

Underbara
ADHD®

”Att
(över)leva
med ADHD”



Vem är Georgios Alexander
Alfons Karpathakis Jaenson?



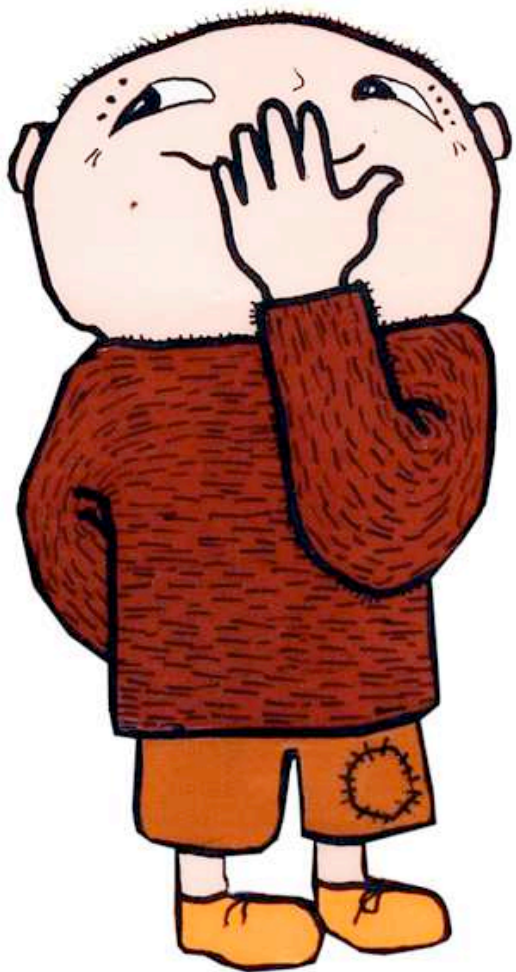
*Som oftast ser ut
så här...*



Och som
uppenbarligen gillar att
se annorlunda ut...



*Men som även
mår allra bäst med
familjen*



Alfons?

namn och alla förnamn, * markerar mellannamn

kis, Georgios Alexander Alfons-

18 spontantativeringar...

Noll impulskontroll



NPF-vadå?!

Svårigheter som beror på hur hjärnan arbetar och fungerar. Inte ovanligt att man har flera NP-diagnoser i kombination.

Neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF)

Vanligast: ADHD, Tourettes syndrom och ASD (inkl. Aspergers syndrom)

5-7%

av alla elever har en/flera NPF eller liknande
”problematik”

≈ två elever/klass

Drygt 5 % av alla skolbarn
och ca 2 - 4 % av alla
vuxna.

ADHD

(Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder)

Uppmärksamhetsproblem, impulsivitet och
överaktivitet. Betydande svårigheter som allvarligt
påverkar sättet att fungera i vardagen = blir en
funktionsnedsättning.

Kärnsymtom

Överaktivitet

Svårigheter med att reglera aktivitetsnivån efter det man gör, så att den antingen är för låg eller för hög. Svårigheter att varva ner och sitta still kan varvas med extrem passivitet och utmattning. Överaktiviteten hos barn är ofta fysisk, hos vuxna visar den sig bl.a. genom påtaglig rastlöshet och sömnproblem.

Impulsivitet

Kan visa sig genom starka och svårkontrollerade känsloreaktioner, dålig förmåga att lyssna på andra och svårigheter att hantera ostrukturerade situationer som kräver reflektion och eftertanke. Hos en del leder impulsiviteten även till motorisk klumpighet.

Uppmärksamhetsproblem

Kan visa sig genom till exempel koncentrationssvårigheter, slarvighet, glömskhet och lättstördhet. Många blir lätt uttråkade och har svårt att slutföra saker som de inte är väldigt intresserade av.

40 till 60 gånger fler intryck, varje dag...

Orsaker

- Multifaktoriell bakgrund, dvs samverkan mellan flera olika riskfaktorer där genetiska faktorer anses viktigast. Men andra faktorer kan spela roll.

Biologiska faktorer

Avgörande för uppkomsten av adhd och ärftlighet spelar en stor roll. Man har även hittat olika avvikelser i hjärnans funktion hos personer med adhd. Gemensamt för dessa är störningar i impulsöverföringen i delarna som styr uppmärksamhet, aktivitetsreglering och impuls kontroll. Den mest aktuella förklaringsmodellen handlar om dopaminförsörjningen i hjärnan, vilken stämmer väl överens med neuropsykologiska diton.

Enligt dessa innebär det att man har brister i sina exekutiva funktioner, dvs de processer i hjärnan som svarar för planering, organisation, samordning, impulsreglering mm. Men också i det s.k. arbetsminnet vilket - enkelt uttryckt - svarar för förmågan att hålla flera saker i huvudet samtidigt. Och att kunna använda tidigare erfarenheter för att förstå nya situationer.

Psykosociala faktorer

Det finns inga belägg för att traumatiska händelser, dålig uppfostran, stress, brister i familjefunktion, miljöfaktorer eller dylikt skulle kunna förklara uppkomsten av adhd. Däremot vet vi att sådana faktorer stor betydelse för hur allvarliga konsekvenser funktionshindret får - och att symtomen kan förvärras av instabila hemförhållanden samt en dåligt utformad skolsituation.

Vi vet också att en stödjande, anpassad och förstående omgivning kan förhindra att funktionsnedsättningen utvecklas till ett gravt funktionshinder med förödande konsekvenser.

ADHD

```
graph TD; ADHD((ADHD)) --> HUI[Huvudsakligen hyperaktiv-impulsiv form]; ADHD --> K[Kombinerad form]; ADHD --> HOU[Huvudsakligen ouppmärksam form];
```

**Huvudsakligen
hyperaktiv-impulsiv
form**

Mycket överaktiv och impulsiv, få/inga symptom på uppmärksamhetsproblem. Förekommer mest hos yngre förskolebarn.

**Kombinerad
form**

Stora uppmärksamhetsproblem och är mycket överaktiv och impulsiv. Vanligaste formen av adhd.

**Huvudsakligen
ouppmärksam
form**

= ADD. Stora uppmärksamhetsproblem, men få/inga symptom på överaktivitet och impulsivitet. Snarare passiva, inåtvända och har en lägre aktivitetsnivå än "normalt".

Samsjuklighet

Ungefär **80 procent** av vuxna med ADHD har minst en annan psykiatrisk diagnos

Ångestsyndrom

Samtliga är överrepresenterade vid adhd:

- Generaliserat ångestsyndrom (GAD)
 - Paniksyndrom
 - Separationsångest
 - Social ångest (fobi)
 - Specifik fobi

— Posttraumatiskt stressyndrom (PTSD),
ofta pga trauman sekundärt till adhd-problematiken

Depression, dystymi

Mycket vanligt. Bipolär sjukdom överrepresenterad,
speciellt typ II.

Emotionellt instabil personlighetsstörning

Även kallad Borderline.

Missbruk

Ofta tidig debutålder. Blandmissbruk av alkohol och
narkotika vanligt.

Dyslexi och dyskalkyli

ASD, Tics/Tourettes syndrom

Ätstörningar

Bulimi, Binge eating disorder (BED) /
Hetsättningsstörning.

