



Videns-netværket

Kognitive vanskeligheder

ADHD

©Jan Have Odgaard Spodsbjergvej 61, 5900 Rudkøbing Tel: 62514652 Mob: 21495822



At leve godt med ADHD og andre.

Resultatet afhænger af:

Kender ikke sit handicap og ved ikke hvad der skal til

Kender sit handicap og ved hvad der skal til

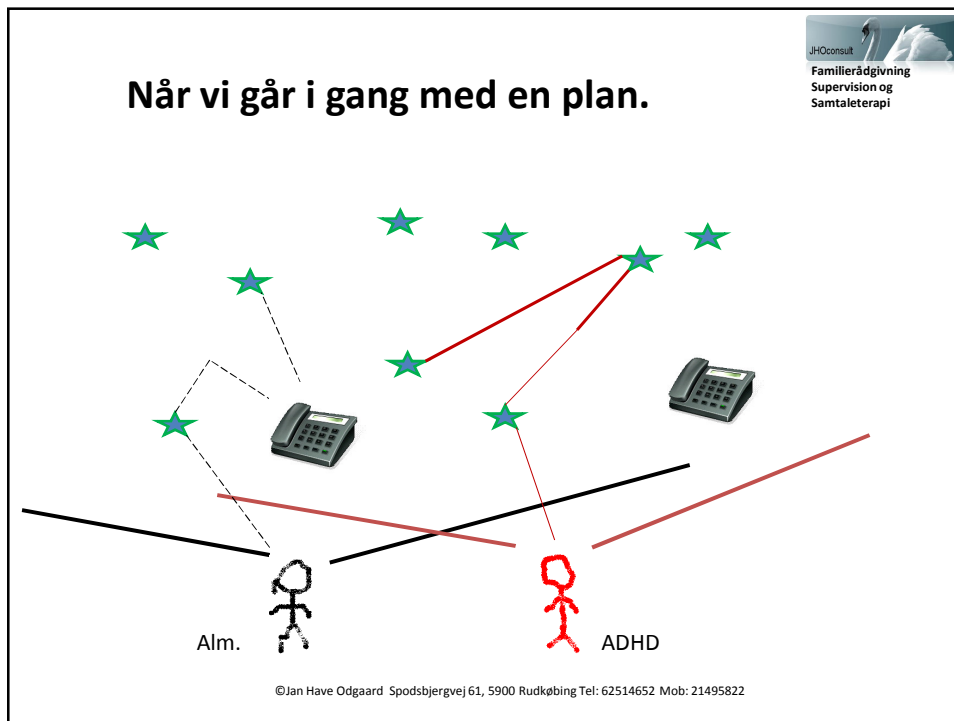
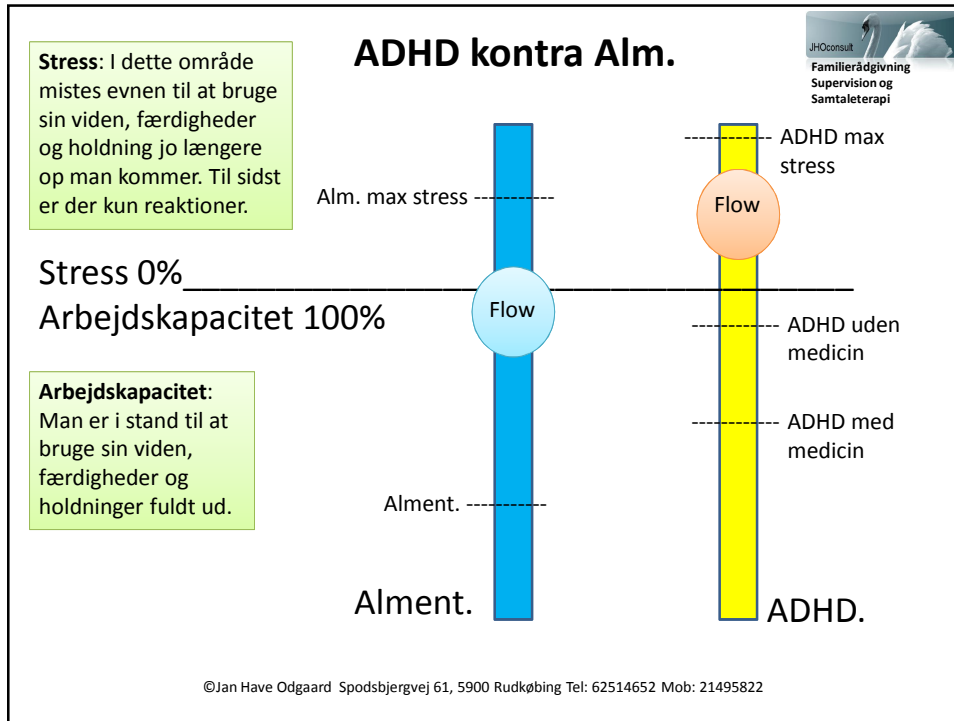
Forsøger at leve sit liv med mange ubekendte, i forhold til sig selv

