

Välkomna till Strukturgruppen KBT vid ADHD/ADD

Session 10

Avslut

Agenda

- Hemuppgiftsgenomgång – hantera uppskjutande
- Vad har vi gått igenom under kursen?
 - Eventuella frågor
- Utvärdera kursens strategier

Paus ca 15 min

- Symtomutvärdering
- Utvärdering av mina mål
- Upprätthålla framsteg

Hemuppgiftsgenomgång

Uppgift= använd en eller flera färdigheter för att ta dig an något uppskjutande.

Färdigheterna:

Dela upp i mindre steg

Utvärdera för- och nackdelar

Skapa hjälpsamma tankar

Hur har det gått?

Sammanfattning strukturgruppen

Verktyg för att organisera och planera

Kalender för att hålla reda på aktiviteter och möten.

Att-göra-lista.

Dela upp uppgifter i deluppgifter.

Prioritera enligt ABC.

Problemlösningstabell.

Sorterings- och förvaringssystem för post och papper.

Strategier för att minska distraherbarhet

Dela upp uppgifter så att de matchar ditt uppmärksamhetsspann samt ta paus mellan uppgifter.

”Skriv ner störande tankar”.

Begränsa distraktioner i omgivningen.

Utse bestämda platser i hemmet för viktiga föremål.

Fokuspåminnelser (t ex alarm och färgande prickar),
”Gör jag det jag ska?”

Hjälpsamt/realistiskt tänkande

Använd ”Registrering av tankar” för att identifiera automatiska tankar.

Hitta ev. tankefällor i de automatiska tankarna.

Använd frågelistan för att utvärdera tankarna och formulera nyanserade, konstruktiva tankar.

Utvärdera användbarhet i behandlingens olika strategier

Skatta hur användbar varje strategi varit för **dig**. Ge poäng från 0-100.

0 = inte alls hjälpsam

100 = extremt användbar och hjälpsam

Paus!

Mina mål

- **Vilka mål satte du upp i början av behandlingen?**
- I vilken grad har du närmat dig dem idag?
 - Skatta från 0-10
 - 0 = inte alls närmat mig
 - 10 = har nått målet
- Vad kan ett passande mål för de närmaste veckorna/månaderna vara?

Återfallsprevention

Nu har ni kommit till slutet av behandlingen med information och färdigheter gjorda för att hjälpa dig hantera vissa svårigheter som ADHD innebär.

Nu startar ditt eget behandlingsprogram!

- Fortsätt regelbundet använda färdigheterna så de blir automatiska
- Övning i vardagen gör att du **upprätthåller och fördjupar** dina nya kunskaper

KOM IHÅG! Vinsten med att fortsätta öva kanske inte märks förrän du övat regelbundet i flera veckor

Upprätthålla framsteg – hur ska jag fortsätta?

- Var beredd på perioder av tilltagande svårigheter eller bakslag

Bakslag betyder inte att behandlingen har misslyckats!

Se det som en **signal** om att du behöver använda dina färdigheter från behandlingen mer eller i enklare situationer.

- Planera utvärdering om en månad. Skriv in tiden i din kalender.
 - Syftet är att påminna dig om vikten av att använda färdigheter och hjälpa dig fundera över vilka strategier som du kan behöva öva.

Kom ihåg att regelbundet berömma och belöna dig själv för dina ansträngningar och framsteg!

Månadsutvärdering

1. Vilka *färdigheter* har du använt/haft nytta av senaste månaden?
2. Vilka *symtom* har orsakat mest problem för dig senaste månaden? (Använd formuläret "Felsökning" vid behov)
3. Vilka *färdigheter* skulle du vilja börja använda eller använda mer av?
4. Vad *hindrar* dig från att använda dessa färdigheter? (Praktiska hinder? Tankar? Känslor?)
5. Vad skulle kunna *underlätta* för dig att använda fler färdigheter/strategier?

Felsökning

Symptom	Färdighet att träna
Misslyckas uppmärksamma viktiga detaljer/gör slarviga misstag i arbete eller undviker andra aktiviteter	<ol style="list-style-type: none">1. Mät på nytt längden på ditt uppmärksamhetsspann samt utvärdera sina färdigheter i att dela upp uppgifter i mindre steg.2. Använd fokuspåminnelser (alarm, prickar) för att komma ihåg att hålla fokus på viktiga uppgifter.
Svårigheter med att bibehålla uppmärksamhet vid uppgifter.	Utvärdera miljön (är den distraherande?). Skriv ner störande tankar.
Lyssnar inte när jag blir tilltalad.	Diskutera med andra om vad som kan vara lämpliga tidpunkter att konversera, eller försök samtala under kortare stunder.
Svårigheter att organisera och prioritera bland uppgifter.	<ol style="list-style-type: none">1. Använd anteckningsbok och skatta uppgifter som A, B, C.2. Använd sorterings- och förvaringssystem.
Uppskjutande	Problemlösning och hjälpsamt tänkande.
Tappar bort saker som är viktiga för aktiviteter och uppgifter.	<ol style="list-style-type: none">1. Använd endast ett och samma utrymme att arbeta på.2. Använd sorterings- och förvaringssystem.3. Samarbeta med andra i din omgivning för att minska oordningen.
Blir lätt distraherad av yttre stimuli.	Modifiera och anpassa omgivningen, använd tekniken "Skriv ner störande tankar".
Är glömsk vid dagliga aktiviteter.	Använd påminnelsealarm, att-göra-lista och kalender.

Avslut

- Utvärdering av behandlingen
- Tips: "KBT vid ADHD – psykologisk behandling av vuxen-ADHD" av Steven A. Safren, Susan Sprich, Carol A. Perlman, Michael W. Otto
(OBS! Köp klientversionen, inte terapeutmanualen)
- **Tid för återträff här om ca 3 månader**

Vi önskar er lycka till i att tillämpa behandlingen!!