

”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?

113
rnamn 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 diagnoser i kombination.

Neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF)

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

10-12 %
av alla elever har någon form av NPF

≈ två-tre elever/klass

5 - 7 % av alla barn och
ca 2 - 3 % 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 utmattnig. 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

Biologiska faktorer

Forskningen har visat att orsakerna i grunden är biologiska och att ärftlighet/ genetiska faktorer har stor betydelse för uppkomsten (*förklarar 60-80 % av fallen när man studerar större grupper*).

Om ena föräldern har adhd är risken 6-8 gånger (35-54 %) högre än vanligt. Om ett barn har adhd är risken 3-5 ggr högre för syskon att ha det.

Hundratals små genvariationer, med enskilt mycket liten effekt, som sammantaget bidrar till svårigheterna adhd medför. Dessa innebär minskad aktivitet i de delar av hjärnan som är inblandade i den viljemässiga styrningen av uppmärksamhet, aktivitetsreglering och impuls kontroll. Funktioner vi använder för att planera, styra och samordna våra handlingar.

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 har 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 diagnosen 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 samt 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

Ca 80 procent av vuxna med ADHD uppfyller kriterierna för en eller flera ytterligare psykiatriska diagnoser

Ångestsyndrom

Samtliga är överrepresenterade vid adhd:

- Generaliserat ångestsyndrom (GAD)
 - Paniksyndrom
 - Social ångest (fobi)
- Posttraumatiskt stressyndrom (PTSD),

ofta pga trauman sekundärt till adhd-problematiken

Depression och stress

Mycket vanligt

Bipolärt syndrom (typ II) och schizofreni

Emotionell instabilitet

Även kallad Borderline

Antisocialt personlighetssyndrom

Trotssyndrom & uppförandestörning

Skadligt bruk och beroende

Ofta tidig debutålder. Blandmissbruk av alkohol och narkotika vanligt.

Autism, Tics & Tourettes syndrom

Somatisk sjuklighet (fysisk ohälsa)

Diabetes typ 2

Underfunktion i sköldkörteln

Övervikt/ fetma

Fibromyalgi & smärttillstånd

Sömnsvårigheter

Sexuellt överförda infektioner

Astma

Psoriasis

Utmattningssyndrom

Sekundärt till adhd-problematiken

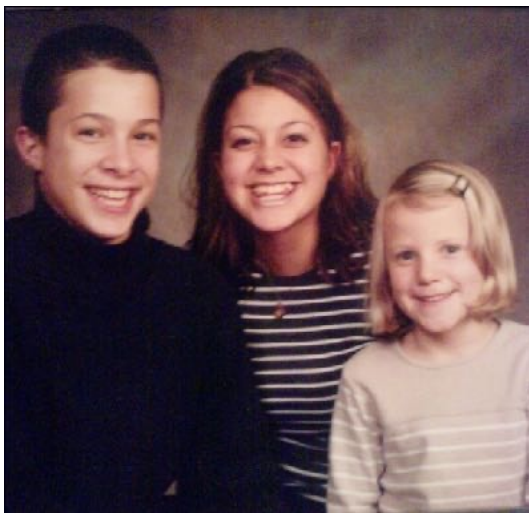
Leva med ADHD

i 25 år - utan diagnos

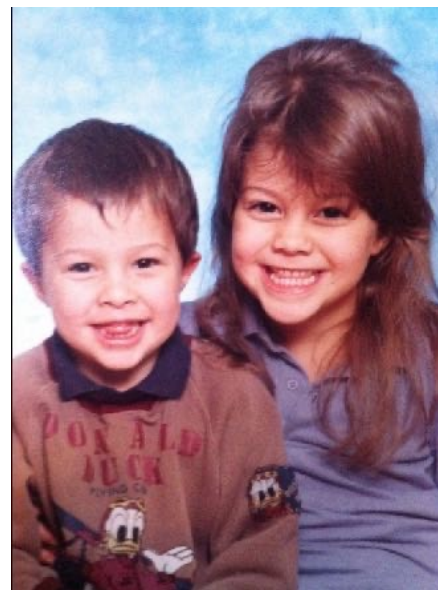
*Varierar från person till
person*

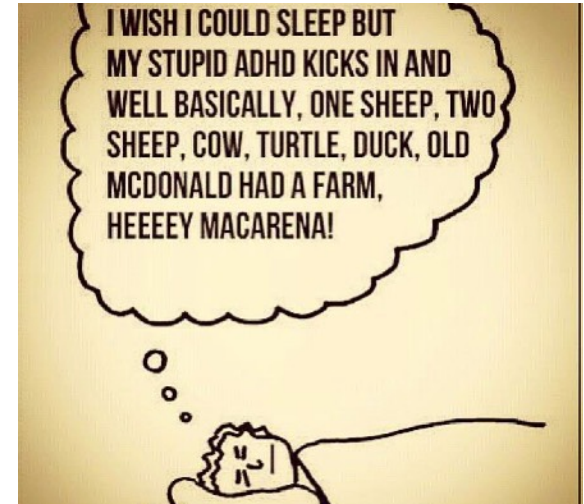
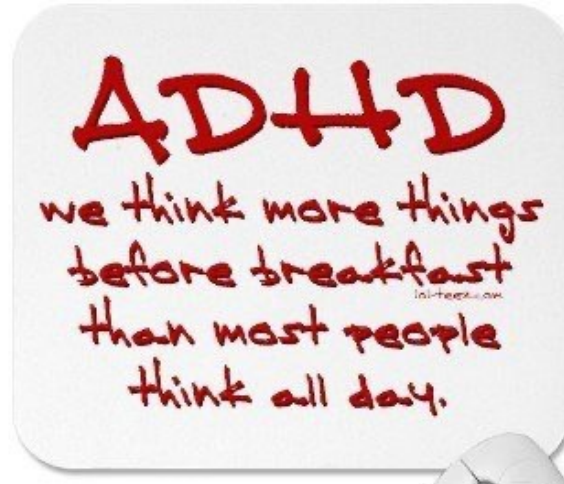
**Kan egentligen sammanfattas
i en dikt**

Vilken jag återkommer till...