Lever sit liv med stor viden om, hvem man er

Mistillid til sig selv og verden

Tillid til sig selv og verden

©Jan Have Odgaard Spodsbjergvej 61, 5900 Rudkøbing Tel: 62514652 Mob: 21495822



Vi med ADHD er med på den værste, når bare vi selv lægger planen.



Vi kan ikke indgå i andres planer og skemaer.

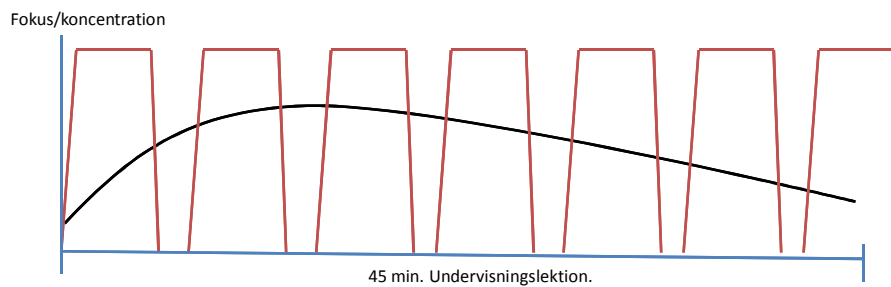
Vi kan indgå i alle de andres planer, når vi har gjort dem til vores egne.

Vi kan ikke bare ændre plan.

Vi kan altid ændre plan, hvis det er vigtigt for andre.

©Jan Have Odgaard Spodsbjergvej 61, 5900 Rudkøbing Tel: 62514652 Mob: 21495822

Forhold mellem koncentration/fokus – kurver hos Alm. og ADHD



— Kurve for almindelige mennesker.

— Kurve for mennesker med ADHD.

Mennesker med ADHD kører højt op i fokus, men kan kun holde det kort tid. Det går ud på at kende sig selv godt nok, så man afbryder så snart fokus går ned. Her er det vigtigt at man selv tager ansvaret for at skabe arousal og dermed fokus igen.

©Jan Have Odgaard Spodsbjergvej 61, 5900 Rudkøbing Tel: 62514652 Mob: 21495822

Udfordringer ved at have ADHD.



- H**andicappet er usynligt.
- O**mgivelserne og den der har ADHD, har ikke sprog for det.
- D**er er kun dem der har ADHD, der virkelig kan komme til at forstå det
- D**en der har ADHD, har det altid fint lige nu indtil det går dårligt.
- D**en der har ADHD, kan ikke overskue hvad de har brug for hjælp til.
- D**en der har ADHD, er nødt til at handle nu ellers er det væk.
- D**en der har ADHD, har kognitive huller.

