADHD - Viden og redskaber til at mestre livet"

Podcasts:

- ADHD og Autisme podcast med Manu Sareen
- Dopaminklubben
- DAT i KABS Stjernevang
- Detox din hjerne

Youtube:

- Viva la Dirt League – ADHD and me (for sjov)
- How to ADHD (strategier og oplysning)

TAK FOR NU

- Afsluttende kommentarer?
- Tak for nu