



ATT (ÖVER)LEVA MED ADHD

Kommunalförbundet Sjukvård och Omsorg i Norrtälje den 6 november 2023

Underbara
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?

413
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 hyperaktivitet. Betydande svårigheter som allvarligt påverkar sättet att fungera i vardagen = blir en funktionsnedsättning.

Kärnsymtom

Hyperaktivitet

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. Hyperaktiviteten 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 där multipla genetiska & miljömässiga faktorer samverkar i en komplex sårbarhetsmodell.

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).

I mitt fall, mamma/pappa?

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.

Finns även vetenskapligt stöd för att adhd är nära förknippat med försämrade exekutiva funktioner, dvs de högre kognitiva processer som reglerar hur hjärnan bearbetar info, bibehåller fokus, hämmar oväsentliga processer och beteenden samt anpassar oss till förändringar för att nå våra mål.

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
 - Separationsångest
 - Social ångest (fobi)
 - Specifik fobi
- Posttraumatiskt stressyndrom, 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



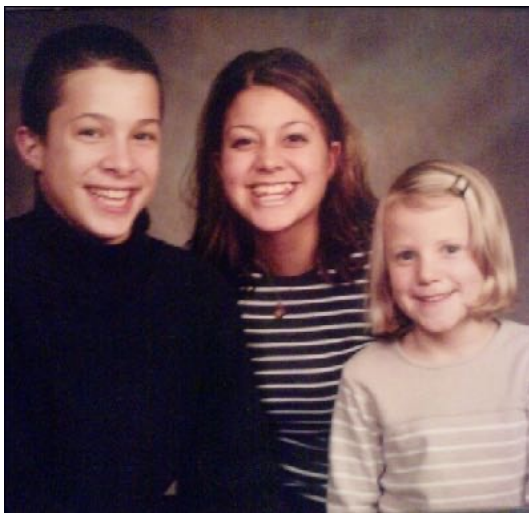
Leva med ADHD

i 25 år - utan diagnos

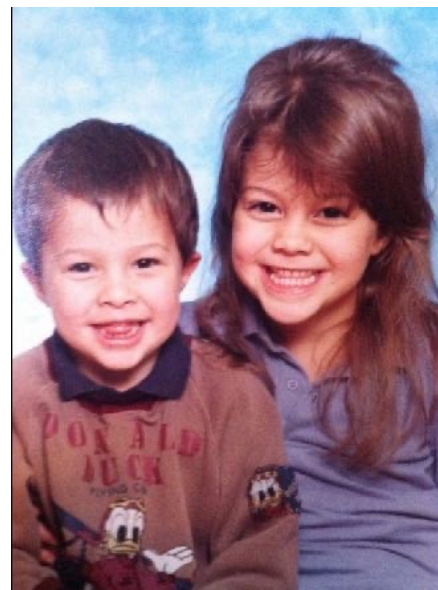
*Varierar från person till
person*

**Kan egentligen sammanfattas
i en dikt**

Vilken jag återkommer till...



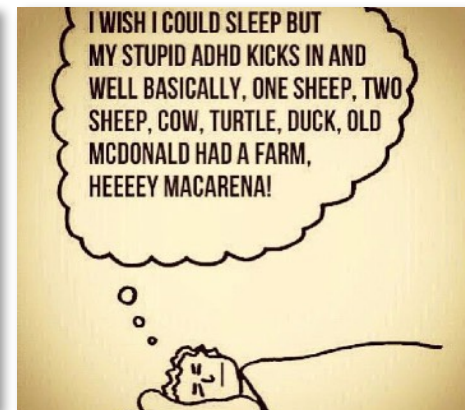
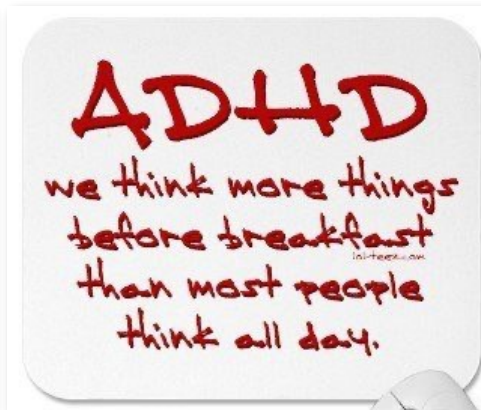
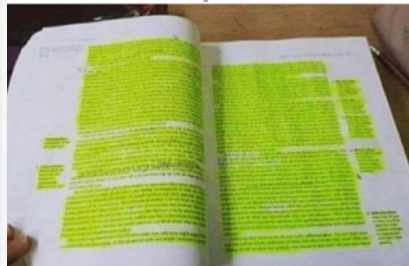
Barndom och uppväxt





When you have ADHD and they tell you to highlight everything important

@coachingwithbrooke





Dagis

Flykten från...

