

HEKTA PÅ KUNNSKAP

Nettportal om ADHD og rus

HEKTA PÅ KUNNSKAP

Nettportal om ADHD og rus

Nettportalen består av åtte moduler og er en digital og åpen nettportal som kan benyttes av ansatte som jobber med ADHD og samtidige rusproblemer.

Portalen er universelt utformet, blandet med korte, forhåndsinnspilte webinar på tematikk og animasjonsfilmer som bidrar til å løfte frem adekvate refleksjonsoppgaver undervegs. Portalen er selvforklarende, slik at ansatte kun trenger å lede samtalegrupper for gjennomføring.



Bakgrunn

- Mennesker med ADHD har en økt risiko for rus- og avhengighetsvansker
- Etterspørselen etter veiledning og kunnskap er stor, både fra fagmiljø og enkeltpersoner



Bakgrunn

- Økt kunnskap om ADHD og rusproblemer kan skape nye muligheter i samhandling og mestring av eget liv

HEKTA PÅ KUNNSKAP

HODEBRY



Bakgrunn

- Lange køer for å komme inn i spesialisthelsetjenesten
- Alvorlighetsprinsippet veldig høyt
- Mange får avslag



Bakgrunn

- HPK er et lavterskeltilbud som ikke krever henvisning
- Tilbudet er gratis
- Supplement til annen behandling eller oppfølging
- Kan benyttes av spesialisthelsetjenesten, kommunehelsetjenesten, kriminalomsorg, institusjoner etc.



Psykoedukasjon

- Anbefalt i Nasjonalfaglig retningslinje for utredning og behandling av ADHD
- «Å lære seg å leve med» sine utfordringer



Psykoedukasjon

- Per i dag finnes det psykoedukative ADHD grupper på enkelte DPS, men tilbudet er ikke tilpasset for de som også sliter med rus
- Økt kunnskap om ADHD og samtidig rusavhengighet, kan bidra til større forståelse og innsikt i eget liv

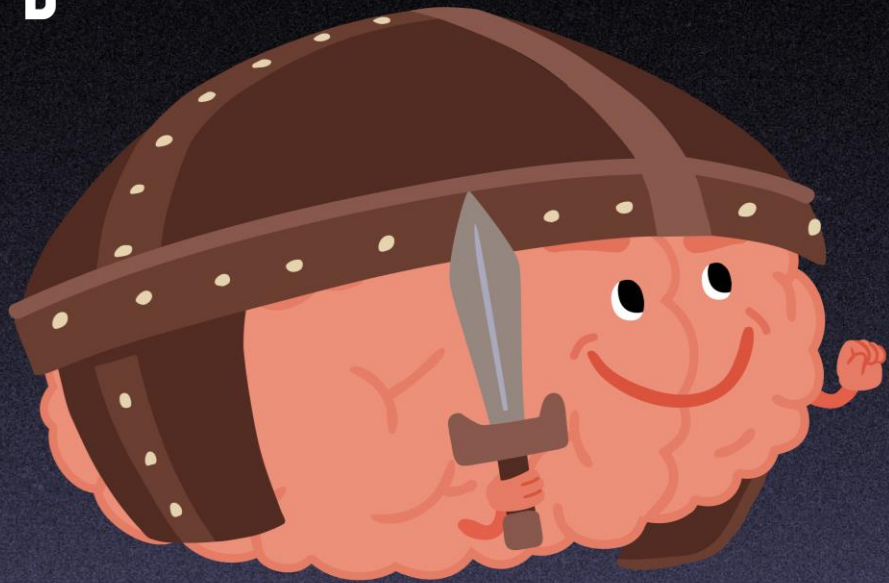
HEKTA PÅ KUNNSKAP

LIKEREV



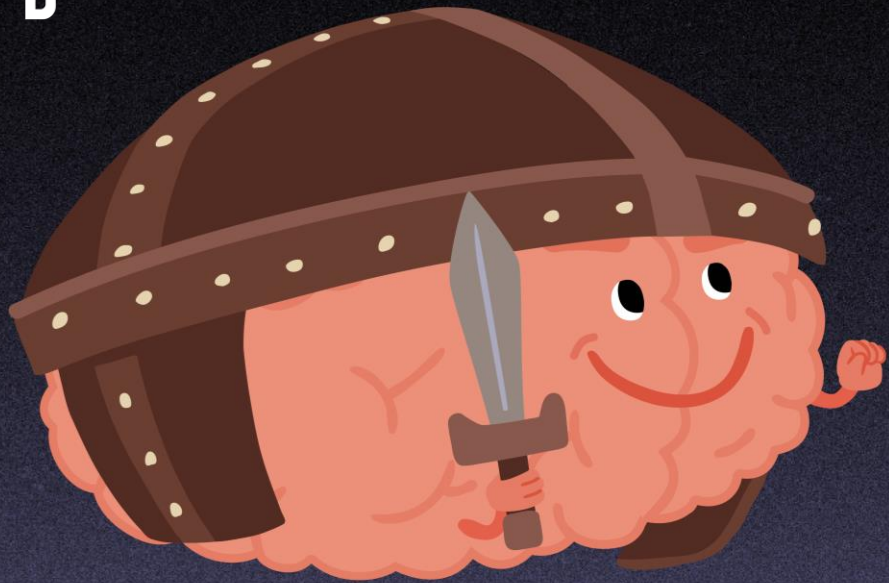
Hekta på kunnskap

- Åpen nettportal om ADHD og samtidige rusproblemer
- 8 moduler med korte webinar, animasjonsfilmer og refleksjonsoppgaver
- Innholdet danner grunnlag for videre samtale



Hekta på kunnskap

- Modulene er:
 - Introduksjon og oppstart
 - Hva er ADHD?
 - ADHD og rusproblemer
 - Følelser
 - Relasjoner
 - Behandling
 - Mestringsstrategier
 - Veien videre



Hekta på kunnskap

- Felleskapet som metode for vekst, utvikling, selvbestemmelse og tilhørighet med andre
- Nettportalen er selvforklarende, slik at ansatte kun trenger å lede samtalegrupper for gjennomføring



Hekta på kunnskap

- For fagfolk og pasienter som et tillegg til ordinær rusbehandling
- 4 institusjoner piloterer



Hekta på kunnskap

- Utviklet av ADHD Norge i samarbeid med fagfolk og brukermedvirkere på feltet
- Med støtte fra Helsedirektoratet



Evaluering

- ✓ *Endelig er det et opplegg for oss som har ADHD og sliter med rus også*
- ✓ *Så fint å kunne være med å bestemme innholdet*
- ✓ *Jeg ønsker meg enda mer praktiske tips undervegs*



Hekta på kunnskap

Ønsker du å ta i bruk
portalen?

Kontakt: Monika Nordli

93246745

monika@adhdnorge.no

HEKTA PÅ KUNNSKAP

<https://www.adhdnorge.no/hekta-pa-kunnskap>