SAMLIVSKURSET
«DU OG JEG OG ADHD»

Hanne Laurentze Skarsvaag

19.10.2018

ADHD OG FOREKOMST

- Mistanke om ADHD er den vanligste henvisningsårsaken til Bup
- Forekomst i de fleste kulturer er på ca 5 % av barn og 2,5 % av voksne
- Høy grad av arvelighet
- Begynner i barnealder

ICD-10: minst ett symptom før 6 års alder

DSM-IV: minst ett symptom før 7 års alder

DSM-V (ICD-11): Flere symptomer før 12 år

FOREKOMST

Par med ADHD utgjør således en stor gruppe. Mellom 3 og 5 % av barn og unge under 18 år får en ADHD-diagnose, og man anslår at ca. 120 000 mennesker i Norge i dag har denne diagnosen (Helsedirektoratet).

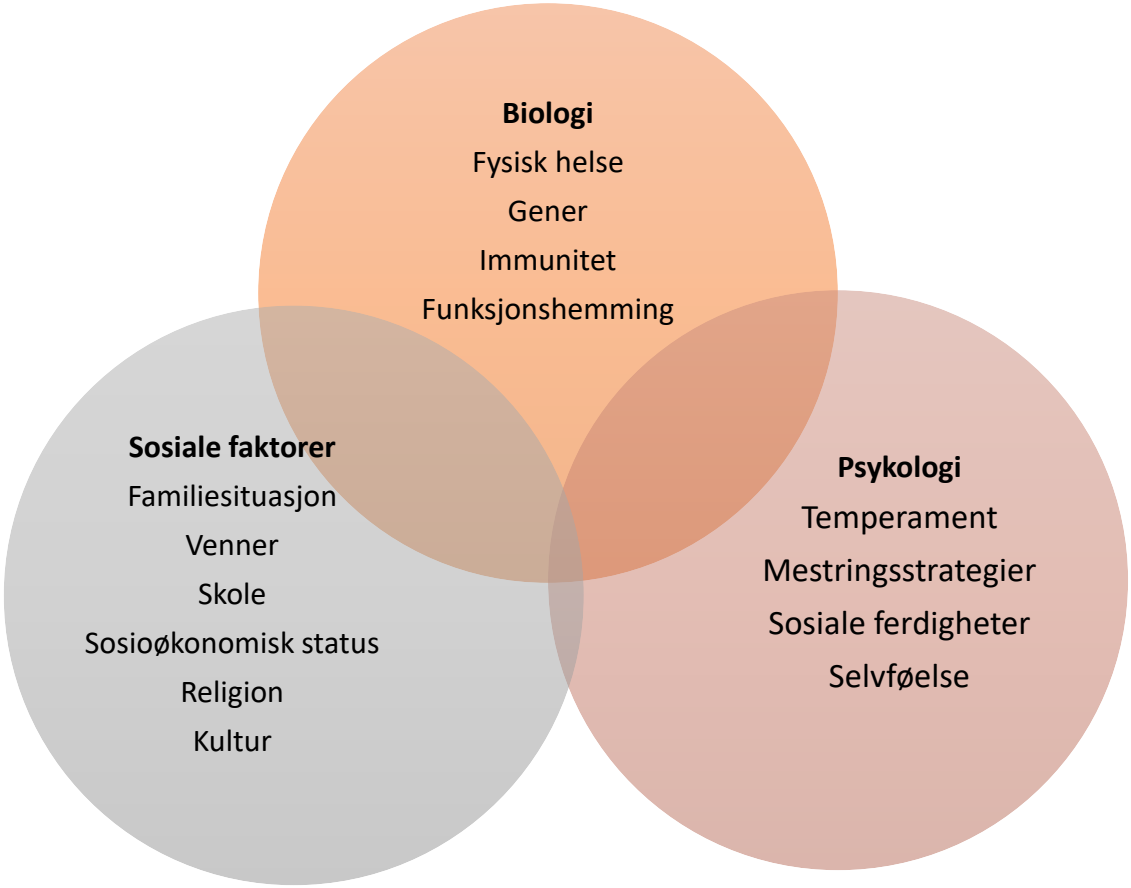
ADHD OG SÅRBARHET

- Å leve i et partnerskap med en som har ADHD kan være krevende– enten de er foreldre eller ikke.
- En amerikansk studie på par hvor den ene har ADHD viste at personer med ADHD hadde i snitt vært skilt flere ganger enn kontrollgruppen (Barkley & Murphy, 2007).
- Videre fant de også at mennesker med ADHD hadde lavere nivåer av ekteskapelig tilfredshet enn personer som ikke hadde ADHD (Barkley & Murphy, 2007).

DE NASJONAL FAGLIGE RETNINGSLINJENE

Alt faglige arbeidet som knytter seg til diagnose, behandling og utviklingsarbeid skal bygge på dokumenterte fakta og anerkjente metoder https://helsedirektoratet.no/retningslinjer/adhd

HELHETLIG TILNÆRMING



FRA IDEE TIL PROSJEKT

Hvorfor lage et eget samlivskurs for mennesker med ADHD?