Somatisk sjuklighet

Utmattningssyndrom

Sekundärt till adhd-problematiken.

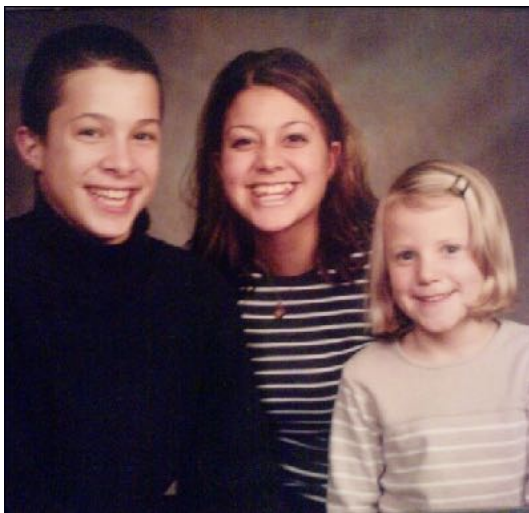


Leva med ADHD i 25 år - utan diagnos

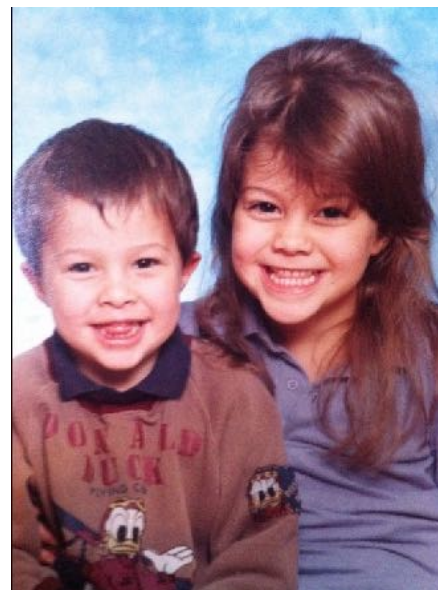
*Varierar från person till
person*

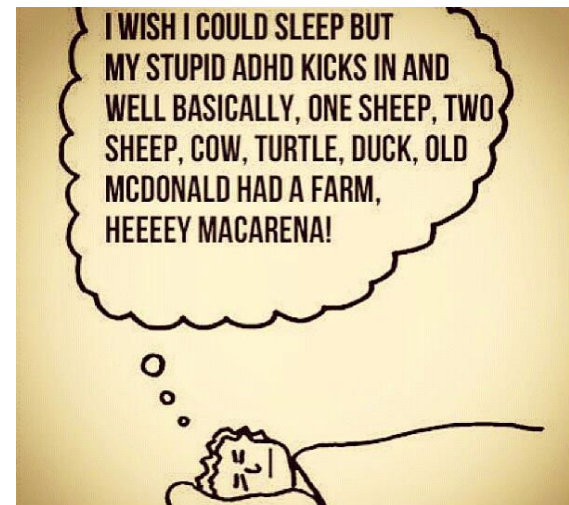
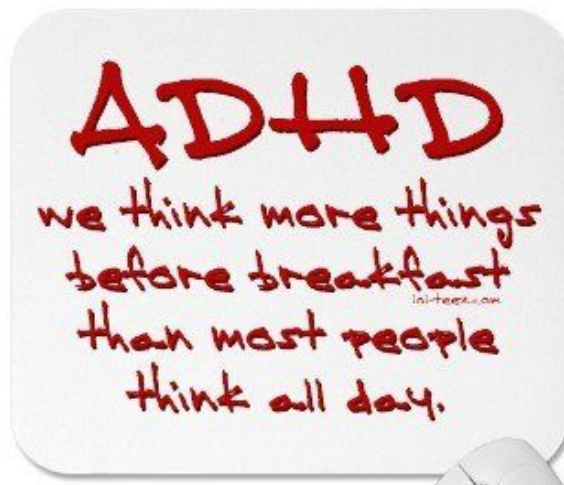
**Kan egentligen sammanfattas
i en dikt**

Vilken jag återkommer till...



Barndom och uppväxt





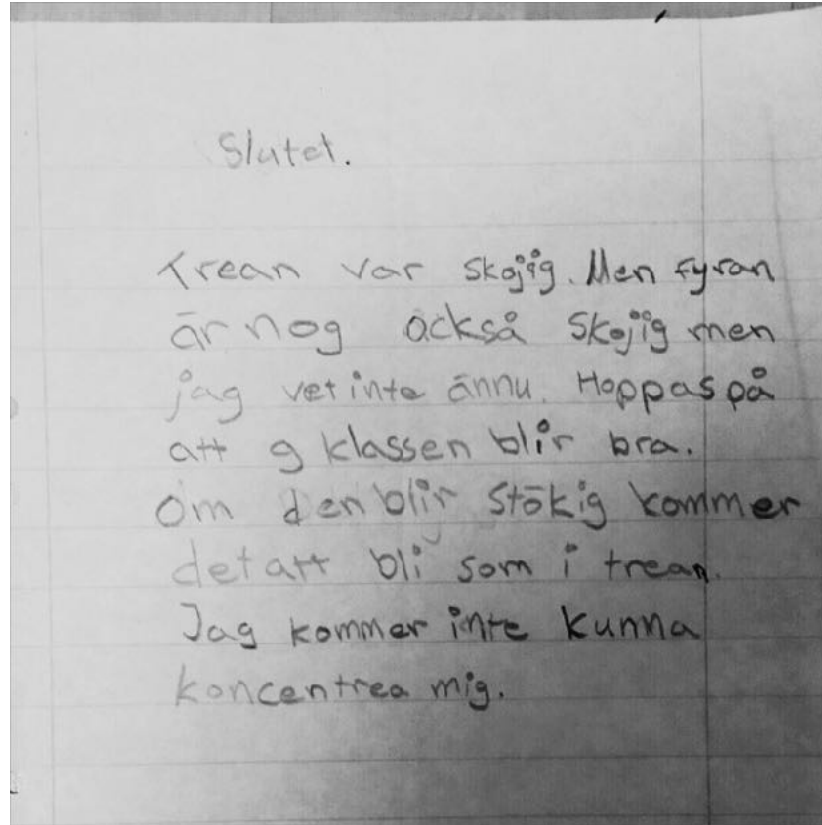
Sitta i eget
rum/Gråtande
lärare

Slagsmål
och
konflikter

Låg- och mellanstadiet

Svårt att
sitta still

“Slutet.”





Idrottsklass

*Polisanmälan
och första
fyllan*

Högstadiet

Fysiken...



Handel/turism

Kontakt
person från
Soc.

