

En virksom mestringsindsats til unge og voksne med ADHD

- erfaringer og gode råd til arbejdet med
indsatsen R&R2-ADHD



Indhold

Publikationen er udgivet af:

Socialstyrelsen
Edisonsvej 1
5000 Odense C
Telefon: 72 42 37 00
E-mail: info@socialstyrelsen.dk
www.socialstyrelsen.dk

Udgivelsesår 2022

Bliv klogere på implementering af R&R2-ADHD	3
Sådan kan I bruge inspirationshæftet.....	3
Kort om R&R2-ADHD.....	4
Temabaseret undervisning med egen ”coach”	4
Generelle erfaringer med implementering af R&R2-ADHD	5
Rekruttering af unge og voksne med ADHD til forløb.....	6
RATE og udvælgelse af holddeltagere.....	7
Positivt, når RATE laves sammen med en fagprofessionel.....	7
Holdsammensætning og holdstørrelse	8
Motivation og erkendelse er vigtige faktorer.....	8
At arbejde med manualen og at afholde undervisning.....	9
Kend dit hold og tilpas evt. materialets indhold til gruppen.....	9
PAL-rollen.....	11
Organiseringen af PAL-rollen	11
Forberedelse til rollen som PAL.....	12
Jævnlig møder mellem PAL og deltager	12
Opfølgning med PAL og sparring mellem PALS.....	12
Forebyggelse og håndtering af fravær.....	13
Greb til at forebygge fravær	13
Håndtering af fravær.....	13
Young-Bramham-programmet kan supplere R&R2-ADHD	13
Gode erfaringer med progressionsmålinger.....	14
Husk den gode afslutning på forløbet	14
Mere viden	15
Sådan får I uddannelse og bliver certificeret i indsatsen	15

Bliv klogere på implementering af R&R2-ADHD

Dette inspirationshæfte er for jer, der har besluttet at implementere R&R2-ADHD i jeres praksis eller overvejer at gøre det. I kan fx være en kommune, et jobcenter, et kommunikationscenter eller en privat aktør, der har brug for et tilbud til unge og voksne med ADHD eller lignende vanskeligheder, og som ønsker en indsats med dokumenteret effekt.

I inspirationshæftet her præsenteres praksiserfaringer med implementering af R&R2-ADHD fra 16 forskellige aktører, der fra 2020 til 2022 har implementeret indsatsen som led i Socialstyrelsens udbredelse af indsatsen i Danmark. Blandt de 16 aktører er både kommunale, private og regionale aktører.

Der er fokus på erfaringer, som praktikere, projektledere og ledelser har gjort sig ift. at implementere indsatsen i praksis. Det er håbet, at erfaringerne kan komme interesserede aktører til gavn i arbejdet med at implementere indsatsen.

Sådan kan I bruge inspirationshæftet

Hæftet består indledningsvist af en kort beskrivelse af indsatsen. Derefter gennemgås og beskrives opmærksomhedspunkter ift. implementering af R&R2-ADHD. Der er fokus på både generelle erfaringer og på erfaringer ift. udvalgte fokusområder. Fokusområderne er bl.a. rekruttering af borgere til et forløb i R&R2-ADHD og sammensætning af hold, afholdelse af manualbaseret undervisning, organisering af PAL-rollen samt opfølgning og progression.

Hvis I har besluttet at implementere R&R2-ADHD i jeres praksis, anbefaler Socialstyrelsen, at I læser de samlede erfaringer, men dele af hæftet kan også læses uafhængigt af hinanden.

Erfaringerne i hæftet er indsamlet på tre måder:

1. I et fortløbende samarbejde med de deltagende aktører, hvor udfordringer og løsninger undervejs er blevet noteret.
2. På fysiske møder til erfaringsudveksling aktørerne imellem, hvor relevante temaer er blevet drøftet mere indgående.
3. Via et evalueringsskema, hvor aktørerne har givet tilbagemeldinger ift. udfordringer og giver gode råd til nye aktører.

