

ADHD I VARDAGEN

ETT UTBILDNINGSMATERIAL FRÅN STATENS INSTITUTIONSSTYRELSE

Utbildning för ungdomar och unga vuxna med ADHD

Inledning

Denna bok har skapats för att ge fördjupad information till ungdomar och unga vuxna som fått diagnosen ADHD. Även om man har gått igenom en utredning och fått en diagnos, har man kanske en hel del frågor kvar. Förmodligen kommer det också nya frågor efter hand – vad innebär det att ha ADHD? Hur påverkar det mig?

Vi vill med denna bok ge dig mer information och möjlighet att fundera särskilt på en del områden som har med ADHD att göra. Vi som har skrivit boken har alla arbetat inom den ungdomsvård som organiseras av Statens Institutionsstyrelse. Vi har särskilt haft dessa ungdomar i åtanke men boken kan givetvis också användas i andra sammanhang. Texten är tänkt att fungera ungefär som en lärobok.

Det är upp till dig hur du vill använda boken. Vissa trivs med att arbeta själva medan andra föredrar att ha någon med sig som stöd när man jobbar med uppgifter som kräver en del. Den här boken kan användas på båda sätt. Det kan dock vara en fördel att i något skede ta hjälp av någon som känner till ADHD eller har arbetat med personer som har fått denna diagnos.

Varje människa är unik och den här texten är

tänkt att kunna passa för många personer. Allt kanske inte passar in på just dig. Förhoppningsvis finns det en ändå en hel del bra information och tips som du kan ha nytta av.

Vi vill också påminna om att även om man gör alla övningar i boken så är det inte samma sak som att gå igenom psykoterapeutisk behandling. Om du känner att du har stora besvär beroende på ADHD (eller något annat) och upplever att du behöver mer hjälp och information än du får genom denna bok kan du söka dig till barn- och ungdomspsykiatri (BUP) eller till vuxenpsykiatri.

Utbildningen innehåller 13 kapitel. I varje kapitel finns det dels en fakta-del, och dels tips om hur man kan handskas med sina svårigheter. Sist i kapitlet finns förslag på övningar som man kan göra ensam eller tillsammans med någon annan.

Lycka till önskar vi som skrivit boken!

Hans-Martin Engström (leg psykolog)
Clara Hellner Gumpert (leg läkare, specialist och docent i barn- och ungdomspsykiatri)
Birgit Heuchemer (leg arbetsterapeut)
Johan Stenberg (leg psykolog)

INNEHÅLL

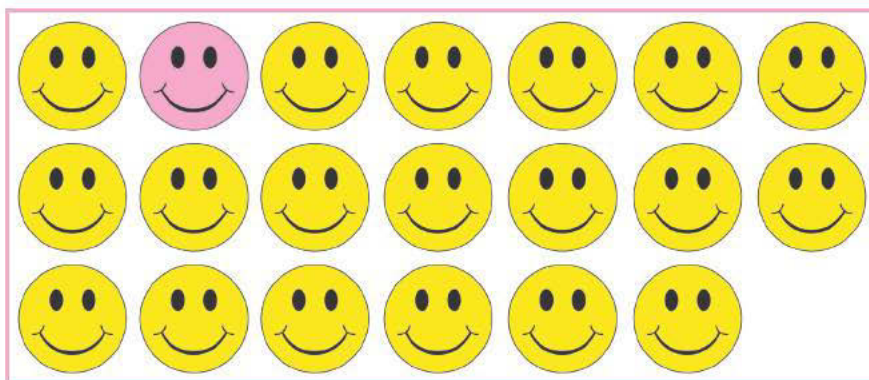
- 1. Diagnosen6**
Kapitel 1 innehåller information om diagnosen ADHD och vilka symtom eller besvär som hör samman med denna diagnos. Tanken med kapitlet är också att du ska fundera igenom hur ADHD har påverkat ditt eget liv hittills, både på gott och ont.
- 2. Andra svårigheter17**
Det är vanligt att man har svårigheter med annat än ADHD. Kapitel 2 beskriver andra svårigheter som kan finnas samtidigt med ADHD. I detta kapitel får du möjlighet att fundera över detta och hur du kan få stöd med eventuella andra problem.
- 3. Flow - det positiva med ADHD30**
Många människor med ADHD har lärt sig att använda sin energi på ett bra sätt. Bara för att man har svårt i vissa lägen, betyder det inte att man har svårt med allt man gör. Ge dig själv tid och möjligheter att i kapitel 3 fundera igenom när du fungerar som bäst och sök tips från andra som vågat berätta om sin ADHD.
- 4. Uppmärksamhet37**
ADHD kan påverka din uppmärksamhetsförmåga på olika sätt. Här får du lära dig mer om vilka delar av uppmärksamheten som påverkas i olika situationer, och hur du kan förbereda dig eller träna för att underlätta för dig själv i situationer som kräver uppmärksamhet.
- 5. Minne46**
När man har ADHD kan minnet påverkas på olika sätt. I det här kapitlet beskrivs olika minnesfunktioner och hur de kan påverka studier, arbete och andra aspekter av livet.
- 6. Inre startmotor och stoppknapp54**
För de flesta kan det ibland vara svårt att komma igång med saker, särskilt när det är något stort och jobbigt man ska göra. De flesta skjuter ibland upp saker, framför allt sådant som inte är så roligt. Kanske fastnar man i annat än det som var tänkt att man skulle göra. När de här problemen blir så stora att det ställer till besvär behöver man hitta olika sätt att få "startmotor" att fungera! Kapitel 6 handlar om att komma igång.
- 7. Rastlöshet60**
I kapitel 7 får du läsa om hur rastlöshet vid ADHD kan yttra sig, och hur du kan träna dig i avslappning.
- 8. Action!66**
Full fart i livet är kul, och många får en kick av att söka spänning. Det här kapitlet handlar om vad som händer i kroppen och hur man kan använda sin energi och samtidigt undvika risker.
- 9. Att tänka efter: Om impuls kontroll70**
Ibland gör man saker utan att tänka sig för; man får en impuls och följer den direkt. Många med ADHD handlar först och tänker sedan. Kanske får man ibland ångra att man var lite för snabb. Kapitel 9 ger dig strategier som kan hjälpa dig att tänka efter och fundera igenom en situation innan du väljer att agera.
- 10. Känslor77**
Målet med kapitel 10 är att du ska bli bättre på att känna igen dina känslor. Känslor kan förändras och svänga snabbt, och det påverkar hur man fungerar. När man lär sig att känna igen sina känslor kan man lättare veta hur man ska ta hand om dem, och göra det som är bäst för stunden.
- 11. Kaos och stress86**
En kaotisk vardag skapar stress och kan göra att man misslyckas med sina åtaganden, vilket i sin tur kan ge dåligt självförtroende. I kapitel 11 diskuterar vi sådant som tidsplanering och hur man kan skapa ordning och reda omkring sig.
- 12. Sköt om dig99**
Regelbundna måltider och god sömn är viktigt för att må bra - också om man har ADHD. Kapitel 12 hjälper dig att komma igång med dina rutiner.
- 13. Att gilla läget111**
Livet påverkas av att man har ADHD men det är viktigt att komma ihåg att livet är större än denna diagnos. Alla människor har sina styrkor och svagheter och vi får alla kämpa mer eller mindre inom olika områden. Kapitel 14 handlar om hur du kan komma överrens med din ADHD och hitta ditt eget sätt att fungera på.



Laures gua
at, store after se
ne way: mustard fi
elled at McDonald
na, and Australia, a
of their locations
food to g

En konsekvens av ADHD är ofta koncentrationssvårigheter. Koncentration kräver både fokusering, dvs. att man kan stänga av detaljer runtomkring som inte är viktiga, och uthållighet, dvs. att man orkar behålla uppmärksamheten på någonting en längre stund.

1. Diagnosen



En av 20 personer har ADHD.

FAKTA



ADHD är en förkortning för den engelska termen Attention Deficit Hyperactivity Disorder. På svenska kallas det Hyperaktivitetssyndrom med uppmärksamhetsstörning, men oftast används termen ADHD även i Sverige. Det finns idag mycket forskning om ADHD och de flesta studier har visat att ungefär 5% av alla människor har diagnosen. ADHD är alltså vanligt; en av tjugo personer har diagnosen vilket innebär ungefär en i varje skolklass.

ADHD visar sig på olika sätt under uppväxten. Styrkor och svårigheter varierar oftast från person till person, men även från situation till situation. Än så länge vet man inte exakt varför ADHD uppstår, men mycket forskning pågår för att förstå och behandla ADHD bättre. Det man

vet är att både arv (gener) och miljö (uppväxtförhållanden) spelar roll för hur svårigheterna med ADHD visar sig. Att det finns en ärftlig del innebär att andra i den biologiska familjen kan ha liknande problem.

Tidigare trodde många att ADHD "växer bort", men idag vet man att svårigheterna kan finnas kvar genom hela livet. Däremot verkar det som om symtomen kan förändras och eventuellt minska om man får stöd i vardagen, psykologisk behandling och/eller medicinering. Svårigheterna kan också begränsas genom att man förstår sig själv allt bättre och kan ta bättre hand om sig själv. Det i sin tur kan göra att man ökar sin förmåga till självkontroll.

ADHD är vanligare bland pojkar, men det verkar också som om det är vanligare än man trott att flickor har ADHD. Man tror att det kan bero på att symtomen yttrar sig på olika sätt hos pojkar och flickor, och att pojkar med ADHD "märks" mer än flickor och därför får diagnosen tidigare.



**Vissa syns och hörs,
andra inte.**

Hur ADHD upptäcks

Oftast är det läkare och psykologer (och ibland andra som till exempel arbetsterapeuter) som tillsammans utreder om någon har ADHD. Man samlar in information från individen själv, från anhöriga och om möjligt från någon som känt personen tidigt i livet (t ex en förälder eller lärare). Anledningen är att man för att få diagnosen ADHD ska ha haft svårigheter som visade sig innan man fyllde tolv år.¹ Dessa personer

intervjuas och ofta får de också fylla i olika skattningsskalor som beskriver tidigare och aktuella svårigheter. All information vägs sedan samman och utredningsteamet bedömer om kriterierna för en ADHD-diagnos är uppfyllda. Diagnosen säger bara om symtomen föreligger i tillräckligt hög grad, det vill säga så mycket att man ligger över "tröskeln" för en ADHD-diagnos. Diagnosen säger ingenting om varför man har ADHD.

1 Tidigare låg åldersgränsen vid sju år, men i senaste versionen av diagnosmanualen (DSM-V) har den höjts till tolv år.

De svårigheter som ADHD ger gör att livet ibland blir jätterörigt. Ungdomar med ADHD har generellt svårigheter med:

- Avledbarhet - att fokusera på "rätt" sak
- Uthållighet – att orka
- Motorisk oro – att kroppen känns rastlös och vill vara i rörelse
- Impulskontroll – att vänta på sin tur
- Flexibilitet - att uppfatta vad som händer i

omgivningen och anpassa sig efter det

- Organisering – att hålla ordning
- Planering – att hålla koll på tider och platser
- Initiering – att komma igång
- Avslutning – att göra klart saker
- Korrigering – att hitta nya sätt att lösa ett problem
- Val av strategier – att fundera över rätt sätt att göra något på

Olika typer av ADHD

Diagnosen ADHD brukar delas in i tre undergrupper beroende på vilket problemområde som är störst. Man kan ha problem huvudsakligen med bristande uppmärksamhet, eller huvudsakligen med hyperaktivitet-impulsivitet. Man kan också ha kombinerad ADHD, där båda

problemområdena är lika uttalade. I följande stycke går vi igenom varje delområde för sig och hur svårigheterna kan visa sig. Kom ihåg att vilka problem man har och hur uttalade de är kan skilja sig mycket åt mellan olika individer med ADHD.

Uppmärksamhet

Problem med uppmärksamhet kan visa sig genom till exempel koncentrationssvårigheter, slarvighet, glömska och att man lätt blir störd. Man kanske lätt blir uttråkad och har svårt att slutföra saker, framför allt sådant som man inte tycker är särskilt roligt (t ex läxor). Saker som kanske händer dig ofta kan vara att du:

- Har svårt att hålla fokus på en uppgift
- Gör slarvfel i skolarbetet eller annat

- Har svårt att lyssna en längre stund
- Gör fel när du ska följa en instruktion (muntlig eller skriftlig)
- Lätt blir störd av andra genom ljud eller rörelser
- Lätt glömmes och/eller missar viktig information
- Ofta tappar bort saker

Hyperaktivitet

Problem med hyperaktivitet kan visa sig genom att din aktivitetsnivå är antingen för låg eller för hög. Man kan ha svårigheter med att varva ned och sitta still, omväxlande med att man ibland känner extrem trötthet och utmattning. Man kan också ha svårt att göra saker i ett lagom tempo. Hyperaktiviteten hos barn kan yttra sig som att man har svårt att sitta still. När man blir äldre kan den fysiska hyperaktiviteten minska. I ungdom och vuxen ålder kan hyperaktiviteten istället visa sig mer genom en känsla av inre rastlöshet och/eller sömnproblem. Saker som kanske händer

dig ofta är att du:

- Har svårt att sitta still längre stunder
- Känner att du vill röra på dig om du har varit stilla en stund
- Trummar med händer och fötter mot golvet eller bordet när du sitter ner
- Känner dig rastlös "inuti"
- Har svårt att varva ner och koppla av
- Kan känna dig extremt trött, också i situationer när du behöver vara pigg
- Har sömnsvårigheter



Impulsivitet

Problem med impulsivitet kan visa sig genom att man har starka och snabba känsloreaktioner. Konsekvensen blir att man kan vara lite "för" snabb i hur man tänker och handlar. Exempelvis kan det vara svårt att lyssna färdigt på andra och kanske avbryter man ofta när andra talar. I andra fall kan man ha svårigheter att klara av situationer som kräver att man först funderar och tänker igenom hur man ska göra. Hos en del leder impulsiviteten även till att kroppen kan kän-

nas klumpig eftersom man upplever att tankarna går fortare än kroppen hinner med. Saker som kanske händer dig ofta kan vara att du:

- Svarar på frågor innan andra pratat klart
- Har svårt att vänta på din tur
- Avbryter andras lekar eller samtal
- Gör saker snabbt utan att tänka efter eller förbereda dig
- Har för bråttom och ångrar dig efteråt

Sammanfattningsvis kan man säga att när man har ADHD kan det kan vara svårare att stoppa och styra sig själv, dvs att kontrollera sina han-

dlingar och sitt sätt att vara på. Detta kan ställa till det inom många olika områden och i många situationer. Det blir lätt rörigt och kaos!