Gymnasiet

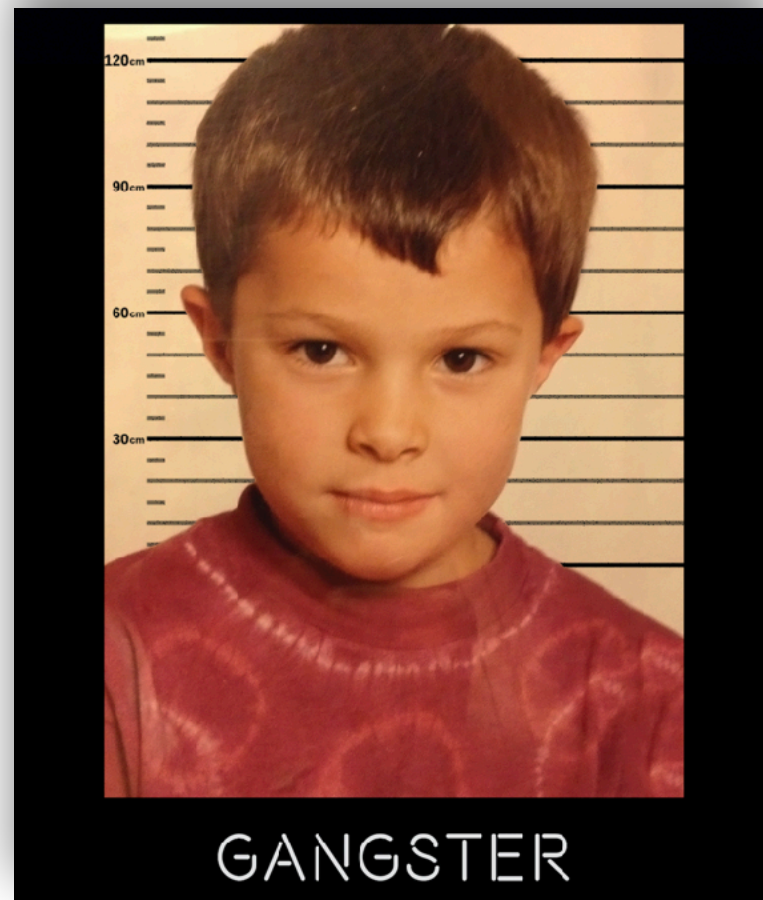
Bra betyg

Ständiga utmaningar

*Spontanitet, impulsivitet,
orädd, ständigt rastlös,
frustration, irritation,
humörsvängningar, outtömlig
energi, nagelbitare,
koncentrationssvårigheter,
aptit- och sömnsvårigheter*

Mitt första "CV"

- Flykten från dagis...
- Polisanmälningar
- Samhällstjänst
- Självmordsförsök
- Socialtjänsten
- Psykologer
- Terapeuter
- Kuratorer
- Rektorer
- Biträdande rektorer
- Resursteamet
- Bup
- Akutenheten NoA
- PRIMA vuxenpsykiatri
- Alkohol- & narkotikamissbruk
- Origomottagningen
- Ekonomiskt haveri
- Sabbade relationer





TVINGADES VÄNTA 20 ÅR PÅ DIAGNOS

"Ingen hajade att jag hade adhd"

AV OLOF TERNSTEDT, SVENSKA
FOTO: PER TERNSTEDT

Diagnosen blev en vändning
Efter 25 års känsla av utanförskap fick Georgios sin adhd-diagnos.



Över gränserna, mellan
Det är en historia om en man som har väntat i 25 år på att få en diagnos som skulle förklara hans liv. Georgios Karpathakis har varit i Sverige sedan 2009 och har arbetat som lärare och sedan som coach. Han har alltid känt sig annorlunda, men det var först när han fick sin adhd-diagnos som allt började falla på plats. Han berättar om de svåra åren, om att inte ha någon som förstått honom, och om hur diagnosen har blivit en befrielse. Han avslutar med att säga: "Nu vet jag vem jag är. Och det känns bra."

NU ÄR ORIGINALJURYN TILLBAKA I "IDOL"

Veteranerna på besök i tionde säsongen

STOCKHOLM

metro

SVENSKS STÖRSTA NYHETSTIDNING

Lärarna: Så tycker vi om skolan under Björklund

REDAKTÖRS GRANSKNING

Hans sajt hjälper andra med adhd

DN.STHLM

Men vad sysslar de med?

Lars Egelund på spåret. Gullis dar

Georgios: Jag hade alla symptom. Men trots ständig kontakt med skolpsykolog under hela skoltiden var det ingen som hajade att jag hade adhd.

Georgios har väntat i 25 år på att få sin adhd-diagnos. Nu har han fått den. Han berättar om sin resa från att känna sig annorlunda till att förstå sig själv. Han avslutar med att säga: "Nu vet jag vem jag är. Och det känns bra."

STURE GULLERMAN

debatt

Vi måste våga satsa på barn med ADHD

Debattören: Det bästa som hänt mig var när jag fick min diagnos

ADHD är en komplex och varierande tillstånd som påverkar många barn. Det är viktigt att vi vågar satsa på dessa barn och ge dem den stöd och hjälp de behöver. Det bästa som hänt mig var när jag fick min diagnos, för då förstod jag att jag inte var ensam. Det var en befrielse att få en förklaring på sina svårigheter och att få hjälp att hantera dem. Vi måste våga satsa på barn med ADHD och ge dem den stöd och hjälp de behöver. Det är inte bara barn som har ADHD, det är också vuxna. Det är viktigt att vi förstår att ADHD är en livslång tillstånd som påverkar många människor. Vi måste våga satsa på dessa människor och ge dem den stöd och hjälp de behöver. Det är inte bara barn som har ADHD, det är också vuxna. Det är viktigt att vi förstår att ADHD är en livslång tillstånd som påverkar många människor. Vi måste våga satsa på dessa människor och ge dem den stöd och hjälp de behöver.

Han kontrollerar adhd-monstret

ADHD - Attention Deficit Hyperactivity Disorder

Georgios Karpathakis har skrivit boken "Adhd är en superkraft". Boken handlar om hans egen resa från att känna sig annorlunda till att förstå sig själv. Han berättar om sin kamp med ADHD och om hur han har lärt sig att hantera sina svårigheter. Boken är en viktig bidrag till kunskapen om ADHD och är en viktig resurs för många människor som har ADHD. Boken är en viktig bidrag till kunskapen om ADHD och är en viktig resurs för många människor som har ADHD.

Georgios vill hjälpa barn med adhd

Stöd. Som yngre hade Georgios Karpathakis en full uppväxt med kontakt med både polis och socialtjänst. Först i vuxen ålder fick han diagnosen adhd. Nu vill han hjälpa andra barn.

