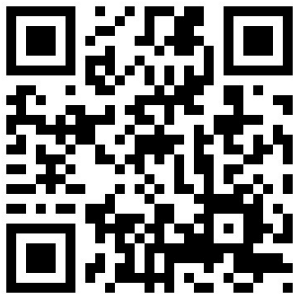


Almen Konflikthåndtering ADHD Viden og Færdigheder

Modul 1



www.jhoconsult.dk

Definitioner på konflikt

Hvordan vil du definere en konflikt?

Hvad er forskellen på en indre – og ydre konflikt?

”En konflikt er en position uden dialog” (David Cambell)

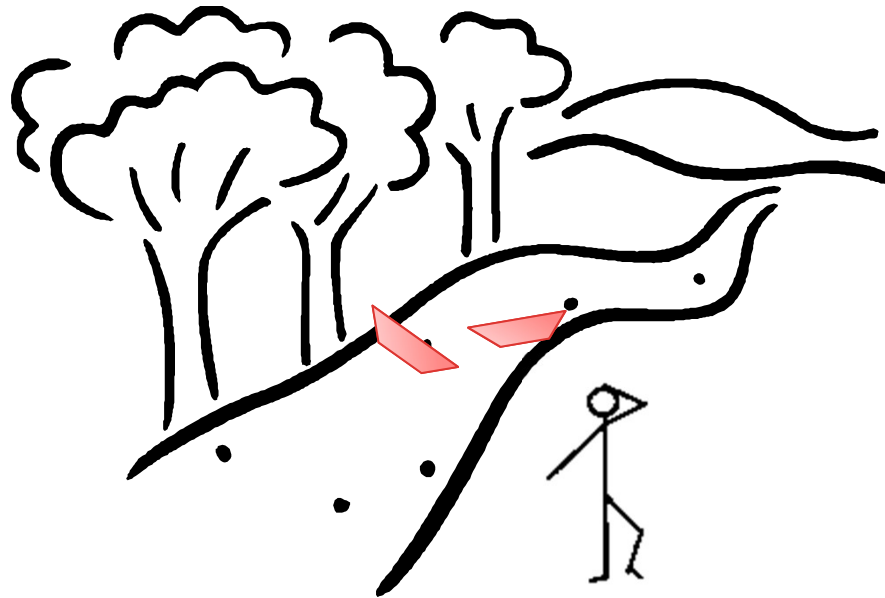
Konflikthåndtering vs. Konfliktløsning

Hvad er forskellen på konflikthåndtering og konfliktløsning?

Hvad har du, indtil nu, haft mest fokus på, konflikthåndtering eller konfliktløsning?

Hvordan tænker du, at det hænger sammen med dit forhold, til det at have en konflikt?