Kort om R&R2-ADHD

Kurset R&R2-ADHD (i daglig tale ”R&R2”) retter sig mod unge og voksne med udfordringer i forhold til opmærksomhed, impuls kontrol og socialt samspil. Der kan både være tale om personer, der er diagnosticeret med ADHD, og personer, der har ADHD-lignende vanskeligheder i deres dagligdag.

R&R2-ADHD er et kursus i mestring, baseret på det engelsk-canadisk udviklede program ”Reasoning & Rehabilitation version 2”, der er målrettet unge og voksne med ADHD og lignende vanskeligheder. Metoden er evidensbaseret og har vist betydelig effekt i internationale RCT-studier og i en omfattende afprøvning i tre danske kommuner.

Indsatsen baserer sig på kognitiv adfærdsterapi og sigter mod at give unge og voksne med ADHD og lignende vanskeligheder redskaber og strategier til at mestre hverdagens udfordringer. På den længere bane kan R&R2-ADHD bidrage til, at deltagerne får styrket fundamentet for succes i uddannelse, job og privatliv.

R&R2-ADHD er et struktureret og manualbaseret kursus, der består af 15 undervisningsgange à 2 timer, fordelt over ca. 3 måneder. Der er op til 12 deltagere på et kursus.

Temabaseret undervisning med egen ”coach”

Hver undervisningsgang har et tema, hvor deltagerne, sammen med de andre deltagere, træner bestemte færdigheder. Gennem sjove og engagerende øvelser får deltagerne en masse redskaber og strategier, som hjælper dem til at planlægge konstruktive løsninger, arbejde struktureret og håndtere de problemer, som de møder i hverdagen.

Selve forløbet skal varetages af trænere i R&R2-ADHD, som er uddannet og certificeret i indsatsen. Det er muligt at blive uddannet til træner i Danmark (Se mere herom sidst i hæftet).

Et vigtigt element i R&R2-ADHD er deltagerens PAL (”Participants Aid for Learning”). En PAL er enten en person, som deltageren selv vælger, eller en professionel, som deltageren får tildelt. PAL fungerer som en slags ”coach”, der hjælper deltageren med at bygge bro mellem undervisning og dagligdag.

Evalueringen af den danske afprøvning af R&R2-ADHD findes på Socialstyrelsens hjemmeside: www.socialstyrelsen.dk/RR2-evaluering.

Generelle erfaringer med implementering af R&R2-ADHD

Der er en række ting, der overordnet gør sig gældende ift. en vellykket implementering af R&R2-ADHD. De er ikke alle enestående for implementering af denne metode, men der er taget nogle generelle betragtninger med om, hvordan man forbereder sig bedst muligt på opstart og gennemførelse af implementering af indsatsen.

Gennemgående projektleder

Generelt er der gode erfaringer med at organisere sig med en gennemgående projektleder, der har ansvaret for implementeringen.

Målrettet planlægning

Det anbefales at arbejde målrettet med planlægning, fx ved hjælp af implementerings- eller forankringsplaner, der bruges til at tydeliggøre opgaver og ansvar, som er forbundet med implementeringen. En risikoanalyse kan med fordel gennemføres for at sætte fokus på, hvor I kan blive udfordrede ift. gennemførelsen af aktiviteter, og hvordan I kan imødekomme disse udfordringer.

Tydelig ledelsesopbakning

En tydelig ledelsesopbakning er en forudsætning for succes i det lange løb, da indsatsen bl.a. kræver prioritering af ressourcer for at kunne gennemføres tilfredsstillende. Erfaringen er generelt, at indsatsen kræver flest ressourcer i opstarten, hvor praktikerne bl.a. bruger mere tid på at forberede sig på de enkelte sessioner, men at den bliver mindre ressourcetung med tiden.

Rum til faglig sparring

Når man skal gøre noget nyt, kræver det øvelse. Ved at skabe rum til faglig sparring understøttes faglig refleksion, og praktikerne støttes i at blive trygge ved brugen af de nye metoder.