Georgios Karpathakis: "Adhd är en superkraft"

Valör bort att medvetenhet

Att vara en bra förälder är betydligt viktigare än din anfördes missbruk

Universitetsexamen, PR-konsult och social entreprenör



Fil kand i MKV
Stockholms universitet
(JMK)



PR-konsult
Headhuntad
2013

Underbara
ADHD®

Grundare

**”Jag har ADHD” kan du
se här:**

<https://youtu.be/yeQfCR8p5EA>

Mitt andra CV

- Grundare av Underbara ADHD och initiativtagare till ADHD-banken
- Författare av bästsäljaren *Underbara ADHD – Den svåra superkraften* (Max Ström). Finns även som ljudbok & lättläst version (Vilja, 15/1 2018)
- Publishingpriset 2017, nominerad & finalist i kategorin *Handböcker och läromedel*
- Initiativtagare (+ idé & koncept) till ADHD-lådan®. Framtagen i samarbete med Samsung
- Nominerad till Diversityindex award 2017
- Visa vägen-priset 2016, 2017, 2018, 2019 & 2020 nominerad i kategorin *Årets eldsjäl*, Samhall
- Medförfattare till *Inte en främling: 41 berättelser om identitet och mångfald* (Norstedts, 2015) + lättläst (Vilja, 2016)

Mitt andra CV

- Satt upp och spelade huvudrollen i teaterföreställningen *Ljuvliga Jävla Georgios*
- Innovationstalangerna 2015, nominerad och finalist i kategorin “Årets stjärnskott”, Vinnova och Veckans Affärer
- Sommarvärd i Sveriges Radio P1 2015
- Bubblare till listan över Näringslivets 150 superkommunikatörer 2013 och 2014
- Reach for Change inkubatorprogram 2014
- Psynkpriset 2014, i kategorin årets egenmakt, från Sveriges Kommuner och Regioner (SKR)
- Årets svenska Game Changer 2014
- Veckans Affärers och Novares mentorskapsprogram 2013

Mitt andra CV

Pappa till NIKOLAS!

Vardagsstrategier

Träning och fysisk aktivitet – gör det lättare att koppla av, fokusera och somna.

Planera och strukturera – att använda olika färger för olika ämnen och kategorier, till exempel skola, arbete och privat, är ett sätt att tydliggöra och skapa struktur.

Dagliga scheman och deadlines – skapar jag främst genom att skriva fysiska listor och genom att påminna mig själv om allt som ska göras i min digitala kalender.

Google Kalender – molnbaserad kalender som är synkad i mobilen och på datorn vilken jag både använder för att planera, strukturera, organisera och påminna mig själv om allt som ska göras.

Veckoplanering

01:00
02:00
03:00
04:00
05:00
06:00
07:00
08:00
09:00
10:00
11:00
12:00
13:00
14:00
15:00
16:00
17:00
18:00
19:00
20:00
21:00
22:00
23:00

Gå igenom norton pitch Lidman, Caroline			Trust! Berghs Reimann, Cecilia	Fogg tasks
mediebearbetning Tullaward Johansson, Susanne	Läkarbesök PRIMA	Betsson - aktivitetskalender		Prism training med Debbie Tafler Karpilovski, Elena
		Norton - pitcha mobile	Bose	Bose - Feedback Required: Mobil
WGS - pitch				
	Lunch med mamma			
Avstämning & uppföljning Bose FY14 Kontoret; Karpathakis, Georgios (Jojje)	WGS - pitch	Zocalo Taco lovers Gradin, Johanna	Bose	Betsson
WGS - pitch			Bose - produktöversikt	Tullawards - Oscars
	Norton - pitcha Mobile		Betsson	skicka tidplan till Å Soderén, Asa
Betsson - aktivitetskalender			Betsson PR-app - deadline	Betsson brief: Project X Reimann, Cecilia
				FW: Project X PR Stockholm Meeting
				Betsson - veckostatus
		FYI Tullaward Grammis Johansson, Susanne		

Timme för timme

Vardagsstrategier

Hörlurar och keps för högljudda miljöer och aktiviteter – hjälper mig att skärma av intryck och ljud från omvärlden.

Plocka fram morgondagens kläder kvällen innan – ett mycket effektivt och stressförebyggande sätt att få en bra start på dagen.

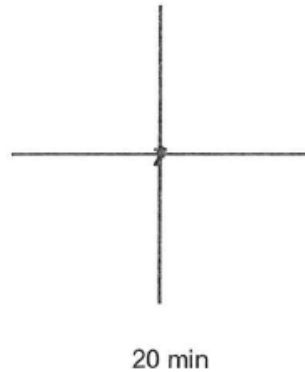
Google Keep – en annan favorit och ett digitalt anteckningsblock som jag använder för att skriva ner och spara alla idéer som ploppar upp.

Gör det tråkiga först – till exempel disken, mejlen, samtalen och läxorna så det inte "ligger kvar" i bakhuvudet och gör dig, om än omedvetet, stressad.

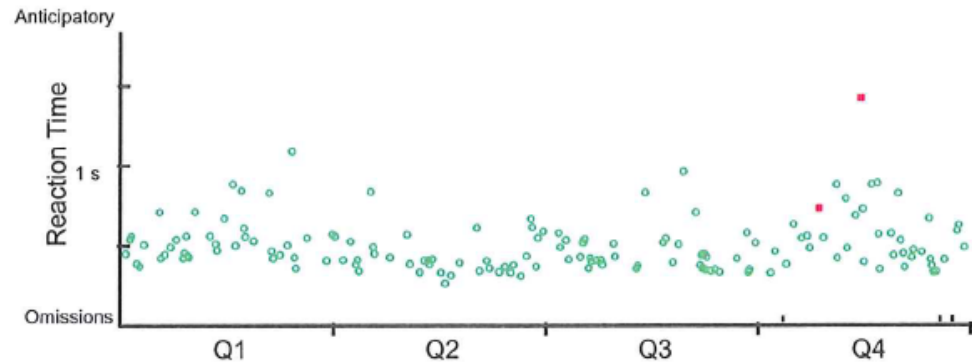


Examples from the control group: males 18-30 year

Activity



Attention & Impulsivity



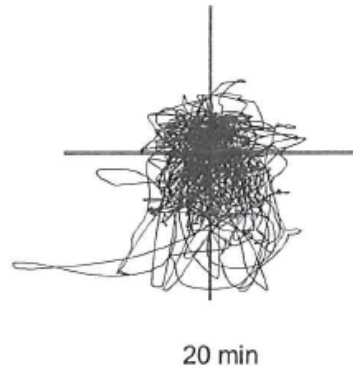
- Correct response
- Commission error
- Outliers

The graphs above show examples of QbTest results in the areas of activity, inattention and impulsivity for a male in the control group*.

Qb Test är ett 15-20 minuter långt datoradministrerat uppmärksamhetstest (CPT) som utförs framför en datorskärm. Patienten sitter ned och reagerar på stimuli som visas på skärmen genom att trycka på en tryckknapp.

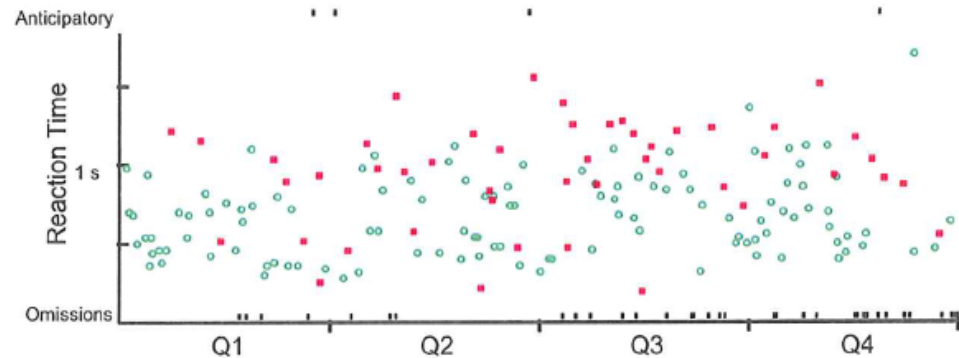
Your QbTest results from 07.12.2012 at 9:47 am

Activity



Your test result, expressed as QbActivity, was 3.8 . In the control group*, 99% were less active than you were during the test.