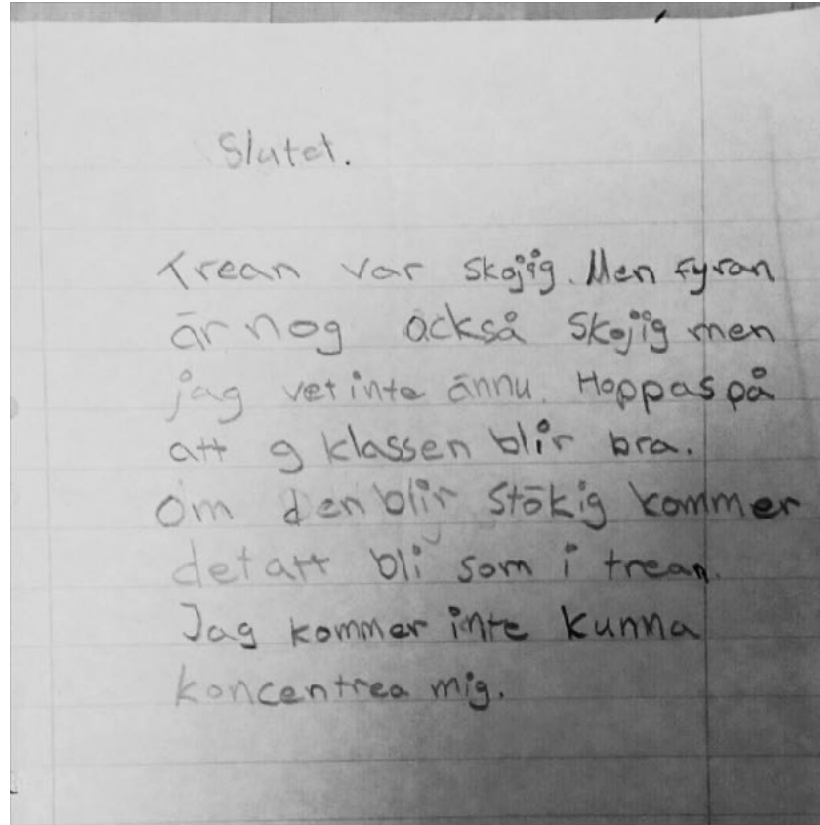
Sitta i eget
rum/Gråtande
lärare

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



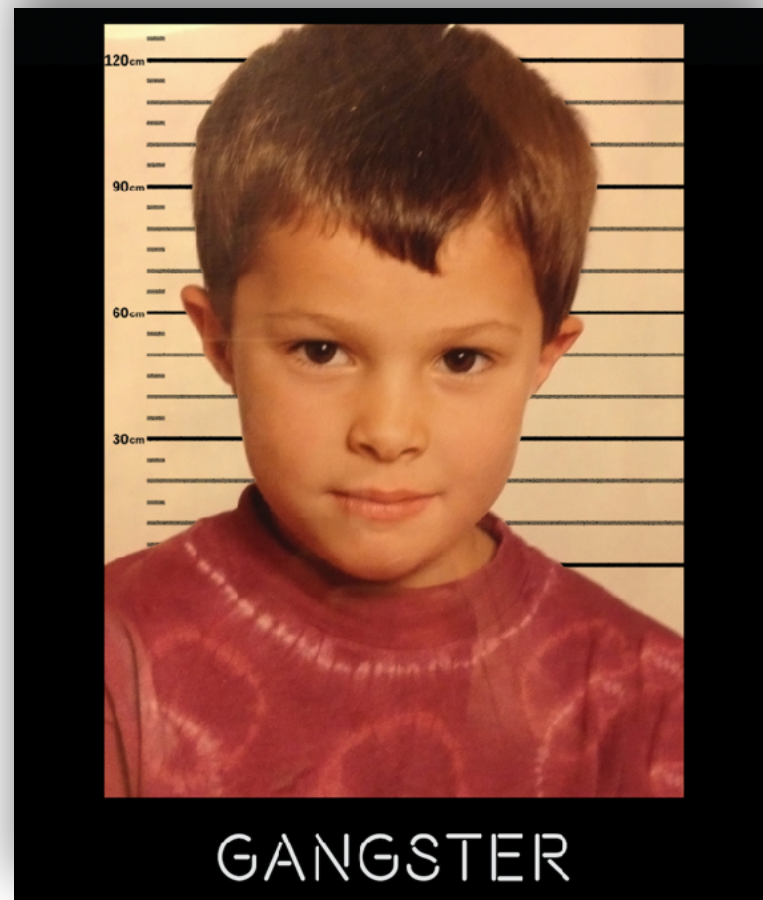
Bra betyg

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"

En person som väntat på en diagnos i 20 år. En person som inte fått en diagnos. En person som har adhd.

Diagnosen blev en vändning

Efter 25 års kinsla av utanförskor fick Georgios sin adhd-diagnos.



Georgios Karpathakis har väntat på en diagnos i 25 år. En person som inte fått en diagnos. En person som har adhd.

NU ÄR ORIGINALJURYN TILLBAKA I "IDOL"

Veteranerna på besök i tionde säsongen

metro

SVENSKS STÖRSTA NYHETSTIDNING



Lärarna: Så tycker vi om skolan under Björklund

Ena styrelsen. Utbildningsrådet. Ena Björklund har satt på sin...
Hans sajt hjälper andra med adhd

DN.STHLM

Men vad sysslar de med?

Lars Epstein på spöring i Gamla stan



debatt

Vi måste våga satsa på barn med ADHD

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



JOBB

KARRIÄR & UTBILDNING



"Det dröjde ett år för mig att acceptera diagnosen"

Redan som barn kände Georgios "Joje" Karpathakis att han var "fel". Det resulterade i sex självsvärdsförsök och en smärre kriminell bana.



Georgios Karpathakis och Lars Epstein. Bild: Mikael Elmqvist



Georgios Karpathakis har väntat på en diagnos i 25 år. En person som inte fått en diagnos. En person som har adhd.



