



TEAM ADHD/ASPERGER

HVAD ER DEN GODE PRAKSIS?

Hvem er jeg?

- Berit Voigt – 35 år
- Uddannet fra Fyns pædagogseminarium 2003
- Arbejdet med autister og udviklingshæmmede på døgn institution og som hjemmevejleder i 7 år
- Arbejdet i ADHD Special Team, Vejle Kommune i 1 år.

Hvem er jeg?

- Bor i Fredericia, og er gift med Jørgen. Sammen har vi 2 børn, hvoraf den ene har let CP (spastisk)
- Og ikke at forglemme vores lille frække Anton



Hvem er jeg?

- ⦿ Diplommodul i Praktikvejledning
- ⦿ Diplommodul i Kollegial vejledning og supervision
- ⦿ Diplommodul i Kommunikation og konflikthåndtering
- ⦿ Kursus:
 - Reflex XL
 - NADA
 - KRAP
 - Undervisning af voksne med ADHD

Hvad vægtes i ADHD - teamet?

- Kognitiv, ressourcefokuseret, anerkendende tilgang til mennesker
- Åbenhed
- Ærlighed
- Villighed til forandring og udvikling
- Høj faglighed – Tværfagligt samarbejde
- Forskellighed
- At TURDE!!!

VEJLES INDSATS

- ⦿ HJEMMEVEJLDNING - § 85 for voksne (fra 18 år)
- ⦿ INFO OM ADHD
 - kort kursusforløb af 12 timer
- ⦿ Kom-PAS:
 - Psykoedukation
 - Reflex XL ~ Social trænings-program
 - NADA - Øreakupunktur

HJEMMEVEJLEDNING

- ◉ VISITERES VIA VOKSEN HANDICAP
- ◉ ARBEJDER UDFRA HANDLEPLAN
 - Let, moderat, omfattende, massiv støtte
- ◉ INDSATSPLAN MED STØTTEPUNKTER – succeskriterier...
- ◉ Min. 1 årligt statusmøde – tæt samarbejde med myndighed
- ◉ 1-2 STØTTEPERSONER – alt efter støttebehov

En ADHD'er??

Som du og jeg –

Mange af de samme besværligheder som
vi alle kan stå i...

”Vores” borgere lever bare med disse i en
så besværlig grad, at det hæmmer
deres hverdag!

MEN –

**De kan lære at mestre livet med ADHD
med den rette støtte!**

En ADHD'er?

Attention
Deficit
Hyperactive
Disorder



Forstyrrelser af opmærksomhed, aktivitet og impulsivitet

Hjemmevejledning

Borgere med ADHD besidder
fantastisk mange ressourcer

– de sidste til at se det, er desværre ofte dem selv.

For optimal udnyttelse skal de være villige til,
at modtage en støtte, der kræver
adfærdsændring.

Vores opgave er at motivere, støtte, rådgive
etc., men det er borgerne,
der er på arbejde.

Støttende samtaler



KRAP

Motivation

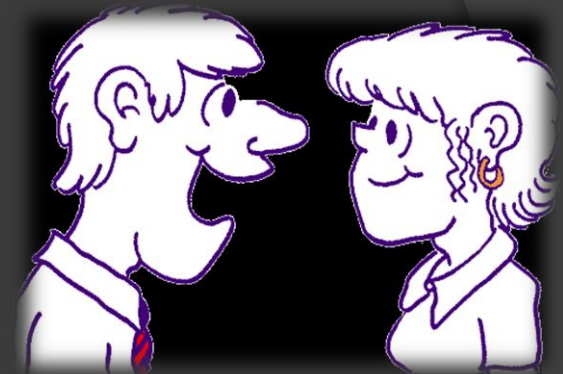
Coaching

Vejledning

Rådgivning

Information

**Psykoedukation – Forståelse af
handicap**



Struktur



Det vil jeg udrette i dag!

Opgaver	Tidsforbrug	Prioritering
Tømme opvaskemaskine	5 minutter	3
Betale regninger på netbank	15 minutter	1
Handle ind – husk indkøbsseddel	30 minutter	2

Hjælpemidler

- ⦿ Dagsskema/ To-do lister
- ⦿ Kalender (papir, whiteboard, telefon, pc)
- ⦿ VækkeURE!!
- ⦿ Time-timer
- ⦿ Kugledyner/kædedyner
- ⦿ Medicin!
- ⦿ Rutiner/struktur



Støtte eller hjælp?

- Støt borgeren i at hjælpe dem selv!
- Støt borgeren i deres valg!
- Støt borgeren i at mestre et liv med ADHD – den vil altid være der!
- Støt borgeren i at klappe sig selv på skulderen – frem for at dunke sig selv i hovedet!

Samarbejdspartnere

- ◉ Der udveksles intet med samarbejdspartnere/pårørende uden borgers samtykke!
- ◉ Samtykkeerklæring udfyldes på hver samarbejdspartner, hvis der er behov for samarbejde:
 - Politi
 - Pårørende/venner (med navn)
 - Læge, sygehus, spec.læge etc.
 - Andre kommuner, skole, jobcenter etc.