Attention & Impulsivity



Your test result, expressed as QbInattention, was 2.6. In the control group*, 99% were more attentive than you were during the test.

The test result, expressed as QbImpulsivity, was 3.4. In the control group*, 99% were more attentive than you were during the test.

A pair of hands is shown holding a small, realistic-looking globe of the Earth. The globe is tilted, showing North and Central America. The hands are positioned at the bottom and sides of the globe, with fingers gently gripping it. The background is dark, making the globe and hands stand out. Overlaid on the lower half of the globe is the text 'Vad kan du göra?' in a white, handwritten-style font.

Vad kan du göra?

Leva med ADHD

- Det finns mycket som kan underlätta och ge bra förutsättningar för personer med diagnosen att få en fungerande vardag.

Välstrukturerad vardag. Krav, förväntningar och miljö behöver anpassas för att undvika stress och överbelastning.

Psykosociala & pedagogiska insatser. Föräldrautbildning, insatser i skola (t ex utbildning & handledning om pedagogiska arbetssätt + anpassning av skolmiljön), insatser till barn & ungdomar samt till vuxna (t ex patient- och anhörigutbildning, psykoterapi – i första hand KBT).

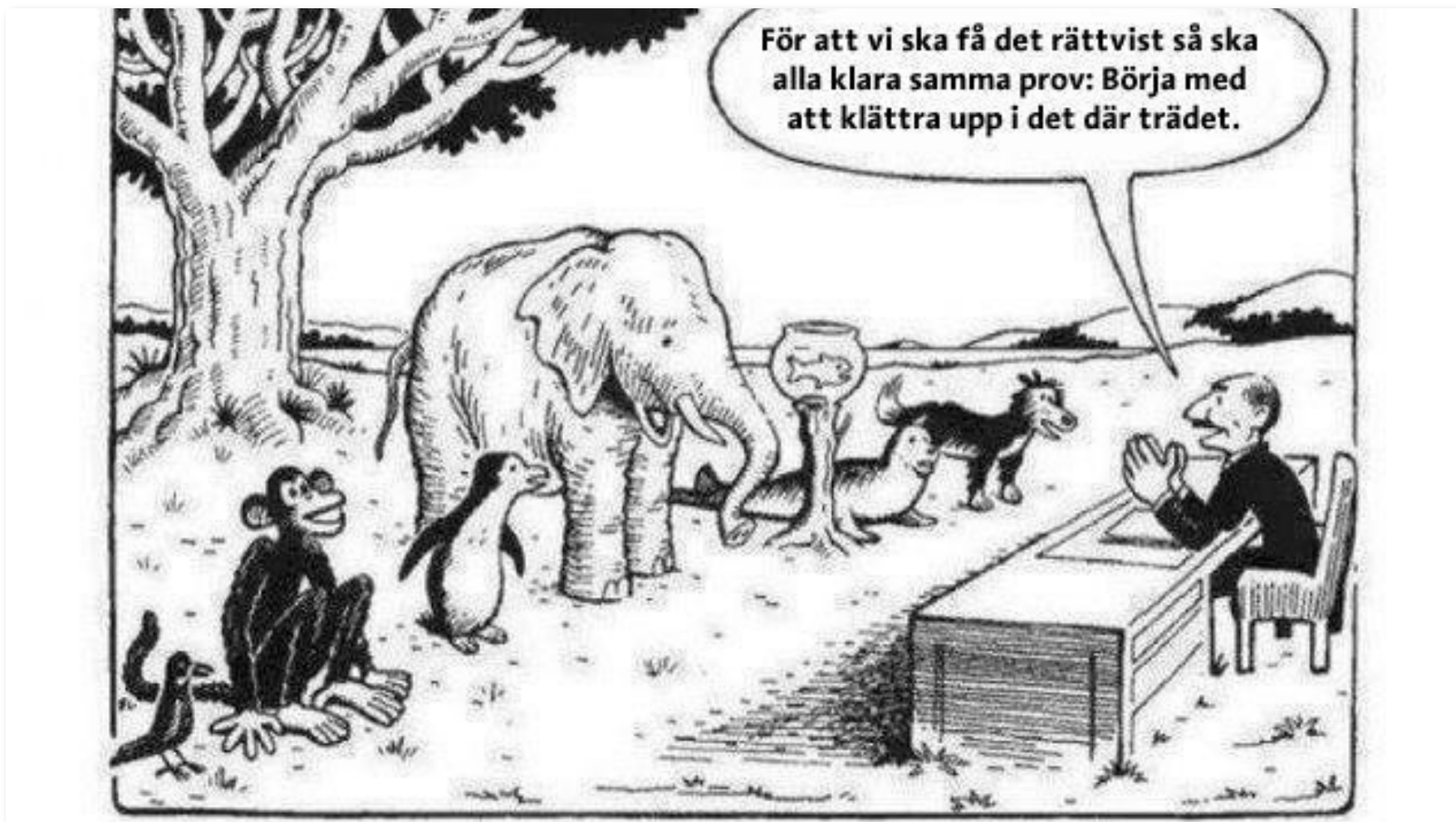
Läkemedelsbehandling. Centralstimulerande medicin förskrivs för att lindra symtomen. I mitt fall: Elvanse (70 mg) och Imovane (7,5 mg).

Lär dig mer! Omgivningen spelar en avgörande roll för hur allvarlig funktionsnedsättningen blir. Kunskap, förståelse och rätt bemötande underlättar vardagen för oss som lever med adhd och ökar chanserna till förbättring, en bättre relation och ett bättre samarbete.

+ Kognitivt stöd. Allt som gör det lättare att förstå, minnas, tänka, planera & välja. Vardagsstrategier för att organisera, strukturera, planera & ha rutiner. Hjälpmedel för att hantera tid, fullfölja aktiviteter, planera, påminna & koncentrera sig (t ex kalender, appar, smartphones och kom-ihåg-lappar).



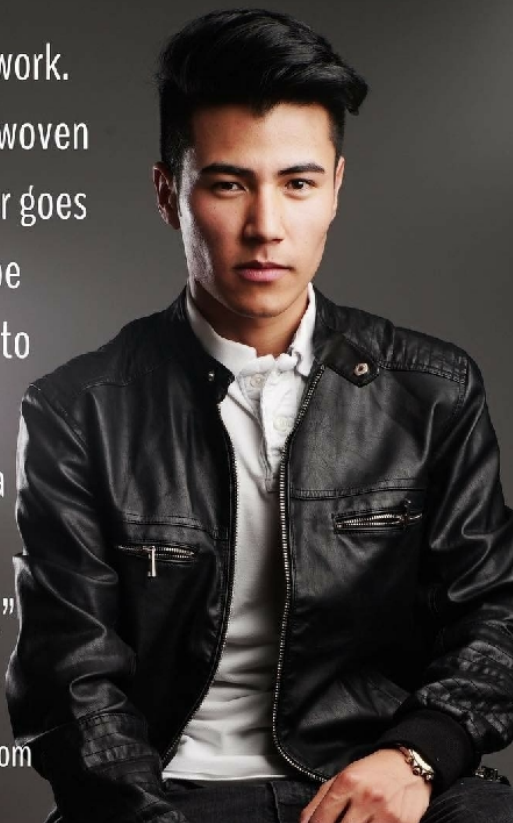
Multimodal
behandling



“Tough love doesn’t work.
ADHD is biologically woven
into our DNA. It never goes
away (though it can be
managed). Telling us to
suck it up and try
harder is like telling a
visually impaired
person to see harder.”