Barndom och uppväxt







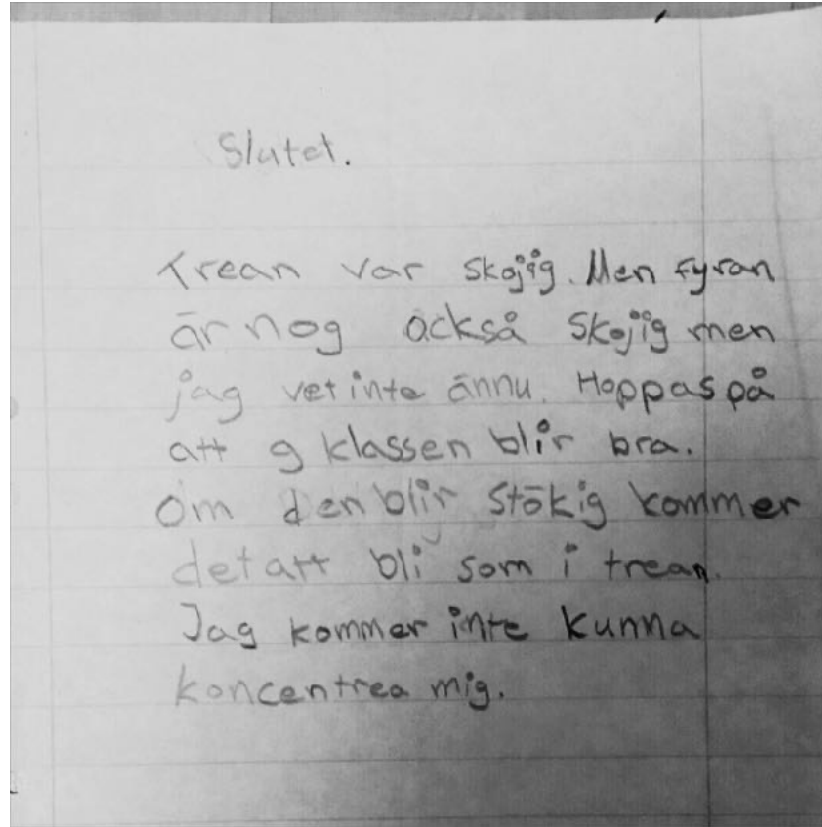
Sitta i eget
rum/Gråtande
lärare

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

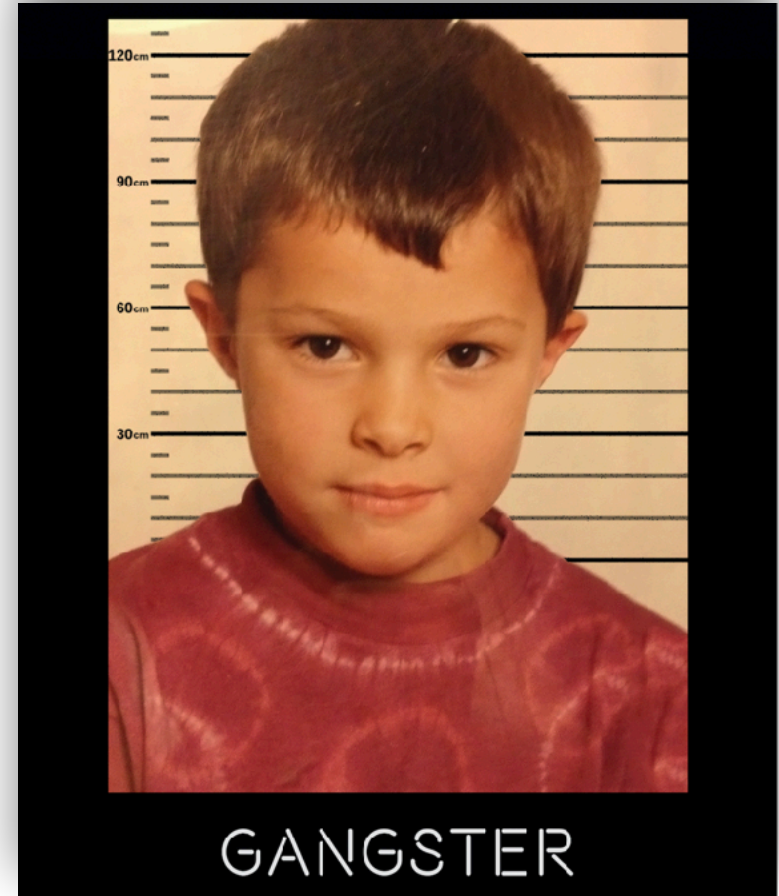
Bra betyg

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



DAGENS NYHETER.

Lång kötid till neuropsykiatrin:



TVINGADES VÄNTA 20 ÅR PÅ DIAGNOS "Ingen hajade att jag hade adhd"

En 25-åring väntade i 20 år på att få en diagnos som skulle förklara hans svårigheter. Nu har han fått sin diagnos: ADHD.

Diagnosen blev en vändning

Efter 25 års känsla av utanförskap fick Georgios sin adhd-diagnos.



Georgios Karpathakis, 25 år gammal, fick sin adhd-diagnos efter 25 års väntan. Han har varit utanförskapad sedan barns dagar.

Georgios Karpathakis har väntat i 25 år på att få en diagnos som skulle förklara hans svårigheter. Han har varit utanförskapad sedan barns dagar. Nu har han fått sin diagnos: ADHD. Detta har varit en stor vändning för honom, eftersom han tidigare inte hade någon förklaring på sina svårigheter. Han har varit utanförskapad sedan barns dagar, och det har varit en stor belastning för honom. Nu har han fått sin diagnos, och det har varit en stor vändning för honom. Han har varit utanförskapad sedan barns dagar, och det har varit en stor belastning för honom. Nu har han fått sin diagnos, och det har varit en stor vändning för honom.

Studio avd. OMORPHIA 20.0. Hjälp till att hitta rätt i livet. Vi hjälper dig att hitta rätt i livet. Vi hjälper dig att hitta rätt i livet.

NU ÄR ORIGINALJURYN TILLBAKA I "IDOL"



Lärarna: Så tycker vi om skolan under Björklund



Lärarna i Sveriges största skolor har uttryckt sina åsikter om skolan under Björklunds ledning. De har varit positiva till de förändringar som gjorts, men har också uttryckt oro över vissa aspekter. De vill ha mer inflyande över skolan och mer stöd från politiken.

DN.STHLM

Söndag 23 oktober 2012. 138 sidor. 10 kronor. Bäst i klassen. Sida 2

Men vad sysslar de med?

Lars Epstein på spöring i Gamla stan om vad människor sysslar med idag.



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



APORT. Hjälp till att hitta rätt i livet. Vi hjälper dig att hitta rätt i livet. Vi hjälper dig att hitta rätt i livet.

debatt

Vi måste våga satsa på barn med ADHD

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



JOBB KARRIÄR & UTBILDNING

Adhd



"Det dröjde ett år för mig att acceptera diagnosen"

Det kan ta ett år att acceptera sin ADHD-diagnos. Det är en process som tar tid och energi. Det är viktigt att ha stöd från andra människor som förstår vad man går igenom. Det är också viktigt att ta hand om sig själv och att inte låta diagnosen definiera en som person.