De følgende afsnit gennemgår centrale fokusområder for en vellykket implementering af R&R2-ADHD og giver gode råd til overvejelser, som I med fordel kan gøre jer.

Rekruttering af unge og voksne med ADHD til forløb

I udbredelsen af R&R2-ADHD har der været stor forskel på, hvilken adgang aktørerne har haft til personer i målgruppen for indsatsen. Der er derfor også gjort forskellige erfaringer med initiativer til at rekruttere målgruppen.

Erfaringen er, at man som ny aktør bør gøre et grundigt stykke forarbejde ift. at kortlægge, hvordan man vil rekruttere, og hvilke muligheder man har for at nå målgruppen. Der er i den sammenhæng forskel på at være en kommunal eller regional aktør med mulighed for at rekruttere til indsatsen ”in house”, og at være en privat aktør, der skal rekruttere til indsatsen fra eksterne samarbejdspartnere.

En kommunikationsplan kan være en god idé, når I skal formidle til såvel interne som eksterne samarbejdspartnere, at I tilbyder R&R2-ADHD. Der har også været gode erfaringer med at formidle direkte til målgruppen gennem opslag på sociale medier og indlæg i lokale medier for at få opmærksomhed om indsatsen lokalt.

Gode råd

- › Tænk grundigt over, hvordan I kan rekruttere til indsatsen. Hvem er de centrale samarbejdspartnere og interessenter, og hvordan når I dem?
- › Formidl gerne direkte til personer med ADHD om indsatsen for at skabe opmærksomhed.



RATE og udvælgelse af holddeltagere

Når I har fået kontakt til personer i målgruppen for R&R2-ADHD, skal I gennemføre en screening med redskabet RATE som led i at vurdere, om R&R2-ADHD er det rette tilbud for dem. RATE er et spørgeskema, der er udviklet til R&R2-ADHD af indsatsens udvikler Susan Young.

Skemaet udfyldes af de potentielle deltagere selv og bruges til screening for, om man er i målgruppen for indsatsen. RATE kan desuden bruges til evaluering af fremskridt (Se mere herom senere i hæftet). RATE består af 32 spørgsmål med 8 svarkategorier fra 1 til 8, der ser tilbage på de sidste 30 dage. På baggrund af en score, som opnås ved udfyldelse af skemaet, gives en indikation på, om man har udfordringer, som gør at R&R2-ADHD-indsatsen kan være relevant.

Der findes to forskellige RATE-redskaber: RATE-I og RATE-S. I udbredelsen af R&R2-ADHD har redskabet RATE-S været anvendt.

Positivt, når RATE laves sammen med en fagprofessionel

Erfaringerne med brugen af RATE-S er, at det kan være en fordel, at en fagperson, fx en træner i R&R2-ADHD, er til rådighed, når personen, som potentielt er i målgruppen for indsatsen, skal gennemføre RATE. Fordelen herved er, at der allerede i den situation kan dannes en relation mellem underviser og deltager. Nogle kan have enkelte spørgsmål til, hvordan spørgsmålene skal forstås, og andre kan have brug for mere hjælp til at udfylde. I den forbindelse er det vigtigt, at fagpersonen holder sig neutral, så resultatet ikke påvirkes.

Et opmærksomhedspunkt ift. RATE er, at der indgår spørgsmål, der skal afdække antisocial adfærd. Der spørges blandt andet ind til, om man har begået kriminalitet i løbet af de sidste 30 dage. Dette spørgsmål kan virke voldsomt eller stødende for nogle. Dette er endnu en grund til, at det er godt, at der er en fagperson til stede, når RATE udfyldes.

De fleste aktører, som har implementeret R&R2-ADHD, oplever, at RATE fungerer godt, men det er erfaringen, at det er vigtigt at supplere RATE med en samtale, når det skal vurderes, om en person passer ind på et kommende hold. Samtalen kan bruges til at afdække og/eller opbygge motivation, opbygge relationen, forventningsafstemme kursets indhold og krav til fremmøde, mv. og samtalen kan give en indikation på, hvordan en person vil passe ind ift. de øvrige deltagere på et hold.

