



JHOconsult  
Familerådgivning  
Supervision og  
Samtaleterapi

# ADHD/ADD


## Forståelse og muligheder

### 2017



www.jhoconsult.dk

© Rikke og Jan Have Odgaard Gl. Byvej 51, 5792 Årslev Tel: 21495822



JHOconsult  
Familerådgivning  
Supervision og  
Samtaleterapi

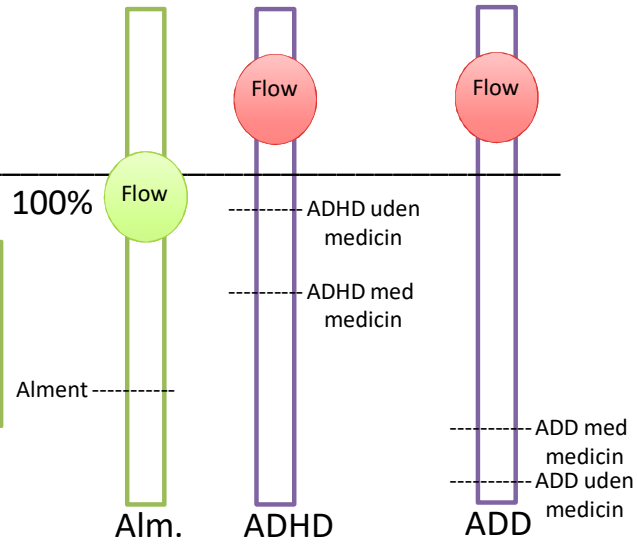
### ADHD/ADD Funktionsområde

Stress 0% \_\_\_\_\_

Arbejdskapacitet 100% \_\_\_\_\_

**Stress:** I dette område mistes evnen til at bruge sin viden, færdigheder og holdning jo længere op man kommer. Til sidst er der kun reaktioner.