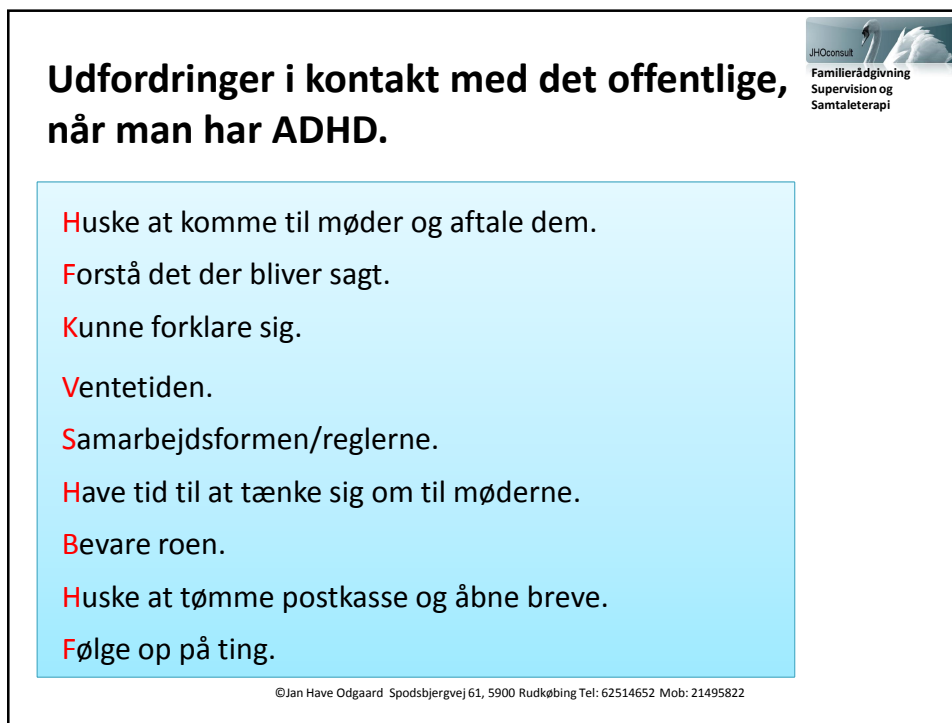
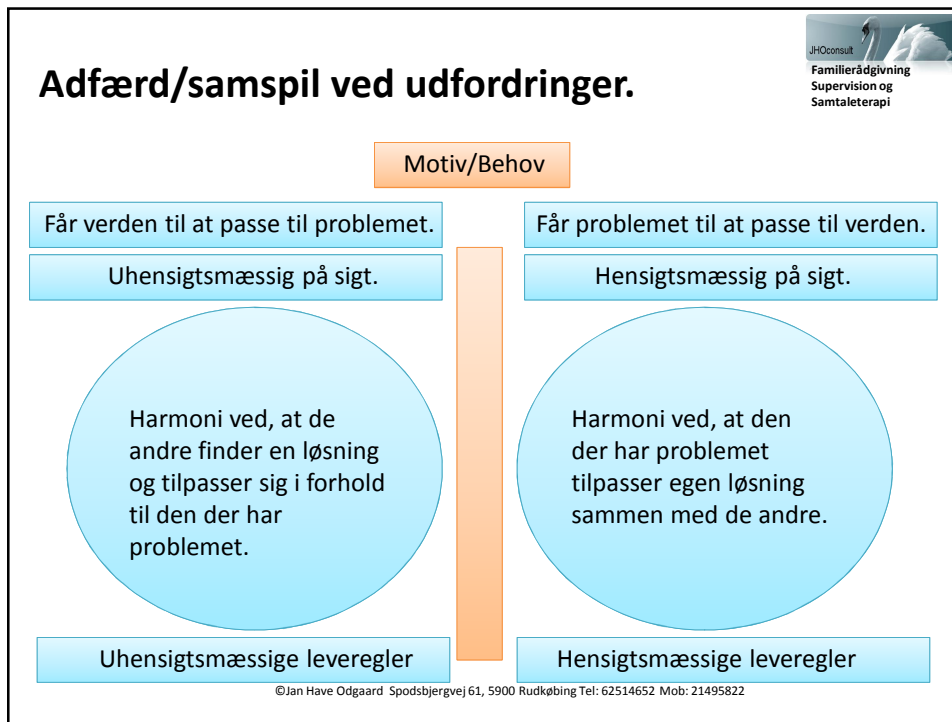
©Jan Have Odgaard Spodsbjergvej 61, 5900 Rudkøbing Tel: 62514652 Mob: 21495822