Georgios vill hjälpa barn med adhd

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



Georgios Karpathakis har väntat på en diagnos i 25 år. En person som inte fått en diagnos. En person som har adhd.



Universitetsexamen, PR-konsult och social entreprenör



Fil kand i MKV
Stockholms universitet
(MKV)



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 inkubator 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**.



Karolinska
Institutet

Utvecklas i nära samarbete med
bl a experter från KIND.


Ment

Din adhd-coach i vardagen!

LOGGA IN



Hur besvärligt är detta för Maja?
Lunchrasten.



Humörsvägaren



PRIORITERADE AKTIVITETER

INTRODUKTION



Lägg till barn

SÖMN



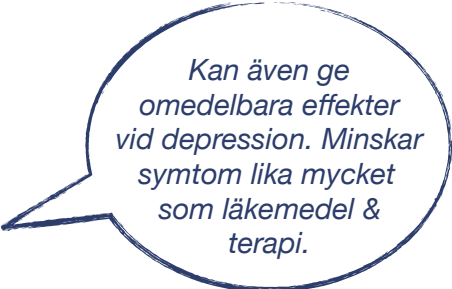
För lite sömn

SKOLA



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: Mobil
11:00	WGS - pitch				
12:00		Lunch med mamma			
13:00	Avstämning & uppföljning Bose FY14 Kontoret; Karpathakis, Georgios (Jojje)	WGS - pitch	Bose	Betsson	
14:00	WGS - pitch	Zocalo Taco lovers Gradin, Johanna	Bose - produktöversikt		Tullawards - Oscars
15:00		Norton - pitcha Mobile	Betsson		skicka tidplan till Å Soderén, Asa
16:00	Betsson - aktivitetskalender			Betsson PR-app - deadline	Betsson brief: Project X Reimann, Cecilia
17:00		FYI Tullaward Grammis Johansson, Susanne			FW: Project X PR Stockholm Meeting
18:00					Betsson - veckostatus

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.