**Arbejdskapacitet:** Man er i stand til at bruge sin viden, færdigheder og holdninger fuldt ud.



Alment -----

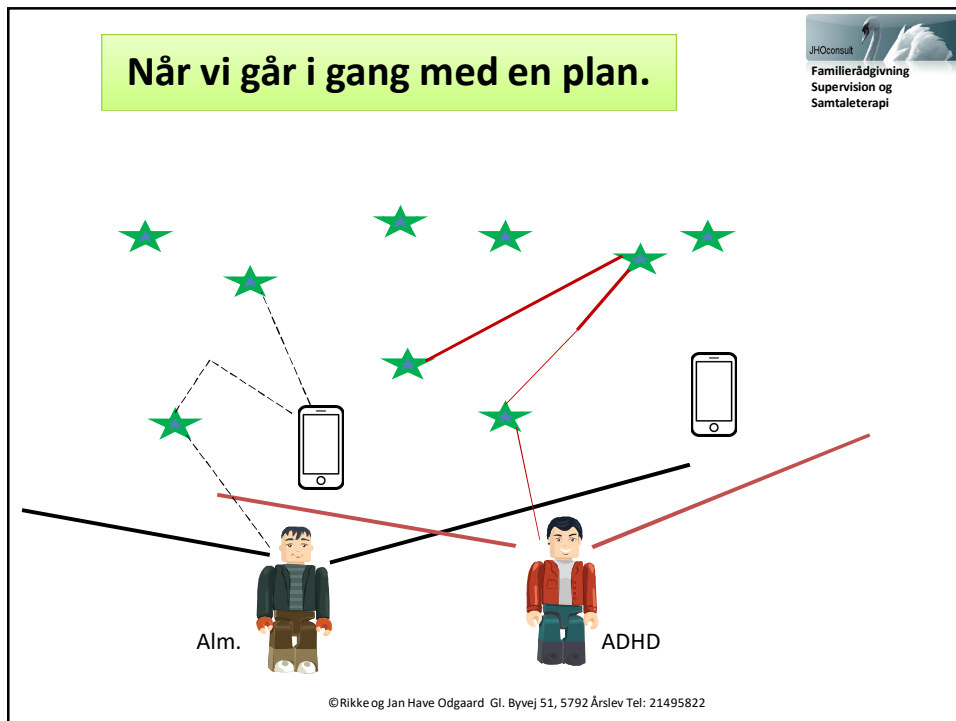
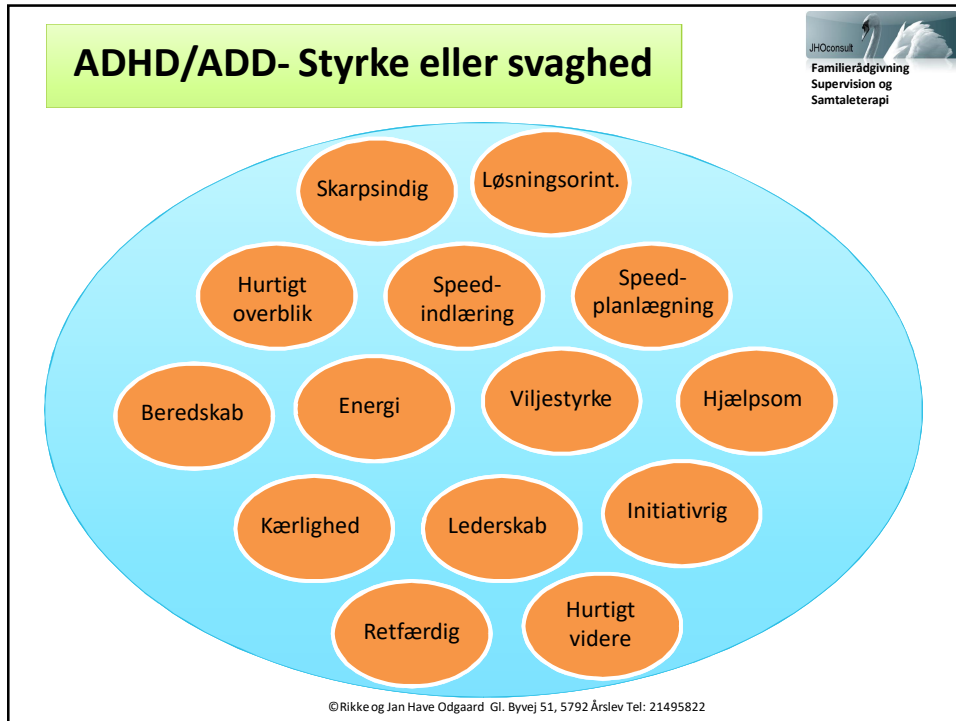
----- ADHD uden medicin