Det kan lättare bli rörigt om man har ADHD.

TIPS



Under några veckor hoppas vi att du vill tänka igenom diagnosen ADHD och vad den innebär för dig. I boken ger vi exempel på hur du kan pröva att göra saker på ett nytt sätt och se om det kan leda till positiva framsteg för dig. Detta kommer förhoppningsvis hjälpa dig att hantera dina svagheter och använda dina styrkor på ett bättre sätt.

Sök information på nätet:

- www.attention.se

ÖVNING



Ta reda på mer information om diagnosen. Vad står det om ADHD på nätet eller om du kan låna någon bok på biblioteket? Skriv ned det som du tycker är viktigt och berätta för din kontaktperson vad du har lärt dig.

Försök också beskriva lite om hur det har varit för dig fram tills nu. Exempelvis kan du fundera igenom följande frågor:

- Hur var du som liten?
- Har det funnits situationer där du upplevt dig vara annorlunda än andra?
- Har vissa saker varit svårare för dig än för andra?
- Hur har du gjort för att hantera sådana svårigheter?

Har du några frågor, skriv upp dem och diskutera med din kontaktperson.

2. Andra svårigheter



Vissa kan ha svårt att kontrollera sin ilska.

Om man har ADHD är risken större att man har svårigheter på flera områden i livet, men det behöver inte stämma in på alla. Tonåren och ung vuxen ålder är för alla dessutom en känslig period i livet. Mycket händer på en gång, samtidigt som det ställs krav på att man ska klara av utbildning och börja försörja sig själv. Oavsett om man har ADHD eller inte, så är det en period i livet som kan vara både härlig och jobbig.

ADHD kan påverka hur man klarar sig i skolan. Svårigheter med uppmärksamhet och koncentration kan göra det svårt att följa undervisningen.

En del har specifika läs- och skrivsvårigheter (t ex dyslexi). Vissa har också svårt med den fysiska koordinationen, vilket kan göra att det tar emot att idrotta. Andra mår extra bra när de får röra mycket på sig.

En negativ konsekvens av ADHD är att man kan känna sig "sämre" eller "dummare" än andra. Många barn och unga med ADHD har perioder då de är oroliga, osäkra och saknar tro på sin egen förmåga. Ibland påverkas självkänslan så starkt att man till och med utvecklar ångest eller depression (mer om detta längre fram).

Beteendeproblem

Beteendeproblem kan skapa ytterligare problem i skolan, hemma eller på fritiden. Under tonåren är det inte ovanligt att ungdomar visar upp en tuffare attityd och att värderingarna - vad som är "ok" och inte - långsamt förändras. Det här brukar vara en del av en normal tonårsutveckling, och de flesta ungdomar är mer eller mindre trotsiga i perioder under uppväxten och i tonåren. Om trotset och den ifrågasättande attityden är mycket uttalade eller finns kvar under en längre tid brukar det kallas för att man har trotssyndrom.

Det betyder att några av följande händer för ofta:

- Man tappar besinningen (kort stubin, häftigt humör)
- Man grälar med vuxna
- Man trotsar aktivt eller vägrar att göra som vuxna säger
- Man förargar andra med avsikt (retar andra)
- Man skyller på andra för egna misstag eller sitt dåliga uppförande
- Man är lättretad och stingslig
- Man är arg och förbittrad
- Man är hämndlysten eller elak

Ofta brukar trotsighet växa bort med åren, men inte alltid. Istället kan också det trotsiga beteendet leda till man även börjar bryta mot regler och lagar. Detta kallas uppförandestörning och innebär att man gör normbrytande eller kriminella handlingar. Uppförandestörning innebär att man exempelvis har börjat skolka tidigt och mycket, snattat, stulit, rymt flera gånger, bråkat eller använt våld, medvetet ljugit för andra, förstört andras saker, sålt droger, eldat eller hållit på med annan kriminalitet.

De allra flesta som har ADHD bryter inte mot lagar eller gör saker som kan skada andra, men det finns större risk att utveckla sådana beteendeproblem om man har ADHD.

Beteendeproblem påverkas också av många andra omständigheter, till exempel av hur man

har haft det under uppväxten och hur man har lärt sig att hantera sådant som konflikter eller brist på pengar. Hur man betar sig i olika situationer beror också på vilka rollmodeller/förebilder man har haft. Familj och vänner har stor betydelse för hur barn och unga uppträder.

Det som kallas beteendeproblem går ofta att förändra eftersom en persons attityder och värderingar (vad man tycker är "ok" och hur man förhåller sig till andra människor eller till samhället) förändras ju äldre man blir. Dessutom brukar ens attityder och värderingar bero på i vilken situation man befinner sig i, alltså var man är och vilka man umgås med.

Beteendeproblem kan vara sådant som att stjäla eller bryta mot andra lagar och regler.



Ångest

Det är vanligt att barn och ungdomar med ADHD är oroliga och känner sig osäkra i olika situationer. Ibland blir oron så stor att den ställer till med stora besvär. Att känna ångest innebär att man känner ett starkt obehag. Det är en plågsam och jobbig upplevelse, ungefär på samma sätt som att känna smärta. Ångest i sig är inte farligt och brukar ganska snabbt gå över, men innebär ytterligare stress. Ibland är det tydligt varför man har ångest, andra gånger finns det ingen tydlig orsak till varför ångesten uppstår. Kroppen reagerar ofta starkt vid ångest genom att några eller flera av dessa saker händer:

- Man känner starkt obehag
- Man känner tryck över bröstet och/eller svårigheter att få luft

- Hjärtat slår fortare (ibland väldigt fort)
- Man blir kallsvettig
- Man känner sig rädd och kanske tror att det är något allvarligt fel på kroppen

Det finns flera typer av ångest; bland annat så kallade panikattacker (paniksyndrom), social fobi, tvångssyndrom, posttraumatiskt stressyndrom (PTSD), eller generaliserat ångestsyndrom (GAD). Om du upplever att du har bekymmer med ångest, eller att du oftare än andra blir mycket orolig och rädd, kan du söka stöd för detta på BUP eller inom vuxenpsykiatri. Ångest kan behandlas med kognitiv beteendeterapi och/eller i kombination med läkemedel.

Depression

De flesta har perioder i livet då man känner sig nedstämd, ledsen och deppig. Barn och ungdomar med ADHD stöter ofta på fler motgångar än andra och detta påverkar humöret och glädjen till livet. Medan vissa upplever korta perioder av nedstämdhet, kan andra växa upp med en känsla av att vara ständigt misslyckad och känna sig ledsna nästan hela tiden.

Att känna sig nedstämd ibland är en del av livet. Det är en normal reaktion när något jobbigt hänt en själv eller ens familj. Men om man känner nedstämdhet ofta eller under en längre tid

utan att det finns någon tydlig orsak (kanske i två veckor eller så) ska man söka hjälp för det. Depression hos barn och ungdomar visar sig ibland på ett annat sätt än hos vuxna, vilket gör att depression kan vara svårare att känna igen hos de som är yngre. Ledsenhet, humörsvängningar eller plötsligt ointresse för viktiga saker i livet kan vara sådant som händer oftare när man är ung och deprimerad. Även detta kan man få hjälp med inom psykiatrin genom kognitiv beteendeterapi och medicinering.

Sömnsvårigheter

Ett av de vanligaste problemen, både för barn och vuxna, är att ADHD påverkar sömnen. Ofta kan det vara svårt att varva ned och finna ro på kvällen, vilket gör att man har svårt att somna. Andra sover inte lika djupt som man behöver och vaknar därför mycket lätt. Det kan göra att man inte känner sig utvilad fast man har sovit.

När sömnen fungerar dåligt blir ju livet jobbigare oavsett om man har ADHD eller inte. Avslappning och fasta rutiner under kvällen kan hjälpa för att få en bättre sömn. Orsakerna till sömnsvårigheterna kan däremot vara olika. Om problemen påverkar ens förmåga att sköta skolan, arbeta eller att få vardagen att fungera bör man söka hjälp.



Vid ångest kan man uppleva en stark känsla av obehag och oro.



En depression kan göra att hela tillvaron känns mörk.



När sömnen fungerar dåligt blir livet jobbigare.



Missbruk är svårt att bryta på egen hand men det finns behandling!

Missbruk

Missbruk av både alkohol och droger är vanligare bland ungdomar och vuxna med ADHD. Det kan finnas många förklaringar till att det är så. Kanske har man svårt att varva ner och tycker att man blir lugnare av att dricka eller ta droger. Kanske har man dålig självkänsla och känner sig bättre och starkare när man är påverkad, eller känner större behov av den "kick" berusningen innebär. Det kan också vara så att man växt upp i en familj där det förekommit missbruk, eller att man umgås i kretsar där alkohol och droger är vanligare.

När hjärnan fått alkohol och/eller droger en längre tid och i större mängder utvecklas ofta ett beroende. Ett beroende innebär att kroppen och hjärnan verkligen vant sig vid alkohol/droger.

När man är beroende av något finns det ofta:

- Ett starkt sug
- Stora svårigheter att sluta
- Abstinenssymtom (att kroppen och hjärnan reagerar när man slutar ta alkohol/droger)
- Ett behov av att öka mängden, dvs att dricka eller ta mer och mer droger
- Problem hemma, på jobbet, med vänner eller skolan på grund av alkohol/droger

Missbruk och beroende är svårt att bryta på egen hand och ofta kan man behöva stöd och behandling på olika sätt för att klara detta. Detta kan man få på exempelvis inom psykiatrins beroendevård eller genom kommunens socialtjänst.

TIPS



Beteendeproblem

Om ditt beteende påverkar andra negativt kan det vara bra att fundera igenom din situation och hur du vill att din framtid ska se ut. Hur påverkar du andra människor? Hur ser du på lagar och regler? Är vissa av dina kompisar kanske inte så bra för dig att umgås med? I samtal med till exempel en kontaktperson kan du diskutera dina attityder och ditt sätt att uppföra dig.

Ångest

Om du tror dig ha drabbats av ångest så sök professionell hjälp hos terapeut, psykolog eller läkare (primärvård eller psykiatri).

Depression

När man är deppig kan det dock bli så att man drar sig undan och är för sig själv hela tiden. Visst kan det vara skönt att vara för sig själv ibland, men kanske är det just när man är deprimerad som man behöver andra mer än någonsin. Den sociala kontakten med andra är viktig för alla, och hjälper många när de är deppiga. Även om det kan ta emot så kan det hjälpa att ta kontakt med vänner eller familj. Motion kan påverka både den fysiska och den psykiska hälsan positivt. Forskning har visat att lättare depression kan lindras om man motionerar. Om man har uttalade eller mer allvarliga problem, kanske till och med självska-deproblem eller självmordstankar, brukar motion inte räcka. Då behöver man annan behandling också. Be om hjälp att kontakta psykiatrin.

Sömn

Gå upp ur sängen om du grubblar för mycket för att kunna somna. Grubblarier är en signal till kroppen att vakna till vilket gör att pulsen och vakenhetsnivån ökar. Du kan till exempel prova att skriva ned sådant som oroar dig i en anteckningsbok, och försök sedan att lägga dig och somna igen. Du kan också pröva avslappning genom övningar eller lugn musik (läs mer om sömnen i kapitel 12).

Missbruk och beroende

Missbruk och beroende är svårt att bryta helt på egen hand. Om du har försökt minska ditt intag av alkohol eller droger och inte lyckats så tveka inte utan sök hjälp. Det finns mottagningar för missbruk/beroende för både ungdomar och vuxna. Där kan du få stöd för svårigheter med alkohol eller droger.

ÖVNING



Beteendeproblem

Fundera över om du har eller har haft svårigheter med ditt beteende i skolan, hemma eller på fritiden. Har du varit med om:

- Att du hamnat i återkommande konflikter med vuxna?
- Att du ofta känt att dina behov är viktigare än andras?
- Att du blivit bestraffad för saker du har gjort eller sagt? (t ex genom upprepade tillsägelser eller krav)
- Att du ofta känt skuld för saker du har sagt, gjort eller inte gjort?
- Att du har haft svårt med att lösa problem i konflikt med andra?
- Att du varit utsatt för mobbning ?
- Att du har mobbat andra?
- Att du har fått en alltmer tuff (kaxig/hård) attityd?
- Att personer i din närhet (i familjen eller bland vännerna vänner) visat upp ett häftigt temperament?
- Att du dragits till personer som lever "riskfyllt"? (t ex gäng där det förekommer missbruk och/eller kriminalitet)
- Att människor i din närhet (vänner eller familj) också bryter lagar och regler alltså som gör saker som inte alltid är så bra?
- Att din uppväxt har varit svår med lite eller dåligt stöd hemma?