Gode råd

- > Husk, at RATE er et værktøj, der giver en indikation på, om en person er i målgruppen for R&R2-ADHD.
- > I skal altid foretage en konkret vurdering på baggrund af jeres samlede indtryk af personen.

Hold sammensætning og holdstørrelse

R&R2-ADHD er afprøvet på unge og voksne med ADHD eller lignende vanskeligheder og har generelt vist gode effekter på hele målgruppen fra 16 år og op. I materialet er der argumenter for at sammensætte hold ud fra alder og andre personlige faktorer. Et argument er, at yngre personer, der måske er ny-diagnosticerede, kan blive påvirkede af mødet med mere modne deltagere, der måske har haft et liv, der har været præget af udfordringer.

I en dansk kontekst er der dog gode erfaringer med at blande hold på tværs af alder og øvrigt udgangspunkt for at lade deltagerne lære af hinandens forskellige livssituationer og erfaringer. Nogle aktører har også gode erfaringer med mere opdelte hold for yngre deltagere eller andre delmålgrupper.

Motivation og erkendelse er vigtige faktorer

Den vigtigste faktor for et godt hold er deltagernes motivation og erkendelse af egne udfordringer. For mange aktører er rekrutteringen til holdene sket løbende, og hold er blevet sammensat efter, hvilke deltagere der har været klar til holdstart. Det er en overvejelse værd, om hensynet til at få deltagere på et hold, mens der er motivation for at komme i gang, bør vægte højere end ønsket om en bestemt holdsammensætning.

Selvom målgruppen for R&R2-ADHD er personer med ADHD eller lignende vanskeligheder, har flere aktører prøvet at medtage personer på holdene, der i tillæg har andre diagnoser eller udfordringer. Erfaringerne med dette er blandede. Flere aktører fortæller, at de vurderer, om det er ADHD, der er den mest fremtrædende udfordring, og tager de personer med på holdet, hvor dette er tilfældet, selvom der også er andre udfordringer eller diagnoser.

Ift. holdstørrelser er erfaringen, at det optimale er et hold med mellem otte og tolv deltagere. Når man opstarter nye hold, bør man sikre plads til, at der kan ske frafald undervejs, uden at holdet bliver for småt. Hold med mindre end seks deltagere kan blive sårbare ift. en god dynamik.

Gode råd

- > **Sammensæt hold, som, I tænker, alle deltagerne kan få noget ud af at indgå på.**
- > **Husk, at R&R2-ADHD er et gruppeforløb, hvor dynamikken kan blive påvirket, hvis nogle mangler motivation for at deltage.**

At arbejde med manualen og at afholde undervisning

R&R2-ADHD er et manualbaseret program, hvis hovedindhold er 15 gruppesessioner, målrettet mennesker med ADHD eller lignende vanskeligheder.

Undervisningsmanualen beskriver indholdet i hver enkelt af de 15 gruppesessioner. Manualen giver detaljerede, trinvisse anvisninger til underviserne om, hvordan sessionerne skal tilrettelægges. Den indeholder ligeledes et manuskript, som fungerer som en vejledning for underviserne i den praktiske udførelse af programmet.

Ved implementering af R&R2-ADHD er det vigtigt at være opmærksom på, at det at arbejde med en manual vil være nyt for mange undervisere. Det er erfaringen fra det gennemførte udbredelsesprojekt, at det vil kræve tilvænning at arbejde på denne måde. Det er imidlertid også erfaringen, at jo flere gange, man har undervist, jo nemmere og mere naturligt bliver det typisk at arbejde med manualen, og som underviser at finde sin egen personlige vej i udførelsen.

Kend dit hold og tilpas evt. materialets indhold til gruppen

Når man underviser ud fra en manual, vil det være naturligt, at der er ting, man som underviser vil have lyst til at gøre på en anden måde end beskrevet i manualen. Det kan fx være cases, man har lyst til at lave om, eller ting, man har lyst til at sige eller gøre på en anden måde.

