

Plan for psykoedukation for patienter med ADHD

Formålet er:

- at få viden om symptomer, forløb, behandling, mestring og forebyggelse samt hvorledes familien påvirkes, når en i familien, der har diagnosen ADHD.
- at få en viden og forståelse for sin sygdom og behov, således patienten bliver bedre rustet til at håndtere dagligdagen.

Metode:

Individuelle samtaler, evt med pårørende eller støtte kontaktperson.

Referencerammen er de kognitive metoder med anvendelse af psykoeducation og forståelsesmodel.

Varighed: ca. 2-4 sessioner en gang om ugen med mulighed for forlængelse, op til 8 sessioner.

Der gennemgås følgende emner:

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