

Plan for ADHD-gruppe

Formålet med gruppen er:

- at patienten med ADHD får viden om symptomer, forløb, behandling, mestring og forebyggelse.
- at patienten via undervisning og dialog med ligestillede, får viden og forståelse for sin sygdom og behov, så patienten bliver bedre rustet til at håndtere dagligdagen.

Metode:

Erfaringen viser, at det har stor betydning at tale med andre, der har oplevet tilsvarende problemer, idet problemer almengøres og derfor bliver lettere at bære. Desuden gives der i gruppen mulighed for, at den enkelte kan udvikle sine handlekompetencer, enten gennem refleksion over andres erfaringer.

Igennem gruppesamværet gives der således både mulighed for aktiv eksperimentering og en oplevelse af fællesskabsfølelse.

Referencerammen er de kognitive metoder med anvendelse af psykoedukation, psykodynamiske principper og forståelsesmodel.

Varighed:

8 sessioner en gang om ugen med mulighed for forlængelse op til 16 sessioner.

Der gennemgås følgende emner:

- Introduktion. ADHD — hvad er det?
- Hvad er årsag til ADHD?
- Diagnostik og behandling af ADHD
- Medikamentelle og ikke-medikamentelle behandlingsmetoder
- Mening og mestring
- Råd og redskaber
- Stressforståelse og –reduktion. Konflikthåndtering.
- At forstå og håndtere sine vanskeligheder
- Lovgivning og sociale tilbud. Familie og netværk
- Trafik og ADHD
- Kost og ADHD
- Misbrug og ADHD
- Søvn og ADHD
- Parforhold og ADHD