Beteendeproblem är inte samma sak som att ha ADHD, men kan förekomma vid ADHD. Beteendeproblem kan ha många orsaker. Om du har svarat ja på någon av frågorna på föregående sida - hur har det i så fall påverkat ditt liv?

Missbruk

- Använder du alkohol och/eller droger ibland? Fundera över hur ofta och hur mycket.
- Det finns skattningsskalor man kan använda för att få en uppfattning om man är i riskzon är att utveckla missbruk och beroende. Be din kontaktperson om hjälp att ladda ner sådana på webben; sök på t.ex. AUDIT (alkohol) eller DUDIT (droger).

3. FLOW



FAKTA



Vissa oroar sig över att en ADHD-diagnos kan fungera som "stämpel". En del barn och ungdomar har kanske till och med redan hunnit fått en negativ självbild innan de fått diagnosen. Kanske har de haft svårt att klara sådant som andra verkar klara utan problem, eller så har de fått negativa kommentarer från vuxna eller kompisar om hur de är eller borde vara.

Även om en diagnos ger viss förklaring till varför man har problem kanske man är rädd att den negativa självbild som kommer att förstärkas ännu mer. Det är viktigt att komma ihåg att en person inte "är" sin diagnos. Man är en individ som har vissa svårigheter och det är svårigheterna som kallas för ADHD. Många barn, ungdomar och föräldrar har blivit lättade när diagnosen är ställd. De har då fått information om vad det innebär att ha ADHD. Det underlättar att

veta vad ens svårigheter beror på och hur man ska hantera dem.

Hittills har du jobbat med att titta dels på svårigheter som har med ADHD att göra, men också andra problem som man kan ha. Det är dags att titta på det positiva som ADHD kan föra med sig! Det finns många som beskrivit styrkor och vinster med att ha ADHD. Flera framgångsrika och kända personer har berättat att de har ADHD, och att de lärt sig använda sin energi på rätt sätt och till rätt saker. Kanske kan man likna det med att lära sig köra Formel 1? Eller att gå balansgång? För båda krävs det mod, kunskap och hårt arbete för att lyckas. Många personer med ADHD som har kämpat, tränat och prövat olika metoder för att hantera sin vardag bättre har beskrivit en positiv förändring.

Fördelarna med ADHD kan vara flera. Man kan jämföra det med att lära sig att styra ett fordon. Det innebär att man förstår motorns krafter, hur mycket bränsle som behövs, vilka risksituationer som kan uppstå i trafiken, och hur medpassagerarna reagerar när man kör för fort. För att köra fordonet behöver man utbildning, träning och tid för att utveckla ny kunskap och skaffa sig rutin.

Ett sätt kan vara att börja se på sig själv och tänka igenom i vilka situationer man fungerar som bäst. Om man vågar fråga andra personer runt omkring om råd och stöd kan de också kanske komma med bra information. Många personer med ADHD har mycket energi som kan användas på bra sätt, och den energikällan ska man vara rädd om.

Var stolt över och ta hand om din inre energi!

Svårigheter med uppmärksamhet, rastlöshet och impulsivitet kan i vissa situationer ställa till besvär men i andra situationer bli mer av en styrka. Flera personer med ADHD har beskrivit hur de kunnat sitta länge och noggrant i koncentrerat arbete när de gör något de verkligen gillar. Det gäller att komma på vilka uppgifter som fungerar bäst för dig och hur skolan/jobbet behöver se ut för att du ska fungera som bäst.

Många människor har berättat om fördelar med ADHD. Här är några exempel på sådana positiva egenskaper:

- Kreativitet, att vara en "idéspruta"
- Förmåga att "haka på" vid snabba förändringar och i nya situationer
- Förmåga att dagdrömma
- Snabbhet när det gäller att förstå saker
- Förmåga att snabbt glömma bort sina misstag och försöka igen
- Hög energinivå
- Spontanitet
- Humor; en sån som kan bjuda på sig själv även om det någon gång "hoppas grodor ur munnen"
- Nyfikenhet
- Mod och vilja att ta risker
- Förmåga att kunna hyperfokusera (jobba länge och noggrant) om uppgiften är tillräckligt motiverande

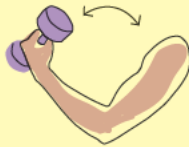
TIPS



Det finns flera böcker om ADHD som skrivits av personer som själva har diagnosen. Där berättar de om positiva och negativa saker med att ha ADHD. Här är exempel på ett par böcker:

- Nu förstår jag mig själv: en berättelse om ADHD, (av Pernille Dysthe)
- ADHD/ADD som vuxen: så lyfter du fram dina styrkor, (av Lara Honos-Webb)

ÖVNING



Det finns kända personer som har berättat om att de har ADHD. Kanske kan du hitta någon sådan information på nätet som inspiration? Fundera över dina egna styrkor:

- Vilka fördelar ser du med ADHD?
- När fungerar det som bäst för dig i skola/fritiden?
- Finns det situationer där du känner att du har haft nytta av vissa av dina egenskaper?

4. Uppmärksamhet



**Både uppmärksamhet och koncentration krävs
för att man ska kunna lära sig nya saker.**

FAKTA



Uppmärksamhet och koncentration krävs när man ska lära sig något nytt. Man behöver kunna rikta in sig på uppgiften för att försöka förstå vad som är viktigt. Man måste också orka hålla kvar uppmärksamheten så att tankarna inte glider iväg. Ibland krävs det att man kan växla mellan olika uppgifter, t ex mellan att lyssna på någon för att få instruktioner och sedan arbeta

självständigt. Personer med ADHD har ofta svårt med både uppmärksamhet och koncentration. Ibland kan det också vara svårt att hålla kvar uppmärksamheten eller att växla mellan olika arbetsuppgifter. Som tur är finns det olika knep som gör det lättare. Uppmärksamhet kan delas upp i tre delar.

1. Att rikta uppmärksamhet mot något är något som du kan bestämma dig för själv. När du pratar med någon kan du till exempel bestämma dig för att vara uppmärksam på vad den andre säger istället för att tänka på något helt annat. Ibland riktas uppmärksamheten mot något automatiskt; till exempel om en brandvarnare börjar tjuta. Då kommer du att uppmärksamma ljudet utan att du behöver bestämma dig för det.

2. Att upprätthålla uppmärksamheten är att hålla kvar uppmärksamheten på något särskilt en längre stund. Då är det viktigt att kunna hålla annat borta från tankarna. När du ska göra dina läxor kan du till exempel behöva "stänga av" från ljudet av en dammsugare i ett annat rum, att det går förbi personer utanför fönstret, eller funderingar på vad du ska göra senare på kvällen.

3. Att skifta uppmärksamhet är att kunna släppa uppmärksamheten på något och flytta den till något annat. Detta behövs exempelvis när du läser en bok och någon avbryter dig för att fråga dig något. Man kan också behöva dela sin uppmärksamhet, det vill säga att man är uppmärksam på två saker samtidigt. Exempel på detta är om du spelar tv-spel och samtidigt pratar med din kompis bredvid.

När man har ADHD har man svårt med uppmärksamhet, men svårigheterna varierar mycket för olika personer. Om något är intressant kan man ofta precis som andra koncentrera sig, till exempel när man ser en riktigt spännande film. Däremot kan det vara betydligt svårare att under en längre stund koncentrera sig på något tråkigt eller något man själv inte har valt att göra. Detta kan vara att lyssna på läraren under en lektion, att läsa en bok eller att städa. I sådana situationer kan det vara svårt för den som har ADHD att

låta bli att uppmärksamma annat. Man har med andra ord svårt att hålla kvar uppmärksamheten där den behöver vara.

Svårigheter med att hålla kvar uppmärksamheten på något kan bero på att aktivitetsnivån i hjärnan sjunker. Detta händer för alla människor men för de med ADHD sjunker den betydligt snabbare och oftare. När detta händer kanske man söker extra stimulans, till exempel genom att röra på sig eller att tänka på något som är mer intressant.

Andra svårigheter som har med uppmärksamhet att göra:

Att fastna i detaljer som kan kännas intressanta men som inte egentligen hör ihop med det man ska göra. Exempel på detta är när man ska städa sitt stökiga rum men fastnar i att sortera fotografier noggrant. Helheten missas och rummet blir inte städlat.

glömmer saker man borde göra. Överkoncentration behöver inte vara något dåligt, man kan verkligen lära sig att använda den på ett bra sätt i sitt liv.

Överkoncentration handlar om att gå så djupt in i en uppgift att det är svårt att bryta och ta sig för något annat. Detta kan hända vid till exempel TV-tittande eller TV-spel. När man är överkoncentrerad har man svårt att märka det som händer runtomkring och man kan glömma bort tiden. Det kan göra att man kommer för sent eller att man

Ibland är det svårt att koncentrera sig på det som är viktigt. Man kan lätt fastna i detaljer runtomkring.





Ibland kan det vara bra med överkoncentration.
Vissa arbetsuppgifter kräver att man går djupt
in i en uppgift och glömmar allt runt omkring.

TIPS



1. Dela upp

Att dela upp uppgifter gör det lättare att vara uppmärksam på ett effektivt sätt. Om du har en svår uppgift framför dig kan du ta en paus med 10-15 minuters mellanrum. Du kan också prova att växla mellan två olika uppgifter med 15-30 minuters mellanrum. På så sätt kanske du lyckas göra båda uppgifterna mer intressanta.

2. Anteckna

När du ska sitta och lyssna kan det hjälpa att göra anteckningar om viktiga saker. Genom att sätta handen i rörelse underlättar det för hjärnan att vara alert. Att skriva med egna ord hjälper dig också att koncentrera dig eftersom det kräver att du lyssnar och förstår.

3. Ta en sak i taget

När man har ADHD kan det vara svårt att göra flera saker samtidigt. Försök att ordna så att du tar itu med en sak i taget. Du kan också planera och strukturera för hur du ska växla mellan två uppgifter (se punkt 1. "Dela upp").

4. Välj en bra omgivning

En bra omgivning är viktig för att kunna koncentrera sig. Ofta lönar det sig att söka sig till en lugn plats när man ska jobba med en svår uppgift. Sätt dig någonstans där det finns få ljud- och synintryck som kan störa dig. Fundera över vad som gör det lättare för dig att vara koncentrerad på en lektion. Att sitta längst fram hjälper att hålla fokus på läraren. För vissa fungerar kan det istället bättre att sitta på kanterna eller längst bak. Då kan man hålla intresset uppe genom att titta runt emellanåt för att sedan fokusera på läraren igen.

5. Använd dig av dygnsrytmen

Många med ADHD har en viss tid på dygnet då de kan koncentrera sig bäst. Hur är det för dig? När fungerar du som bäst? Passa på att ta itu med krävande uppgifter den tid på dygnet då du har bäst flow.

6. Bakgrundsljud - Bra eller dåligt?

Vissa har lättare att koncentrera sig när det finns ett bakgrundsljud, exempelvis musik eller ljud från naturen. Andra behöver ha lugn och ro. Hörlurar kan användas både för att lyssna på något och för att stänga ute ljud.

7. Bestäm hur länge

Ofta bestämmer man sig för att göra en uppgift utan att fundera på hur lång tiden ska ta. För vissa kan det då vara svårt att lägga lagom mycket tid på något. Risken är att man fastnar i uppgiften onödigt länge och glömmer bort annat viktigt. Då kan det vara bra att istället bestämma hur länge man ska jobba med en uppgift. Planera i förväg hur mycket tid du kan lägga ner på uppgiften och sätt klockan på ringning så att du inte glömmer bort tiden.

8. Påminn dig själv

Stanna upp då och då och fråga dig själv "vad är viktigt här?" och "vad var det jag skulle göra?". På så sätt kan du försäkra dig om att du lägger tid på rätt saker. Det kan också underlätta att prata högt med sig själv på samma sätt.

9. Ta hjälp av andra

Om du har svårt att komma igång kan du be någon annan att påminna dig om när det är dags att sätta igång med en arbetsuppgift. Om du har svårt att hålla koll på tiden kan du också be personen att säga till när du har arbetat en viss tid. Om du lätt fastnar i uppgifter kan du be andra om hjälp att bli påmind om att gå vidare, eller att ta pauser.

Du kan också träna din uppmärksamhet genom att läsa en text och sen berätta för någon annan vad du har läst. En annan metod är att stanna upp med jämna mellanrum när du läser och skriva ned vad du har läst i en text. Genom att du vet att du måste återberätta eller skriva ner det du läser påverkar det uppmärksamheten medan du läser. Det här är också en minnesövning (se kapitel 5 om "Minne").

ÖVNING



Din uppmärksamhet avgör vilka intryck som du lägger märke till. Har du tänkt på att det finns massor av intryck i en helt vanlig vardaglig situation?

Exempel: Tänk dig att du befinner dig på en lektion i klassrummet. Läraren skriver något på tavlan samtidigt som han/hon berättar om det. Bredvid dig viskar några kamrater till varandra. Utanför på skolgården spelar en annan klass brännboll.

Vad du kommer ihåg av den här situationen beror på var fokus för din uppmärksamhet låg. Om du följde med vad läraren sa kanske du inte märkte att det pågick en brännbollsmatch utanför fönstret. Om du lyssnade på kamraterna kanske du inte minns vad läraren gick igenom.