I den forbindelse skal man være opmærksom på, at det ikke er vigtigt eller tilrådeligt at følge manualen ordret. Underviserne skal kommunikere på en måde, som passer til egen personlig stil og til de konkrete deltagere. Tilpasning eller erstatning af materialer, fx cases, i manualen er muligt inden for programmets rammer, hvis det vurderes nødvendigt for at sikre et forløb, der matcher gruppens konkrete behov.

I tilpasning af indholdet skal underviserne dog være opmærksomme på at holde sig til programmets generelle mål og principper. Med andre ord kan indholdet tilpasses, så længe der ikke ændres ved proces, principper og mål. Socialstyrelsen anbefaler, at tilpasning eller afvigelser fra programmets indhold bør ske efter nøje overvejelse – og først efter flere gange at have afprøvet indhold og cases som beskrevet i manualen. Flere aktører har oplevet, at det, som de til at starte med kunne have haft lyst til at gøre anderledes end beskrevet i manualen, viste sig at have god virkning for deltagerne, og begyndte at føles naturligt at gøre, efter at have afprøvet det nogle gange.

Det er erfaringen fra udbredelsesprojektet, at selvom der er en manual, så kræver det – især i starten – en del tid at forberede sig til at afholde undervisning. Med tiden og erfaringen bliver behovet for forberedelse mindre, men selv erfarne undervisere vil have behov for forberedelsestid.

Gode råd og opmærksomhedspunkter:

- › Vær fra starten opmærksom på, at R&R2-ADHD er et manual-baseret program, som indebærer afholdelse af manualbaseret undervisning. De personer, som uddannes og certificeres til trænere, skal være indstillet på dette og have lyst til at afholde undervisning ud fra manualens mål og principper.
- › Vær forberedt på, at det tager tid at lære manualen at kende, og at underviserne, særligt i starten, vil have behov for grundig forberedelse forud for afholdelse af undervisning.
- › Vær opmærksom på, at det ikke er vigtigt eller tilrådeligt at følge manualen ordret, og at tilpasning eller erstatning af materialer, fx cases, er muligt inden for programmets rammer – hvis det er gavnligt for at sikre et forløb, der matcher gruppens konkrete behov, og der ikke ændres ved programmets generelle mål og principper.
- › Overvej at tilrettelægge supervisions- og sparringsaktiviteter for underviserne. Disse kan understøtte faglig refleksion og hjælpe med at gøre underviserne trygge ved at afholde undervisningen.



PAL-rollen

Det er en central del af R&R2-ADHD, at de personer, som deltager på gruppeforløbene, får tilknyttet en PAL ("Participant's Aid for Learning"). PAL'en fungerer som en slags mentor eller coach, der mødes med deltagerne mellem gruppesessionerne, og som skal hjælpe deltagerne med at overføre de færdigheder, der læres på gruppeforløbet, til hverdagen.

Til at støtte PAL'en i sit arbejde er der udarbejdet en PAL Guide, der nærmere beskriver PAL'ens rolle og opgaver, og som udleveres til de personer, der skal fungere som PAL. Evalueringen af R&R2-ADHD peger på, at PAL-rollen er en vigtig forudsætning for de resultater, som deltagerne opnår i forløbet.

Organiseringen af PAL-rollen

Blandt de aktører, som har implementeret R&R2-ADHD, er det meget forskelligt, hvilken type PAL deltagerne er blevet tilbudt. Nogle aktører har valgt at bruge professionelle PALs. Det kan være professionelle, som deltageren allerede kender/er tilknyttet, eller en ny person, som deltageren får tilknyttet i forbindelse med forløbet (fx mentorer, støttekontaktpersoner, R&R2-ADHD-trænere eller frivillige fra et frivilligt mentorkorps).

Andre aktører har valgt at bruge PALs fra deltagerens personlige netværk (fx venner, familie, ægtefælle/partner). Mange har også varieret typen af PAL fra borger til borger og således brugt forskellige typer af PALs, afhængigt af, hvad der var muligt og mest fordelagtigt i det konkrete tilfælde.