Fra problem til udfordring

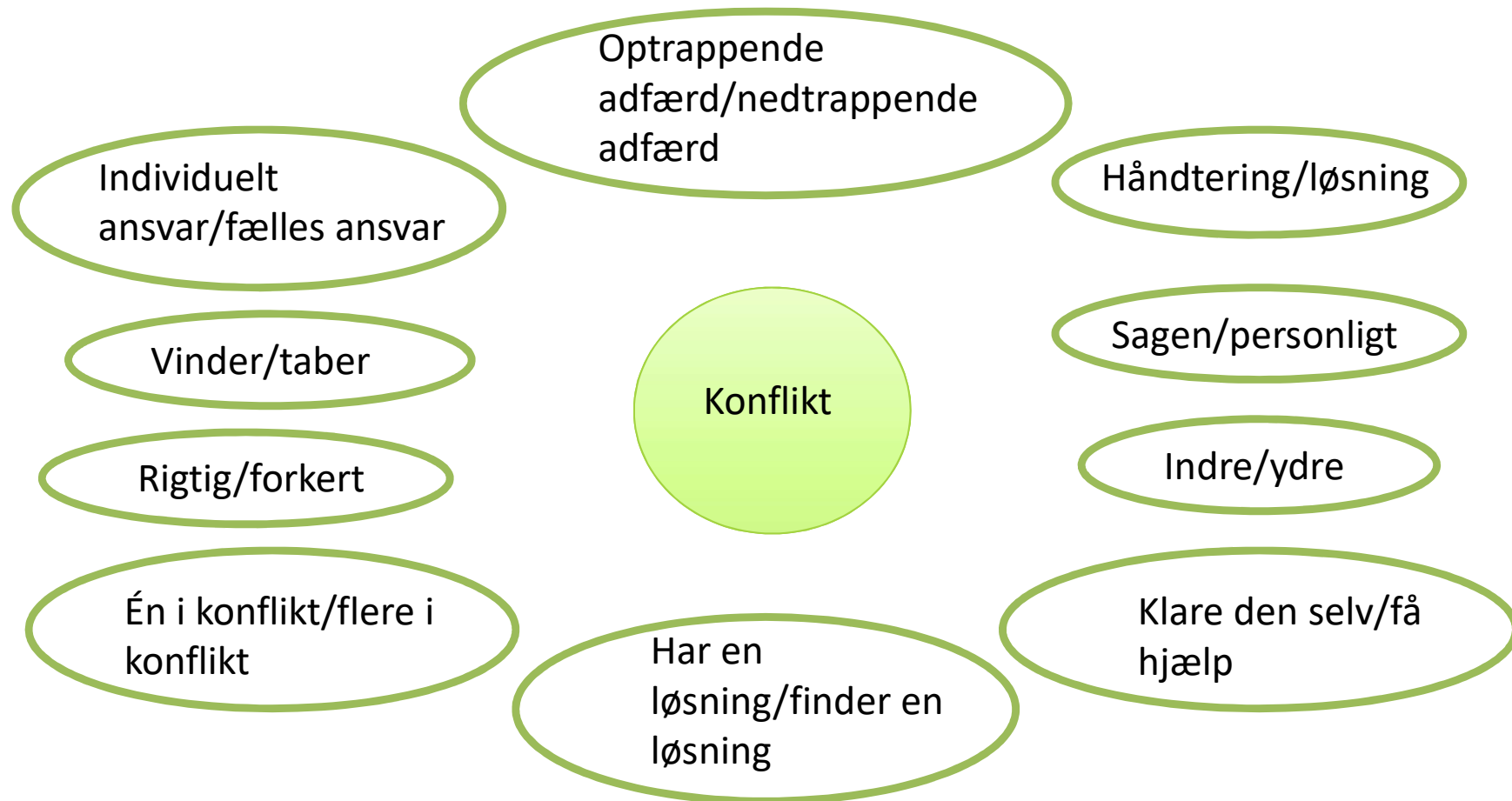


Fokus på problemet
fjerner fokus fra mål og
muligheder

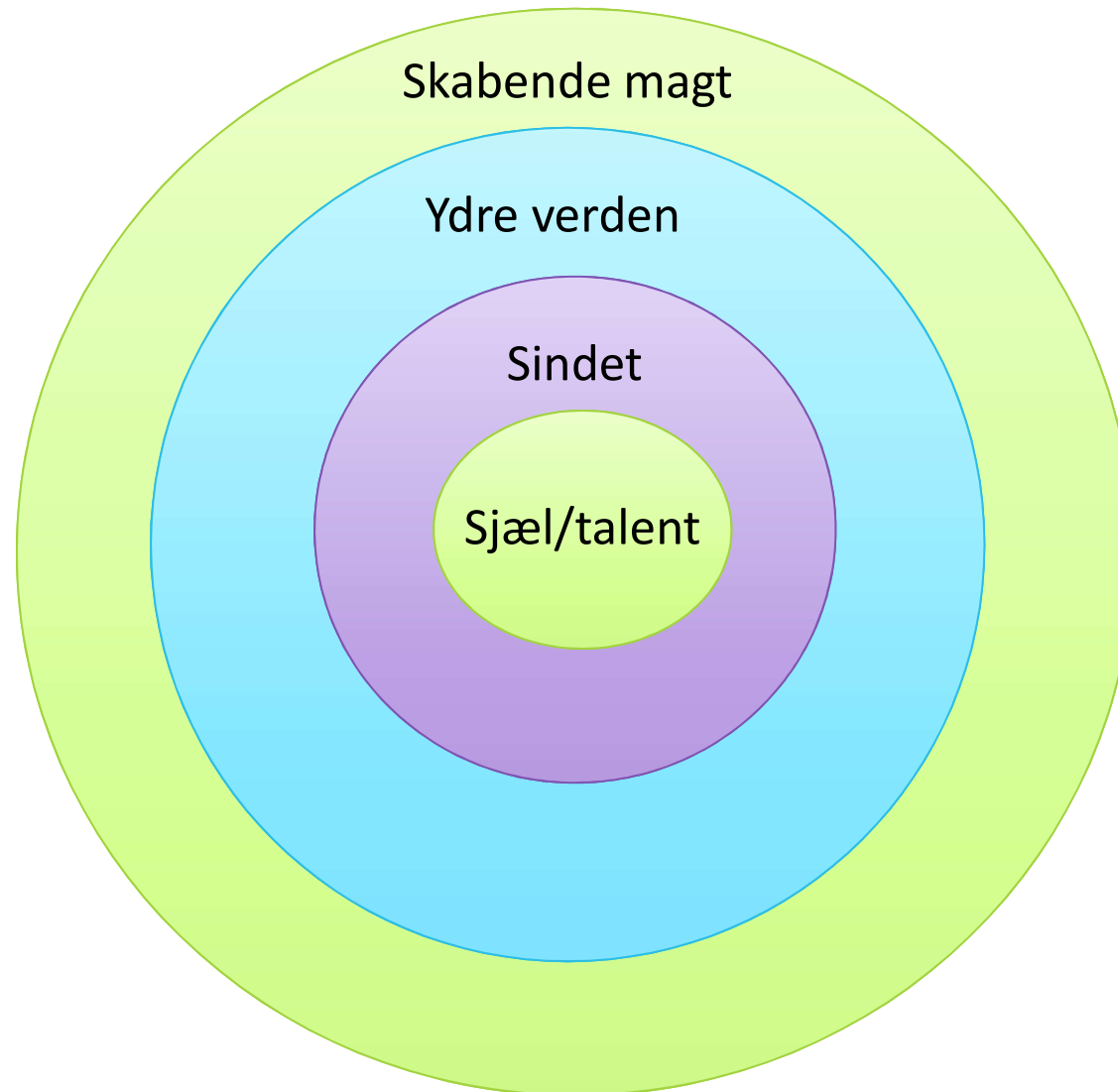
Fokus på udfordringen
holder fokus på mål og
muligheder.