- June Silny

ADDitudemag.com



**THE MOST
DANGEROUS PHRASE
IN OUR
LANGUAGE IS,
“WE’VE
ALWAYS DONE
IT THIS WAY.”**

— *Rear Admiral Grace Hopper* —

TWO SIDES, SAME COIN



@danidonovan

MOTIVATION



TIME



SLEEP



CONVERSATION



@danidonovan

GETTING STARTED

"SIMPLE TASKS"

NON-ADHD

ADHD



Copyright © 2019, Dani Donovan. All rights reserved.

adhdadd.com

@danidonovan

NOT HYPERFOCUSED

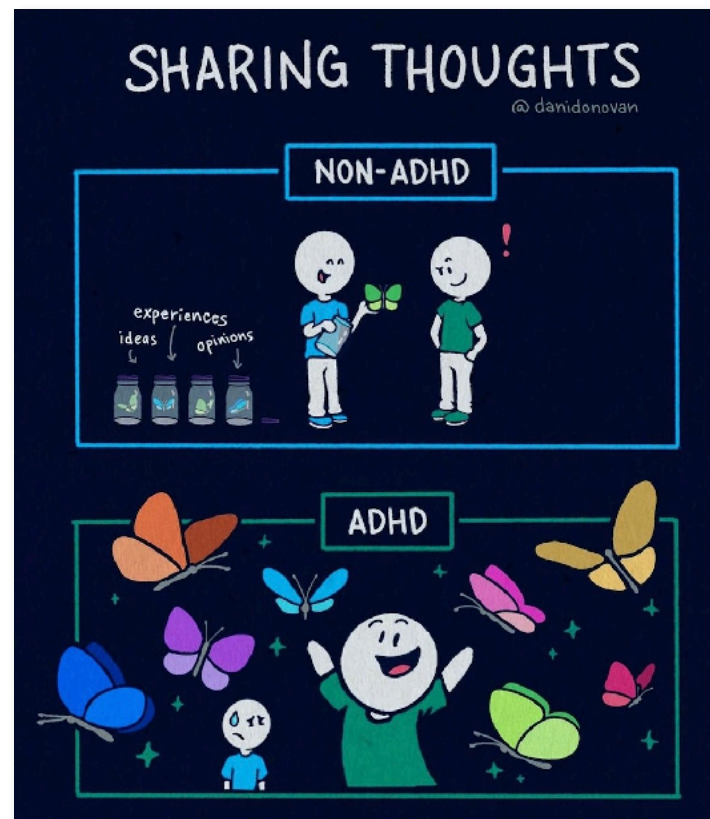
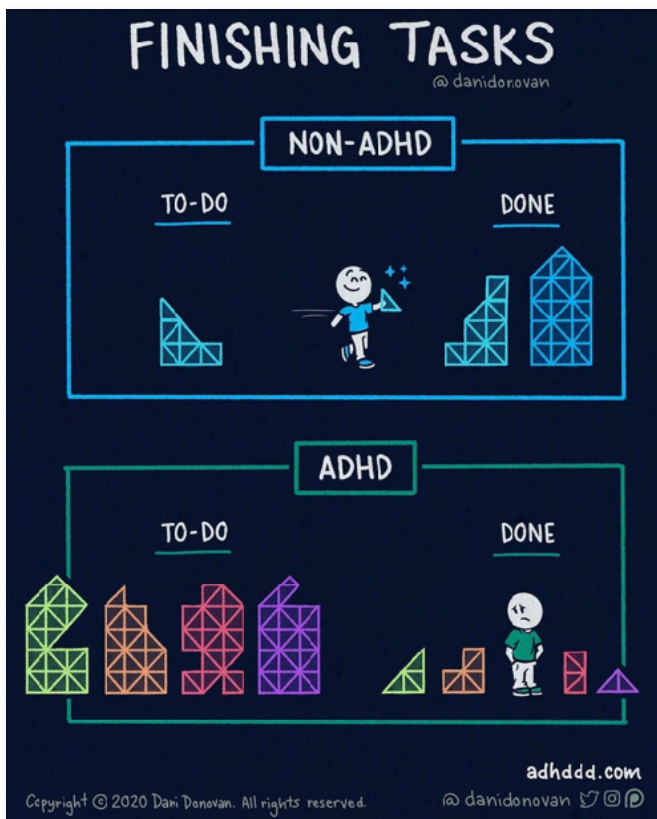
HYPERFOCUSED



Copyright © 2018, Dani Donovan. All rights reserved.

adhdadd.com

@danidonovan



IDEAS PLANNER

AVAILABLE ON ETSY (LINK IN BIO)

Date _____

IDEAS / ALL THE THINGS I WANT TO DO

WRITE DOWN EVERYTHING IN YOUR MIND

YOU CAN ALSO ORGANISE IDEAS AND TASKS BY WRITING DOWN THESE SYMBOLS NEXT TO THEM

TOP PRIORITY

CHOOSE ONE PRIORITY

ACTION PLAN

BREAK IT DOWN TO SMALLER TASKS

SYMBOLS

- ⓪ Urgent
- < Do tomorrow
- ~ Do this week
- >> Do this month
- ♥ Future project

COMES WITH A LESS COLOURFUL VERSION FOR SAVING INK!

Date _____

IDEAS / ALL THE THINGS I WANT TO DO

TOP PRIORITY

ACTION PLAN

SYMBOLS

- ⓪ Urgent
- < Do tomorrow
- ~ Do this week
- >> Do this month
- ♥ Future project

ADHD_COUPLE

Vad kan du göra?

Tydlighet, ordning och regelbundenhet

Var sak på sin plats, bestämd arbetsplats, förbered personen noggrant vid förändringar, listor, scheman, begripliga regler & återkommande rutiner. Tydlig (visuell) ordning i aktiviteter underlättar för hen att skapa överblick och struktur.

Instruktioner och uppgifter

Gör uppgiften begriplig genom att förklara syftet, dess moment och vad målet är. Låt studenten själv välja arbetsmetod för att skapa större engagemang. Viktigt med korta arbetspass och att uppgifterna är intressanta, meningsfulla och varierande.

Vad kan du göra?

Tillåt och avsätt tid för rörelse

Gör det möjligt och skapa anledningar för eleverna att röra på sig i klassrummet – i lagom utsträckning, såklart. Låt dem torka tavlan, gå på toaletten eller gör ”raketen”. Funkar inte det rent praktiskt kan man låta elever använda en stressboll eller dyl vilket gör det enklare att fokusera.

Minimera potentiella störningsmoment

Placera elever med koncentrationssvårigheter i närheten av den plats där du oftast bedriver undervisningen. Eller stå nära personen i fråga när du ger instruktioner för att minimera potentiella distraktioner.