Erfaringen fra udbredelsesprojektet er, at det er nemmest og måske bedst at anvende professionelle PALs, men at alle de forskellige typer af PALs kan fungere. Dog er der forskellige fordele og ulemper, som er vigtige at være opmærksom på, afhængigt af, hvem man vælger til PAL-rollen.

Egnede PALs kan være svære at finde i deltagerens netværk

Ved brug af PALs fra deltagerens netværk kan det være en udfordring at finde en, som har ressourcer og er egnet til at påtage sig PAL-rollen, da dele af målgruppen kan have et sparsomt eller ressourcesvagt netværk.

Derudover kan det være en udfordring, at personer, der har et nært forhold til deltageren, kan have svært ved at træde ind i den neutrale PAL-rolle. Lykkes det imidlertid, kan en PAL fra det personlige netværk være en god og mere længerevarende støtte end en professionel PAL, som ofte bliver tildelt som en midlertidig hjælp.

Ved brug af PALs fra deltagerens netværk havde aktørerne i udbredelsesprojektet generelt bedst erfaringer med PALs, som ikke var én af de helt nære relationer. Det kunne fx være en onkel eller en bedsteforælder. Da det ikke vil være muligt at finde en egnet PAL i alle deltagerens netværk, er det vigtigt at have mulighed for at tilknytte en professionel PAL til deltageren.

Professionelle PALs kan drage fordel af deres faglighed

Brug af professionelle PALs har den fordel, at deltagerne er sikret en ofte mere stabil PAL-støtte under forløbet. Derudover vil den professionelle PAL have en faglighed med sig, som kan anvendes i PAL-rollen.

Bliver R&R2-ADHD-trænerne brugt som professionelle PALs, kan det desuden styrke relationen mellem deltagerne og underviserne, og det kan give underviserne en bedre føling med deltagerne, hvilket de kan drage fordel af i undervisningen.

Ulempen ved brug af professionelle PALs er, at de oftest er ude af borgerens liv igen, når forløbet er slut, og de derved ikke er i stand til at give varig støtte. Ved brug af professionelle PALs er det vigtigt at sikre ressourcer til de professionelle PALs samt at fastlægge arbejds gange for at matche og tildele PALs.

Forberedelse til rollen som PAL

Erfaringen er, at det er meget vigtigt, at de, som skal være PALs, bliver forberedt godt på, hvad rollen indebærer. Forberedelse til rollen kan fx ske på et individuelt møde mellem R&R2-ADHD-trænerne og PAL'en eller på et indledende obligatorisk PAL-kursus for alle de kommende PALs.

Ved forberedelse til PAL-rollen er det vigtigt, at PAL'ens vigtige funktion bliver fremhævet, så PAL'en er klar over, at mødet med deltagerne er afgørende for kursets effekt. Derudover kan de kommende PALs blive præsenteret for PAL Guiden.

Jævnlige møder mellem PAL og deltager

Møderne mellem PAL og deltagerne forgår som beskrevet i PAL Guiden. Erfaringen er, at møderne oftest vil tage 30 minutter til 1 time, men at det kan variere fra session til session og fra deltager til deltager.

Når PAL mødes med deltagerne, er erfaringen, at det fungerer rigtig godt, at deltagerne tager deres R&R2-ADHD-deltagerhåndbog frem under møderne, så samtalen om, hvad der skete på sidste session, kan ske med udgangspunkt i denne. I udbredelsesprojektet har møderne mellem PALs og deltagerne haft forskellige former. Oftest har fysiske møder været anvendt, men der er også gjort erfaringer med telefoniske og digitale møder. Erfaringen er, at fysiske møder fungerer bedst, da meget går tabt, når møderne afholdes virtuelt eller telefonisk, men at telefoniske eller virtuelle møder i nogle tilfælde kan blive nødvendigt.