Studio avd. OMORPHIA 20.0. Hjälp till att hitta rätt i livet. Vi hjälper dig att hitta rätt i livet. Vi hjälper dig att hitta rätt i livet.



Georgios Karpathakis och hans familj. De har varit utanförskapade sedan barns dagar, men nu har de fått sin diagnos och börjar att ta tillvara på sina styrkor.

Georgios vill hjälpa barn med adhd

Georgios vill hjälpa andra barn som har ADHD. Han har grundat en förening som hjälper barn och ungdomar att förstå sin diagnos och att ta tillvara på sina styrkor. Han vill också hjälpa föräldrar att förstå sin barns behov.



Georgios vill hjälpa barn med adhd

Georgios vill hjälpa andra barn som har ADHD. Han har grundat en förening som hjälper barn och ungdomar att förstå sin diagnos och att ta tillvara på sina styrkor. Han vill också hjälpa föräldrar att förstå sin barns behov.



Georgios vill hjälpa barn med adhd

Georgios vill hjälpa andra barn som har ADHD. Han har grundat en förening som hjälper barn och ungdomar att förstå sin diagnos och att ta tillvara på sina styrkor. Han vill också hjälpa föräldrar att förstå sin barns behov.

Studio avd. OMORPHIA 20.0. Hjälp till att hitta rätt i livet. Vi hjälper dig att hitta rätt i livet. Vi hjälper dig att hitta rätt i livet.

Universitetsexamen, PR-konsult och social entreprenör



Fil kand i MKV
Stockholms universitet
(JMK)



PR-konsult

Underbara
ADHD®

Grundare

Mitt andra CV

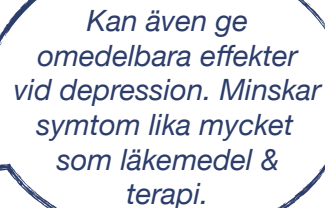
- Grundare av **Underbara ADHD®** och **Ment™**.
- Författare av bästsäljaren **Underbara ADHD – Den svåra superkraften** (Max Ström, 2017).
- **Publishingpriset 2017**, nominerad och finalist i kategorin *Handböcker och läromedel*.
- **Initiativtagare + idé och koncept till ADHD-lådan®**. Framtagen i samarbete med Samsung och Epicenter Stockholm.
- Nominerad till **Diversityindex award 2017**.
- **Visa vägen-priset 2016 - 2020**, nominerad i kategorin *Årets eldsjäl*, Samhall.
- Medförfattare till **Inte en främling: 41 berättelser om identitet och mångfald** (Norstedts, 2015).

Mitt andra CV

- 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 2014-2017**.
- **Psynkpriset 2014**, i kategorin *Årets egenmakt*, från Sveriges Kommuner och Regioner (SKR).
- **Årets svenska Game Changer 2014**.
- **Veckans Affärers och Novares mentorskapsprogram 2013**.

Vardagsstrategier

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



Kan även ge omedelbara effekter vid depression. Minskar symtom lika mycket som läkemedel & terapi.

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

08:00	Gå igenom norton pitch Lidman, Caroline			Trust! Berghs Reimann, Cecilia	Fogg tasks
09:00	mediebearbetning Tullaward Johansson, Susanne	Läkarbesök PRIMA	Betsson - aktivitetskalender		Prism training med Debbie Tafler Karpilovski, Elena
10:00			Norton - pitcha mobile	Bose Bose - Feedback Required: Mobilik	
11:00	WGS - pitch				
12:00		Lunch med mamma			
13:00	Avstämning & uppföljning Bose FY14 Kontoret; Karpathakis, Georgios (Jojje)	WGS - pitch	Zocalo Taco lovers Gradin, Johanna	Bose	Betsson
14:00	WGS - pitch			Bose - produktöversikt	Tullawards - Oscars skicka tidplan till Å Soderén, Asa
15:00		Norton - pitcha Mobile		Betsson	Betsson brief: Project X Reimann, Cecilia
16:00	Betsson - aktivitetskalender			Betsson PR-app - deadline	FW: Project X PR Stockholm Meeting Betsson - veckostatus
17:00			FYI Tullaward Grammis Johansson, Susanne		

↑
Timme för timme

Vardagsstrategier

Hörlurar och keps för högljudna 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.

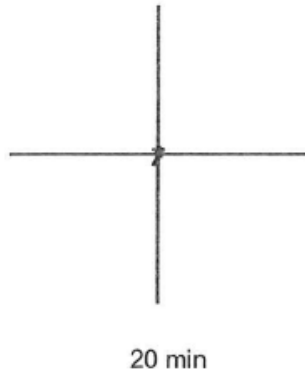
Google Keep – en annan favorit och ett digitalt anteckningsblock som jag använder för att skriva ner och spara alla idéer som ploppar upp.

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.

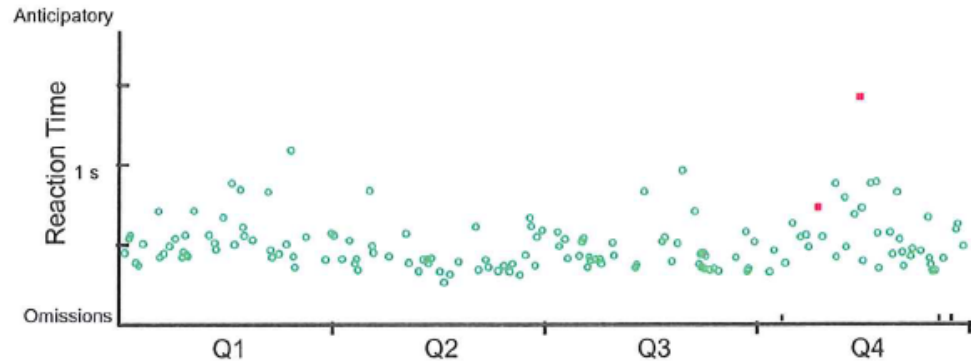


Examples from the control group: males 18-30 year

Activity



Attention & Impulsivity



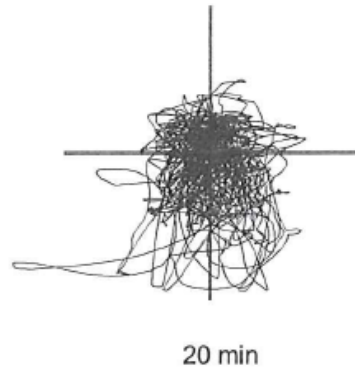
- Correct response
- Commission error
- Outliers

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.