1. Fundera över på vilka sätt och i vilka situationer din uppmärksamhet sätts på prov.
2. Läs igenom de olika tipsen ovan och fundera över om de kan vara till hjälp för dig.
3. Prova att använda någon/några av dem när du ska genomföra uppgifter. Kanske behöver du testa flera gånger.
4. Utvärdera: Vad fungerade? Vad fungerade inte? Varför/varför inte? Diskutera övningarna innan och efter med din kontaktperson.

5. Minne

Minnet är vår förmåga att spara, lagra och återkalla information.



FAKTA



Med minne menas förmågan att spara, lagra och plocka fram upplevelser, kunskaper och färdigheter. Minnet behövs i allt vi gör, oavsett om det handlar om att läsa läxor eller koka spaghetti. Minnet kan delas upp i olika områden. Med arbetsminne menas förmågan att hålla kvar något i huvudet under en kortare tid. Det kan vara att komma ihåg vilka matvaror som man ska ta fram ur kylskåpet eller att ta reda på ett telefonnummer och sen komma ihåg siffrorna när man ska

slå in numret på telefonen. De flesta människor har plats för mellan fem och nio saker åt gången i arbetsminnet.

Man kan bara hålla kvar något i arbetsminnet ett visst tag. Ska man komma ihåg något länge måste man repetera och bearbeta kunskapen. Då flyttas informationen över till långtidsminnet. Långtidsminnet är ett slags förråd där allt man lärt sig i livet sparas.

När man behöver använda sig av det man lärt sig måste man plocka fram det ur långtidsminnet. Det är inte alltid lätt, ibland kan det kännas som att man inte hittar rätt ställe i minnesbiblioteket. Att plocka fram ett minne kan vara lättare om man är i en liknande situation som när man lärde sig. Exempel är att man kan komma ihåg en bankomatkod först när man står vid bankomaten. Ett annat exempel är att det är lättare att känna

igen busschauffören om man är på bussen än om man träffar honom i mataffären.

Att minnas något kräver alltså att man först uppmärksammar något och lägger det i arbetsminnet. Sedan måste man bearbeta det tillräckligt för att kunna lägga det på minnet, det vill säga spara det i långtidsminnet. För att slutligen kunna använda sig av ett minne måste man kunna plocka fram det när man behöver det igen.

De som har ADHD beskriver ofta att de har svårt att komma ihåg. Detta beror bland annat på uppmärksamhetssvårigheter. Om man inte är uppmärksam på det man ska minnas får man inte in det i arbetsminnet från början. Då sker inte bearbetning och lagring på samma sätt, och då kan man inte heller komma ihåg det. Har man ADHD kan ens arbetsminne vara mindre effektivt, och man kan ha svårt att hålla många saker i huvudet samtidigt. Man kan också ha svårt att plocka fram rätt minne eftersom även detta påverkas av uppmärksamhet och planeringsförmåga.

Minnessvårigheter hos de med ADHD visar sig till exempel som tankspriddhet, bortglömda

möten och uppgifter som inte blir gjorda. Det kan vara svårt att lära sig nya saker och få dem att fastna när man pluggar. Särskilt svårt kan det vara om man ska lära sig genom läsning. Att ha svårigheter med minnet kan leda till att man får en dålig tilltro till sin förmåga. Det kan leda till att man blir stressad i vissa situationer, till exempel på ett prov, och att det då låser sig.

Många tycker att det blir lättare att lära sig om man får hjälp och stöd i att organisera information på ett bra sätt. Man kan behöva längre tid för att kunna plocka fram rätt kunskap. Det kan också hjälpa om man får stöd för minnet genom bilder.



Komma ihåg...

För att minnas något krävs det att man har bearbetat något tillräckligt mycket för att det ska lagras i långtidsminnet.

TIPS



Din uppmärksamhet avgör vilka intryck som du lägger märke till. Har du tänkt på att det finns massor av intryck i en helt vanlig vardaglig situation? Här kommer ett antal tips och knep som kan göra det lättare att minnas saker:

När du ska studera

1. Gör det intressant

Det är lättare att minnas det som du tycker är intressant. Genom att fundera på vad du själv tycker om det du ska lära sig, vad det betyder för ditt liv och vad det väcker för känslor hos dig, kan du göra minnesprocessen mer effektiv.

2. Ta reda på dina styrkor

På vilket sätt har du lättast att ta till dig kunskap? Genom att läsa eller lyssna? Genom att se eller göra? Försök också att använda flera sinnen i lärandet.

3. Ta din tid

Ge dig själv tillräckligt med tid att lägga saker på minnet och att plocka fram dem. När du skriver ett prov kan det löna sig att först fundera över helheten på svaret och skissa på ett extra papper för att därefter skriva ner det slutgiltiga svaret.

4. Ge dig själv tips

När du ska plocka fram något du behöver komma ihåg kan du ge dig själv tips som gör det lättare att komma åt kunskapen. Ställ frågor till dig själv om situationen där du lärde dig det du försöker minnas. Var fanns du? Vad hände? Vilka andra personer var där? I vilket avsnitt av boken fanns det? Hur såg det ut på den sidan? Försök att ta dig tillbaka till själva situationen och annat du minns från den.

I vardagen

1. Gör ett minnesställe

Tappar du ofta bort eller förlägger saker som är viktiga för dig? Då kan det löna sig att ha dessa saker på en särskild plats hemma. Du kan exempelvis ha en korg hemma på en särskild plats där du alltid lägger nycklar, mobiltelefon, plånbok mm. Genom att göra likadant varje gång blir det lättare att hitta och få med sig de saker som är viktiga.

2. Ta hjälp av larm

Sätt din mobiltelefon eller väckarklocka på ringning en kvart innan du ska göra något viktigt eller innan du ska iväg. På så sätt blir du påmind om vad du ska göra. Det finns också andra hjälpmedel i vardagen, till exempel olika tidtagare som enkelt visar hur lång tid du har kvar innan ett visst klockslag (psykiatrin kan hjälpa dig att få tillgång till sådana hjälpmedel).

3. Skapa grupper - klassificera

Att gruppera saker som du ska minnas hjälper till att organisera dem i ditt minne. Om du till exempel ska handla kan du dela in det du ska köpa i olika grupper som mejeriprodukter, frukt och hygienartiklar. När du sedan ska handla kan du bli hjälpt av att tänka efter vad du skulle handla i varje grupp.

4. Använd inre bilder

Med hjälp av inre bilder kan du länka samman två eller flera saker. Att koppla ihop något med något som du redan känner till kan göra det lättare att komma ihåg. Var kreativ!

- Exempel: Portkoden till huset där du bor har bytts ut till 2412. Då kan du tänka att det är "datumet då det är julafton", eller att "24 delat med två blir 12".
- Namn kan du lättare komma ihåg genom att tänka på någon känd person med samma namn när du presenteras för någon ny. Du kan också använda dig av bildfantasier (föreställ dig en "björn" om någon heter Björn i förnamn) eller rim och ordramsor (Jan Banan eller Anna Panna).

5. Andra knep

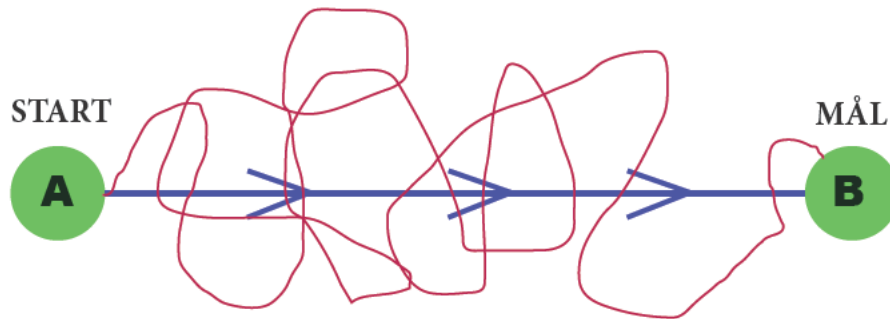
- Skriv upp allt du behöver minnas på en synlig plats (schema på kylskåp, whiteboard på dörren, anteckning i mobiltelefon etc.)
- Vid möten låt personen som håller i mötet skriva ner en kort sammanfattning till dig (t ex när du träffar din socialsekreterare).
- Använd larm (väckarklocka, mobiltelefon) som påminnelse för att komma ihåg sådant som mötestider. Du kan också använda påminnelse för att komma ihåg att koncentrera dig på uppgiften du vill hålla på med. Larmet kan påminna dig om att rikta uppmärksamheten på uppgiften igen.
- Be en person hjälpa dig att diskutera och förklara sådant du vill men har svårt komma ihåg. Du kanske behöver planera något du vill göra, förstå något papper eller brev du har fått i posten, eller behöva diskutera sådant som hänt i ditt eget liv. Du kanske behöver flera förklaringar och diskussionstillfällen tills all information har fastnat.

ÖVNING



- Fundera över hur ditt minne fungerar. Har svårt att komma ihåg? I vilka sammanhang ställer detta till med problem? Finns det situationer som fungerar bättre respektive sämre?
- Hur gör du för att komma ihåg? Hur har dina strategier fungerat hittills?
- Prata med någon annan som känner dig - hur fungerar du? När är det lättare och när är det svårare att komma ihåg saker?
- Be en person att hjälpa dig att öva minnet. Du kan till exempel läsa en text och förklara för din motpart vad du har läst. Om du inte minns allt första gången, gå tillbaka till texten och repetera. Den andra personens närvaro kan på så sätt hjälpa dig att hålla informationen kvar och rikta uppmärksamheten på det du vill lägga till minnet.
- Om det handlar om praktiska handlingar du inte kommer ihåg till exempel hur tvättmaskinen fungerar, eller hur man lagar vissa maträtter: Undvik inte dessa aktiviteter utan gör dem om och om igen. Det kan behövas flera försök för att kunna komma ihåg hur aktiviteten fungerar. Övning leder till mästerskap!

6. Inre startmotor och stoppknapp



Vägen från start till mål är inte alltid spikrak. Det viktiga är att komma fram, inte hur man gör det. Hitta ett sätt som är ditt att göra saker på!

FAKTA



Har du svårt att göra det du vill och borde? Har man ADHD kan det vara svårt att komma igång med aktiviteter. Många beskriver det som om de inte kan starta den inre motorn. Det kan vara lättare att komma igång med aktiviteter man är intresserad av. Aktiviteter man saknar motivation för brukar man inte alls komma igång med. Motivationen kan alltså vara ett sätt att starta den inre motorn.

Att man inte kommer igång kan även bero på

att man inte vet hur man ska göra. Man hittar helt enkelt inte strukturen och kan inte "se" de olika stegen i det man ska göra. Även sådant som kan verka enkelt kräver ofta ett visst mått av planering och organisation. Om man till exempel vill gå på bio behöver man välja kläder, ta reda på när bussen går, kolla att man har pengar med sig och så vidare. Det dagliga livet är fyllt av sådant som måste planeras och organiseras, som till exempel att laga mat eller att sköta sin ekonomi.

Känns din hög med "måsten" som en överstiglig alptopp?



Vissa aktiviteter kan kännas oöverstigliga eftersom de verkar så krångliga. Kanske blir det så att man därför undviker att göra dessa vissa saker. Konsekvenserna kan vara rätt så stora om man till exempel struntar i att gå genom sin post. Brev

ligger öppnade, räkningar blir inte betalda, man kan få skulder, elen kanske stängs av och i värsta fall kan man bli vräkt därför att man inte har betalat hyran i tid.

Det som kan hända när man inte ser strukturen i det man vill göra är att man blir passiv. Man kanske inte sätter igång alls, eller så fastnar man på detaljnivå istället (hyperfokusering) och gör slut på sin energi där. Om man har som mål att städa sitt rum kanske man aldrig sätter igång eller så börjar man sortera böckerna i bokhyllan i bokstavsordning. Innan man hunnit klart har tiden gått, man är trött och resultatet blir att rummet är lika stökigt som innan.

Lika svårt som det är att starta den inre motorn kan det också vara att hitta den inre stoppknappen. Man blir lätt låst i vissa aktiviteter och fastnar där. Som tidigare nämnts har detta sin förklaring i svårigheter med uppmärksamheten. Att fastna påminner om hyperfokusering.

Det som händer är att personen som fastnar har svårt att skifta uppmärksamheten till en annan uppgift.

Det är vanligt att fastna framför datorn eller TVn. Andra kan fastna under morgonrutinerna i badrummet eller börja sortera i klädskaftet fast man inte alls har tid. Det ingår alltså i ADHD att det kan vara svårt att avsluta det man håller på med. Kom ihåg att hyperfokusering ibland kan det vara en fördel, till exempel om man jobbar intensivt med en uppgift utan att ta paus. Man anses som ambitiös och kan kanske genomföra ett projekt på kort tid. I längden brukar dock energin inte räcka till och risken finns att man "bränner ut sig". Man orkar helt enkelt inte att köra på i maxfart hela dagarna.



Det gäller att hushålla med sin energi så att den inte tar slut!

TIPS



Det finns knep man kan använda för att komma igång med något:

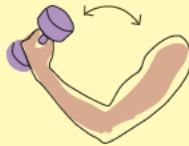
- Dela upp aktiviteten i delmoment som du kan överblicka. Försök förstå aktivitetens upplägg - vad är det första steget i det du ska göra? Vad behöver du göra sen? Beskriv aktivitetens olika moment så detaljerat du kan för dig själv. Att "slänga kläder i tvättkorgen" är ett relativt enkelt moment, medan "att städa ett rum" kräver att man inser vilka olika aktiviteter man måste utföra för att få rummet städat (till exempel bädda sängen, plocka undan kläderna, rensa skrivbordet, tömma papperskorgen...).
- Hitta någon som kan göra aktiviteten tillsammans med dig. En kompis kan vara tändningen som behövs för att sätta igång din inre motor.
- Använd väckarklocka eller mobiltelefon som påminnelse. När larmet går sätter du helt enkelt igång med det du ska göra.
- Motivera dig till att genomföra det du har framför dig! Försök tänka efter hur det kommer kännas när du är färdig. Det är en bra känsla att ha klarat av någonting, oavsett om det är stort eller smått.