Opfølgning med PAL og sparring mellem PALs

Der er erfaringen, at det er gavnligt jævnligt at have dialog med PAL om, hvordan det går med møderne mellem PAL og deltager. På denne måde kan eventuelle udfordringer håndteres løbende. Der er ligeledes gode erfaringer med at samle dem, der er PALs, til sparringsmøder, hvor PALs har muligheder for at udveksle erfaringer og sparre med hinanden.

Gode råd

- > Vær opmærksom på fordele og ulemper ved de forskellige organiseringer af PAL-rollen, og læg en plan for, hvordan I vil matche deltagere og PALs.
- > Vær opmærksom på vigtigheden af en god relation mellem deltager og PAL.
- > Sørg for, at PALs forberedes grundigt på rollen som PAL.
- > Det er en god idé med tæt opfølgning på PALs og evt. at arrangere mulighed for sparring mellem PALs.

Forebyggelse og håndtering af fravær

R&R2-ADHD er et sammenhængende program, hvor hver session bygger på de færdigheder, man lærte i de foregående sessioner, og nogle sessioner bruger materiale, der er introduceret i tidligere sessioner. Selvom der vil forekomme fravær i alle gruppeforløb, er regelmæssig deltagelse en forudsætning for et godt resultat. Derfor er det vigtigt, at fravær mindskes mest muligt.

Greb til at forebygge fravær

Nogle af de greb, der har været gode erfaringer med i udbredelsesprojektet ift. at forebygge fravær, er:

- > Vær opmærksom på deltagerens motivation ved henvisningssamtalen. Motiverende samtaleteknikker kan evt. bruges. Der bør kun medtages deltager på holdet, som til at starte med er motiverede.
- > Sørg for, at der fra start er en klar forventningsafstemning med deltagerne ift. fremmøde. Italesæt eksempelvis regler om maksimalt fravær.
- > Send sms-remindere til deltagerne om at møde op.
- > Giv stjerner eller ros for fremmøde.
- > Lav noget socialt med deltagerne før eller efter holdundervisningen, og opfordr deltagerne til at være sociale med hinanden.
- > Brug evt. PAL som motivator.
- > Sørg for, at det er sjovt og hyggeligt for deltagerne at møde op.

Håndtering af fravær

Selvom man gør, hvad der er muligt for at forebygge fravær, kan fravær blandt deltagerne ikke undgås. Det er derfor godt at have opsat rammer for, hvordan fravær håndteres, når det forekommer.

Mange har gode erfaringer med at holde opsamlings-sessioner for dem, som er fraværende. Hvis der afvikles flere gruppeforløb på samme tid, kan opfølgningsses-

sioner evt. laves på tværs af holdene. Nogle har holdt opfølgningssessioner på faste tidspunkter – andre har gjort det mere ad hoc, alt efter hvilket tidspunkt, der passer de deltagere, som har været fraværende.

Andre igen har brugt PAL til at lave en kort 1:1-opsamling for deltagerne, hvor det væsentligste indhold fra forrige session gives videre, eller de har holdt en virtuel opsamling.

Young-Bramham-programmet kan supplere R&R2-ADHD

Ved at holde opsamlings-sessioner kan det være muligt at fastholde nogle deltagere i forløbet, som ellers ville have været udgået. I programhåndbogen anbefales det imidlertid ikke, at der holdes opfølgningssessioner for deltagere, som har været fraværende mere end to sessioner i træk, da det formentlig vil være meget svært for dem at følge med de andre.

I de tilfælde kan det være bedre for deltageren at udgå af programmet og begynde forfra på et senere tidspunkt, fremfor at kæmpe med at gennemføre. Eller – hvis det er muligt for organisationen – kan deltageren i stedet tilbydes et individuelt forløb, fx med udgangspunkt i Young-Bramham-programmet (YBP). YBP kan tænkes som et supplement til R&R2-ADHD eller som alternativ til R&R2-ADHD for de personer, der har svært ved at fungere i et gruppeforløb.