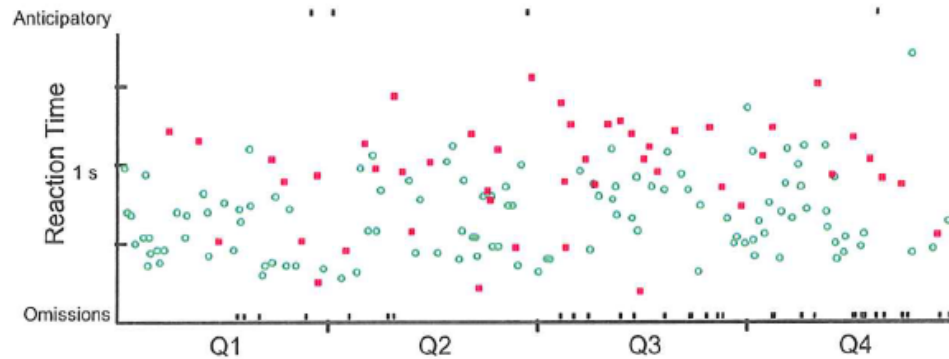
Your QbTest results from 07.12.2012 at 9:47 am

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

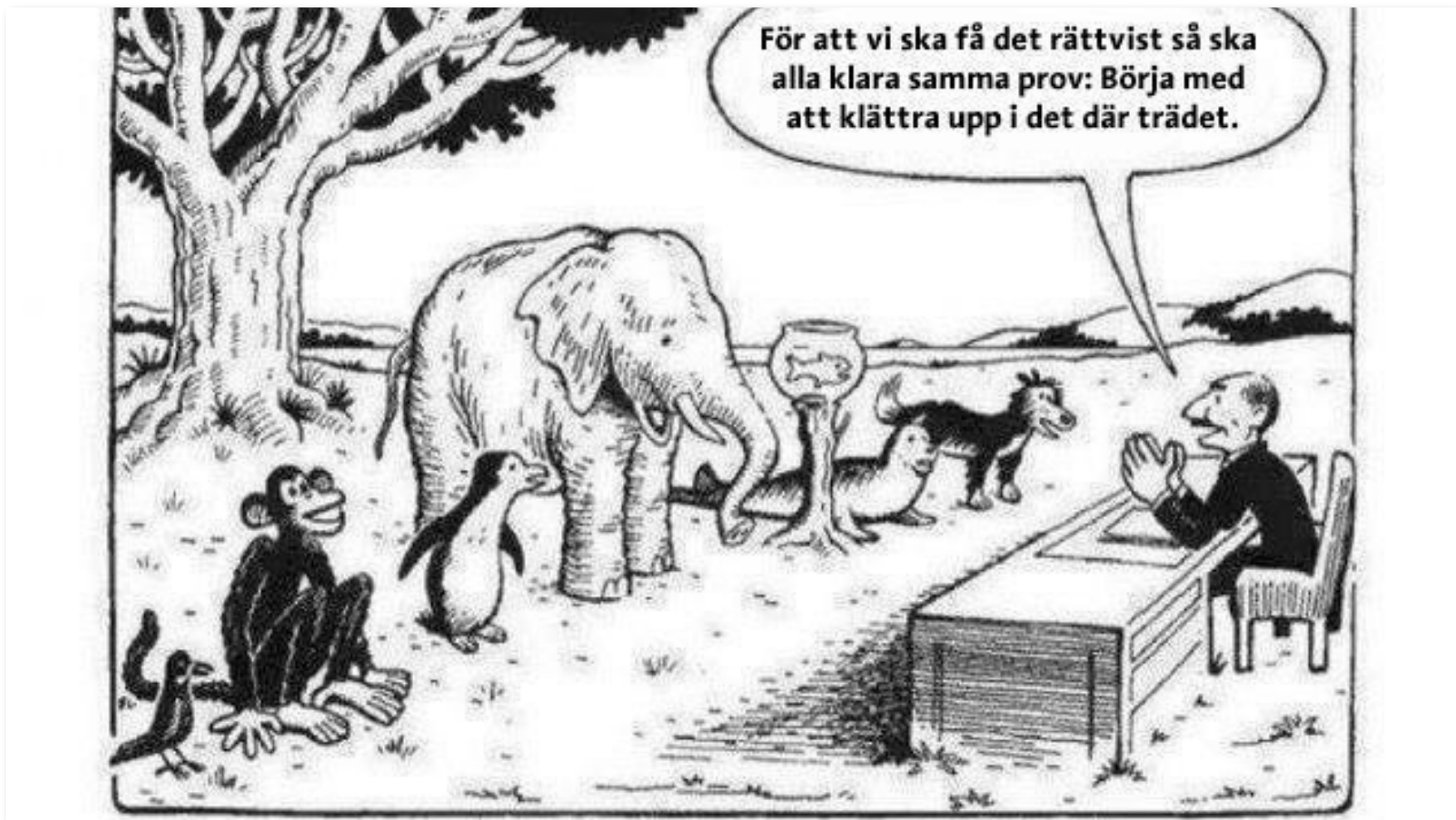


Your test result, expressed as QbInattention, was 2.6. In the control group*, 99% were more attentive than you were during the test.

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

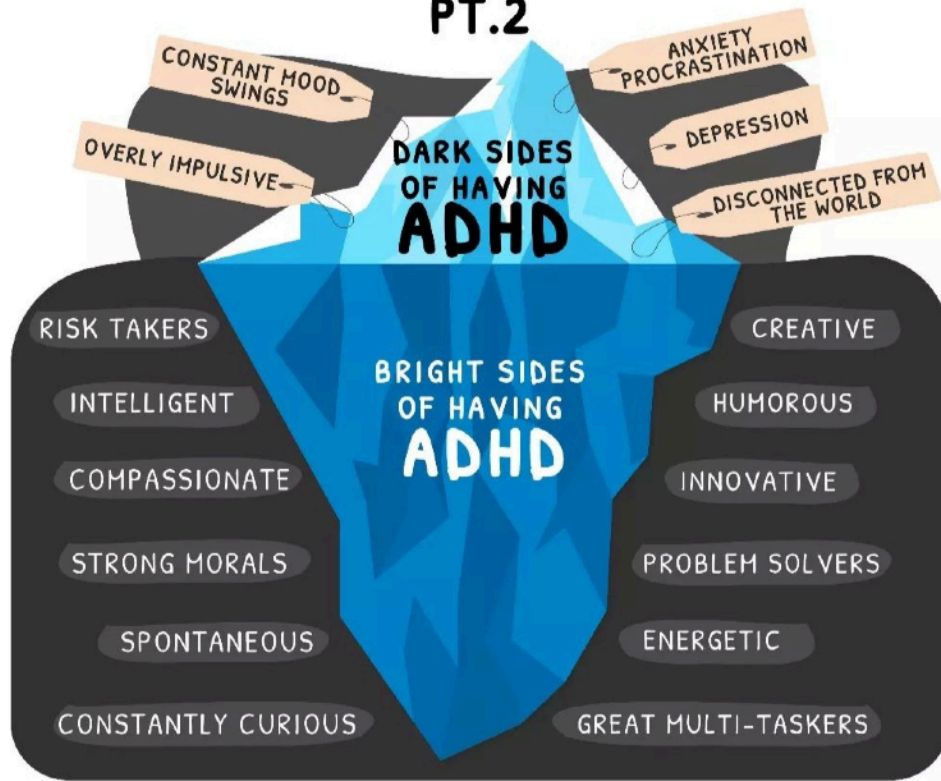
A pair of hands is shown holding a small, realistic-looking globe of the Earth. The globe is centered on the Americas, showing North and South America in green and yellow, surrounded by blue oceans and white clouds. The hands are positioned at the bottom and sides of the globe, with fingers visible. The background is dark. Overlaid on the lower half of the globe is the text "Vad kan du göra?" in a white, cursive font.