Vad kan du göra?

Enkelt och konkret språk

Var kortfattad och entydig i din kommunikation

(långa instruktioner & vaga uppmaningar funkar ej),

fånga uppmärksamheten (t ex med hjälp av

ögonkontakt eller fysisk beröring), tydligt

kroppsspråk, vädja och tjata inte, använd

påståenden (inte frågor och negationer), ha ett

bestämt men vänligt tonfall, använd enkla

hjälpmedel (t ex visuella påminnelser, bildstöd och

olika scheman).

Vilken hjälp behöver hen?

En egen överskådlig almanacka och visuellt

stöd (dvs använd bilder för struktur), arbets-,

dags- & veckoscheman i skrivna ord/bilder ->

återstående tid på uppgiften/dagen, mm.

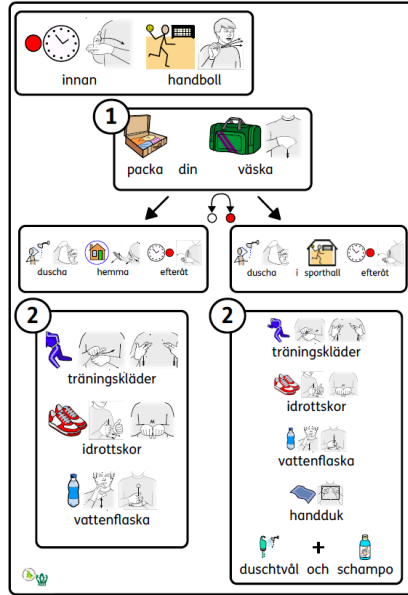
Vad kan du göra?

Visuellt stöd - bl a för att skapa struktur, förtydliga och förenkla uppgifter/aktiviteter etc.

Utflykt
Helg badhus lekpark buss



#1 Utflykt/aktivitet



#2 Steg för steg-lista

#3 Olika typer av scheman



#4 Fri tid/raster



Vad kan du göra?

Det finns en rad fysiska och digitala hjälpmedel som kan användas både i och utanför skolan för att underlätta vardagen.

Hjälpmedel - några exempel:

- **Bollväst** (kan öka lugnet & koncentrationen)
- **Skärm** (skapa en egen hörna & skärma av ljud mm)
- **Känslmaterial** (t ex Tangle Therapy & stressboll)
- **Sittdyna** (minskar rastlösheten, lättare att fokusera)
- **Timer Timer** (urtavla - fysisk & digital - där man ser hur lång tid det är kvar)
- **Am I late** (app, hjälper hen att hålla reda på tiden för olika vardagssysslor)
- **Tyngdtäcken** (går nu att köpa på Clas Ohlson)
- **Hörselkåpor / öronproppar / hörlurar**
- **Keps**



Vad kan du göra?

Fysisk miljö

Minimera störande ljud (*sätt tassar på bord och stolar*), placering i klassrummet etc. (*många gillar att ha "ryggen fri"*), ha en "lugnare hörna" / reträttplats och vilrum.

Häng inte upp onödiga saker på väggar och whiteboard-tavlor (*"less is more"*), undvik många & stora fönster + skarpa färger, mönster och dofter då de kan störa koncentrationen.

Det allra viktigaste är:

- Begränsat med intryck.
- Struktur och tydlighet i arbetsuppgifter/arbetsmiljö.
- En förstående omgivning.

Sånt man kanske inte ska säga...

"Du måste"

– Säg inte detta om du inte är beredd på att, eller kan, motivera varför. Jag kommer garanterat ifrågasätta det både en och tjugofem gånger.

"Du kan om du bara vill"

– Jag både kan och vill, men mina symtom gör det omöjligt just nu.

"Allting i livet är inte enkelt eller roligt"

– VA, är det sant? Det hade jag ingen som helst aning om – snälla rara du, berätta gärna mer...

"Har du verkligen adhd? Det verkar inte så..."

– Är det sant? Det måste jag berätta för psykologen och överläkaren som ställde min diagnos!
På vilket universitet läste du läkarprogrammet och tog examen nu igen?

"Jag har nog också lite adhd"

– Att du glömde bort att sms:a en polare eller hade svårt för att göra läxorna och somna i går betyder inte att du har adhd.

Appar

- Explain Everything
- Visual Schedule Planner (kalender-app)
- Niki Agenda (schema-app)
- Niki Time
- PicCollage
- Tasuc (schema-app)
- Memoboard (schema + kalender-app)
- Bildschema (endast iOS)

Övriga

- Activity Timer (tidsuppfattning)
- Timmerstock (tidsuppfattning)
- Timstock (tidshjälpmedel)
- Easy Kid Timer (tidsuppfattning)
- Memo Dayplanner (tid & planering över dygnet)
- Memo Planner (tid & planering över dygnet)
- Google Kalender
- Google Keep
- Evernote
- Any.do
- Dit-i-tid (SMS-påminnelser)
- ResLedaren
- Lågaffektivt bemötande
- PictureMyLife

Läs mer!

Länkar

<http://sverigesradio.se/sida/avsnitt/571816?programi%20d=2071>

(Georgios Karpathakis Sommarprat i SR P1)

<http://www.provivirus.se/tipsbanken/page.php?pid=1>

(Tipsbanken)

<https://www.spsm.se/studiepaket-npf/> (SPSM:s

studiepaket om NPF)

<http://www.mfd.se/stod-och-verktyg/> (Stöd & verktyg – Myndigheten för delaktighet)

<http://laromteknikstod.se> (Lär om teknikstöd)

<https://kunskapsguiden.se/omraden-och-teman/funktionshinder/adhd/> (Kunskapsguiden.se)

<https://www.ur.se/f%C3%B6r%C3%A4ldrar/> (Tips & inspiration för föräldrar – UR)

<http://urplay.se/program/198042-npf-podden> (NPF-podden med Bo Hejlskov Elvén & Ulrika Aspeflo)

<http://attention-riks.se/npf/om-npf/tips-vardagen/> (Tips i vardagen)

<http://attention-riks.se/npf/skolportal/> (Attentions skolportal)

<https://www.youtube.com/user/AttentionPlay>

(Attention Play - “Vad är ADHD?”, “Mitt liv med ADHD”, “Få skolan att funka för elever med NPF” & “Jag har ADHD”)

<https://www.rorinteminkeps.se/>

Läs mer!