Gode erfaringer med progressionsmålinger

Evalueringen af R&R2-ADHD viser, at indsatsen generelt har god effekt ift. at mindske deltageres oplevede ADHD-symptomer, og at deltagerne gennemgår en positivudvikling ift. social funktionsevne og følelsesmæssig kontrol. Samtidig viser evalueringen, at deltagelse i et forløb generelt fører til en positiv udvikling i følelsen af livskvalitet og kontrol over eget liv, og at indsatsen har positive effekter ift. beskæftigelse.

Selvom der findes en national evaluering af R&R2-ADHD, er det en god ide at følge de lokale effekter af indsatsen, både for at styrke den enkelte deltagers oplevelse af udvikling og for, vedvarende, at kunne legitimere indsatsen ift. lokale beslutningstagere.

I forbindelse med evalueringen af R&R2-ADHD har RATE vist sig som et godt redskab til progressionsmålinger. Flere af de aktører, der har implementeret R&R2-ADHD i forbindelse med Socialstyrelsens udbredelse af indsatsen, har anvendt RATE til progressionsmåling og haft gode erfaringer med det. Ved at sammenligne den RATE-score, som blev lavet i forbindelse med udvælgelse af deltagere til forløbet, med RATE-scoren efter afslutningen af forløbet, fås et billede på deltageres progression.

Husk den gode afslutning på forløbet

Nogle har haft gode erfaringer med at samle alle deltagerne til en slags 16. session, hvor fokus er på hygge og samvær og fejring af gennemførelse af forløbet, og hvor slut-RATE laves. Erfaringen er, at slut-RATE'en kan synliggøre deltageres udvikling for deltagerne selv.

Det er dog vigtigt at være forberedt på, at der kan være deltagere, som ikke opnår en forbedret RATE-score ved afslutningen af forløbet. Her er erfaringen, at det er vigtigt alligevel at få deltageren til at se de fordele, de har fået ud af at være med i forløbet. Selv hvis RATE-scoren ikke er blevet forbedret, har alle deltagere fået nye "værktøjer i værktøjskassen" til håndtering af deres ADHD-relaterede udfordringer.

Som alternativ til RATE har nogle gode erfaringer med brug af SDQ ("Strength and Difficulties Questionnaire") til progressionsmåling.

Mere viden

Vi håber, at du med inspirationshæftet er blevet inspireret til, hvordan du bedst kan implementere R&R2-ADHD i praksis.

Mere information om R&R2-ADHD kan findes på Socialstyrelsens hjemmeside.

På hjemmesiden findes bl.a.:

- > En digital udgave af R&R2-ADHD programhåndbogen, som grundigt beskriver teorien bag programmet, samt programmets centrale indhold.
- > Den danske evaluering af R&R2-ADHD, som blev lavet i forbindelse med, at indsatsen blev afprøvet i tre danske kommuner i perioden 2016-2019.
- > En økonomisk analyse af R&R2-ADHD, som belyser indsatsens omkostninger og forventede budgetøkonomiske konsekvenser.
- > Korte film, hvor både borgere og professionelle fortæller om R&R2-ADHD og deres personlige erfaringer med indsatsen.

Brug også QR-koden til at se filmen, hvor Region Hovedstaden - én af de 16 aktører, der implementerede R&R2-ADHD i perioden 2020-2022 - fortæller om deres erfaringer.



Sådan får I uddannelse og bliver certificeret i indsatsen

Afholdelse af R&R2-ADHD-forløb for unge og voksne med ADHD kan kun varetages af uddannede og certificerede R&R2-ADHD-trænere.

I Danmark findes et antal R&R2-ADHD-instruktører, som kan uddanne og certificere nye R&R2-ADHD-trænere. Uddannelsen til R&R2-ADHD-træner foregår normalt over 3-4 dage. Efter gennemførelse af træneruddannelsen gives adgang til digitale, tryklare udgaver af de materialer, som hører til programmet.

Kontaktoplysninger til de danske R&R2-ADHD-instruktører findes på Socialstyrelsens hjemmeside.