

Att leva med ADHD – Färdighetsträningsgrupp för personer med ADHD och missbruk/beroende

Du är välkommen att anmäla dig till kursen på Magnus Huss-mottagningen!

Datum: torsdagar under perioden den 18 februari - den 21 april 2016. Och ett uppföljningstillfälle torsdagen 19 maj 2016.

Tid: 09:30 – 12:30. Varje kursträff är upplagd så att tiden mellan 09:30 – 12:00 är obligatorisk för gemensamt arbete. Tiden mellan 12:00 – 12:30 är däremot avsatt för individuella frågor och därmed inte obligatorisk. Det ingår två pauser och vi bjuder på fika.

Plats: Magnus Huss-mottagningen på Gävlegatan 22, trapphus C, plan 6.

Kursschema

Torsdagen den 18 februari kl. 09:30 – 12:30

Kurstillfälle 1. **Att leva med ADHD**

Vi talar om ADHD, kärnsymptom och deras uttryck i och påverkan på vardagen, samsjuklighet och riskfaktorer för utveckling av ADHD. Vi diskuterar fördelar som kan finnas med ADHD-relaterade symptom.

Torsdagen den 25 februari kl. 09:30 – 12:30

Kurstillfälle 2. **Medveten närvaro**

Medveten närvaro är ett förhållningssätt som syftar till att öka din uppmärksamhet i nuet, förbättra förmågan att styra din uppmärksamhet och minska impulsivitet.

Torsdagen den 3 mars kl. 09:30 – 12:30

Kurstillfälle 3. **Beteendeanalys - Beteendets A B C**

Beteendeanalys är en metod för att förstå dig själv, ditt beteende och hur det styrs av olika omständigheter. Beteendeanalys ger dig möjligt att ändra de beteenden du inte trivs med och ge dig större handlingsmöjligheter.

Torsdagen den 10 mars kl. 09:30 – 12:30

Kurstillfälle 4. **Problemlösning: Att hantera vardagslivet.**

ADHD-symtom får konsekvenser i vardagen, t.ex. att undvika ta tag i stora och svåra uppgifter. Vi arbetar med att hitta praktiska lösningar som minskar dessa problem.

Torsdagen den 17 mars kl. 09:30 – 12:30

Kurstillfälle 5. **Att komma igång med planering**

Vi arbetar med att lära dig att få överblick, bättre planera och prioritera bland olika uppgifter med hjälp av verktygen som schema och prioriteringslista.

Torsdagen den 24 mars kl. 09:30 – 12:30

Kurstillfälle 6. **Känslskola**

Många personer med ADHD har svårt att hantera känslor. Att känna känslor är en medfödd förmåga som vägleder oss i livet, men många känslor kan kännas svåra och blir istället till problem. Du får information om känslornas uppgift och varför vissa känslor kan vara svåra att hantera.

Torsdagen den 31 mars kl. 09:30 – 12:30

Kurstillfälle 7. Impulsivitet och impulskontroll

Impulsivitet är ett av symptom vid ADHD. Vi arbetar med tekniker för att förbättra impulskontrollen och "förlänga stubinen".

Torsdagen den 7 april kl. 09:30 – 12:30

Kurstillfälle 8. Återfallsprevention

Vi ger en kort genomgång/repetition av drogmissbruk/beroende som ett inlärt beteende, där inre och yttre faktorer kan skapa risksituationer för återfall. Vi pratar om vad man vet idag om kopplingen missbruk/beroende och ADHD. Vi fokuserar på att hitta individuella risksituationer och diskutera beteenden som kan hjälpa dig minska risken för återfall.

Torsdagen den 14 april kl. 09:30 – 12:30

Kurstillfälle 9. Sömnskola

Sömnsvårigheter av olika slag är vanliga bland personer med diagnosen ADHD. Vi pratar om sömnkunskap, sömnens cykler och stadier samt hur sömnsvårigheter kan vara kopplade till ADHD. Därutöver presenterar vi några strategier om hur du kan förbättra din sömn.

Torsdagen den 21 april kl. 09:30 – 12:30

Kurstillfälle 10. Att få en förändring att hålla

Under kursen har vi tränat och arbetat med förändringar som ska minska funktionshinder som uppstår vid ADHD. Men hur ska vi få förändringen att hålla? Vi gör en skriftlig individuell plan för hur du kan behålla förändringar som du gjort under kursen och vad du kan göra för att hitta tillbaka till dem i fall du glömmer att använda dem.

Torsdagen den 19 maj kl. 09:30 – 12:00

Kurstillfälle 11. Uppföljning. Vi pratar om hur det har fungerat att använda färdigheter på egen hand. Vid behov repeterar vi färdigheter och material samt gör nödvändiga förändringar/justeringar i den skriftliga planen.

Med vänliga hälsningar,

Dilya Hädell
Leg. psykolog, telefon: 08-1234 58 20

Emma Lindberg
PTP-psykolog