Konflikthåndtering: en overordnet forståelses- og analysemodel.



Personlighedsmodel



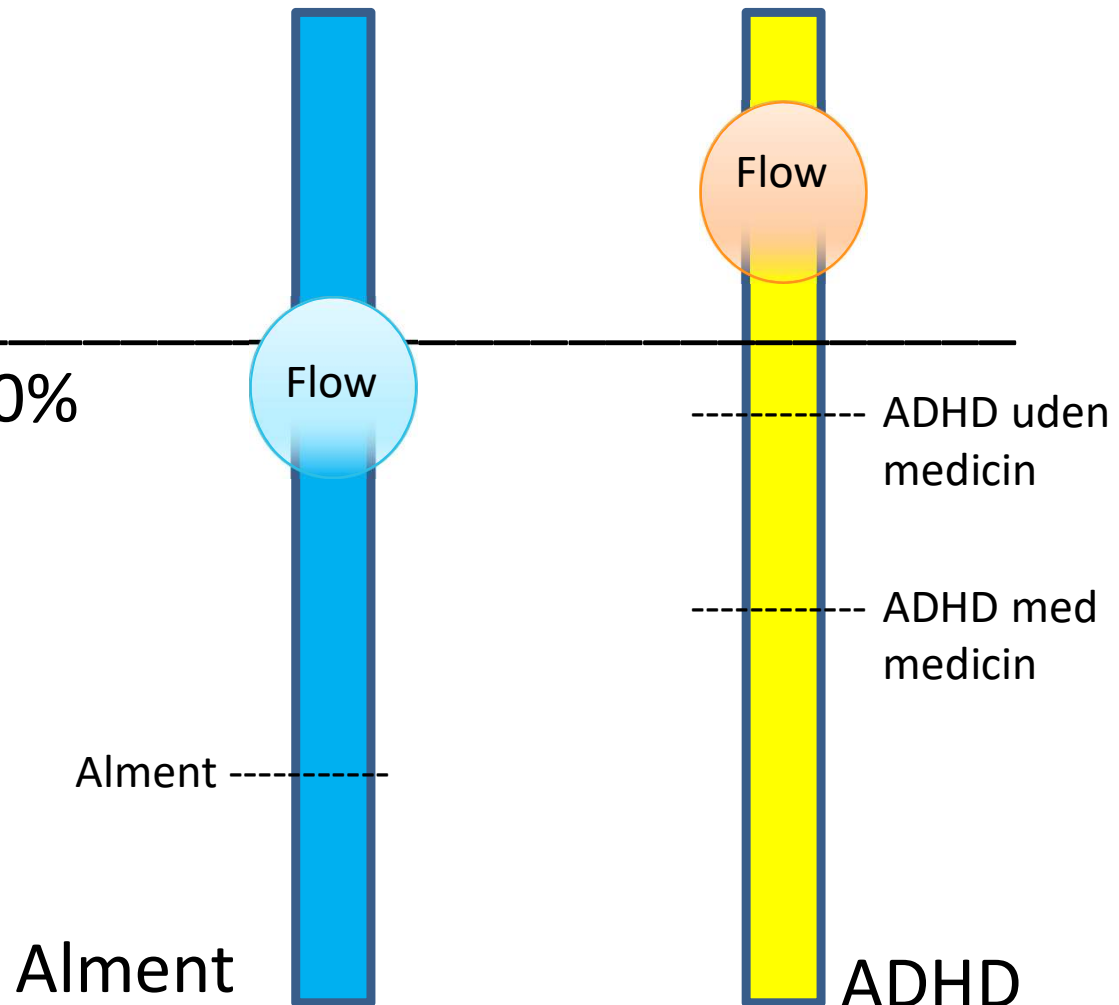
ADHD kontra Alm

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

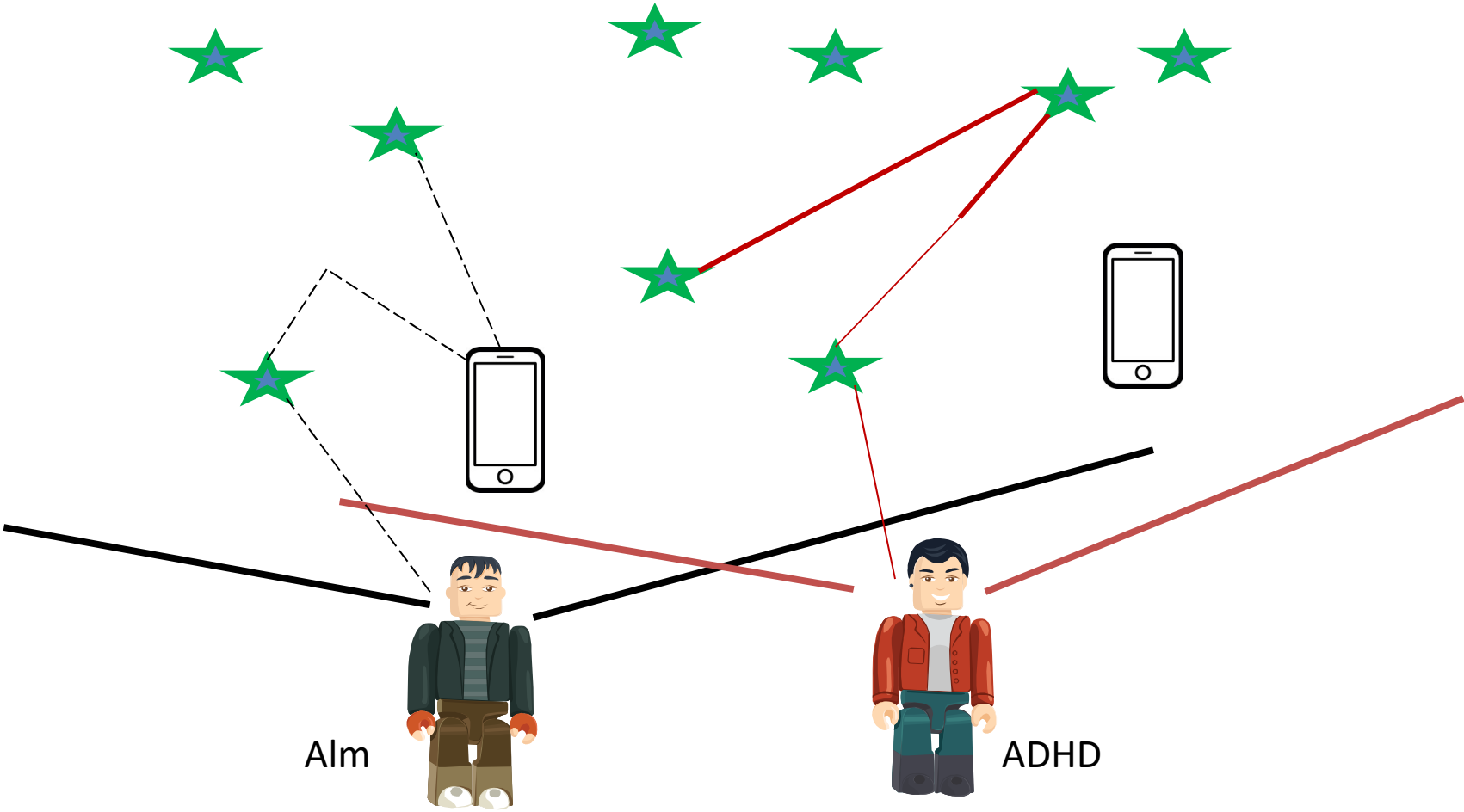
Stress 0%

Arbejdskapacitet 100%

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



Plantænkning i praksis



Motivation og anderledes tænkning

Motivation består af lyst og overbevisning om at det man er i gang med kan lykkes.



Alm.



ADHD

Neurologiske handicap kræver ligeværdigt samarbejde



Sammen når vi målet

Konflikthåndtering ift. sammenhæng

Konfliktløsning med 1 vinder:

- Sport
- Spil
- Jura
- Krig

Konfliktløsning hvor alle vinder noget:

- Familier
- Søskende
- Forældre/kærester
- Venskaber
- Arbejde/Skolen

Hvor kan jeg udvikle mig, i forhold til at alle vinder noget i konflikter?