- Behov meldt inn fra brukerne, tilbudet ble etterspurt

- Behov meldt inn fra familievernet- par med ADHD utfordringer klarte ikke å følge de kursene som eksisterte fra før som «PREP», Hva med oss, Buffer kurs m.m

SØKNADSPROSESS 1

- Første søknad sendt inn til Bufdir 2015
- Første kursrekke startet april 2016 og til sammen 10 planlagte kurs rundt omkring i landet
- Dårlige evalueringer- det fungerte ikke- hvorfor? Hva manglet?
- Vi trengte familieterapeuter som både hadde erfaring med samlivskurs samt kunnskap om ADHD
- Vi måtte lage vårt eget kurs, ny søknad i 2016 om å lage eget samlivskurs i 2017 og egen søknad om holde samlivskurs

BAKGRUNN FOR SØKNADSPROSESS 2

- Som nevnt viste erfaringene at å holde samlivskurs for denne gruppen var en utfordrende oppgave
- Det var derfor behov for å lage et opplegg som integrerte ADHD-spesifikk kunnskap med teori og metoder fra parpsykologi og parterapi, og som samtidig var fleksibelt nok i formen til å ta høyde for kursdeltakeres problemer med konsentrasjon, oppmerksomhet, emosjonsregulering, motivasjon og trettbarhet.

NYE SAMARBIEDSPARTNERNE

Line Lotherington

- Line er psykolog med faglig fordypning i utviklingspsykologi med særlig fokus på ADHD og autismespekterforstyrrelser. Line har lang erfaring fra samtaleterapi med unge og voksne.

Anne Marie

- Anne Marie er psykologspesialist med bakgrunn fra familievernet. Hun har utarbeidet Bufferkurs for par og ga i 2012 ut boken «Varig kjærleik». Hun er også spaltist i det nettbaserte psykologtidsskriftet psykologisk.no. Anne Marie har lang erfaring med parterapi og samlivskurs.

BEGGE SØKNADER FOR 2017 INNVILGET

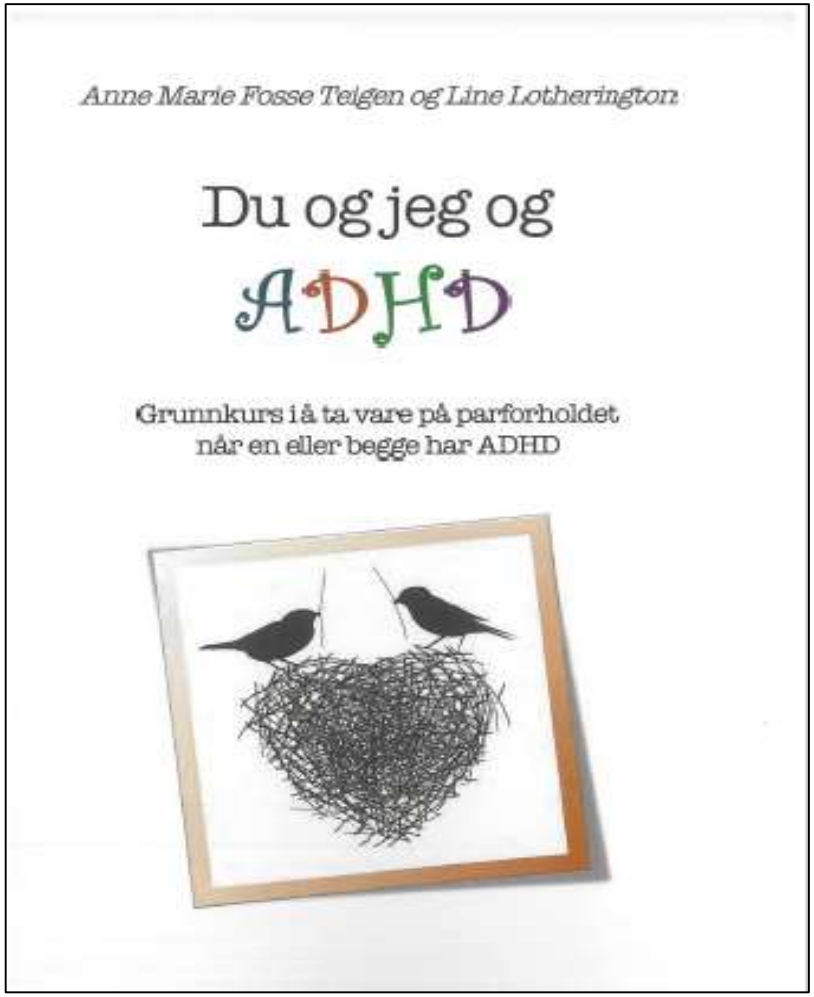
-Vi fikk lage vårt eget kurshefte tilpasset mennesker med ADHD.