Det finns också knep för att sluta med saker i tid:

- En tydlig plan eller ett schema kan fungera som "guidning" genom dagen, och minskar risken för att du ska fastna. I schemat kan du skriva in ungefär hur lång tid olika saker kan komma att ta (start och sluttid), saker du måste hinna med innan en viss tid och så vidare.
- Ljudsignaler (till exempel larm med ljud), kan användas för att tala om när tiden du har satt av för en viss uppgift är slut (till exempel väckarklocka eller larm i mobilen)

- Det finns även speciella kommandon på datorn som avbryter det pågående programmet inom en viss tid.
- Om du gör aktiviteter tillsammans med någon annan så kan du be den personen "putta dig vidare" om du fastnar eller glömmer bort tiden.

ÖVNING



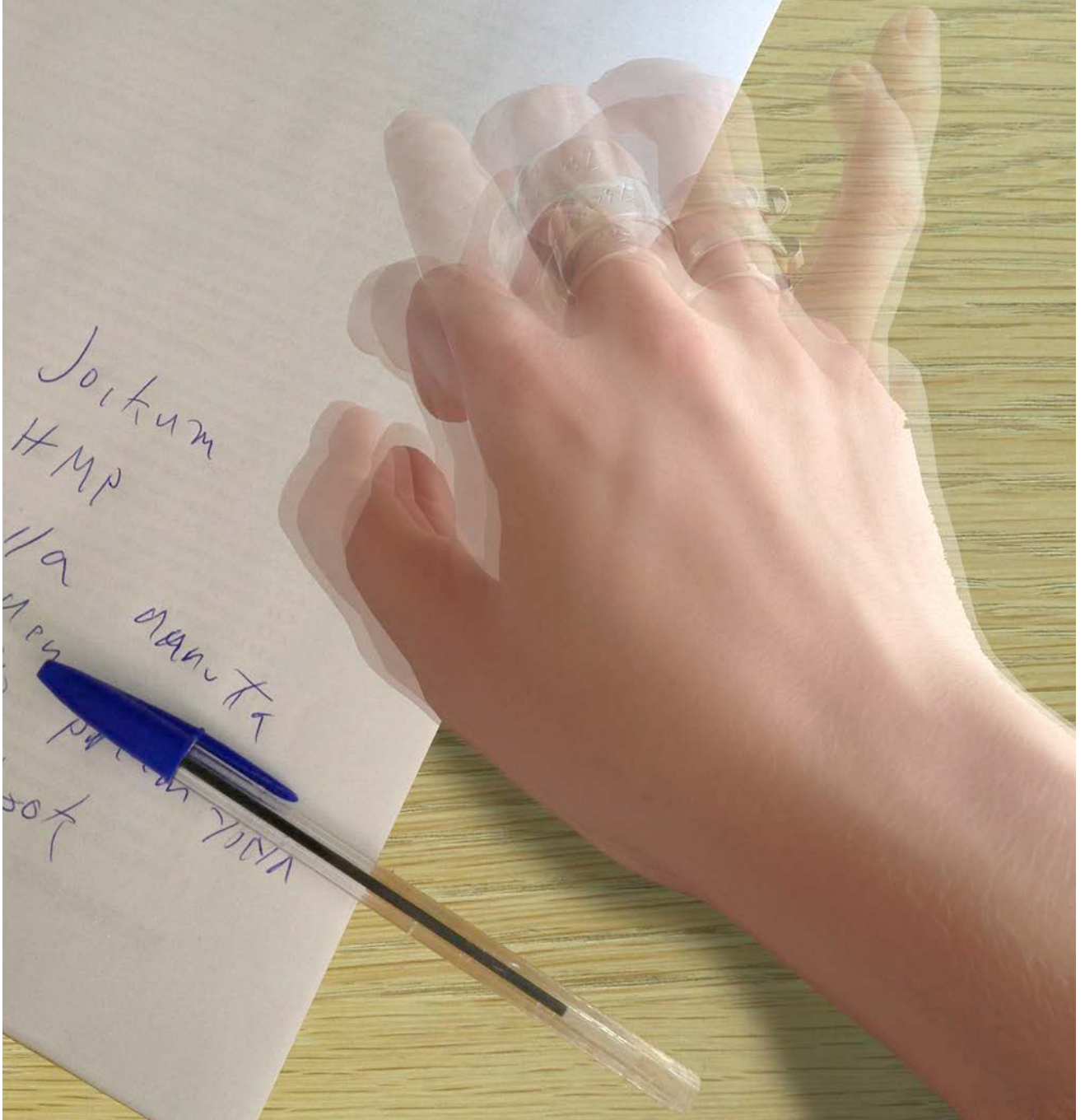
Vill du ha bättre ordning på hur du använder din tid? Fundera på din vardag:

- Vilka aktiviteter blir aldrig av trots att du vill eller borde göra dem?
- Fastnar du i vissa aktiviteter? Vilka?

Välj något av knepen ovan. Prova om det kan hjälpa dig att komma igång med en aktivitet du önskar eller borde göra. Om du har svårt att avsluta - välj en metod som du tror kan hjälpa dig att inte fastna i en aktivitet. Glöm inte att utvärdera! Skriv ner hur det gick eller berätta för din kontaktperson. Ge inte upp när strategin inte funkar på en gång! Övning gör mästaren :)

7. Rastlöshet

Många personer med ADHD måste sysselsätta sig motoriskt på något sätt för att kunna koncentrera sig och orka sitta stilla.



FAKTA



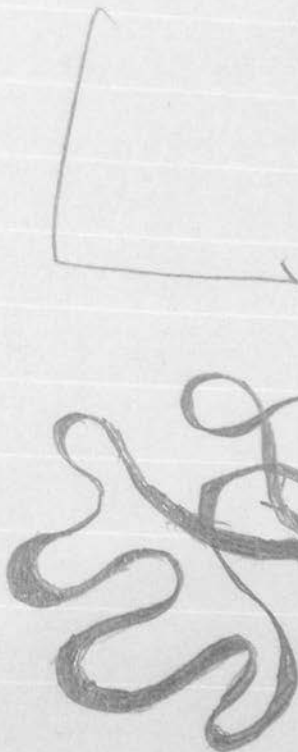
Personer med ADHD har ofta svårt att sitta stilla längre stunder. När man är liten springer man kanske omkring eller klättrar på ett sätt som inte alltid passar sig. Som vuxen har man ofta lärt sig att sitta kvar på sin plats, men istället behöver man kanske ändra sittställning ofta, vicka på fötterna eller pilla på något för att klara av det. Vissa personer känner bara en inre oro och rastlöshet som inte märks så tydligt utåt, men det kan ändå upplevas som ett stort problem. Många med ADHD har också svårigheter med sömn då de har svårt att komma till ro.

En kvinna med ADHD berättade om när hon bytte från vanlig tandborste till eltandborste. Då

hon inte längre behövde borsta för egen kraft började hon istället att gå omkring i sin lägenhet för att hålla sig sysselsatt. När hon sedan bytte tillbaka till en vanlig tandborste kunde hon stanna kvar i badrummet igen eftersom hon då hade något att göra.

Många med ADHD kan alltså känna sig rastlösa och otåliga när det inte händer tillräckligt mycket. Man kan säga att detta egentligen beror på att man har svårt att vara lagom aktiv i det man gör, att det antingen blir för mycket eller för lite. Därför är det vanligt att rastlöshet och otålighet varvas med perioder av trötthet och utmattning.

För att stilla sin motoriska rastlöshet kan man exempelvis rita lite för att orka sitta stilla när man lyssnar på någon.



Blä Blä

är inte ut med kvad just nu Mär Ma.

gic pglionad gör jag var... här!
är har jag... vankor här jag

giss jag...
?

genitiv ut...
bata vara en d römme

g stek vara undrommale.

alegda beslut; regelz vambnsket
lef beslut fattande i butik.

TIPS



För de som har bekymmer med rastlöshet kan det vara bra att hitta en hobby eller intresse som man kan hålla på med på fritiden. Hobbyn kan vara fysiskt ansträngande där man får ladda ur sig mycket energi, till exempel motion. Men det kan också vara en hobby där man behöver fundera mycket eller lösa problem, till exempel schack eller att lösa korsord. Det viktigaste är att du hittar något som just du tycker är kul och vill hålla på med.

ÖVNING



Fundera på i vilka situationer och på vilket sätt din rastlöshet blir ett problem för just dig. Finns det något som du skulle syssla med för att få utlopp för din energi?

Det är också bra att träna på att varva ner och komma till ro. Detta kan man göra genom olika avslappningsövningar. Avslappningsövningar kan kännas svåra till en början men brukar fungera bättre ju mer man övar. Här kommer tre exempel:

- Lägg dig och lyssna på musik och tänk på något behagligt och skönt. Kanske ett minne från en sommar och hur solstrålarna kändes mot din hud?
- Sätt dig ner på en stol. Ta ett djupt andetag och blunda, andas jämnt och lugnt. Fokusera på din andning och se till att den är fortsatt jämn och lugn. Om dina tankar vandrar iväg till något annat, flytta då tillbaka dem till din andning. För att underlätta att hålla fokus på andningen kan du också räkna antalet in- och utandningar.
- Sätt dig på stolen och blunda. Tänk efter hur golvet känns under dina fötter, hur stolen du sitter på känns mot din kropp och hur tröjan känns mot din hud. Koncentrera dig på en sak i taget.

8. Action



Går du lugnt på övergångsstället
eller springer du över gatan?

FAKTA



Många människor tycker om spänning. Det kan tyckas konstigt att man vill göra saker som kan kännas svåra eller kanske till och med lite läskiga, men många av oss tycker om den typen av utmaningar. Om det inte vore så skulle det inte finnas något "Fritt Fall" eller "Uppskjutet" på Gröna Lund och Liseberg, och ingen skulle vilja hoppa Bungy Jump eller flyga luftballong. Efteråt känns det bra - man vågade något och klarade av det. I många situationer handlar det om att välja ett säkert sätt att göra något på. Ska man gå över

gatan på övergångsstället som ligger en bit bort eller chansa på att snabbt springa över precis där man är just nu? Med ADHD kan det bli svårare att tänka efter och fundera över det bästa och säkraste sättet. Man har bråttom (är impulsiv) och kanske till och med tycker om att det känns lite "farligt". Om man hann över gatan med nöd och näppe kanske hjärtat slår lite fortare, och det killar lite i magen. Känslan kan kännas skön, nästan som att man är lite berusad.

Det gäller att hitta säkra sätt
att söka spänning på!



Många med ADHD söker just spänning och "kickar" av detta slag. Man tror att det här spänningssökandet är kopplat just till att personer med ADHD kan känna sig rastlösa och vara impulsiva. När man gör något som är lite spännande får man ett påslag av adrenalin i kroppen. Adrenalin gör att man känner sig alert, skarp, "klar i skallen". Om huvudet annars känns rörigt kan det vara extra skönt att man för en gångs skull känner det som att man har överblick och kan tänka klart.

Det finns en risk med detta och det är att man i sitt sökande efter spänning efter hand gör sådant som är farligt på riktigt. Det kan gälla sådant där man själv kan råka illa ut - som i situationen ovan där det kan komma en bil som inte hinner stanna när man springer över gatan. Det kan också vara situationer där man gör skada mot andra, som att bryta mot lagen. Kicken man får av spänningen kan göra att man vill göra om det. Kanske blir det ett mönster om man är en sådan person som behöver större kickar för att känna sig tillfredsställd. Med tiden kanske man tar allt större risker och till och med struntar i att det man gör klassas som kriminellt (se även kapitel 2 om beteendeproblem).

TIPS



Det finns fritidsintressen och hobbies som kan tillgodose ens behov av spänning men där man inte riskerar att hamna i besvärliga situationer eller bryta mot regler i samhället. Många idrotter innebär att man gör svåra saker som innebär en viss anspänning. Att det finns en publik som tittar på kan ge extra stimulans.

ÖVNING



Fundera över vilka situationer det finns i ditt liv där du upplever spänning. Vilka är problematiska? Vilka är inte det?

Kan du komma på några spännande aktiviteter som du inte håller på med idag och där du inte riskerar att hamna i problem?

9. Att tänka efter: Om impuls kontroll



FAKTA



Det som kallas impulsivitet kan verkligen vara både bra och dåligt. Att kunna reagera snabbt är i många sammanhang viktigt, och en snabb reaktionsförmåga kan vara en fördel om man till exempel spelar fotboll eller tennis. Idrottsmän i sådana snabba grenar tränar ofta moment som syftar till att öka just reaktionsförmågan. I vissa vardagliga situationer är det också en stor fördel att kunna bestämma sig och göra saker snabbt, till exempel när man kör bil och måste väja för något på vägen.

I andra sammanhang är det precis tvärtom och man behöver kunna öka kontrollen över sina impulser. En professionell golfspelare vinner ofta på att noga analysera situationen och förbereda varje slag i lugn och ro.



En snabb reaktionsförmåga kan i många situationer vara en klar fördel.