Länkar

habilitering.se/funktion-i-fokus/funktion-i-fokus (För dig som möter människor med funktionsnedsättning, Region Stockholm)

<http://attention-riks.se/npf/anhorig/> (För dig som är anhörig)

<http://attentionriks.se/npf/anhorig/anhorigmaterial/> (Anhörigmaterial)

<http://attention-riks.se/npf/anhorig/rad-och-stodtill-Anhoeriga> (Råd och stöd till anhöriga)

<http://attention-riks.se/npf/anhorig/syskonskapet> (Syskonskapet)

<http://attention-riks.se/npf/information-barn> (Information för barn)

<http://www.adhdpajobbet.se/> (Projektet "ADHD på jobbet")

<http://ung.attention-riks.se/> (Attention Ung)

<https://www.habilitering.se/mottagningar/hitta-mottagning/adhd-center/> (ADHD-center)

<https://www.funktionshindersguiden.se/> (Funktionshindersguiden)

<https://attention.se/varaprojekt/familjelyftet/> (Familjelyftet)

<https://www.komikapp.se/> (Hjälpmedel)

<https://funkamera.se/> (Funktionella hjälpmedel och leksaker)

<https://www.abilia.com/sv> (Hjälpmedel)

habilitering.se/resurscenter (Habiliteringens resurscenter, Region Stockholm)

<https://elev.skolinspektionen.se/> (Din rätt i skolan
– Skolinspektionen)

<http://bup.se/>

<https://appstod.mfd.se/>

<https://www.appsok.se/>

<http://bildstod.se/>

<https://kom-hit.se/>

<http://hejlskov.se/blogg/> (Bo Hejlskov Elvéns blogg)

<https://www.funktionsverket.se/> Hjälpmedel inom kognition, kommunikation, styrsätt och monteringar)

Litteratur

- **Problemskapande beteende vid utvecklingsmässiga funktionshinder** (Bo Hejlskov Elvén)
- **Barn som bråkar: Att hantera känslostarka barn i vardagen** (Bo Hejlskov Elvén & Tina Wiman)
- **Beteendeproblem i skolan** (Bo Hejlskov Elvén)
- **Beteendeproblem i förskolan** (Bo Hejlskov Elvén & David Edfelt)
- **Utmaningar i förskolan: Att förebygga problemskapande beteenden** (David Edfelt)
- **Hantera, utvärdera och förändra: Med lågaffektivt bemötande & tydliggörande pedagogik** (Bo Hejlskov Elvén & Anna Sjölund)
- **Autism och ADHD i skolan** (Anna Sjölund mf)
- **Tydliggörande pedagogik i förskolan** (Anna Sjölund mf)
- **Förskole-, Skol- och Vardagskompassen** (Anna Sjölund & Lena W Henrikson)
- **ESSENCE** (Christopher Gillberg)
- **Vilse i skolan** (Ross W Greene)
- **ADHD-guiden för föräldrar** (Russell A. Barkley)
- **Lågaffektivt bemötande & problematisk skolfrånvaro** (Maria Bühler, Annelie Karlsson & Terése Österholm)
- **Lågaffektivt bemötande** (Axel Chipumbu Havelius mf)
- **Hjärna i förskolan** (David Edfelt)
- **Haja ADHD** (Björn Roslund)
- **Utanförskap i skolan - Förebygg och åtgärda med Nytorpsmodellen** (Anna Borg & Gunilla Carlsson Kendall)

Min bok

Inbunden

<http://bit.ly/1RXhTXo> (Bokus)

<http://bit.ly/2ieSWjt> (Akademibokhandeln)

<http://bit.ly/2BKeFpT> (Adlibris)

Ljudbok

<http://bit.ly/2uG0OO1> (Adlibris)

<http://bit.ly/2frHe6d> (Storytel)

<http://bit.ly/2vVGvXi> (Bokus)

<http://bit.ly/2wO2ial> (BookBeat)

<http://bit.ly/2wOorWa> (Nextory)

Lättläst

<http://bit.ly/2Gye5zc> (Vilja förlag)

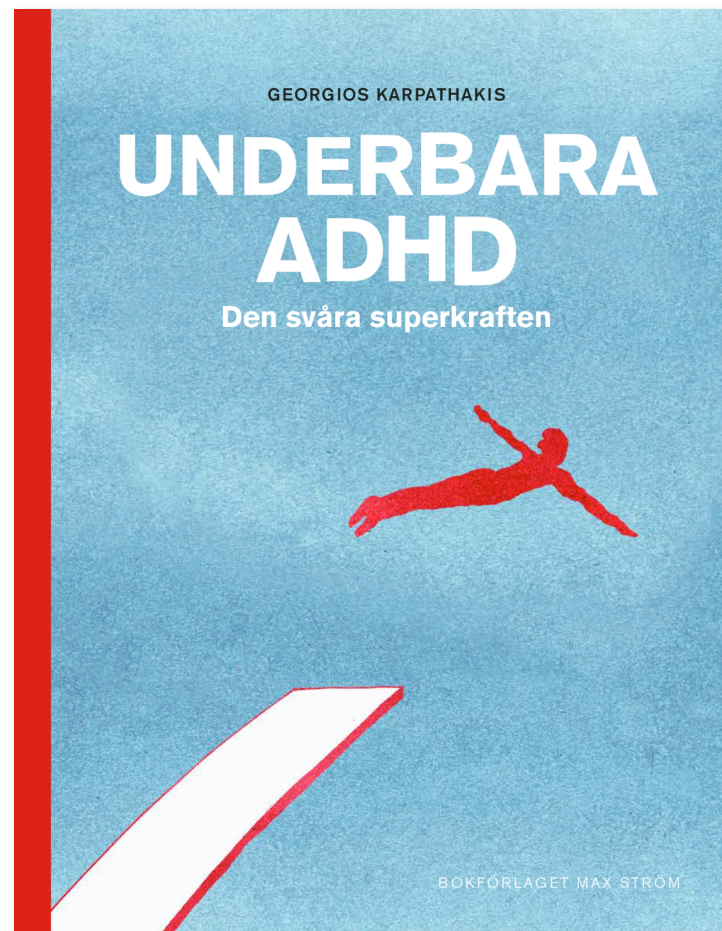
<http://bit.ly/2GD9CLs> (Bokus)

<http://bit.ly/2E6jJKA> (Adlibris)

<http://bit.ly/2DSLxTx> (Nypon förlag)

<http://bit.ly/2noff8E> (E-bok, Adlibris)

<http://bit.ly/2Fyt1vP> (E-bok, Bokus)



**“Till dig som inte har
ADHD”:**

<https://youtu.be/HAXVb5yjiFU>



Dikten, den kommer här...

"Min dikt om ADHD" Av Moniqa Klintestrand Öberg

Missförstådd, hånad och skör
du går genom livet och stör
Koncentrationssvårigheter och DAMP
ger en inre ständig kamp

... Intrycken flödar i aldrig sinande ström
Trots otaliga försök får du aldrig beröm...

Din attityd kan verka kaxig och tuff
Men är din osäkerhets bedrägliga bluff

Inuti ett vilset barn med ömhetstörst
Söker bekräftelse när oredan är som störst
Se min kreativitet och glöd
istället för att banna mig i min nöd!

När ska andra någonsin förstå

De säger: Du kan bättre än så
om du bara lägger manken till
och försöker sitta still.

Att just detta är ditt problem
ger födelsen av detta poem.

Från gryende morgon till slumrande kväll
Du gör ditt yttersta för att vara snäll
Din levnadsram behöver vara stram
din oro lugnas av värmande kram

Missförstådd, hånad och skör
Du går genom livet och stör

Tack!

Georgios Karpathakis Jaenson

Founder | CEO | Partner

Underbara ADHD®

jojje@underbaraadhd.se

underbaraadhd.se

adhdbanken.se

Följ oss gärna i sociala medier!



Underbara
ADHD®