(Opdateres mindst en gang om året)

Dokumentation

- ⦿ Dokumentationssystem – Uniqliv
- ⦿ Der dokumenteres i forhold til indsatsen efter besøg eller kontakt
- ⦿ Systemet bruges til journalnotat – dvs. at der ikke er subjektive beskrivelser.
- ⦿ Benyttes som dokumentation til myndighed
- ⦿ Borgeren har altid mulighed for aktindsigt

Udvikling

- ⦿ Kollegial vejledning/sparring
- ⦿ Eksterne supervisorer
- ⦿ Kurser, uddannelser:
 - NADA
 - MindfulnessKRAP
 - Reflex XL
 - Coaching
 - Diplom/Master
 - Voksenundervisning

Andre tilbud

- Til de borgere der endnu ikke får/eller har behov for støtte, vil vi i fremtiden tilbyde kursus til ny - diagnosticerede voksne med ADHD
- Udover hjemmevejledning, har vi i ADHD-teamet også andre tilbud til de borgere, der er visiteret til støtte:

NADA

Kom-PAS

(kræver speciel visitation)

Fredags-tilbud

(social træning)

ADHD-INFO

● KURSUS FOR NYDIAGNOSTICEREDE VOKSNE

INDHOLD:

- Generel viden om ADHD
- Psykoedukation omkring styrker/
problematikker, Selvindsigt/selvværd –
Når man er voksen med ADHD
- Mestringsstrategier



Kom-PAS

Startet op via midler fra voksenserviceudvalget i Vejle kommune

Tildeles i 6 mdr. incl. Moderat støtte, hvorefter målet er at borgeren kan klare sig uden støtte.

Kom-PAS:

- KOM-munikation
- Personlig udvikling
- Assertion
- Selvindsigt

INDHOLD I KOM-PAS

- **Social færdighedstræning (Reflex XL)**
- **Psykoedukation**
- **Relationer, selvindsigt og struktur**
- **NADA**



REFLEX XL[©]

SOCIAL-TRÆNINGSPROGRAM

- ◉ WWW.ERNOLARSEN.DK – ADHD konsulent, Kognitiv instruktør
- ◉ TEAMET ER UDDANNET TRÆNERE
- ◉ 9 MEGET STRUKTUREREDE "TRÆNINGSLÉKTIONER" A' ca. 1½ TIMES VARIGHED EX. PAUSER
- ◉ UDVIKLING AF SOCIALE KOMPETENCER
- ◉ ARBEJDE MED FORSTÅELSE AF EGEN/ANDRES ADFÆRD OG REAKTIONSMØNSTRE SAMT HÅNDTERING AF VREDE
- ◉ STOP-TÆNK-HANDL
- ◉ INDLÆRING VIA SITUATIONSSPIL

REFLEX XL

INDEHOLDER:

- **Lektion 1: Intro til Reflex xl**
- Gruppeaftale, kontrakt, formål, indhold og konsekvenser
- **Lektion 2: Genkende Kropssignaler**
- Fysiske reaktioner, kropssprog, signaler og mimik
- **Lektion 3: Genkendelse af tanker**
- Sammenhængen mellem følelser, tanker og handling
- **Lektion 4 :At kontrollere sig selv**
- Kroppens reaktioner, ”aktive tanker”
- **Lektion 5 :Assertion**
- Passiv, aggressiv og assertiv adfærd
- **Lektion 6: At give udtryk for stærke følelser**
- Situationer, der fremkalder vrede, **BUSS-formlen**
- **Lektion 7: Håndtering af kritik**
- Kritik, fornærmelse og gruppepres
- **Lektion 8: Håndtering af stærke følelser fremover**
- Strategier, at genkende vanskelige situationer, ”at falde i” og tilbagefald
- **Lektion 9: Afsluttende opfølgning**
- Øvelse af autentiske situationer, repetition, evaluering og kursusbeviser



BUSS

Beskriv problemet på en måde, som ikke er fornærmende.

Udtryk, hvad du føler.

Sig, hvad du ønsker, at den anden person skal gøre.

Slutresultat – fortæl, hvilket positivt resultat det vil give, hvis den anden person gør, som du vil. Giv den anden en positiv grund til



ØREAKUPUNKTUR

Virksom ved :

angst - panikanfald -
stress - tankemylder -
søvnløshed/besvær - fysisk som
psykisk uro - anspændthed -
irritabilitet -
aggressiv adfærd -
hyperaktivitet -
koncentrationsbesvær -
depressionstilstande, samt andre
psykiske smerter.





ØREKUPUNKTUR

Øreakupunktur tilbydes alle borgere der er tilknyttet teamet.

Behandlingen varer ca. en time.

Benyttes ofte ved stress-symptomer og ved søvnproblemer.





TEAM ADHD/ASPERGER

DET ER HVAD VI SER SOM DEN GODE
PRAKSIS