-For å få med brukererfaringene/evalueringene får vi også innvilget søknad om å holde kurs paralellt med at vi skriver.

- Totalt 5 Kurs i 2017

- Vi var i gang!!!

«DU OG JEG OG ADHD»



FORMÅLET

- Kurset belyser alminnelige områder i hverdagen som alle par kan streve med. I tillegg ønskes det å sette fokus på de spesielle områder hvor par med ADHD har tilleggsutfordringer.
- Tema som blir tatt opp; uoppmerksomhet mot hverandre, indre uro, impulsivitet og hvordan dette påvirker partneren og samlivet.
- Det overordnede formålet er å forebygge psykisk uhelse og samlivsbrudd hos familier med ADHD problematikk.

MÅLGRUPPE

-Par hvor den ene eller begge har ADHD diagnose.

-Ofte er dette også familier som har barn med ADHD som utgjør ytterligere en stressbelastning for forholdet (dette pga av høy arvelighet)

HVA SKILLER «DU OG JEG OG ADHD» FRA DET ORDINÆRE BUFFERKURSET

- Spesifikk undervisning om ADHD, ADHD og parforhold og ADHD og seksualitet
- Mindre stoff om generell emosjonspsykologi og generell parpsykologi
- Integrasjon av ADHD-perspektiv i den generelle parpsykologien
- Færre og enklere øvelser for paret på tomannshånd
- Mer erfaringsdeling i plenum
- **Mer pauser!!!**
- Mer bruk av det som skjer i plenum, som utgangspunkt for å illustrere utfordringer parene opplever

HVA SKILLER «DU OG JEG OG ADHD» FRA DET ORDINÆRE BUFFERKURSET

- Mer fokus på verktøy for stressmestring og emosjonsregulering
- Mer emosjonelt krevende stoff som øves på i paret i bufferkurset, illustreres heller i plenum i dette kurset
- For eksempel det å snakke sammen om varige forskjeller – å bygge kjærestekart rundt slike temaer. I vårt kurs gjør vi dette i plenum, med kurslederne som ordstyrere, og forklarer deretter teorien bak det vi har gjort.

HVA ER LIKT

- Kursopplegget baserer seg på forskningsbasert kunnskap, så langt det har vært mulig å framskaffe (nybrotsarbeid)
- Kursopplegget er utviklet over tid, justert etter og informert av kursdeltakernes tilbakemeldinger
- Fokus på aktiv evalueringspraksis og mulighet for å justere hvert kurs til den aktuelle gruppens kapasitet og behov
- Vektlegging av kunnskap om hvordan håndtere varige forskjeller
- Kombinasjon av undervisning, øvelser, små filmsnutter, eventuelt PowerPoint-presentasjoner

EVALUERINGENE

- Snittskår på 5 (skårere fra 1-6) på kursene
- Noen tema etterspørres (blant annet ADHD og Sex)
- Andre temaer som affektregulering og «kjærlighetsknaggene vil de ha mer av
- Alle tilbakemeldinger og hva de vil ha mer av, mindre av, vil bli innbakt i kurs for viderekommende/oppfølgingskurs om vi får innvilget søknad på det i 2019.

KURSHEFTET OG KURSENE FERDIG- HVA NÅ?

-Vi ønsket å få implementert kursene inn i familievernet slik at det lever videre i det ordinære hjelpetilbudet

-Vi får med oss familievernet i Follo

- Vi skriver ny søknad!

PROSJEKTET I 2018

- Del 1: Søkte Bufdir om å få lage «Du og jeg og ADHD- kurslederopplæring» i 2018
- Del 2: Innbakt i søknaden ligger det tre pilotkurs (aksjonsforskning) hvor vi tester ut kurslederheftete
- Vi fikk invilget søknaden og kurslederheftet skal være ferdig desember 2018
- Opplæring av familievernet i Follo er i gang

2019- HVA NÅ OG VEIEN VIDERE?

- ADHD Norge har sammen med Snøball film søkt Ekstrastiftelsen om å få lage fem korte animasjonsfilmer som skal formidle forskningsbasert kunnskap om hvordan ADHD kan påvirke parforholdet.
- De vil ta tak i de typiske konfliktmønstrene og tydeliggjøre forskjellene på ADHD-hjernen og den nevrotypiske hjernen for å øke aksepten for forskjellene.
- Filmene vil bli en viktig del av grunnkurset ADHD Norge allerede tilbyr parforhold der en eller begge har ADHD.
- Ny opplæringssøknad for 2019 til Bufdir hvor vi søker om midler til opplæringskurs for ansatte i familievernet slik at kursene blir tilgjengelig for flere. Ny søknad i 2020 om få lage et fordypningskurs (del 2. kurs).
- Dette prosjektet vil leve videre!!

Takk for oppmerksomheten☺

Ta kontakt på tlf. 920 122 48,
hanne@adhdnorge.no,
www.adhdnorge.no,
Lik oss på Facebook!