Vad kan du göra?



ADHD ICEBERG

PT.2



Exekutiv funktion

Används för att beteckna ”exekutiv förmåga” i hjärnans och psykets exekutiva system - vilket reglerar planering och genomförande av handlingar samt för målstyrd hantering av problem och uppgifter vi ställs inför.

Exekutiva funktioner är sådana som:

- a. riktar,
- b. vidmakthåller och
- c. växlar uppmärksamhet samt koncentration.

De reglerar arbetsminne, beteenden, motiv och känslouttryck med hänsyn till deras lämplighet i situationen.

Exekutiva funktioner gör att vi kan:

- ta initiativ
- fokusera
- planera
- organisera.

Även kognitiv flexibilitet, också kallad psykologisk flexibilitet och mental flexibilitet, ingår.

Tack vare den kan vi växla synsätt, komma på alternativa sätt att tolka situationer och lösa förekommande uppgifter.

Exekutiva funktioner & NPF

Kraftig nedsättning av exekutiva funktioner vid adhd i allmänhet = stora svårigheter i vardagen

Självmedvetande

Personer med de här svårigheterna är lätt distraherade och agerar reaktivt, snarare än eftertänksamt och avsiktligt.

Arbetsminne

Dvs hålla information i huvudet samtidigt som man gör något. Svårigheter med detta gör att man styrs av miljön runtomkring, snarare än av sin egen plan eller lärars/ föräldrars instruktioner.

Tidsuppfattning

Bristande tidsuppfattning gör det svårt att anpassa sig till deadlines och förstå hur lång tid något kommer att ta - t ex att förflytta sig från en plats till en annan. Likaså att se framtida konsekvenser av sitt handlande.

Exekutiva funktioner & NPF

Kraftig nedsättning av exekutiva funktioner vid adhd i allmänhet = stora svårigheter i vardagen

Självmedvetande

Personer med de här svårigheterna är lätt distraherade och agerar reaktivt, snarare än eftertänksamt och avsiktligt.

Arbetsminne

Dvs hålla information i huvudet samtidigt som man gör något. Svårigheter med detta gör att man styrs av miljön runtomkring, snarare än av sin egen plan eller lärares/ föräldrars instruktioner.

Tidsuppfattning

Bristande tidsuppfattning gör det svårt att anpassa sig till deadlines och förstå hur lång tid något kommer att ta - t ex att förflytta sig från en plats till en annan. Likaså att se framtida konsekvenser av sitt handlande.

Impulskontroll och självbehärskning

Den som har svårt för detta kan verka obetänksam, omogen och irrationell.

Affektreglering

Personer med dessa svårigheter reagerar snabbt och visar sina primära känslor utan att justera ner styrkan eller anpassa uttrycket till det socialt önskvärda.

Självmotivation

Den som har svårigheter med detta väljer att göra sådant som är intressant och spännande och har svårt att komma igång med trista eller motiga uppgifter.

Självorganisering, planering och problemlösning

Personen har svårt att hålla ordning på sina saker. Blir lätt överväldigad och handlingsförlamade av större uppgifter. Arbetar utan plan och hoppar mellan olika delar av uppgiften utan någon systematik.

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. Ibland förskrivs centralstimulerande medicin 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 komihåg-lappar).



Multimodal
behandling

Anpassa arbetsmiljön

De senaste åren har det börjats prata mer och mer om att det kan vara effektivare att **anpassa arbetsmiljön till en persons förutsättningar** än att förvänta sig att **personen kan anpassa sig till alla delar av arbetsmiljön.**

Många problem med att passa ihop en person och ett arbete **kan lösas med anpassningar.**

Anpassningar - svårt & dyrt?

Anpassningar så att personer med npf, t ex adhd, kan fungera bättre på arbetet är många gånger avgörande.

Ofta tror arbetsgivaren att det är **svårare**, **dyrare** och **har större påverkan** på den övriga personalen än **vad det faktiskt är/har**.

Anpassningar - svårt & dyrt?

Anpassningar så att personer med npf, t ex adhd, kan fungera bättre på arbetet är många gånger avgörande.

Ofta tror arbetsgivaren att det är **svårare**, **dyrare** och **har större påverkan** på den övriga personalen än **vad det faktiskt är/har**.

Några exempel på sådant personer med npf kan ha stor fördel av:

- Tydlighet.
- Rak och enkel kommunikation.
- Struktur.
- Ledning.
- Definierade arbetsuppgifter.
- Begränsad distraktion.
- Eget rum.
- Lugn och ro.
- Passande belysning.
- Inga starka dofter.
- Flexibilitet med arbetstider och deadlines.
- Eventuellt begränsade sociala kontakter.

Bättre koll och fokus på jobbet

Tips till individen med adhd

Vilken typ av stöd, knep och hjälpmedel som behövs kan se väldigt olika ut. **Det finns inget "one size fits all"**.

Här är några konkreta tips som brukar vara till hjälp på jobbet:

- **Spela in möten** och **viktiga samtal** (be om lov).
- **Ställ in påminnelser** för **viktiga tider**, **deadlines** och **hållpunkter**.
- **Ta bort/stäng av notiser** på mobilen och **radera applikationer** för att minska distraktion.

Bättre koll och fokus på jobbet

Tips till individen med adhd

Vilken typ av stöd, knep och hjälpmedel som behövs kan se väldigt olika ut. **Det finns inget "one size fits all"**.

Här är några konkreta tips som brukar vara till hjälp på jobbet:

- **Spela in möten** och **viktiga samtal** (be om lov).
- **Ställ in påminnelser** för **viktiga tider**, **deadlines** och **hållpunkter**.
- **Ta bort/stäng av notiser** på mobilen och **radera applikationer** för att minska distraktion.
- **Lägg mobiltelefonen i ett annat rum**.
- **Be chefen** eller **kollegorna** om **hjälp att prioritera** och **avgränsa uppgifter**.
- När du **kör fast med en arbetsuppgift**, **ta en paus** och **återgå vid ett senare tillfälle** - ofta är lösningen inte att lägga mer tid och kraft just då.