Udfordringer i et voksenliv med ADHD:



- A**t acceptere, at man ikke er som andre og finde det godt.
- A**t holde sine pauser.
- A**t leve sundt.
- A**t være sikker på, at det man er i er godt.
- A**t blive ved og ved, med at oplyse og informere sine omgivelser.
- A**t. holde fast i kæreste, børn, familie og venner
- A**t gå når man bliver stresset og komme tilbage, når man er klar igen.
- A**t gøre ting med det samme, eller i hvert fald lægge en sikker plan.
- A**t motivere sig selv igen og igen, i forhold til det man vil.
- A**t holde fokus på det positive.

©Jan Have Odgaard Spodsbjergvej 61, 5900 Rudkøbing Tel: 62514652 Mob: 21495822



De største styrker i ADHD



- At ville hjælpe andre.
- At holde fast ved et fokus indtil det giver mening at få et nyt.
- At lægge nye planer.
- At være god til at analysere, når man er på afstand.
- At have en god fantasi.


©Jan Have Odgaard Spodsbjergvej 61, 5900 Rudkøbing Tel: 62514652 Mob: 21495822

Vi kan ikke- og lærer aldrig at:



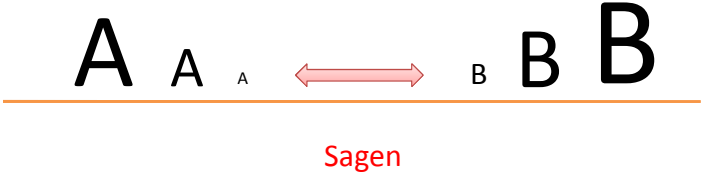
- Diskutere eller skændes
- Tale om en gammel konflikt.
- Elske at være steder, hvor folk skifter emne hele tiden.
- Reagere afslappet på at blive forstyrret, og tvunget til at ændre plan.
- Kunne tale med folk, der har skjulte motiver.
- Profiterere af regressive terapiformer.

©Jan Have Odgaard Spodsbjergvej 61, 5900 Rudkøbing Tel: 62514652 Mob: 21495822



Familierådgivning
Supervision og
Samtaleterapi

Argument samtalen




Sagen

En konflikt er en position uden dialog.
David Cambell.

Marianne Grønbæk
Henrik Pors

©Jan Have Odgaard Spodsbjergvej 61, 5900 Rudkøbing Tel: 62514652 Mob: 21495822



Familierådgivning
Supervision og
Samtaleterapi

Semantiske polariteter en dialogskabende model.

Arbejdsprøvning

- Finde ud af hvad man kan klare
- Får fred når det er afklaret
- Får hurtigt et liv der passer til en selv

Fordel ved:

Have lov at være i fred

- Man kan være sig selv
- Det giver ro
- Mulighed for at blive klar i eget tempo

Marianne Grønbæk
David Cambell

©Jan Have Odgaard Spodsbjergvej 61, 5900 Rudkøbing Tel: 62514652 Mob: 21495822



ADHD Samtalemodel.

Finder egne bekymringer, angst, sorg og uro.

Går til den, der har ADHD, validerer og beder om hjælp.

Lægger sit problem frem og beder om hjælp til en plan for løsning af opgaven.

Den, der har ADHD, lægger en plan.

Den alm. mærker efter, om det er ok, validerer og beder om hjælp til det sidste.

Den, der har ADHD, løser de sidste ting.

©Jan Have Odgaard Spodsbjergvej 61, 5900 Rudkøbing Tel: 62514652 Mob: 21495822