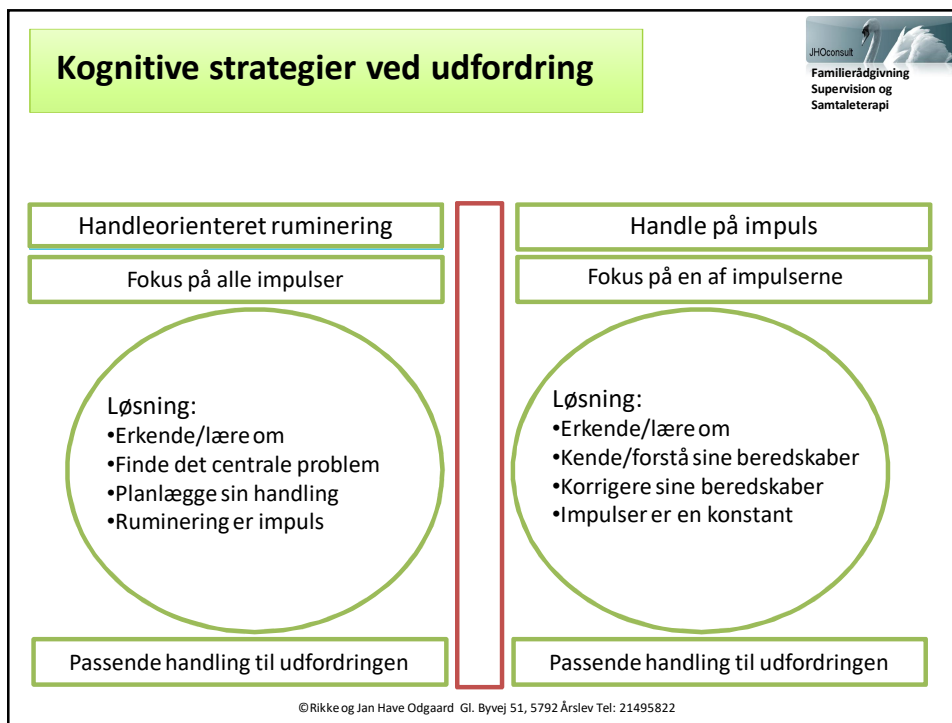
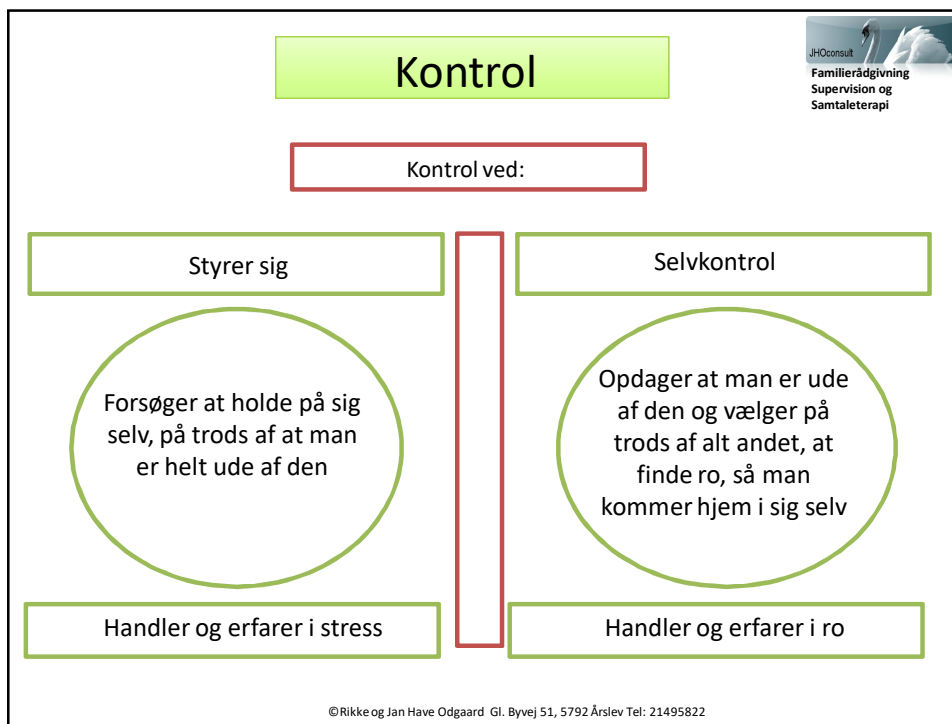
----- ADHD med medicin

----- ADD med medicin


----- ADD uden medicin

© Rikke & Jan Have Odgaard Gl. Byvej 51, 5792 Årslev Tel: 21495822






## Den mentale hygiejne



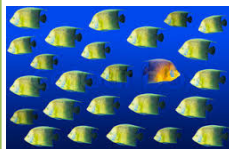
Famillerrådgivning  
Supervision og  
Samtaleterapi

Overvågning af alle de ting, et sind, der erkender verden i nuet og så er videre, ikke får afstemt og lagt på plads.



Er der noget, fra dagen, der skal håndteres?  
Skal det håndteres i verden?  
Skal det håndteres i hovedet?


At sikre den løbende håndtering: Dagligt eller oftere



Erkende, at selvom jeg er videre, er det ikke sikkert at alt er håndteret.  
Giv det et særligt fokus i en periode – eller evt. i kalenderen og en gang dagligt/ugentligt – rutinering er nøglen!

© Rikke og Jan Have Odgaard Gl. Byvej 51, 5792 Årslev Tel: 21495822

## Stabilitet eller udvikling



Famillerrådgivning  
Supervision og  
Samtaleterapi

Oplevelse:

Registrerer og accepterer

Foregår bevidst eller ubevidst i nutid hvor tankerne er rettet mod det der sker og accept

Fokus på nuet

Registrerer og optimerer

Foregår bevidst i nutid og fremtid hvor tankerne bliver brugt til at registrere, analysere, og udvikler via indre samtale

Fokus på udvikling

© Rikke og Jan Have Odgaard Gl. Byvej 51, 5792 Årslev Tel: 21495822