Förenkla allt!

Tips till arbetsplatsen/chefen

För att minska motståndet inför nya uppgifter eller risken att **personer med adhd missar viktig information** finns några saker att tänka på:

- **Skapa eller efterfråga rutiner, riktlinjer och processer** på arbetsplatsen som är **lätta att ta till sig. Tänk enkelt och i punktform.** Undvik långa utläggningar och skala bort alla onödiga utfyllnadsord.
- **Begränsa mängden information.** Lyft några enstaka viktiga punkter per tillfälle/möte.

Förenkla allt!

Tips till arbetsplatsen/chefen

För att minska motståndet inför nya uppgifter eller risken att **personer med adhd missar viktig information** finns några saker att tänka på:

- **Skapa eller efterfråga rutiner, riktlinjer och processer** på arbetsplatsen som är **lätta att ta till sig**. Tänk enkelt och i punktform. Undvik långa utläggningar och skala bort alla onödiga utfyllnadsord.
- **Begränsa mängden information**. Lyft några enstaka viktiga punkter per tillfälle/möte.
- **Skapa en enkel struktur** för var man kan **hitta skriftlig information, lathundar, riktlinjer, processer och pm**. Gör information sökbar och katalogisera på ett logiskt och överskådligt sätt.

Hitta vägar runt svårigheterna

Tips till chefen

För att hitta vägar runt en medarbetares exekutiva svårigheter finns det några saker du som chef kan/bör tänka på:

- **Hjälp medarbetare dela upp stora uppgifter eller projekt i mindre delar** och sätt upp delmål med uttalade deadlines. Planera in regelbundna avstämningar där dessa följs upp.
- **Var tydlig med yttre ramar och förväntningar**, och berätta att medarbetaren själv **har möjlighet att påverka hur/när/var uppgifter ska utföras** i den mån det är möjligt.

Hitta vägar runt svårigheterna

Tips till chefen

För att hitta vägar runt en medarbetares exekutiva svårigheter finns det några saker du som chef kan/bör tänka på:

- **Hjälp medarbetare dela upp stora uppgifter** eller **projekt i mindre delar** och sätt upp delmål med uttalade deadlines. Planera in regelbundna avstämningar där dessa följs upp.
- **Var tydlig med yttre ramar och förväntningar**, och berätta att medarbetaren själv **har möjlighet att påverka hur/när/var uppgifter ska utföras** i den mån det är möjligt.
- **Visa att du är tillgänglig och ge konkret feedback. Ofta!** I stället för "jag finns tillgänglig om du behöver", boka in tid för avstämning(ar).
- **Förankra uppgifter och beslut som går att delge medarbetarna.** Förklara varför saker ska göras - det brukar öka motivationen och gör det lättare att komma igång.

Överlista regleringssvårigheterna

Tips till chefen

Personer med adhd har ofta problem med att **reglera impulser, energi och aktivitetsnivå**, vilket kan leda till **ojämna arbetsprestationer**, överarbete, stress och utmattning. Så här kan du som chef hjälpa:

- **Hjälp hen att prioritera bland saker som ska göras** och **schemalägga pauser** samt **tid för återhämtning** (ev. 15 min på fm/em åt att lyssna på musik, ta en promenad eller titta på roliga Youtube-klipp).
- **Var tydlig i kommunikation, förväntningar och mål.** I stället för att säga "gör så mycket du kan och hinner", prova "skriv fem sidor, det ska vara klart om 2 v och vi har avstämning torsdag nästa vecka kl. 14.00).

Överlista regleringssvårigheterna

Tips till chefen

Personer med adhd har ofta problem med att **reglera impulser, energi och aktivitetsnivå**, vilket kan leda till **ojämna arbetsprestationer**, överarbete, stress och utmattning. Så här kan du som chef hjälpa:

- **Hjälp hen att prioritera bland saker som ska göras och schemalägga pauser** samt **tid för återhämtning** (ev. 15 min på fm/em åt att lyssna på musik, ta en promenad eller titta på roliga Youtube-klipp).
- **Var tydlig i kommunikation, förväntningar och mål.** I stället för att säga "gör så mycket du kan och hinner", pröva "skriv fem sidor, det ska vara klart om 2 v och vi har avstämning torsdag nästa vecka kl. 14.00).
- **Sträva efter tydlighet och struktur i allt - stort som smått.** T ex en **tydlig mötesordning med punkter** på vad som ska avhandlas, **vem som förväntas göra vad** i olika projekt, **tydligt definierade roller** och **arbetsbeskrivningar**, tidpunkt för avstämning eller uppföljning.

Vad kan du göra?

Tydlighet, ordning och regelbundenhet

Var sak på sin plats, fasta placeringar i klassrummet/på arbetsplatsen, 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 hen själv välja arbetsmetod för att skapa större engagemang. Och prata inte längre än 10 min. Ska man prata längre är det viktigt att få upp individernas uppmärksamhetsgrad med t ex frågor, en bild eller ett filmklipp.

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?

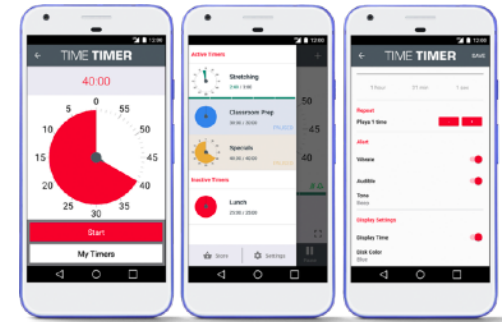
En egen överskådlig almanacka och visuellt stöd (dvs använd bilder för struktur), arbets-, dags- & veckoscheman i skrivna ord/bilder -> återstående tid på uppgiften/dagen, mm.

Hjälpmedel

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

Några exempel:

- **Filtskärm** (dämpar ljud & skärmar av omgivningen)
- **Bollväst** (kan öka lugnet & koncentrationen)
- **Skärm** (skapa en egen hörna & skärma av ljud mm)
- **Känselform** (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)
- **Tyngdtäcken** (går nu att köpa på Clas Ohlson)
- **Hörselkåpor/ öronproppar/ hörlurar**
- **QuietFrames** (brusreducerande glasögon)
- **Silent Socks** (tassar)



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.