Hvilke områder vil jeg gerne blive bedre til her?

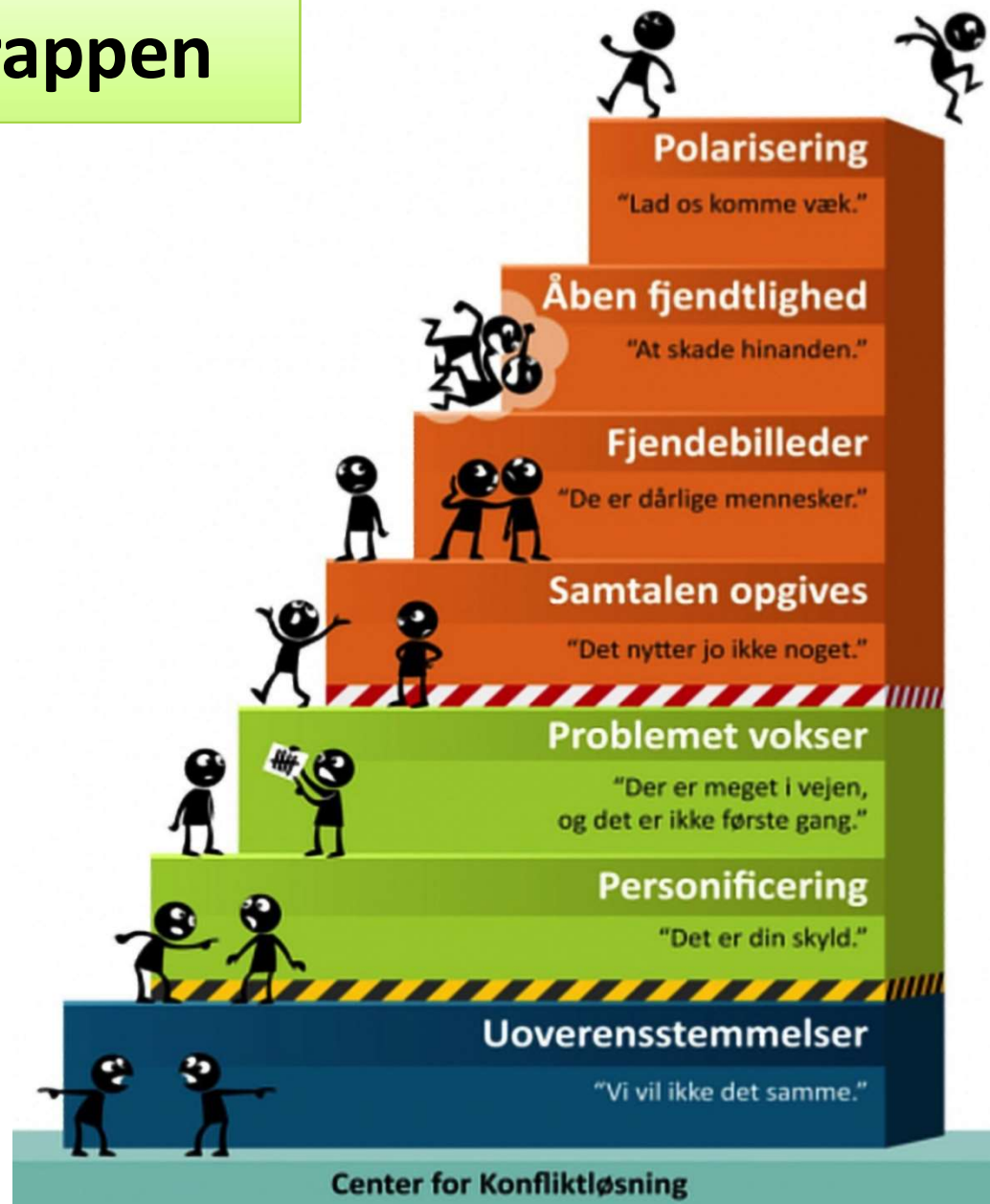
Hvilken positiv betydning vil det få?

Hvad udfordrer mig i forhold til at nå det mål?

Hvordan kan jeg nå målet alligevel?

