

Oplev
Susan
Young

UNGE & VOKSNE MED ADHD

eller lignende vanskeligheder

Hvordan holder vi dem på sporet?

ADHD
ADHD-foreningen

R&R2-ADHD

Det hele starter med Mestring af hverdagen

Vi har hidtil manglet sociale metoder med dokumenteret positiv effekt for unge og voksne med opmærksomhedsforstyrrelse

R&R2-ADHD har internationalt vist god effekt



R&R2-ADHD er en evidensbaseret social indsats, der opøver kognitive og sociale færdigheder hos unge og voksne med opmærksomhedsproblematikker.

R&R2-ADHD er en manualiseret gruppeindsats for unge og voksne med ADHD og tilsvarende vanskeligheder.

I indsatsen træner deltagerne deres kognitive og sociale færdigheder for at vinde eller genvinde mestringskompetencer til at tackle hverdagens udfordringer og deltage på arbejdsmarkedet eller i uddannelse.



Positive konsekvenser for borgerne (indsatsnære mål)

Fremgang i forhold til ADHD-symptomer og øvrige vanskeligheder.
Effekten er stærkest lige efter programmets afslutning. Aftager lidt efter 3 måneder, men er stadig statistisk signifikant.

Positiv udvikling i oplevelsen af livskvalitet og følelse af manglende kontrol over eget liv udvikler.
Effekten er tiltagende efter 3 måneder

De indsatsnære effekter af gennemførelsen er til stede for både mænd og kvinder. Både unge og voksne har effekt og det samme gælder deltagere med og uden en ADHD-diagnose og deltagere, der hhv. modtager og ikke modtager ADHD-medicin.

Positive konsekvenser på beskæftigelsesområdet

Flere kommer i arbejde eller uddannelse

Et år efter: 13 % højere sandsynlighed end en sammenligningsgruppe for at være i beskæftigelse eller uddannelse

Færre modtager kontanthjælpslignende ydelser

Et år efter: 12 % lavere sandsynlighed for at modtage kontanthjælp, uddannelseshjælp, kontanthjælp i henhold til integrationsloven eller integrationsydelse.

De positive konsekvenser underbygges af kvalitative data i form af forskellige beskrivelser af, hvordan deltagelsen i programmet har haft positive konsekvenser for deres muligheder for uddannelse og beskæftigelse.



”Overordnet set kan jeg mærke, at jeg er blevet en anden mand. Jeg er blevet meget mere jordnær og gladere indeni. Jeg kan tackle hverdagen bedre. Mere rolig. Min spontanitet og mine impulser er der slet ikke på samme måde. Den der øvelse ”Stop og tænk”, den tog jeg meget til mig. I mit arbejde er jeg sådan en, der tager meget ansvar, men når det så bliver for meget, kan det være rigtig svært for mig. Så der er det vigtigt lige at stoppe op og ikke eksplodere. Det øver jeg mig rigtig meget i, og jeg mærker, at det lykkes mere og mere.”

Deltager på R&R2-ADHD i Danmark



R&R2-ADHD-indsatsen er manualbaseret og kan gennemføres for op til 12 deltagere pr. hold.

Hvert hold ledes af 1-2 R&R2-ADHD-trænere, dvs. medarbejdere som er certificeret i indsatsen. Der indgår 15 sessioner i indsatsen, typisk med en session á to timer pr. uge.

Hver session indeholder specifikke træningsteknikker, der tager afsæt i den adfærd og de kognitive og emotionelle udfordringer, som personer med ADHD eller tilsvarende vanskeligheder typisk har.

Træningen består af praktiske øvelser, som trækker på deltagernes personlige oplevelser.

De 15 sessioner gennemføres i en fastlagt rækkefølge, da de færdigheder, der læres i en session, er en forudsætning for at kunne lære de næste.

Hver deltager har et ugentligt møde med en PAL (*Participants Aid for Learning*). En PAL er en person, der har til opgave at hjælpe deltageren med at forankre det lærte i sin dagligdag.

Efter forløbets afslutning kan kommunen vælge at tilbyde deltagerne tre booster-sessioner, som fx kan afholdes 6-12 måneder efter afslutningen. Booster-sessionerne er kortere brush-up-sessioner på udvalgte temaer og øvelser fra hovedforløbet.



”Det, jeg har taget med mig fra forløbet, er særligt det med realistiske tidsplaner. Før kunne jeg lave fem sider med ting, jeg skulle nå bare om formiddagen. Også alle de der katastrofetanker, jeg kunne have før, hvis jeg ikke nåede en lille ting, i stedet for at fokusere på det, jeg nåede. Det er blevet mindsket. Jeg har på en måde fået en accept af, at mine evner ikke altid rækker til mine egne ambitioner.”

Deltager (med ADHD) på R&R2-ADHD



På baggrund af de gode resultater har Socialstyrelsen igangsat et udbredelsesprojekt, hvor 10-18 kommunale, regionale og private tilbud kan ansøge om implementeringsstøtte.

Støtten indebærer uddannelse og certificering i R&R2-ADHD, rådgivning og støtte til at implementere indsatsen i egen organisation samt deltagelse i en workshop i Young-Bramham-Programmet.