Att ha svårt med impulskontrollen innebär att man gör saker snabbt i situationer där man egentligen borde göra precis tvärt om, det vill säga tänka efter och vänta innan man handlar. Det kan göra att man slarvar, slänger ur sig saker utan att ha tänkt igenom dem och kanske till och med sårar andra. Man kan ha extra svårt att hålla tillbaka impulser när starka känslor är inblandade. Kanske gör man riktigt dumma saker som att förstöra något eller slå till någon bara för att man är arg. Efteråt kan det vara svårt att förstå hur man kunde reagera så kraftigt. Kanske ångrar man sig och känner sig dålig, och självförtroendet går i botten.

I vissa situationer kan alltså ADHD göra att man blir "närsynt" i sitt sätt att tänka och göra saker, vilket kan ställa till problem. Man brukar använda uttrycket situationsstyrd om den som påverkas starkt av det som händer här och nu och har svårare än andra att stanna upp och sortera information. En sådan person kanske bara hinner uppfatta vissa delar i det som sägs eller det som händer, och reagerar utifrån det.

Situationer som kan uppstå är:

- Att man har svårt att vara tyst och vänta tills den andre har talat klart
- Att man säger saker rakt ut utan att tänka på hur det kommer tas emot
- Att man har svårt att hålla tyst om hemligheter, egna och/eller andras
- Att man köper saker som man inte hade tänkt sig när man shoppar eller surfar på nätet
- Att man har svårt att kontrollera sig själv när man känner ilska eller blir frustrerad
- Att man byter samtalsämnen hela tiden
- Att man drar igång nya projekt innan man har gjort klart andra
- Att man är lite för ivrig när man träffar nya människor och uppfattas som påstridig
- Att man gör slarvfel
- Att man överreagerar i konflikter

TIPS



Det går att lära sig att tänka efter bättre. Det viktiga är att man lär sig i vilka situationer som man kan ha för bråttom och där det blir ett problem. Att vara snabb kan ju som vi konstaterat ovan vara en fördel i många sammanhang. Det viktiga är att börja ändra på saker som ställer till besvär för dig eller för andra. I vissa lägen kan man behöva hjälp från omgivningen eller tänka ut en plan i förväg för hur man ska göra.

På nästföljande sidor kommer ett par tips på verktyg som du kan använda dig av i svårare situationer:

1. Trafikljuset

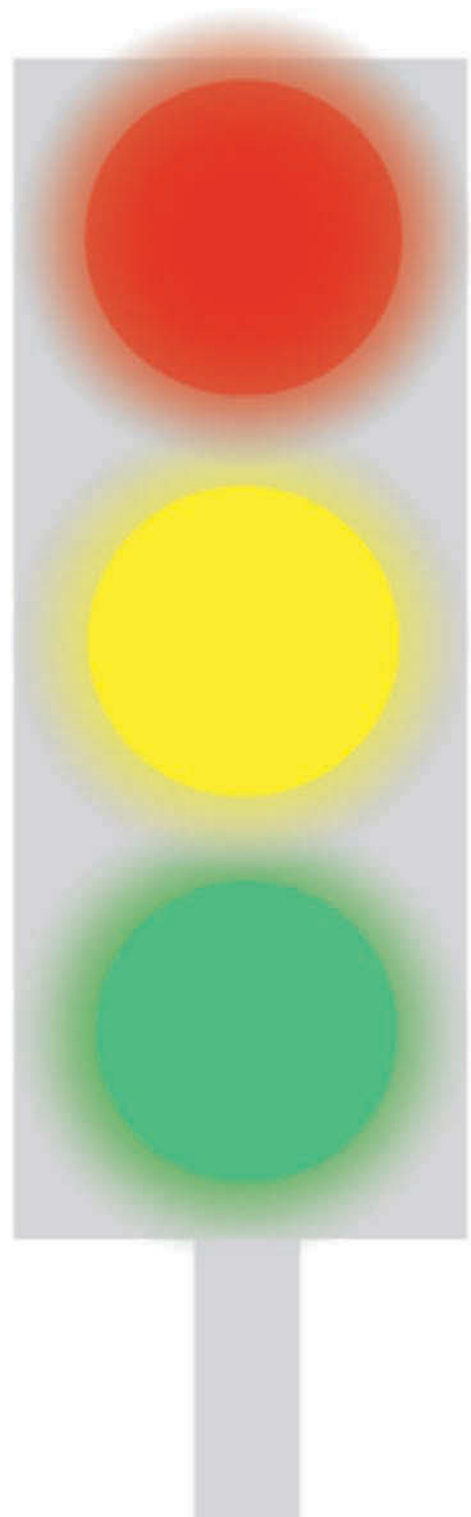
Trafikljuset kan vara en bra teknik att använda i situationer där du ibland gör saker lite för fort. Det skulle kunna vara i skolan eller på fritiden när du ska hitta på saker. Genom att ge dig själv mer tid att fundera över dina valmöjligheter så kanske du gör fler val som är bra för dig i längden. Tänk "röd-gul-grön":

Röd: Stopp, stanna upp

Gul: Fundera igenom olika lösningar

Grön: Välj en lösning som du tycker passar i situationen

Använd trafikljus-
principen för
att träna dig i
att tänka efter.





Ge dig själv en time-out när du känner att något går för fort och riskerar att gå gale!

2. Time-out

I vissa sporter har man rätt att ta "time out" i kritiska lägen. Prova att använda den tekniken i situationer där något kanske är på väg att gå gale. Tänk dig att du i vissa lägen har rätt att använda regeln om "time out". När det läget dyker upp kan du säga till andra att

du behöver gå ifrån en stund. Gå undan och fundera över nästa steg. Du kan sedan komma tillbaka till situationen/personen för att berätta vad som hände. Ofta behöver man tid för att lugna sig och få möjlighet att tänka igenom hur man vill göra.

Håll dig borta från situationer som du vet kan gå fel. Du kanske vet att vissa situationer kan innebära problem. Då kan det vara bättre att undvika dem helt.

Exempel: Om du sedan tidigare vet att pengarna brukar ta helt slut när du har mycket pengar på kontot kanske shopping i stan inte är en toppenidé. Att hålla sig borta från risksituationer kan vara ett bra val, eller så kan man be någon följa med som kan hjälpa en att köpa "lagom" mycket saker.

ÖVNING



Hur är din impuls kontroll? I vilka situationer blir du "närsynt" och impulsiv = har svårt att styra eller kontrollera dig själv?

Pröva båda teknikerna (Trafikljuset) och (Time out) i varsin situation och skriv ned vad som fungerade bra och kanske mindre bra. Du kanske också kan komma på några situationer som du behöver hålla dig borta från eller kanske kommer behöva hjälp för.

10. Känslor

När känslorna tar överhanden är
det ibland svårt att se klart.
Alla påverkas vi av våra känslor.



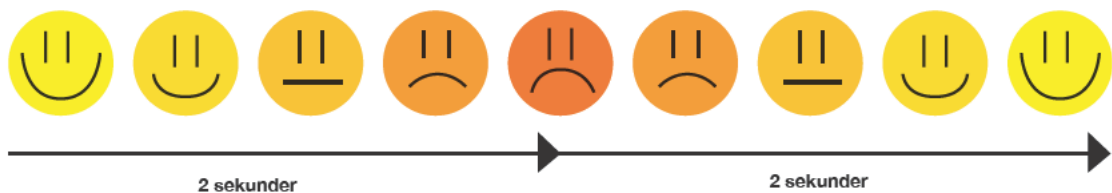
FAKTA



Alla människor, oavsett om man har ADHD eller inte, påverkas av sina känslor. Att förstå sina känslor och hur man påverkas av dem lär vi oss hela livet. Känslorna påverkar också hur vi beter oss. Ett litet barn kanske lägger sig ner och skriker högt när han eller hon blir riktigt arg, medan en vuxen individ kan kontrollera sin ilska bättre. Ju äldre vi blir, desto lättare brukar vi ha för att ta hand om känslorna och för att styra vårt beteende.

En skillnad för vissa personer med ADHD är att känslorna kan förändras snabbare och

starkare än för andra. Känslorna kan ändras väldigt snabbt, exempelvis från glädje till ilska, eller från nyfikenhet och lust till stark trötthet och tomhet. Tvåra känslomässiga kast kan vara svårt både för en själv och för andra; både man själv och de som är nära en kan få svårt att hänga med i svängarna. En person som ena stunden är glad och nöjd och i nästa ögonblick irriterad och vresig kan verka oförutsägbar och opålitlig. Att känna sig osäker på sitt humör och inte veta hur man kommer att må om en stund kan också göra att man själv blir osäker och drar sig undan.

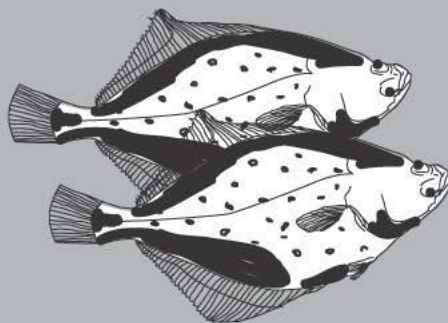


När man är fysiskt eller psykiskt stressad reagerar man oftare med känslor; känslorna kommer oftare upp till ytan när man inte är i balans. Tyvärr gäller det oftast någon av de mer negativa känslorna som irritation eller nedstämdhet. Att äta nyttigt och regelbundet, sova lagom, motionera

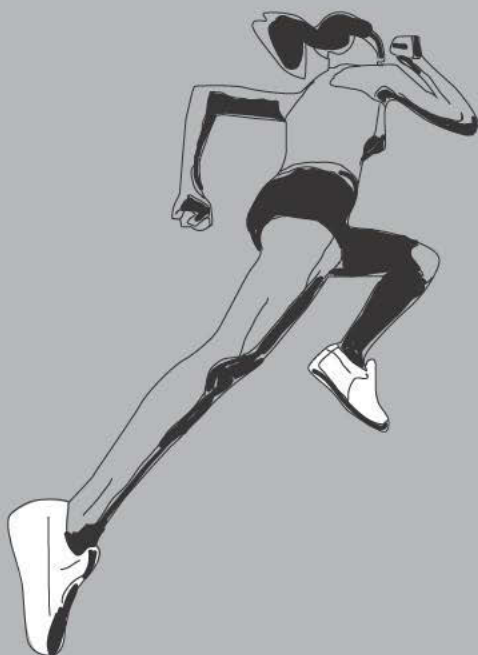
tillräckligt, och att undvika alkohol och droger minskar stress. Att ha något meningsfullt att göra på dagarna, oavsett om det gäller skola, arbete eller fritid, gör dig också mindre sårbar för jobbiga känslor.



Sov ordentligt.



Ät nyttigt och regelbundet.



Motionera.



Undvik alkohol och droger.



Glädje



Lust/intresse/nyfikenhet



Förvåning



Obehag/oro



Rädsla



Ilaska/vrede



Avsky



Skam



Ledsenhet

Känner du igen dina känslor?

Framför allt de jobbiga känslorna är sådant som vi ibland helst skulle vilja slippa. Det är vanligt att man på olika sätt flyr eller undviker situationer där plågsamma känslor kan komma fram. Man kanske försöker tänka på något annat eller göra något annat för att må bättre. När känslorna blir alltför plågsamma eller om det är svårt att bryta ett negativt känsloläge av egen kraft kan våra sätt att vilja undvika dem påverkas. Att må dåligt är stressande och kan göra att vi fattar mindre kloka beslut. Missbruk av alkohol/droger/sex, självskadebeteenden eller självmordstankar och -handlingar är sådant som kan ses som en väg ut av någon som länge haft plågsamma känslor. Risken för impulsiva beslut och handlingar ökar för alla i en sådan situation, men ännu mer för de som har ADHD.

Känslor kan också få oss att göra underbara och modiga saker. Den glädje och lust man kan

känna vid en förälskelse gör kanske att man vågar öppna sig för en annan människa och bygga en ny relation. Men starka känslor kan också leda till att vi gör saker som vi förmodligen kommer att ångra. Känslor påverkar både impulskontrollen och uppmärksamhetsförmågan.

Vad vi gör och hur vi tänker när vi ska hantera olika känslor beror ofta på våra egna erfarenheter, till exempel hur vi har sett att föräldrar, syskon, lärare eller andra vuxna gör eller inte gör. För de flesta människor kan det vara frestande att skylla på känslan när man har gjort något man ångrar. Kanske tänker man "jag blev så himla förbannad, därför slog jag sönder något". Men ju äldre vi blir, desto mer förväntas vi ta eget ansvar för våra handlingar oavsett hur vi kände oss när något hände.

TIPS

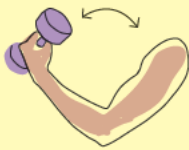


Många känslor är svåra och jobbiga att känna. Sådana känslor kan också ställa till det eftersom negativa tankar kan göra att man gör mer mindre bra saker. Ett tips är att försöka stå emot den jobbiga känslan och göra precis tvärtom.

Om du till exempel känner dig ledsen, orkeslös och inte har lust att göra någonting - hitta istället på något som du brukar bli gladare av. Eller om du känner arg och irriterad - försök att hitta saker som får dig att känna glädje. Det är inte lätt att bryta negativa känslor, men det går att träna upp.

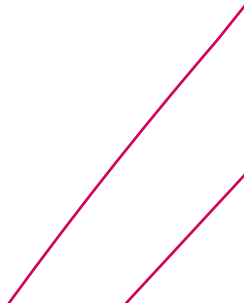
Pröva att försöka "stå ut" med jobbiga känslor och att inte låta känslan få styra dig. Ett mål kan då vara att ta sig igenom en svår situation eller en kris utan att göra saker värre.