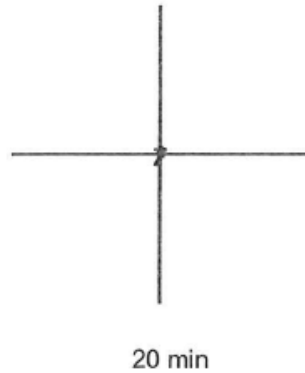
Google Keep – en annan favorit och ett digitalt anteckningsblock som jag använder för att skriva ner och spara alla idéer som ploppar upp.

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.

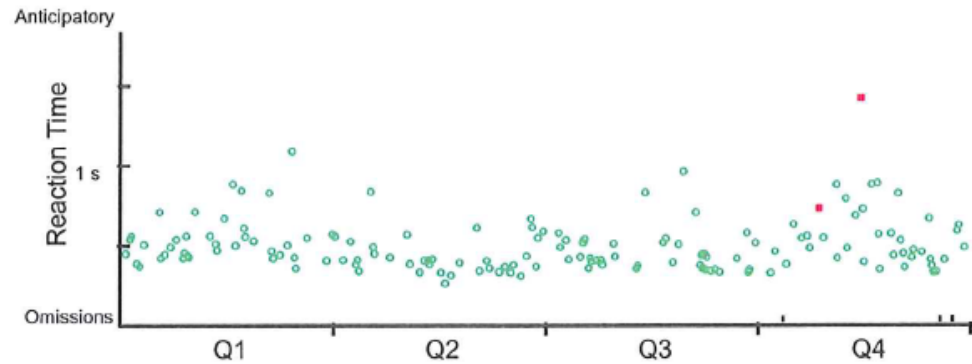


Examples from the control group: males 18-30 year

Activity



Attention & Impulsivity

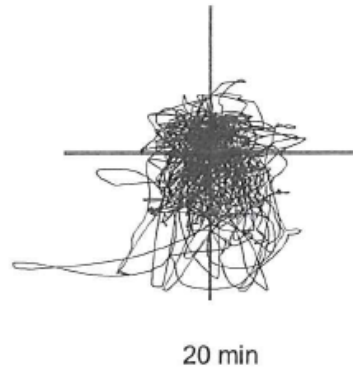


The graphs above show examples of QbTest results in the areas of activity, inattention and impulsivity for a male in the control group*.

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.

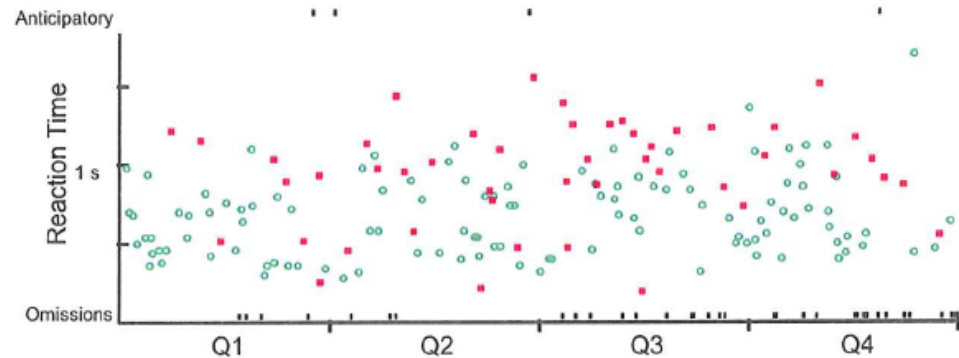
Your QbTest results from 07.12.2012 at 9:47 am

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, with fingers spread, gently cradles a small, realistic-looking globe of the Earth. The globe shows the Americas, with green landmasses and blue oceans, and is partially covered by white, swirling clouds. The hands are positioned at the bottom and sides of the globe, with the thumbs pointing towards the center. The background is dark, making the hands and the globe stand out.

Vad kan du göra?

Leva med ADHD

- 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).

