

# Kognitiv Beteende Terapi för vuxna med ADHD

## 2008-09-12

Eva Björnstjerna, leg psykolog  
Neuropsykiatriska enheten  
S:t Görans sjukhus

### Artikel genomgång

#### **ADHD in adults: a review of the litteratur**

Journal of Attention Disorders. 2008 May; 11(6): 628-41. Davidson.

#### **Medicinsk behandling - tillräckligt för 50%**

#### **Förbättring av ADHD symtom ≠ tillfredsställande förbättring i funktion**

**Vuxna: svårigheter att hantera tid, planera & organisera, skjuter upp saker, överreagerar känslomässigt, låg frustrationstolerans, insomnia, svagt självförtroende**

### Litteratursökning – psykologisk behandling för vuxna med ADHD

#### **Research Forum on Psychological Treatment of Adults With ADHD**

Weiss, Safren, Solanto, Hechtman, Rostain, Ramsay, Murray. Journal of Attention Disorders. 2008 May; 11(6):642-51.

#### **Litteratursökning i Pub Med.**

ADHD och vuxen ger 1419 + psykologisk behandling ger 37 ref.

#### **8 studier intressanta**

- **Combination of treatments for adhd in adults**  
(Ratey, Greenberg, Linden, 1991)
- **Cognitiv therapy in the treatment of adults with adhd**  
(Wilens, McDermott, Biederman, Abrantes, Haahes, Spencer, 1999)
- **Group CBT for adults with ADHD**  
(Looper, Galina, Cousins, Hechtman, Ochs, Krane, 2001)
- **A cognitive remediation programme for adults with ADHD**  
(Stevenson, Whitmont, Bornholt, Livesey, Stevenson, 2002)
- **CBT for adult ADHD**  
(Ramsey, Rostain, 2008)

## 3 studier som inspirerat oss:

- **Psychotherapy of ADHD in adults: a pilot study using a structured skills training program**  
(Hesslinger, van Tebartz, Nyberg, Dykieriek, Richter, Berner, 2002)
- **CBT for ADHD in medicated-treated adults with continued symptoms**  
(Safren, Otto, Sprich, Winett, 2005)
- **Development of a new psychosocial treatment for adults with ADHD**  
(Solanto, Marks, Mitchell, Wasserstein, Kofman, 2008)

## 1. Hesslinger et al.

- **Albert-Ludwigs-University, Tyskland**
- **Komorbiditet ADHD – Borderline PS**
- **DBT (Linehan)**
- **Viss överlappning mellan symtom**
  - Bristande emotionell reglering
  - Impulskontroll
  - Missbruk
  - Låg självkänsla
  - Svårigheter med relationer

## Färdighetsträning i grupp

- **Structured Group Psychotherapy in Adults With ADHD, an open multicentre study**  
Philipsen, Richter, Peters, Alm, Sobanski, Colla, Münzebrock, Scheel, Jacob, Perlov, Tebartz van Elst, Hesslinger, 2007
- **72 pat. 4 grupper, 13 sessioner, varje vecka, 2 tim**
- **Sign. förbättrad ADHD, depressiva symtom, hälsa**
- **Beteendeanalys, mindfulness, känsloreglering skattades som mest betydelsefulla teman**

## 2. Safren, Perlman, Sprich, Otto 2005

- **Behandlingsmanual, 10-12 sessioner**
- **The Massachusetts General Hospital in Boston, Department of Psychiatry**
- **Studie som jämförde "KBT+med" med "enbart med"**
  - signifikant lägre ADHD symtom i gruppen "KBT+med"
  - lägre ångest och depression hos gruppen "KBT+med"

## Safren, Perlman, Sprich, Otto 2005

- **Upplägget bygger på intervjuer (9:2)**
- **6 problem områden identifierades:**
  - Svårigheter att organisera & planera
  - Lättdistraherad – leder till bekymmer
  - Ångest & nedstämdhet sekundärt
  
  - Procrastination – skjuter upp
  - Svårt att hantera ilska & frustration
  - Kommunikationssvårigheter

## Safren, Perlman, Sprich, Otto 2005

- **Arbetsbok; se, höra, skriva**
- **Tre huvuddelar:**
  - Psykoedukation, organisering & planering
  - Minska risken att bli distraherad
  - Utveckla ett mer funktionellt tänkande
- **Tre möjliga delar:**
  - Skjuter upp - förhalar
  - Hantera ilska & frustration
  - Kommunikation

### 3. Solanto et al., 2008

- **Meta Cognitive Therapy**
- **KBT-principer - utveckla exekutiva färdigheter**
- **Hantering av tid, organisering och planering**
- **38 pat. 8 alt. 12 veckors program**
- **För- och efter mätning; CAARS-S:L, Brown ADD scales, ON-TOP (upplevd kompetens gällande de tre faktorerna)**
- **Markant förbättring för ADHD symtom, uppmärksamhet och exekutiva färdigheter**

### MCT – exempel på teman

- Uppskatta och hantera tid
- Effektiv daglig planering
- Bryta ner stora, komplexa uppgifter (svårt att komma igång)
- Aktivering & energi, beteendeaktivering
- Att prioritera
- Att förstärka/belöna sig själv
- Långsiktiga belöningar & konsekvenser
- Minimera distraktorer i miljön
- Organisationsfärdigheter
- Var sak på sin plats
- Zoner i hemmet
- Att upprätthålla sina färdigheter
- Planering, använda flera färdigheter
- Mål, delmål

### Summering

- Preliminär evidens för kombinationen KBT och medicinering
- Fokuserar på specifika områden som är problematiska för vuxna med ADHD
- De allra första studierna - negativ effekt på självförtroendet

Viktigt att även identifiera de starka sidorna  
Inge hopp och ha tilltro till deras möjlighet att lyckas  
Senare studierna som inkluderar psykoedukation och hjälper klienten att förstå sin diagnos har inte den effekten

## Summering

- **Patienter med låg utbildningsnivå, bristande insikt, låg IQ, svarar sämre på terapier med kognitiva inslag**
- **Andra utfallsmått som mer ser långsiktigt; mäta både symtom och funktion; QoL, tillfredsställelse...**
- **Under de 2-3 senaste åren har 3 böcker publicerats; manualiserad behandling för vuxna med ADHD**
  - Safren, Perlman et al. Safren, Sprich et al., 2005
  - Ramsey & Rostain, 2008
  - Young & Bramham, 2007

## Manualer

### **Mastering your Adult ADHD**

Safren, Perlman, Sprich, Otto, 2005

### **Mastering your.... workbook**

### **ADHD in Adults: A psychological Guide to Practice**

Young & Bramham, 2007

## Böcker

### **Driven to Distraction**

Hallowell, EM. Ratey, J. 1994

### **The Disorganized Mind: Coaching Your ADHD Brain to Take Control of Your Time, Tasks, and Talents**

Ratey, N. 2008

### **4 Weeks to an Organized Life with AD/HD**

Freed, Jeffrey, Shapiro, Joan. 2007

### **Cognitive-Behavioral Therapy for Adult ADHD**

Ramsey, Rostain, Anthony, L. 2007

**Tack för er uppmärksamhet!**

eva.bjornstjerna@sll.se