ÖVNING



- Har du svårt att hantera vissa känslor? Vilken/vilka i så fall?
- I vilka situationer brukar du i så fall känna så?
- Har du några förslag på vad du kan göra när du upplever svåra känslor?

11. Kaos och stress





Ibland känns allt så rörigt att man inte
vet hur man ska komma vidare.



Streeessaaaaaad....!!!

FAKTA



Många personer med ADHD upplever vardagen som ett enda kaos och känner hela tiden stress. Anledningar till detta brukar vara att man har problem med såväl **tidsuppfattning** som med **minne** och **struktur**. Att vara tidsoptimist eller missa tider är ett klassiskt problem för personer med ADHD. En del personer saknar den inre känslan för tid. Man har svårt att känna skill-

naden mellan fem minuter och fem timmar. Det kan beskrivas som att "när jag tittar på klockan ser jag att den är fem. I mitt huvud är det klockan fem tills jag tittar igen på klockan, och då är den plötsligt sju". Andra har beskrivit bristen på inre känsla av tid som en tågresa där man vet att det finns en slutstation men man vet aldrig när den kommer. Pang - plötsligt är man framme!

Tidsuppfattning

Att vara tidsoptimist eller att missa tider kan också vara kopplat till brist på impuls kontroll. Exempel: man ser en fin jacka i en affär på vägen till ett möte och ger efter impulsen att gå och köpa jackan fast man har bråttom, vilket innebär att man missar mötet.

Att inte hålla tider kan också vara kopplat till att man problem att organisera sig. Kanske lyckas man inte planera morgonrutinerna eller själva resan till mötet, och resultatet blir att man inte kan komma fram i tid.

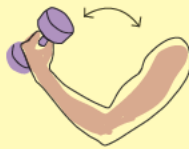
TIPS



Be andra om hjälp! Personal, vänner och familj kan vara "larmare" som får dig att hålla tiden.

Det kan underlätta om man är öppen mot andra om hur man fungerar. Förklarar man att man har ADHD och därmed problem med tidshantering kan man mötas av förståelse och slipper bli stämplad som lat eller nonchalant. Det går dock inte att skylla på diagnosen, man behöver samtidigt jobba på att bli bättre. Annars kan andra uppfatta det som att man skyller ifrån sig och inte tar ansvar.

ÖVNING



Arbeta med dina rutiner. Tänk igenom hur till exempel dina morgonrutiner ser ut. Uteslut alla onödiga aktiviteter som inte behövs göras just då. Tänk igenom hur lång tid du behöver för att hinna allt du behöver göra. Öva sedan på att hålla dig till dessa morgonrutiner. Utvärdera: hur gick det?

Fundera på hur din tidsuppfattning fungerar. Har du en inre känsla av tid? Kan du beskriva skillnaden mellan fem minuter och fem timmar?

Vilken strategi använder du för att komma i tid till möten? Hur ofta fungerar det? Vad händer när du inte kommer i tid? Beskriv problemet.

Har du möjlighet att använda en person eller väckarklocka som påminnelsehjälpmedel? När ska den påminna dig? Hur ofta? Lägg upp en strategi som inkluderar påminnelse i form av "larm" och prova om det fungerar!

Använd en almanacka och/eller någon form av larm (väckarklocka, mobil, äggklocka) som "guidar" dig genom dagen. Låt larmet påminna dig om det du ska göra genom att ge signal när du ska klä på dig, börja laga mat, gå till bussen, gå till möte, hämta tvätten i tvättstugan och så vidare.

Lägg upp rutiner som du behöver gå igenom innan du ska gå på ett möte. Vilka saker behöver du göra innan? Vilka kan du faktiskt lika gärna göra efter mötet?

Minne

Oftast förknippar vi ordet "minne" med att kunna komma ihåg händelser eller fakta. Men minnet har betydelse även i de flesta dagliga aktiviteter vi gör, till exempel laga mat, läsa tidningen, städa, eller umgås med andra.



“Ligger inte nycklarna på bordet?”

TIPS



Skriv upp allt du behöver minnas på en synlig plats. Sätt upp schemat på kylskåpet, skaffa en whiteboard till insidan av ytterdörren, gör listor eller anteckningar i mobiltelefonen. Använd almanacka.

Använd larm, till exempel en väckarklocka eller mobiltelefonen för att komma ihåg både vad du ska göra och när du ska göra det. (Läs mer om minnet i kapitel fem).

ÖVNING



Fundera över situationer när det blivit "kaos": vad är det du har svårt att komma ihåg? I vilka sammanhang ställer detta till med problem för dig? Använder du några tekniker för att hjälpa minnet?

Träna att använda flera sinnen för att förbättra din minnesförmåga. Be att få berätta för någon vad du ska göra och hur du ska göra det. Hörselminnet kommer hjälpa dig att minnas när du sedan ska genomföra uppgiften.

Be någon annan att diskutera och förklara sådant du vill men har svårt komma ihåg. Du kanske behöver flera förklaringar och diskussionstillfällen tills all information har fastnat. Repetition underlättar för minnet.

Om du har svårt komma ihåg sådant som du behöver klara själv, till exempel hur tvättmaskinen fungerar eller hur man lagar vissa maträtter - öva. Gör ett instruktionsblad och lägg det så att du enkelt hittar det när du behöver. Öva in dessa aktiviteter om och om igen; det kan behövas mer än ett eller två försök för att få det att flyta. Övning leder till mästerskap!



Ha en bestämd plats för saker du använder ofta så blir sakerna lättare att hitta!

Ordning och reda

Att ha svårt att komma ihåg saker eller att ha kvar uppmärksamheten betyder också att det kan vara svårt att organisera sin vardag. Många personer med ADHD beskriver ett evigt letande efter prylar, vilket i sin tur ökar frustration och stress. Det finns mycket man kan göra för att underlätta

för sig själv. Hur ens rum, lägenhet eller arbetsplats ser ut kan man själv påverka. Den enklaste vägen till att organisera sina saker att skapa en plats till varje sak och försöka hålla sig till denna struktur.

TIPS



Om man har många saker blir det lättare rörigt. Har du svårt att bestämma vilka prylar som är onödiga så be någon att hjälpa dig sortera.

Skåp, hyllor eller boxar för olika saker underlättar att hålla ordning. Etiketter eller märkningslappar gör det lättare att hitta sådant som man sällan använder.

Vissa saker är viktigare än andra och ska finnas till hands utan att du behöver tänka efter. Hit hör nycklar, plånbok, telefon, handväska, post och så vidare.

Sådana saker bör ha en given plats i ditt hem - lägg dem alltid på samma ställe.

FAKTA - Stress



Många personer med ADHD beskriver en konstant stress i vardagslivet. Det beror på att man varje dag riskerar att hamna situationer som man känner att man inte riktigt klarar av. I dagens samhälle ställs stora krav på att både minnas, kunna organisera sig och hålla tider.

Att då ha svårigheter med minnet, planera för lite eller för sent och ha svårt med tidsuppfattningen leder till många stressiga situationer. Man kanske jämt oroar sig för att komma för sent och få skäll för det. Man kanske ofta glömmer bort saker eller får ägna mycket alltför tid till att leta efter prylar.

Impulsiviteten som hör ihop med ADHD kan också skapa stress. Man kanske ger sig in i nya sammanhang och uppgifter utan att tänka efter om man har möjlighet att hinna dit eller hinner avsluta de andra sakerna man ska göra. Man kanske tar sig an alldeles för svåra eller för

tidskrävande uppdrag som blir omöjliga att genomföra. Eller man kan ha många bollar i luften och svårigheter att prioritera.

Om man dessutom lätt blir störd kan olika yttre intryck bidra till stressen. Man blir irriterad när telefonen ringer och när man ska återuppta sitt arbete har man tappat bort sig och får börja från början. Kanske fastnar man i vissa uppgifter och glömmer bort allt annat (hyperfokusering), vilket i sin tur gör att allt annat blir liggande och man blir försenad, folk blir arga på en och så vidare.

En annan anledning till en konstant stress i vardagen är bekymmer med ekonomin. Att man är impulsiv kan leda till spontana impulsköp som spränger månadsbudgeten. Att ha svårt med planering och tidsuppfattning gör det också svårare att planera sin ekonomi och betala hyra och räkningar i tid.

"Var var jag nu..?!"

Foreign Entry 165

Foreign Entry 165

165

690-033

built his first factory in 1955... General Electric, Half a century later, Koc Holding controlled close to 70% of the Turkish economy, the total output of which accounted for one-fifth of the country's GDP.

As a testament to the passion and persistence he cultivated over his seven decade reign, Koc patriarch circulated a letter among his three grandsons just three months before he passed away in 1996. In it, he exhorted them to rise to the challenge faced by most third generation entrepreneurs: to take over the family business, namely, to take command of the economic, political, social and cultural value of the country.

In 1996, the 35,000 employees of Koc Holding controlled 41% of the Turkish economy. Koc was a major player in the automotive industry, household appliances, energy, mining, construction, international trade, finance, tourism, health care, etc. The company grew three times faster than the Turkish economy between 1980 and 1996. Koc Holding had a 40% share in the Turkish economy, and was responsible for more than 20% of the country's GDP. Koc Holding controlled close to 70% of the Turkish economy, the total output of which accounted for one-fifth of the country's GDP.

As a testament to the passion and persistence he cultivated over his seven decade reign, Koc patriarch circulated a letter among his three grandsons just three months before he passed away in 1996. In it, he exhorted them to rise to the challenge faced by most third generation entrepreneurs: to take over the family business, namely, to take command of the economic, political, social and cultural value of the country.

Koc Holding had a 40% share in the Turkish economy, and was responsible for more than 20% of the country's GDP. Koc Holding controlled close to 70% of the Turkish economy, the total output of which accounted for one-fifth of the country's GDP.

major player in the automotive industry, household appliances, energy, mining, construction, international trade, finance, tourism, health care, etc. The company grew three times faster than the Turkish economy between 1980 and 1996.

Koc Holding had a 40% share in the Turkish economy, and was responsible for more than 20% of the country's GDP. Koc Holding controlled close to 70% of the Turkish economy, the total output of which accounted for one-fifth of the country's GDP.

As a testament to the passion and persistence he cultivated over his seven decade reign, Koc patriarch circulated a letter among his three grandsons just three months before he passed away in 1996. In it, he exhorted them to rise to the challenge faced by most third generation entrepreneurs: to take over the family business, namely, to take command of the economic, political, social and cultural value of the country.

Koc Holding had a 40% share in the Turkish economy, and was responsible for more than 20% of the country's GDP. Koc Holding controlled close to 70% of the Turkish economy, the total output of which accounted for one-fifth of the country's GDP.

In 1996, the Turkish economy grew by 5%... European Community. With respect to white goods, Turkish tariffs on imported appliances would decrease from 40% and 50% to 20% and 30% respectively. As a result, exports into Turkey of Western goods plants in Europe were operating at only 65% capacity.

At only 65% capacity, Turkish manufacturers were operating at a loss. The Turkish economy was in a state of stagnation, and the government was unable to reform the economy.

Arçelik (pronounced arch-a-dick) is a Turkish word meaning clean steel.

Som du ser kan mycket av det som har med ADHD att göra leda till stress på det ena eller andra sättet. Men stress är i grund och botten en positiv och viktig reaktion i kroppen, och på den tiden människan behövde jaga själv för att få ihop till sin egen mat fungerade den som överlevnads-mekanism. Idag är det annat som stressar oss. Det handlar sällan om naturkatastrofer eller djurattacker, snarare om ett samhälle där vi har krav på oss att hela tiden prestera.

Man kan se stress som ett kroppseget alarm-system. Kroppen gör sig redo för något farligt eller oväntat. Man får högre puls, snabbare andning, blodgenomströmningen i musklerna ökar, och man får en skärpt uppmärksamhet. Det positiva med stressen är till exempel att för en person med ADHD kan det kännas som att man i vissa lägen har en bättre förmåga att tänka klart.

Kortvarig och intensiv stress kan alltså höja vår förmåga att prestera. Det kan vara till hjälp om man ska skriva ett prov i skolan, uppträda inför andra eller göra något svårt för första gången. Efter ha klarat utmaningen kan vi känna oss

nöjda och vår självkänsla stärks. Efteråt behöver vi vila och återhämta oss. Långvarig och kronisk stress kan däremot medföra hälsorisker.

Här beskrivs några stressymtom:

- Huvudvärk
- Värk i nacken och axlar
- Försämrat immunförsvar: man får lättare infektioner, blir lättare sjuk
- Sömnproblem
- Matthet
- Känningar från hjärtat
- Problem med magen
- Svimmingskänsla
- Irritabilitet
- Ständig trötthet
- Nedsatt minne och koncentrationsförmåga

Långvarig stress påverkar alla negativt, även de som har ADHD. Om man redan från början har problem med uppmärksamhet, sömn, minne och koncentrationsförmåga så kan prestationsförmågan försämrats ytterligare.

ÖVNING



- Gå igenom ditt rum eller din lägenhet och fundera på hur det är organiserat. Vilka saker har en given plats? Finns det sådant som hamnar på olika platser varje gång?
- Sortera dina saker i de tänkta förvaringsutrymmena. Markera upp dem om du vill. Du kan till exempel klistra roliga bilder på lådor eller hyllor som visar vilka prylar du vill ha där.
- Gör en lista över prylar du brukar letar efter. Skapa en förvaringsplats för dessa saker.
- Försök att göra dig av med onödiga prylar. Känn efter om du hittar dina saker snabbare och om det påverkar känslan av kaos och stress.