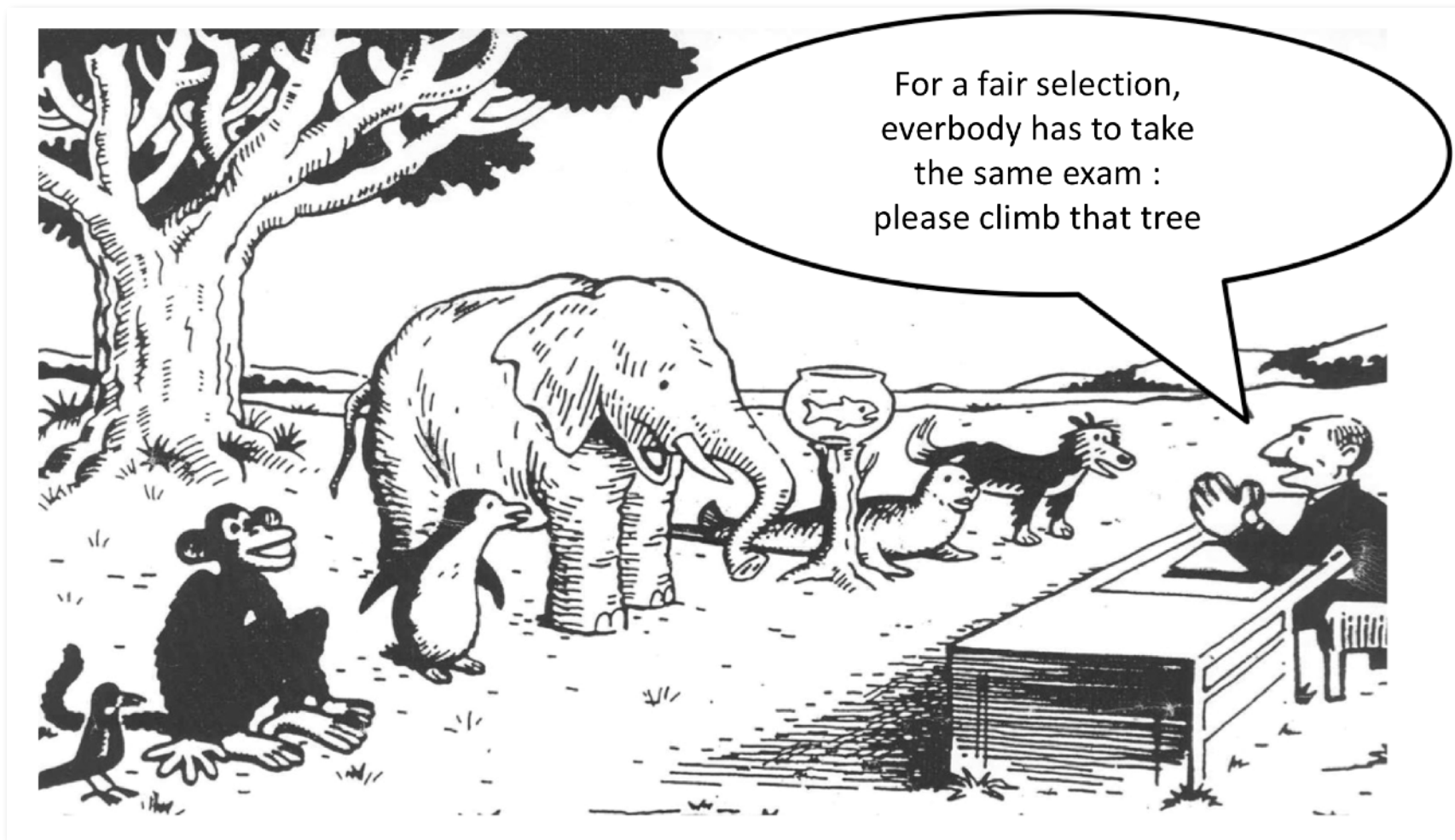
Läkemedelsbehandling. Centralstimulerande medicin förskrivs för att lindra symtomen. I mitt fall: Elvanse (70 mg), men också Imovane (7,5 mg).



Multimodal
behandling

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).



Precis som vi **inte kan kräva att en blind person ska se sig för** är det **inte hållbart att kräva**, eller ständigt påpeka, att **en person med adhd ska sitta still mer än hen klarar av – och/eller sluta vara överaktiv.**

- Camilla Lau, specialpedagog

Vad kan du göra?

- Små anpassningar, stor skillnad.