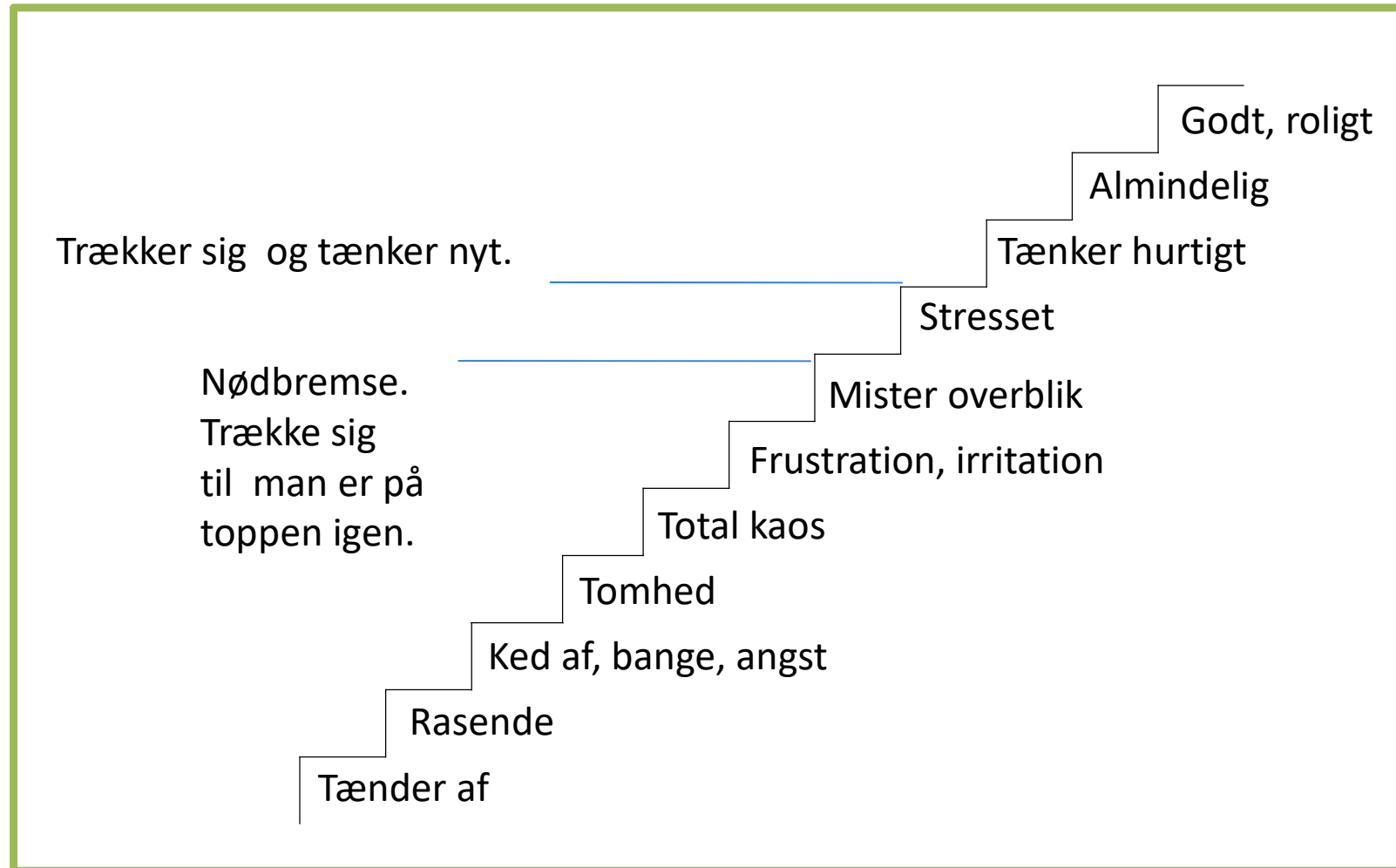
Hvordan holder jeg fast i det?

Konflikttrappen



JHOconsult
Familierrådgivning
Supervision og
Samtaleterapi

Indre Konflikttrappe



Hvor kan jeg udvikle mig, i forhold til den indre konflikttrappe?

Hvilke områder vil jeg gerne blive bedre til her?