Appar och hjälpmedel

- Explain Everything
- Visual Schedule Planner (kalender-app)
- Niki Agenda (schema-app)
- AppBlock (produktivitet)
- PicCollage
- Tasuc (schema-app)
- Bildschema (endast iOS)
- Håll Koll (kalender, checklista & timer)
- Home Routines (produktivitet)
- Activity Timer (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
- CARY Base (tid & planering över dygnet)
- PictureMyLife

Läs mer!

- Georgios Karpathakis – Sommarvärd i P1
- Tipsbanken (Portal för pedagogisk personal)
- SPSM:s studiepaket om NPF
- Kunskapsstöd och verktyg (Myndigheten för delaktighet)
- Lär om teknikstöd
- Kunskapsguiden
- Tips & inspiration för föräldrar (UR)
- Fatta Familjen (med bl a Bo Hejlskov Elvén)
- Leva med NPF - I vardagslivet (Attention)
- Leva med NPF - I skolan (Attention)
- Attention Play (“Vad är ADHD?”, “Mitt liv med ADHD” & “Få skolan att funka för elever med NPF”)
- För dig som är anhörig
 - Anhörigmaterial
 - Till syskon
- Rör inte min keps
- Funktion i fokus (För alla som möter människor med funktionsnedsättning)
- QuietFrames (Brusreducerande glasögon)

Läs mer!

- [Nationella riktlinjer för vård och stöd vid adhd och autism](#) (Socialstyrelsen)
- [Tjejer och NPF](#) (Attention)
- [Med NPF på jobbet](#) (Attention)
- [Vård- och stödinsatser](#) (Attention)
- [ADHD-center](#) (Region Stockholm)
- [Komikapp](#) (Hjälpmedel)
- [Funka Mera](#) (Funktionella hjälpmedel och leksaker – för alla med eller utan funktionsvariationer)
- [Abilia](#) (Hjälpmedel)
- [Funktionsverket](#) (Hjälpmedel)
- [Tips för föräldrar till barn med adhd](#) (Region Stockholm)
- [Habiliteringens resurscenter](#) (Region Stockholm)
- [Funktionshinderguiden](#) (Region Stockholm)
- [Bup.se](#)
- [Appsök](#) (Region Stockholm)
- [Apportalen](#) (fd Appoteket)
- [Bildstod.se](#) (Västra Götalandsregionen)
- [Kom-hit.se](#) (Info + ex på bildstöd i praktiken)
- [Bo Hejlskov Elvéns blogg](#)

Litteratur

- **ADHD - från duktig flicka till utbränd kvinna** (Lotta Borg Skoglund)
- **Barn som bråkar: Att hantera känslostarka barn i vardagen** (Bo Hejlskov Elvén, Tina Wiman)
- **Beteendeproblem i skolan** (Bo Hejlskov Elvén)
- **Svart bälte i föräldraskap: Att lösa vardagen i npf-familjer** (Lotta Borg Skoglund, Martina Nelson)
- **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)
- **När samhället är förälder** (Annelie Karlsson, Jennie Linde)
- **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)
- **Få familjen att funka** (Edfelt, Jahn, Reuterswärd, Sjölund)
- **ADHD på jobbet** (Lotta Borg Skoglund, Martina Nelson)

Min bok

Inbunden

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

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

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

Ljudbok

<http://bit.ly/2uG0001> (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)

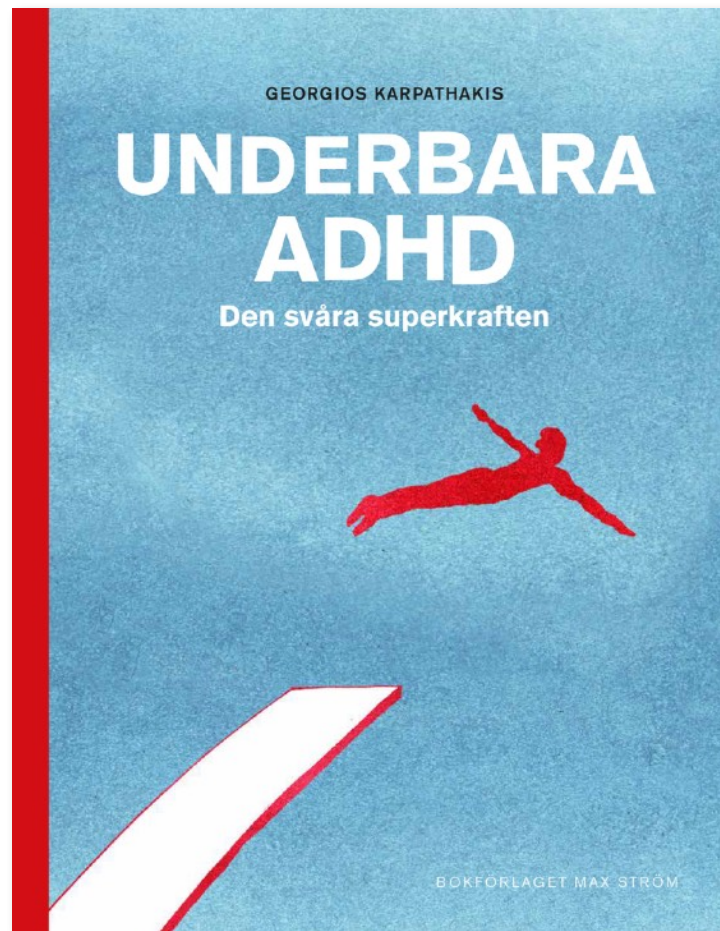
<http://bit.ly/2GD9CLs> (Bokus)

<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)



ADHD SOM FRAMGÅNGS- FAKTOR

Det är min superkraft, min turboknapp, det är bara det att jag inte kan styra över den. Det är såna som vi, som inte följer samhällets normer och som kan se utanför boxen, som arbetsmarknaden kommer att släsa om i framtiden. Och som chef har jag lärt mig att om man anställer någon som är som alla andra, så får du också ett resultat som är som alla andra.

Isabella Löwengrip



Diagnoskriterier för adhd enligt DSM-5 (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5th ed, American Psychiatric Association, 2013, svensk översättning: Jörgen Herlofson 2014):

A. Ett varaktigt mönster av bristande uppmärksamhet och/eller hyperaktivitet-impulsivitet som inverkar negativt på funktionsförmåga eller utveckling, vilket visar sig i (1) och/eller (2):

1. Oppmärksamhet: Minst sex av följande symptom har förelegat i minst sex månader till en grad som är oförenlig med utvecklingsnivån. Symtomen har en direkt negativ inverkan på sociala aktiviteter och aktiviteter inom studier/arbete.