- **Vikten av struktur.** Kom ihåg att många har svårt att få grepp om tillvaron och därför behöver en tydlig struktur i vardagen. Dagliga rutiner och ett tydligt upplägg av sin dag mår de flesta bra av, likaså omväxlande aktiviteter med tydlig början och slut. Och att man får veta men också får åskådliggjort vad som ska göras, när saker äger rum, i vilken ordningsföljd och hur det ska gå till.
- **Utgå ifrån de sju magiska frågorna.** Tydliga instruktioner är ofta mycket viktigt för barn med adhd och/eller andra np-diagnoser. Genom att besvara sju enkla frågor innan individerna börjar arbeta kan du ge dem bättre förutsättningar: Vad ska jag göra? Var ska jag vara? Vem ska jag vara med? Hur länge ska det hålla på? Vad ska hända sedan? Vad ska/behöver jag ha med mig? Varför ska jag göra det? Resulterar även i att de slipper en massa onödig oro och stress.
- **Förebygg och hantera problembeteende.** Mycket av en persons ”problembeteende” går att undvika om man anpassar undervisningen, arbetsuppgifter och miljön till hens förutsättningar. Bemötandet har också stor betydelse - handlar om att bryta negativa cirklar av tjat och tillrättavisningar. Man kommer långt med att vara öppen, nyfiken och flexibel.

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.

Bildstöd

- För att underlätta kommunikationen, förstärka det du säger, förtydliga info & ge övergripande bild av aktiviteter & dess moment.

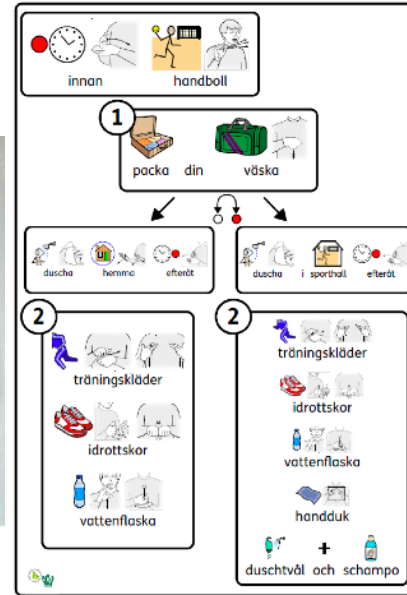
Utflykt
Helg badhus lekpark buss



#1
Utflykt/aktivitet



#2
Veckoschema i färg



Illustrationer: Ojvindspengsgröns datorgrafikerna. Bildgränser: © 2019: Utbildningsmyndigheten 2017

#3
Steg för steg-lista



#4
Fri tid/raster

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)
- **Känselformer** (t ex Tangle Therapy & stressboll)
- **Sittdyna** (minskar rastlösheten, lättare att fokusera)
- **Time Timer** (urtavla - fysisk & digital - där man ser hur lång tid det är kvar)
- **Tyngdtäcken**
- **Hörselkåpor/ öronproppar/ hörlurar**
- **QuietFrames** (brusreducerande glasögon)
- **Silent Socks** (tassar)



Vad kan du göra?

Fysisk miljö/ klassrumsinventering

Minimera störande ljud (sätt tassar på bord och stolar), placering i klassrummet/på arbetsplatsen (många gillar att ha “ryggen fri”), ha en “lugnare hörna”/ reträttplats och viltrum.

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, och arbetsmiljö.
- En förstående omgivning.

PEDAGOGISKA HJÄLPMEDEL OCH APPAR – NÅGRA EXEMPEL:

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!

Länkar

<http://sverigesradio.se/sida/avsnitt/571816?programi%20d=2071> (Georgios Karpathakis Sommarprat i SR P1)

[https://psykologdavid.se/tipsbanken/\(Tipsbanken\)](https://psykologdavid.se/tipsbanken/(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)

<https://urplay.se/serie/228536-fatta-familjen> (Fatta Familjen med bl a Bo Hejlskov Elvén)

<https://attention.se/leva-med-npf/i-vardagslivet/> (Attention)

<https://attention.se/leva-med-npf/i-skolan/> (Attention)

<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”)

attention-riks.se/npf/anhorig/

<https://attention.se/leva-med-npf/leva-nara/utbildning-och-material-for-anhoriga/>

<https://attention.se/leva-med-npf/leva-nara/till-syskon/>

<https://ki.se/forskning/medicinvetarna-127-har-du-koll-pa-skarmtiden>

<https://shorturl.at/emJV8> (Funktion i fokus)

<https://quietframes.store/>

<https://ki.se/forskning/medicinvetarna-127-har-du-koll-pa-skarmtiden>

Läs mer!