12. Sköt om dig!



Svårigheterna som ADHD medför gör att man
behöver ta hand om sig själv lite extra!

FAKTA - Sömn



Många med ADHD har sömnproblem. Ibland har man svårt att somna och känner det som att man kommer till ro precis innan man måste gå upp igen. Andra tycker sig sova lätt och vaknar ofta på nätterna, och sen är det svårt att somna om. Man kanske måste gå upp för att dricka vatten eller göra något annat innan man kan somna om. Det kan även vara så att man känner sig väldigt spänd i kroppen, har svårt att slappna av och det

leder till att sömnen blir orolig. Sammanlagt kan detta leda till att man får för lite sömn eller för korta sömnperioder. Detta gör i sin tur att man inte känner sig utvilad på morgonen. Den bristande sömnen brukar förvärra de redan nämnda svårigheterna som ingår i ADHD, och gör att man får ännu svårare att rikta sin uppmärksamhet, koncentrera sig och/eller kontrollera impulser.

Att sova bra är viktigt för att inte svårigheterna med ADHD ska bli värre.



TIPS



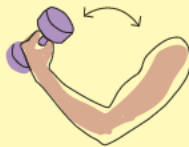
Det finns saker som piggar upp och kan göra det svårare att somna. Undvik:

- TV-tittande och datorspel innan du lägger dig eftersom dessa stimulerar vissa delar i hjärnan och påverkar vakenheten.
- Alkohol, droger, koffein och socker.
- Ansträngande fysisk träning precis innan läggdags, (men gärna tidigare under kvällen).

Tips för bättre sömn:

- Försök varva ner en stund innan det är dags att gå och lägga sig. Läs en bok, prova avslappning, lös korsord eller gör något annat som "stänger av" tankarna och sänker energinivån.
- Ha mörkt och svalt i sovrummet.
- Prova att använda bolltäckor (man kan få det utskrivet via vården). Tyngden och bollarna i täcket har en avslappnande och lugnande effekt som motverkar stress och oro. Du somnar lättare och vaknar mindre ofta.

ÖVNING



- Beskriv din egen sömn med hjälp av en sömndagbok (kan köpas på apotek eller laddas ner från internet). Är det svårt att somna? Vaknar du ofta? Är du utvilad på morgonen?
- Välj någon av tipsen ovan som du tror passar dig för att förbättra sömnen. Testa tipset i några dagar. Ge inte upp! Det kan ta lite tid innan sömnen stabiliseras.

FAKTA - Mat



Om man har tankarna på annat håll eller lätt glömmet bort tid kan det bli så att man ibland glömmet att äta. Man känner sig kanske irriterad eller ofokuserad, men egentligen så är man hungrig. Därför är det viktigt att man äter regelbundet. Man måste vara rädd om sitt humör och sin koncentrationsförmåga!

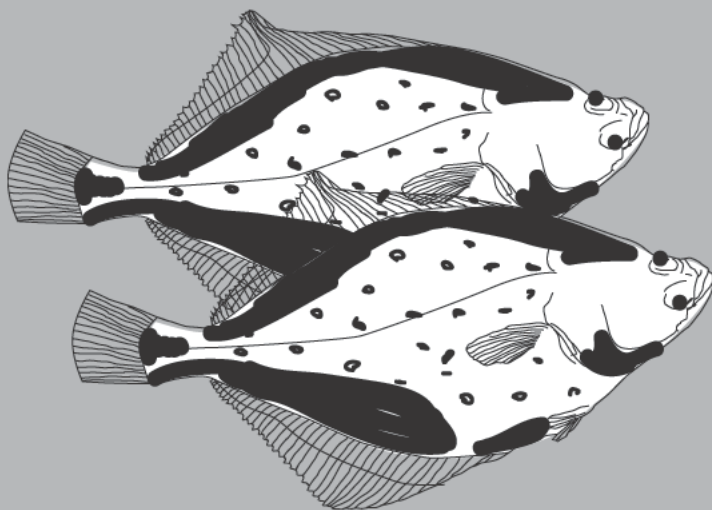
Som vi har diskuterat tidigare kan bristande impuls kontroll vara en del i ADHD. När det gäller maten kan detta göra att man snabbt vill stilla sin hunger. Kanske väljer man så kallad snabbmat, eller äter väldigt mycket under en kort period (hetsätning) bara för att man är hungrig.

För att fungera bäst är både regelbunden-

heten i mathållningen A och O men även vilken sorts mat man äter. Det måste vara mat som ger tillräckligt med energi och som gör att man orkar med det man ska göra. Det verkar orimligt att till exempel någon som Zlatan skulle kunna vara den fotbollsstjärna han är idag om han bara skulle äta glass. Nyttig och allsidig mat ökar chansen att du ska må bra och se frisk ut.

Det har även visat sig att ADHD-medicin kan ge en mättnadskänsla som kan leda till att man äter mindre än man borde. Oavsett om du tar medicin eller inte, så är mathållningen viktig och påverkar din ork. Hur ska man kunna ha kul eller kunna prestera om man är hungrig?

Ibland kan man vara hungrig utan att veta om det! Det kan i sin tur försämrade både ens koncentrationsförmåga och humör. Det är därför viktigt att äta regelbundet.



TIPS



Det finns strategier för att använda mat som energitillskott och njutning:

- Ser till att det finns mat där du är (inget tomt kylskåp)
- Ät tre mål om dagen (minst): frukost, lunch och middag och gärna något mellanmål dessutom.
- Ät mindre av godis, läsk, chips och annat onyttigt.
- Har du aldrig lärt dig att laga mat? Det finns enkla rätter som inte kostar mycket att laga, och väldigt enkla kokböcker. Hjälpmedelsinstitutet har en kokbok som visar matlagningen i bilder, och där alla rätter är billiga och lätta att laga.
- Din plånbok mår också bra av regelbunden mathållning. Det är billigare att ha grötflingor, smörgås och pålägg hemma, och kaffe eller the, än att köpa frukost på SevenEleven varje morgon.

ÖVNING



Så här kan du förbättra dina matvanor:

- Beskriv dina matvanor: när äter du och vad? Hur brukar du göra i vardagen?
- Har du alltid klarat dig ekonomiskt med dina matvanor?
- Försök att skriva upp en dagsplan för en hälsosam mathållning.
- Följ planen några dagar. Hur känns det i kroppen?

FAKTA - Medicinering



Att medicineras för ADHD har blivit allt vanligare. Olika centralstimulerande mediciner är vanligast. Det finns preparat som verkar under kort och längre tid. Vissa kanske även tar medicin mot andra svårigheter som ångest, depression eller sömnproblem.

Problemet med medicinering för personer med ADHD brukar vara att det är svårt att följa planeringen, dvs. att man har svårt att ta rätt medicin i rätt dos vid rätt tillfälle. Detta kan delvis bero på problem med minnet. Det är helt enkelt svårt att komma ihåg att ta sin medicin. Det kan också bero på problem med uppmärksamheten; man kanske håller på med något annat som distraherar just när det är dags att ta sin medicin.

Att man inte sköter sin medicinering så som det är överenskommet kan också hänga ihop med bristande impuls kontroll; man kanske tar sina piller lite när man känner för det hellre än vad läkaren har föreskrivit.

Problemet är att man kanske inte får den önskade effekten som medicinen faktiskt kan ge om man inte tar den som man ska. Det blir också svårt för läkaren att utvärdera effekten av medicinen om man inte har följt ordinationen. Man kan också få allvariga biverkningar. Det är alltså mycket viktigt att man tar mediciner så som det

är tänkt.

Man själv kan drabbas av större biverkningar eftersom medicinerna inte kan verka som de är skapade. Det är alltså av stor vikt att man kan följa medicineringsprocessen som man kommer överens om med sin läkare för att kunna förbättras i sina svårigheter så mycket som möjligt och för att inte drabbas av onödiga biverkningar.



En pillerdosett finns att köpa på apoteket och gör det lättare att hålla koll på sin medicinering.

TIPS



Det finns strategier för att sköta medicinering:

- Fördela medicinen i en dosett, det är mycket svårare att hålla reda på piller i en påse eller burk.
- Om du behöver medicin även på dagtid när du inte är hemma: skaffa dig en dosett som har egna små behållare för dagsintaget eller använd en annan liten burk som du lätt kan ta med dig.
- Använd påminnelse-dosett (Dosis) som ger påminnelser när det är dags att ta medicinen, eller använd larmfunktionen i din mobil.
- Det finns låsbara dosetter som bara kan öppnas vid medicineringstillfälle. På så vis är det lättare att undvika att impulsivt ta en tablett extra.
- Samordna medicineringen med maten. När ska medicinen tas? Med maten? Innan? Efter? Gör på samma sätt varje gång för då kan effekten av medicinen lättast utvärderas.
- Ge medicinen chansen att verka. Vissa mediciner behöver flera veckor för att ge optimal effekt med samma dosering.
- Har en öppen dialog med din läkare. Läkaren kan anpassa dosering till dina behov, men kan aldrig hjälpa dig att hitta rätt dosering om du själv inte tar medicinen enligt överenskommelse.

ÖVNING



Så här kan du förbättra sin medicinering:

- Fundera på din egen medicinering. Lyckas du ta medicinen enligt överenskommelse? Glömmer du pillren ibland? Tar du lite extra när du ser medicinburken?
- Välj någon av strategierna ovan som du tror kan hjälpa dig att sköta medicineringen.
- Prova strategin några dagar. Hur fungerade det?

13. Att gilla läget

Att "gilla läget" kan vara att se saker precis som de är.



FAKTA



Alla har olika sätt att lösa sina problem och svårigheter. Att hela tiden kämpa och försöka lösa vissa problem som man har kan bli väldigt jobbigt. Ett annat sätt är att pröva en mer avslappnad inställning till sina problem. Om man till exempel har svårt att kontrollera sina impulser, med koncentrationen, rastlöshet eller att komma ihåg finns det andra sätt att tänka.

Att gilla läget handlar om att se saker precis som dem är. Det hela handlar om att inte skämmas eller tänka på "hur det egentligen borde vara". Man kan säga att det blir ett sätt att se på

sig själv då man kan försöka tycka att det mesta som har med ADHD att göra är ganska okej. Inte så att man behöver tycka så väldigt mycket om sina svagare sidor, men man behöver inte gå runt och låtsas att de inte finns eller känna att man skäms över dem. Alla har tankar som säger åt en att man inte duger till ibland. Att ha eller få en tanke är inte samma sak som att "köpa" den. Tankar kommer snabbt och ibland kan det vara bra att komma ihåg att långt ifrån alla tankar är sanna...



Tänk på att tankar nödvändigtvis inte behöver vara sanna.
Tankar kan istället liknas vid moln på himlen som
kommer och går. Lika lätt som en tanke har kommit,
lika lätt kan den glida undan igen.

Framför allt kanske du kan fundera över hur du och din ADHD ska komma överens bättre, istället för att ni kanske bråkar med varandra för mycket. Många personer med ADHD har som sagt beskrivit ett självförtroende som är dåligt. Det är skillnad på att ha dåligt självförtroende och kunna säga att man svårt för vissa saker. Bara för att man har det svårare än andra i vissa situationer betyder ju inte att man är dålig. Ibland när allt är rörigt kanske man kan pröva att "gilla läget",

och lugna sig med att kaoset förhoppningsvis minskar och att man på egen hand långsamt hittar en väg ur svåra situationer.

En del personer med ADHD råkar ut för fler svåra situationer, känslor och tankar än andra människor. Det kan bero på ADHD eller andra svårigheter. Att träna sig på att klara av svåra situationer och att "stå ut" när känslorna/tankarna är tuffa kan hjälpa dig att slippa ännu svårare situationer.

TIPS



Det kan vara nyttigt att göra klart för dig vilka saker som du kan påverka och vilka du inte kan påverka. I vissa lägen kan du behöva stöd, andra svårigheter kan du träna upp på egen hand och förhoppningsvis har du även nu hittat situationer där din ADHD är en styrka.

Att lära dig att kontrollera dina styrkor och svagheter med ADHD kommer förmodligen ta tid och vara en lång process. Börja med att träna på saker som du känner att du behöver förändra, och börja inte med för många saker samtidigt. Att ställa krav på sig själv kan vara jättebra, men tänk på att ställa lagom tuffa krav på dig själv.

När du hamnar i nya situationer och träffar nya människor kan det vara bra att berätta vilka svårigheter du har och vilka situationer som kan bli besvärliga. Den som vågar berätta om sina styrkor och svagheter är modig och minskar risken för missförstånd.

ÖVNING



Vilka är dina utmaningar framöver? Skriv upp några saker som du vill jobba vidare med efter denna utbildning.

Om du tänker tillbaka: Finns det något du är bättre på idag än tidigare? Vad tror du kan ha bidragit till att du klarar vissa saker bättre idag?

Layout och illustration av Hedda Gumpert

Denna bok syftar till att ge en fördjupad information till ungdomar och unga vuxna som fått diagnosen ADHD. Vi som har skrivit boken har alla arbetat inom den ungdomsvård som erbjuds via Statens Institutionsstyrelse, och boken är skriven i första hand för elever och personal inom dessa verksamheter. Vart och ett av bokens kapitel är uppdelade i tre delar; fakta, tips och övningar. Man kan arbeta med boken själv eller tillsammans med någon, kanske en kontaktperson eller behandlare. Vi hoppas att boken ska kunna ge svar på frågor som handlar om vad det innebär att ha ADHD och hur det påverkar vardagen.

ADHD I VARDAGEN

Statens
Institutionsskyrelse