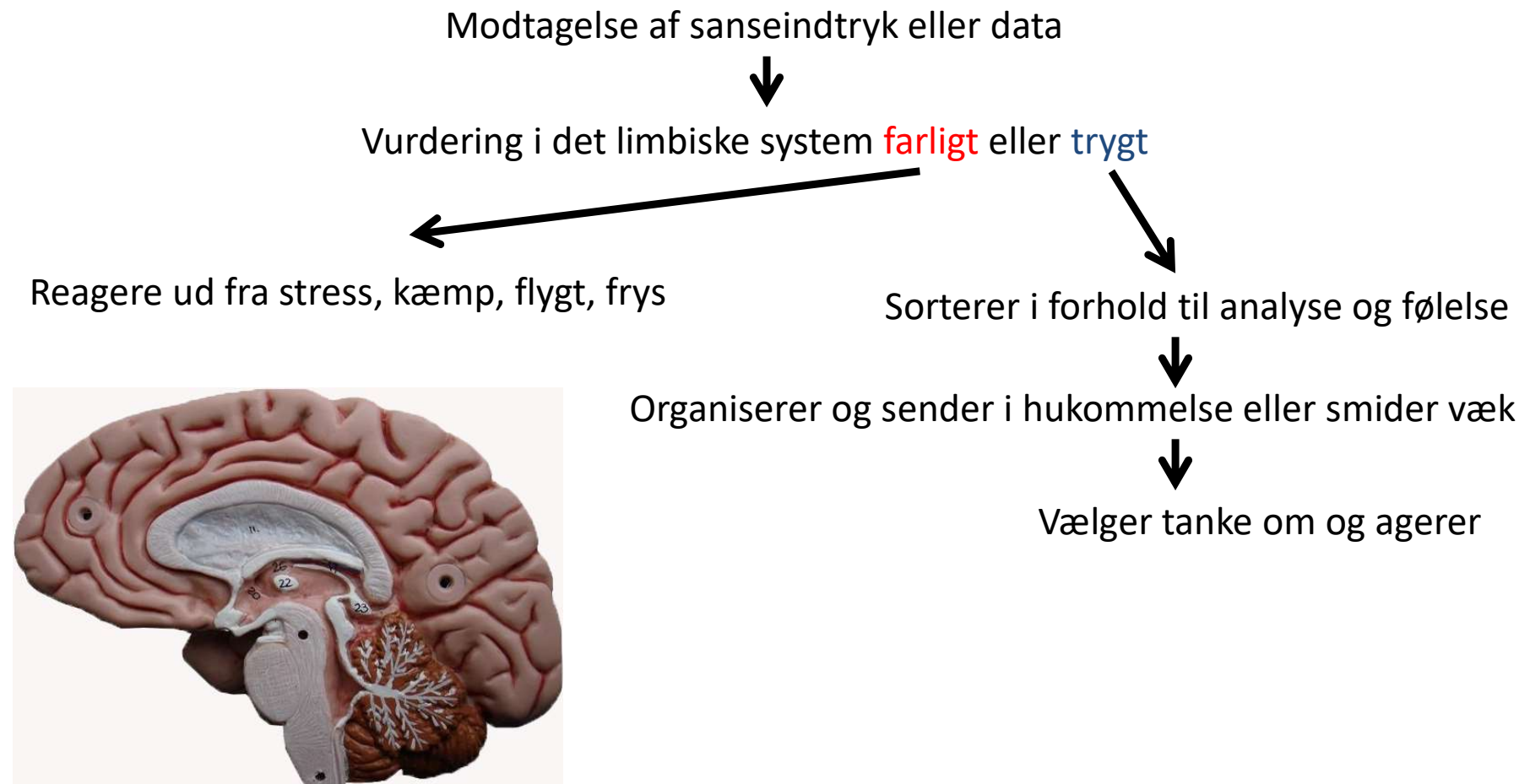
Hvilken positiv betydning vil det få?

Hvad udfordrer mig i forhold til at nå det mål?

Hvordan kan jeg nå målet alligevel?

Hvordan holder jeg fast i det?

Perception



Kontrol på to måder



Tillid vs. Mistillid

Tillid

Har

Mistillid

Tryghed

Oplever

Fare

Glæde

Føler

Angst

Agerer

Handler

Reagerer

Angst fordi man er ude af sig selv

Kopiadfærd



Nedbrud



Angst fordi man ikke kan verificere selvbillede



Angst fordi man er anderledes

Oplevelse af at være udstillet og sær
på grund af særlige behov og tiltag



Angst fordi man ikke ved - og kan ting



Fra angst til sikkert liv med ADHD

Løsning

Være ude af sig selv

- Erkende, forstå og acceptere tilstanden
- Vælge at være autentisk
- Vælge pauser, så de finder hjem i sig selv og deres systemer igen
- Overblik over, hvordan de kan passe ind i verden
- Færdigheder til, at kunne berolige NT i forhold til ASF-adfærd

Mangler forståelse og handlinger

- Erkende, forstå og acceptere behov
- Vælger kopiadfærd, hvor det giver mening
- Opsøger relevant viden/forståelse
- Finder relevante handlinger og afprøver disse, samt retter dem til
- Træner i relevant miljø
- Lærer at gå i gang

Handling

lever i verden med sin ADHD

Fungerer i verden med sin ADHD

Kontrol

Kontrol ved:

Styrer sig

Forsøger at holde på sig selv, på trods af at man er helt ude af den

Handler og erfarer i stress

Selvkontrol

Opdager at man er ude af den og vælger på trods af alt andet, at finde ro, så man kommer hjem i sig selv

Handler og erfarer i ro

Hvor kan jeg udvikle mig, i forhold til selvkontrol?

Hvilke områder vil jeg gerne blive bedre til her?

Hvilken positiv betydning vil det få?

Hvad udfordrer mig i forhold til at nå det mål?

Hvordan kan jeg nå målet alligevel?

