

ADHD

GRUPPEBEHANDLING



FORMÅL MED GRUPPEN

ADHD gruppen for borgere med dobbeltdiagnose, er et tilbud til de af vores indskrevne borgere, der oplever at symptomerne på deres ADHD skaber problemer og ikke ser medicin som en behandlingsmulighed eller har behov for mere end medicinsk behandling.

Gruppen er tiltænkt de borgere, der foruden deres rusmiddelforbrug, oplever problemer med struktur i hverdagen, søvn, dårligt selvværd, sociale relationer, risikobetonet adfærd, m.m.

Arbejdet i gruppen har fokus på konkrete redskaber til at håndtere symptomer på ADHD og på at få skabt fælles refleksion deltagerne imellem.

MÅLGRUPPE/SAMMENSÆTNING AF GRUPPEN

- Borgere indskrevet i KABS, med ADHD diagnose, eller en problemstilling, der vil kunne have gavn af ADHD gruppeforløb.
- Borgerne kan både være ophørt og aktivt brugende.

Fokus på homogen gruppe, hvor deltagerne kan spejle sig i hinandens livssituationer.

AD(H)D

Stabilt fremmøde?



RAMMER FOR GRUPPEN

- Lukket gruppe
- Ugentlig
- 10 sessioner
- Kognitiv miljøterapeutisk/pædagogisk tilgang
- Fast dagsorden
- Der lægges vægt på:
 - Brugerinddragelse og fælles refleksion
 - Redskaber til at kunne begå sig i hverdagen
- To gruppeledere:
 - Kendskab til ADHD
 - Kendskab til KAT og MI
 - Tydelige og strukturerede

DAGSORDEN FOR GRUPPEN

DAGSORDEN

- Velkommen (ca. 15 minutter)
- Underviseroplæg 1 med opgave (ca. 30 minutter)
- Pause (ca. 30 minutter)
- Underviseroplæg 2 med opgave (ca. 30 Minutter)
- Afslutning (Ca. 15 minutter)

ALTERNATIV DAGSORDEN

- Velkommen (ca. 15 minutter)
- Underviseroplæg 1 (ca. 10 minutter)
- Pause (ca. 10 minutter)
- Opgave (ca. 20 minutter)
- Pause (ca. 10 minutter)
- Underviseroplæg 2 (ca. 10 Minutter)
- Pause (ca. 10 minutter)
- Opgave (ca. 20 minutter)
- Afslutning (Ca. 15 minutter)

INDHOLD I SESSIONERNE

- Hver session har eget formål
- Fokus på redskaber
 - Konkrete redskaber – skemaer og lignende
 - Terapeutiske redskaber – tankeomstrukturering, selvværd, stress og lignende
 - Øvelser, gruppearbejde og fælles refleksion

Vanskelighed	Intet problem	Lille problem	Middel problem	Stort problem
Vanskeligheder med at skabe overblik og se sammenhænge				
Vanskeligheder med organisering og planlægning				
Vanskeligheder med styring og regulering af opmærksomhed				
Vanskeligt ved at skifte fokus eller ændre strategi				
Vanskeligt ved at holde koncentrationen over tid				
Høj grad af uro og rastløshed				
Svingende humør og "kort lunte"				
Manglende indre motivation				
Skiftende præstationer og dagsform				
Stressoverfølsomhed				
Vanskeligheder med impulsivitet				
Vanskeligt ved at si og sortere i informationer og indtryk				
Vanskeligheder med abstraktion og forestillingsevne				
Vanskeligheder med hukommelsen				
Vanskeligheder med tidsfornemmelse				
Lille problem - Dukker op af og til, men fylder ikke så meget Middel problem - Dukker op af og til, og skaber en del problemer Stort problem - Er tilstede hele tiden og er ødelæggende for hverdagen.				



"Detect and Destroy"

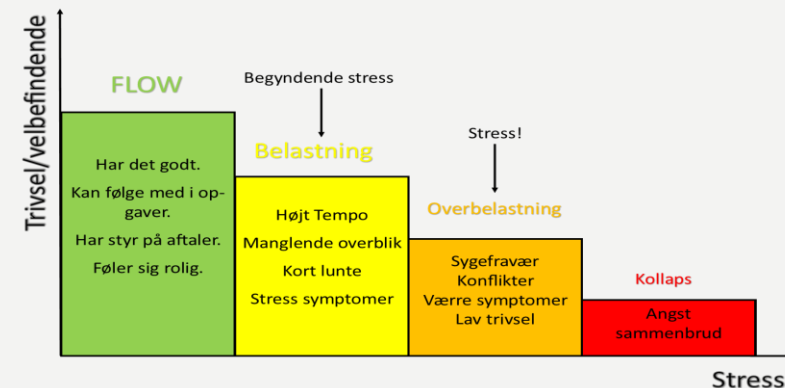
Når jeg har flere møder på en dag og ikke er klar over hvad møderne handler om, hvem der er med og hvad der sker.

Ring til min sagsbehandler og bed om en dagsorden for møderne, hør hvem der skal med til møderne.

DETECT: Find frem til stressorer, altså situationer, aktiviteter eller andet som øger dit stress niveau.

DESTROY: Eliminer dine stressorer gennem planlægning, organisering og eventuel undgåelse af visse situationer.

- De enkelte sessioner
 1. Psykoedukation og min egen ADHD
 2. Stofedukation og ADHD
 3. Selvværd, selvtillid og selvindsigt
 4. Organisering, struktur og planlægning
 5. Stress og stresshåndtering
 6. ADHD og søvn
 7. Sociale relationer
 8. ADHD og risikobetonet adfærd
 9. Min fremtid med ADHD
 10. Evaluering



DIDAKTISKE OVERVEJELSER

- Mad/snack
 - Sult kan skabe uopmærksomhed.
 - Anbefalinger til mad kan være, kiks, frugt, skyr med müesli, knækbrød, fryse samosaer og lignende.
- Genkendelige rammer og placering
 - Samme lokale, samme plads, samme dagsorden.
 - Brug af navneskilte, dagsorden på tavle o lignende.
- Opmærksomhed på distraktioner i lokalet
 - Ure der tikker, billeder på vægen, lyd ude fra, personer der passerer lokalet.
- Tro mod dagsorden og tidsstyring
 - Er der pause om 10 minutter, er der pause om 10 minutter!
- Redskabskasse – udvidet i Coronatiden.
 - Tangles – Både bolde, tusser/papir, klik ting og lignende
 - Skriveredskaber
 - Papir – gerne blankt
 - ADHD mappe