Länkar

<https://www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/artikelkatalog/nationella-riktlinjer/2022-10-8155.pdf> (Socialstyrelsen)

<https://attention.se/leva-med-npf/tjejer-npf/> (Attention)

<https://attention.se/leva-med-npf/pa-jobbet/> (Attention)

<https://attention.se/leva-med-npf/i-motet-med-var-d-myndigheter/> (Attention)

https://www.habilitering.se/mottagningar/hitta-mottagning/adhd-center/?t_id=vmZ99RkZHh3f2x2WeJHG9w%3d%3d&t_uuid=YKflkviTTQKIaUZdm1xt_hg&t_q=adhd+center&t_tags=siteid%3a2a45c715-13fc-44ac-adbb-4eb74547123f%2clanguage%3asv%2candquerymatch&t_hit.id=SLSO_Models_Pages_HHReceptionPage/_104b7870-4d69-4bcc-880c-38ad1a53c902_sv&t_hit.pos=1 (Region Stockholm)

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

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

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

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

<https://www.habilitering.se/fakta-och-rad/material-att-ladda-ner---sok-sjalv/?c1=&c2=&c3=170&c4=&c5=&sortOrder=year&page=1&q=> (Region Stockholm)

[habilitering.se/resurscenter](https://www.funktionshindersguiden.se/) (Region Stockholm)

<https://www.funktionshindersguiden.se/> (Region Stockholm)

<http://bup.se/>

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

<https://www.apportalen.se/> (fd Apoteket)

<http://bildstod.se/>

<https://www.vgregion.se/ov/dart/fardigt-material/vard/> (kom-hit.se)

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

Litteratur

- **Åren går ADHD består** (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)
- **ADHD - från duktig flicka till utbränd kvinna** (Lotta Borg Skoglund)
- **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)
- **Ingen familj är en ö** (Anja Wikström)
- **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/2uG0OO1> (Adlibris)

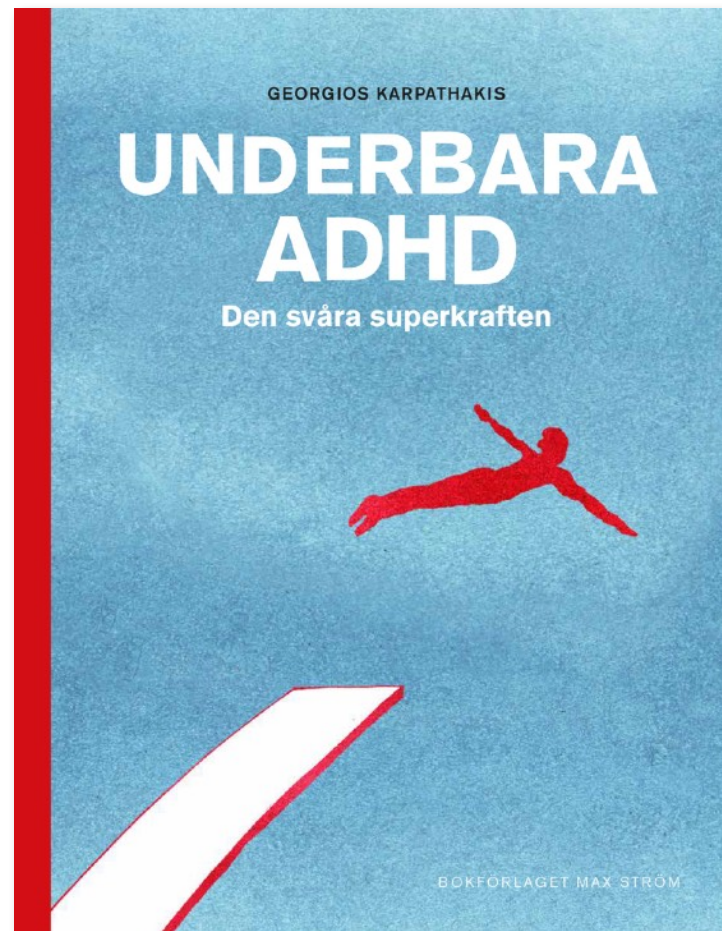
<http://bit.ly/2frHe6d> (Storytel)

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

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

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

*Massor av info +
"tips & tricks" hittar
ni i denna.
Reviderad 2023.*



**“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

underbaraadhd.se

ment.se

Följ gärna Underbara ADHD i våra sociala kanaler!



Underbara
ADHD®