Obs: Symtomen utgör inte enbart manifestationer av oppositionellt beteende, trots, fiendlighet eller bristande förmåga att förstå uppgifter eller instruktioner. För äldre tonåringar och vuxna (sjutton år eller äldre) krävs minst fem av symtomen.

a. Är ofta uppmärksam på detaljer eller gör slarvfel i skolarbete, arbetslivet eller andra aktiviteter (t ex förbiser eller missar helt detaljer, slarvigt genomförda arbetsuppgifter).

b. Har ofta svårt att bibehålla uppmärksamheten inför uppgifter eller lekar (t ex har svårt att bibehålla fokus under lektioner, samtal eller under längre stunder av läsning).

c. Verkar sällan lysna på direkt tilltal (t ex ter sig frånvarande även utan någon uppenbar källa till distraktion).

d. Följer sällan givna instruktioner och misslyckas med att

genomföra skolarbete, hemsysslor eller arbetsuppgifter (t ex påbörjar uppgifter, men tappar genast fokus och låter sig lätt distraheras).

e. Har ofta svårt att organisera sina uppgifter och aktiviteter (t ex har svårt att klara av uppgifter i flera led; har svårt att hålla ordning på utensiler, redskap och tillhörigheter; arbetar rörigt och oorganiserat; har svårt att tidplanera; kan inte hålla tidsamar).

f. Undviker ofta, ogillar eller är ovillig att utföra uppgifter som kräver mental uthållighet (t ex skolarbete eller läxor; för äldre tonåringar och vuxna: t ex sammanställa rapporter, fylla i formulär, läsa längre artiklar).

g. Tappar ofta bort saker som är nödvändiga för uppgifter eller aktiviteter (skolmateriel, pennor; böcker, verktyg, plånböcker, nycklar, anteckningar, glasögon, mobiltelefoner).

h. Är ofta lätt distraherad av yttre stimuli (för äldre tonåringar och vuxna kan det inkludera ovidkommande tankar).

i. Är ofta glömsk i det dagliga livet (t ex göra hemsysslor, gå ärenden; för äldre tonåringar och vuxna: t ex följa upp telefonmeddelanden, betala räkningar, komma till avtalade möten).

2. Hyperaktivitet och impulsivitet: Minst sex av följande symptom har förelegat i minst sex månader till en grad som är oförenlig med utvecklingsnivån. Symtomen har en direkt negativ inverkan på sociala aktiviteter och aktiviteter inom studier/arbete.

ADHD, KOMBINERAD FORM

Uppmärksamhetsproblem i kombination med hyperaktivitet-impulsivitet, vilket även är den vanligaste formen av ADHD.

Personer med en kombinerad presentation av adhd uppfyller kriterierna i båda kategorierna på föregående sidor.

Det är denna form jag är diagnostiserad med.

Mellan två och en halv och fyra procent av alla vuxna lever med adhd. Det innebär att cirka 175 000 vuxna har diagnosen. Det är lika många som hela Uppsala län. Studier har visat att omkring 50 procent av de som fått diagnosen som barn även har symtom på adhd i vuxen ålder. Studien visar även att personer med adhd löper ett större risk att begå brott som leder till fängelse.

I dag överes människor i alla åldrar av intryck och samtidigt som vi ställs inför en uppjöva av valmöjligheter väntas fatta välgrundade beslut. Något som förutsätter krav på förfria exekutiva funktioner – vilket i sin tur kräver till att följden av att leva med adhd blir mer uppenbar.

År 1902 beskrev barnläkaren Sir George Still "adhd" här: "Sårt att kontrollera sitt beteende men fortfarande inte."

Melchior Adam Weikards observation av människor med adhd-liknande symptom fanns redan år 1776: "Mest löslös, tar sig an många och färgiga projekt utan ett tänkbart mål."

Adhd är inget fenomen, det är ingen trenddiagnos som uppkommit ur tomma intet och inte heller en dödsdömd, är inga konstiga utomjordingar. Det var vi inte år 1776, inte i dag och det kommer vi inte att vara om 1 000 år.

ADHD, HUVUDSAKLIGEN HYPERAKTIV-IMPULSIV FORM

Vanligt förekommande hos yngre barn och övrigt är sedan till den kombinerade varianten.

• Svårigheter med att hålla händer och fötter stilla. **11**

• Har svårt för att sitta still på en och samma plats. **9**

• Är extremt rastlös och har stora svårigheter med att delta i "tysta" aktiviteter. **10**

• Barn med den här typen av adhd betor sig ofta som att de drivs av en motor medan vuxna känner sig inombords. **10**

• "Pratar för mycket". **9**

• Ropar ut svaret innan en fråga har ställts klar. **9**

• Ogillar att vänta och har svårt med turtagning. **10**

• Avbryter ofta och mycket när andra pratar. **9**

ATT FLYGA ISTÄLLET FÖR ATT FALLA

Se det som en förutsättning, inte som ett hinder, se det som en tillgång. Det är det som är grejen. Anders Baigge



Sagt om boken...

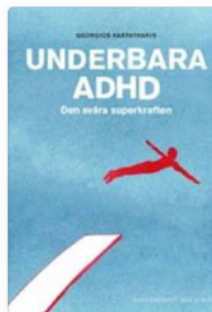
★★★★★ **Bästa någonsin om ADHD**

Margaretha, 6 januari 2017

Har precis läst den här fina boken. Igår kväll frågade jag 10-åriga dottern om hon också ville läsa den och det ville hon.

När hon kom till sidan 2 grät hon lyckotårar och sa "han skriver precis som jag känner". Det första hon sa i morse när jag väckte henne var "boken!". :)

Så det här är vårt lästips!



Underbara ADHD

Att leva med adhd påverkar allt i livet – men är inte en sjukdom. Det är en funktionsnedsättning som innebär många utmaningar – men som också kan vara e...
adlibris.com

👍❤️👤 109

6 kommentarer 2 delningar

Vi har sträckläst den här boken. Den är fruktansvärt bra! För oss som har en son med ADHD - som inte vill medicinera - är det här den mest inspirerande och konkreta bok vi har läst. Kombinationen av Karpathakis berättelse inifrån och de jordnära råden från läkare och psykologer gör det här till den mest användbara bok vi har läst (och det har blivit några stycken vid det här laget).

Georgios Karpathakis, tack för att du skrivit denna underbara bok. För första gången i mitt 23åriga liv har jag(!!!!!!) äntligen läst ut min första bok! Har själv adhd och ska nu tipsa alla jag känner om denna bok. Återigen, tack! ❤️

**“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

Grundare och VD

Psykisk Samhälsa i Norden AB

Underbara ADHD® | Ment™ | ADHD-lådan®

jojje@underbaraadhd.se

+46 (0) 739 332 012

[underbaraadhd.se](https://www.underbaraadhd.se)

[ment.se](https://www.ment.se)

Följ gärna Underbara ADHD i våra sociala kanaler!



Underbara
ADHD®