Hvordan holder jeg fast i det?

Adfærd/samspil ved udfordringer.

Motiv/Behov

Får verden til at passe til problemet.

Uhensigtsmæssig på sigt.

Harmoni ved, at de andre finder en løsning og tilpasser sig i forhold til den der har problemet.

Uhensigtsmæssige leveregler

Får problemet til at passe til verden.

Hensigtsmæssig på sigt.

Harmoni ved, at den der har problemet tilpasser egen løsning sammen med de andre.

Hensigtsmæssige leveregler

En vej ind i ADHD-verdenen

Se, hvad den der har ADHD har fokus på

Gå ind i fokus via engagement i det ADHD-eren har gang i

Bliv der til du mærker der er god kontakt

Kom så stille og roligt med dit behov

ADHD tilpasset samtale

Finder egne bekymringer, angst, sorg og uro.

Går til den, der har ADHD, validerer og beder om hjælp.

Lægger sit problem frem og beder om hjælp til en plan for løsning af opgaven.

Den, der har ADHD, lægger en plan.

Den alm. mærker efter, om det er ok, validerer og beder om hjælp til det sidste.

Den, der har ADHD, løser de sidste ting.

Udtrykte følelser



JHOconsult
 Familierådgivning
 Supervision og
 Samtaleterapi

Vred (angst/sorg)	Trist (sorg)	Glad	Bange	Forvirret (bange/angst)	Skamfuld (angst)	Ensom (angst)
Generet	Ked af det	Rolig	Urolig	Undrende	Utilpas	Tilovers
Oprørt	Nedtrykt	Tryg	Ængstelig	Usikker	Malplaceret	Udelukket
Irriteret	Trist	Veltilpas	Forbeholden	Ambivalent	Klodset	Upågtet
Utilfreds	Bedrøvet	Afslappet	Forsigtig	I tvivl	Genert	Udenfor
Ærgerlig	Sur	Tilfreds	Afventende	Urolig	Befippet	Fremmed
Ophidset	Opgivende	Optimistisk	Anspændt	Paf	Latterlig	Usynlig
Tirret	Skuffet	Fornyet	Bekymret	Rådvild	Ude af trit	Uvelkommen
Foruroliget	Pessimistisk	Forfrisket	Nervøs	Uforstående	Flov	Afskåret
Frustreret	Melankolsk	Godt tilpas	Forskrækket	Desorienteret	Pinlig	Ubetydelig
Vred	Mismodig	Varm	Oprevet	Forvirret	Taktløs	Overset
Afsky	Ulykkelig	Glad	Skræmt	Ukoncentreret	Skamfuld	Ensom
Indigneret	Utilfreds	Opmuntret	Frygtsom	Splittet	Fortrydende	Forsømt
Bristefærdig	Tungsindig	Fornøjet	Ophidset	Usikker	Angrende	Tilsidesat
Træt af	Sørgmodig	Stolt	Bange	Fortumlet	Skyldig	Afsondret
Eksplisiv	Deprimeret	Munter	Chokeret	Vildfaren	Afskyet	Svigtet
Rasende	Nedslået	Oplivet	Angst	Fortabt	Nedgjort	Isoleret
Forbitret	Elendig	Sorgløs	Overvældet	Overvældet	Ydmyget	Ubemærket
Opbragt	Sønderknust	Henrykt	Forfærdet	Kaotisk	Trådt på	Afvist
Opkogt	Fortvivlet	Lykkelig	Panisk	Sønderrevet	Beskidt	Forladt
Kogende	Tom	Opløftet	Forstenet	Perpleks	Krænket	Forstødt
Kold	Modløs	Overstadig	Rædselsslagen	Stum af -	Besudlet	Forkastet
Voldelig	Ørkesløs	Ekstatisk	Stiv af skræk	forbløffelse	Fornedret	Opgivet
Afsindig						

Samtaleøvelse

Hvad er den største udfordring?

Hvordan og hvornår kommer udfordringen til udtryk?

Hvilke følelser vækker denne udfordring i mig?

Hvad er det så i mig, jeg gerne vil have hjælp til?

Hvordan vil du helt konkret formulere det?

Hjælpe spørgsmål for at sikre egen position i forholdet til den anden:

Vil jeg reelt gerne vide det her?

Har jeg en anden dagsorden end blot at forstå?

Har jeg kun kærlige hensigter?

Tør jeg godt acceptere, at jeg virkelig har brug for hjælp for selv at kunne hjælpe?

Kan jeg tydeligt se, at jeg må kende den anden bedre, for at vi kan komme videre sammen?

Kan jeg se, hvor lidt jeg ved om andre, og om hvordan jeg virker på dem?

Tror jeg på, at den anden kan give mig svarene, hvis jeg spørger rigtigt?

Tegn en konflikt:

