ATT (ÖVER)LEVA
MED ADHD
Attention Jönköping den 6 december 2023
Underbara ADHD

Copyright © Psykisk Samhälsa i Norden AB 2023

Underbara ADHD

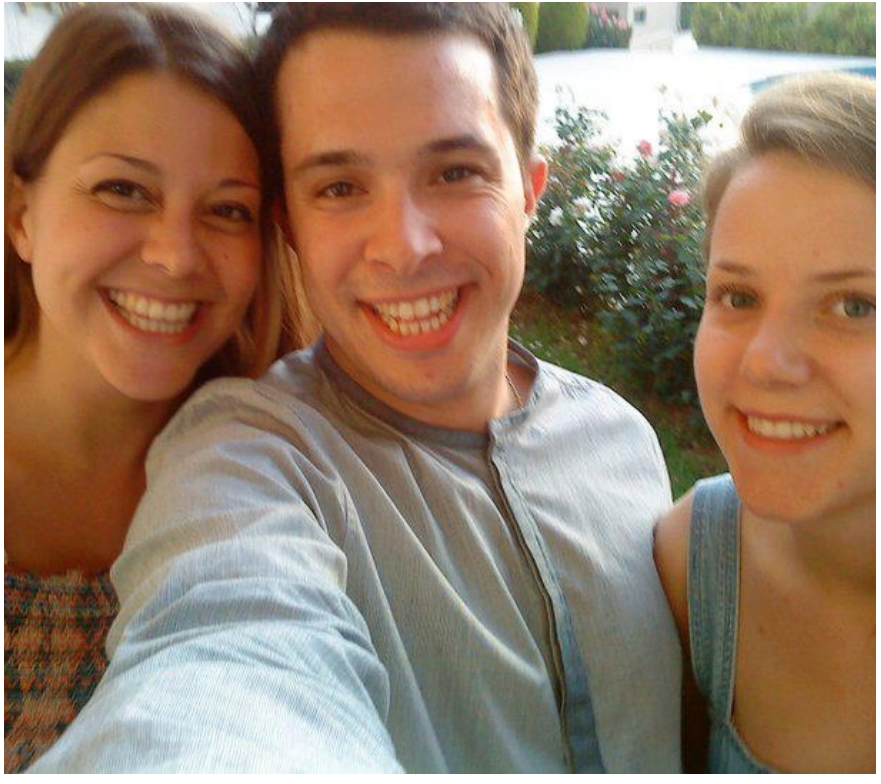
Som oftast ser ut
så här...

Copyright © Psykisk Samhälsa i Norden AB 2023

Underbara ADHD®

Och som
uppenbarligen gillar att
se annorlunda ut...

Copyright © Psykisk Samhälsa i Norden AB 2023



Men som även
mår allra bäst med
familjen

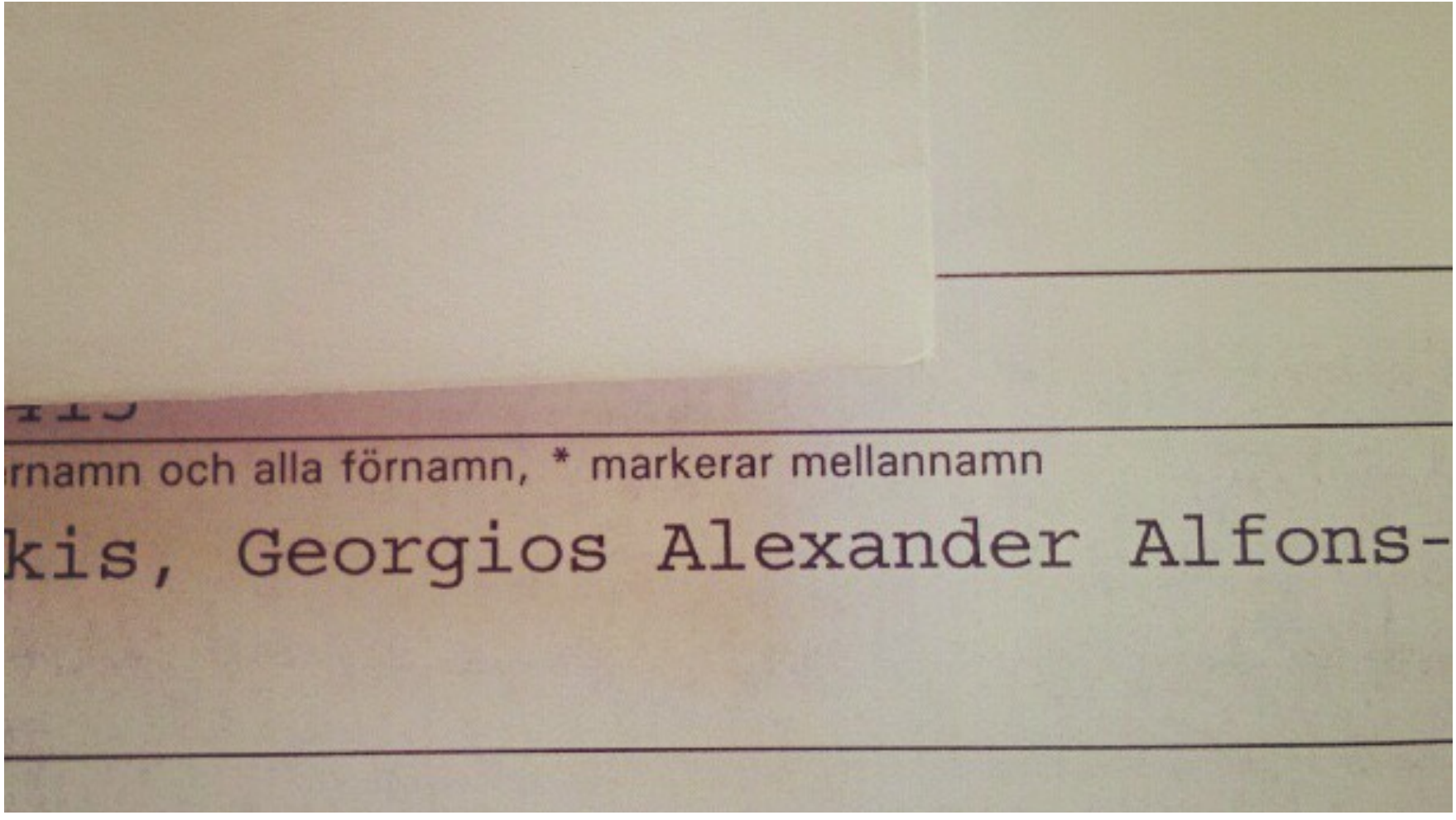
Copyright © Psykisk Samhälsa i Norden AB 2023

Underbara ADHD

Alfons?

Copyright © Psykisk Samhälsa i Norden AB 2023

Underbara ADHD®



Copyright © Psykisk Samhälsa i Norden AB 2023

18 spontantatveringar...

Noll impulskontroll

Copyright © Psykisk Samhälsa i Norden AB 2023

Underbara ADHD®

Copyright © Psykisk Samhälsa i Norden AB 2023

NPF-vadå?!

Copyright © Psykisk Samhälsa i Norden AB 2023

Underbara ADHD

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)

Copyright © Psykisk Samhälsa i Norden AB 2023

Underbara ADHD®

10-12 %

av alla elever har någon form av NPF

≈ två-tre elever/klass

Källa: Gillbergcentrum, Göteborgs universitet

Copyright © Psykisk Samhälsa i Norden AB 2023

Underbara ADHD®

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

ADHD

(Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder)

Uppmärksamhetsproblem, impulsivitet och hyperaktivitet. Betydande svårigheter, debuterat tidigt, flera olika miljöer och allvarligt påverkar sättet att fungera i vardagen = blir en funktionsnedsättning.

Källa: Läkartidningen 8/2022

Copyright © Psykisk Samhälsa i Norden AB 2023

Underbara ADHD®

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 utmattning. 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…

Copyright © Psykisk Samhälsa i Norden AB 2023

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.

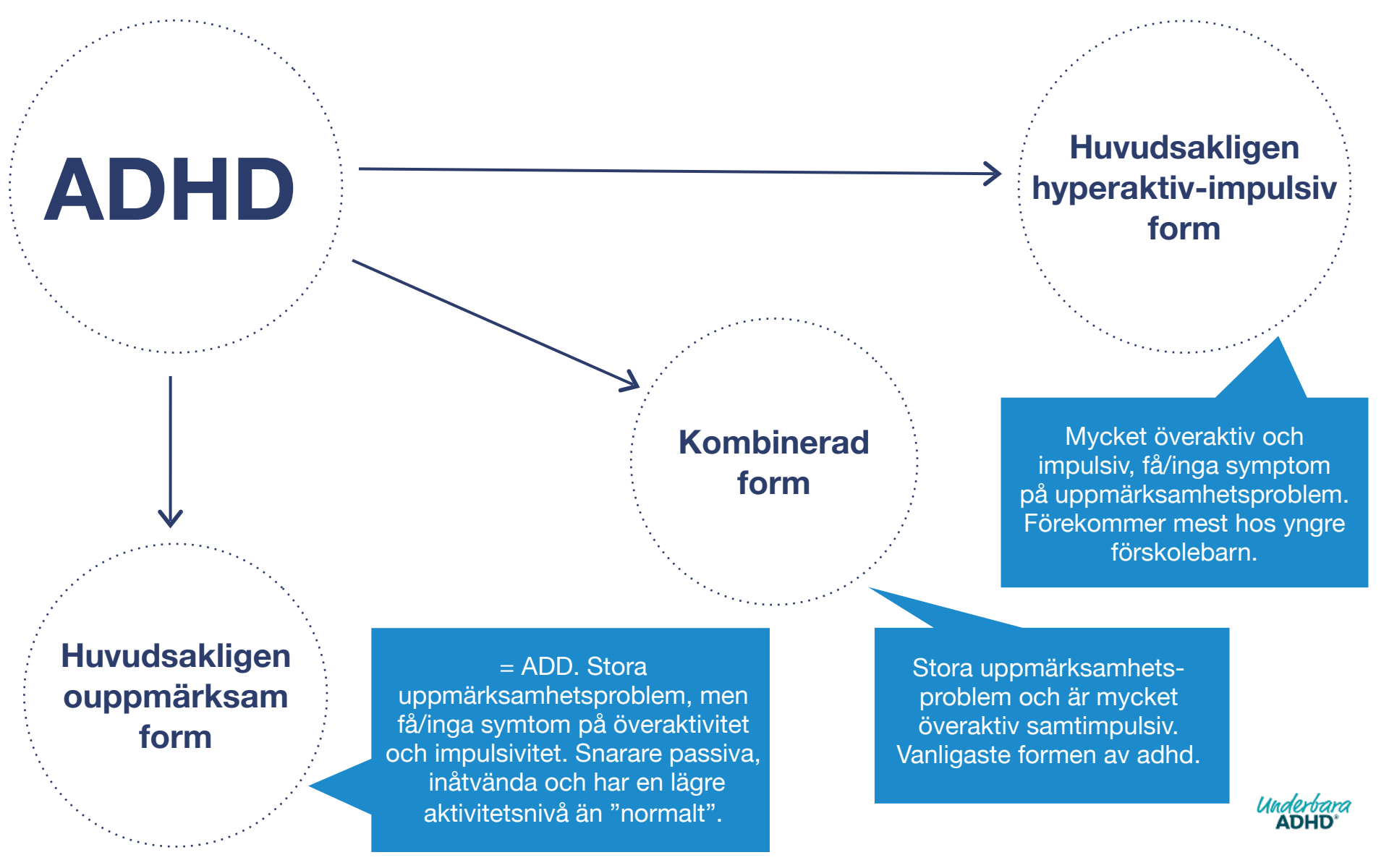
Däremot vet vi att sådana faktorer har stor betydelse för hur allvarliga konsekvenser funktionshindret får. Och att symtomen kan förvärras av instabila hemförhållanden samt en dåligt utformad skolsituation.

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

Källa: KIND, ADHD-center, GU, Kunskapsguiden, Läkartidningen 8/2022

Copyright © Psykisk Samhälsa i Norden AB 2023

Underbara ADHD®


ADHD
Huvudsakligen hyperaktiv-impulsiv form
Kombinerad form
Huvudsakligen ouppmärksam form
Mycket överaktiv och impulsiv, få/inga symptom på uppmärksamhetsproblem. Förekommer mest hos yngre förskolebarn.
Stora uppmärksamhets-problem och är mycket överaktiv samtimpulsiv. Vanligaste formen av adhd.
= ADD. Stora uppmärksamhetsproblem, men få/inga symtom på överaktivitet och impulsivitet. Snarare passiva, inåtvända och har en lägre aktivitetsnivå än ”normalt”.
Underbara ADHD

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

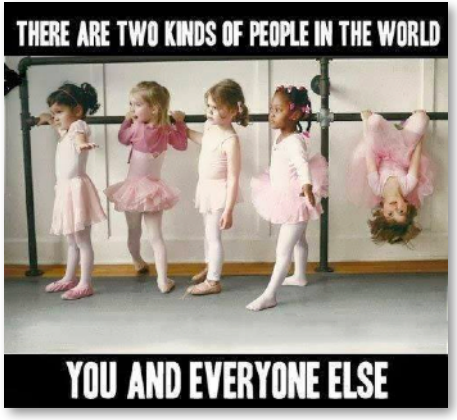
Sekundärt till adhd-problematiken

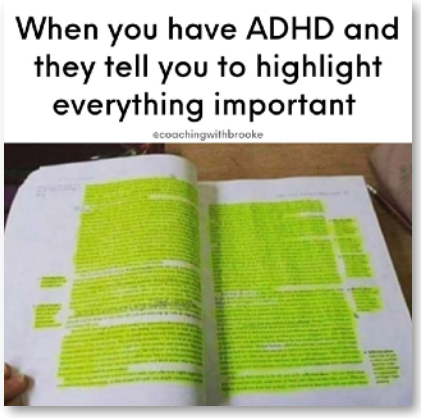
Källor: Läkartidningen 8/2022, kunksapsguiden.se, sahlgrenska.se, socialstyrelsen.se
Copyright © Psykisk Samhälsa i Norden AB 2023

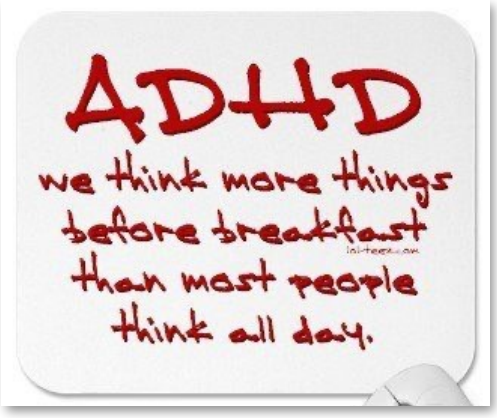
Underbara ADHD®

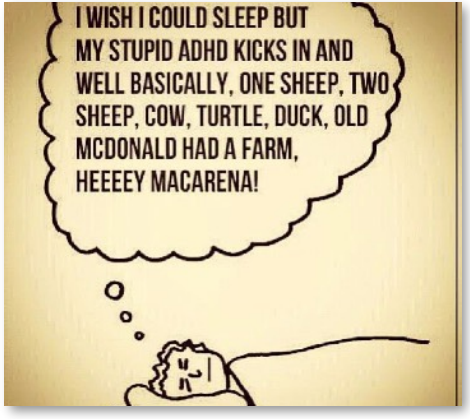
Copyright © Psykisk Samhälsa i Norden AB 2023

Underbara ADHD









Copyright © Psykisk Samhälsa i Norden AB 2023

Underbara ADHD®

Varierar från person till person

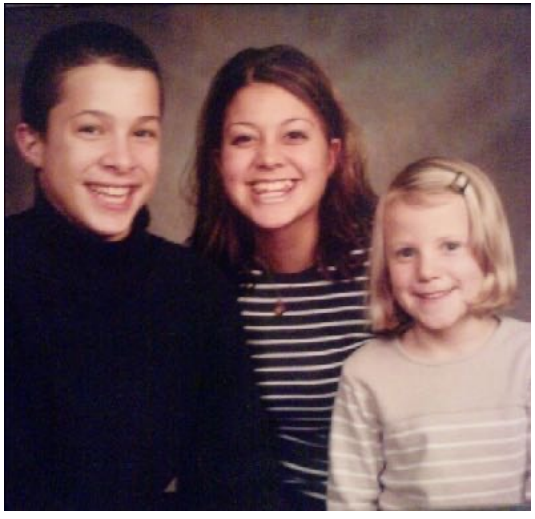
Kan egentligen sammanfattas i en dikt

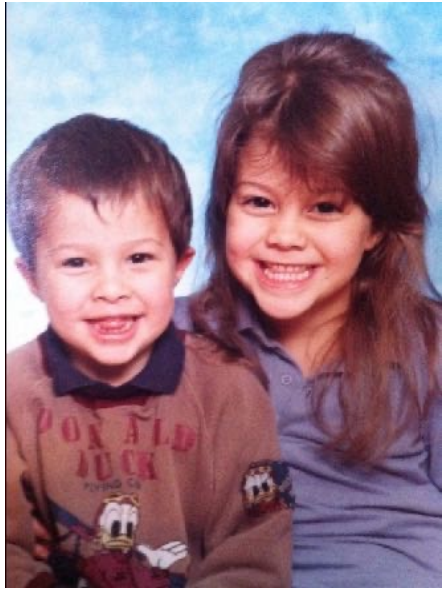
Vilken jag återkommer till...

Copyright © Psykisk Samhälsa i Norden AB 2023

Underbara ADHD®

Barndom och uppväxt





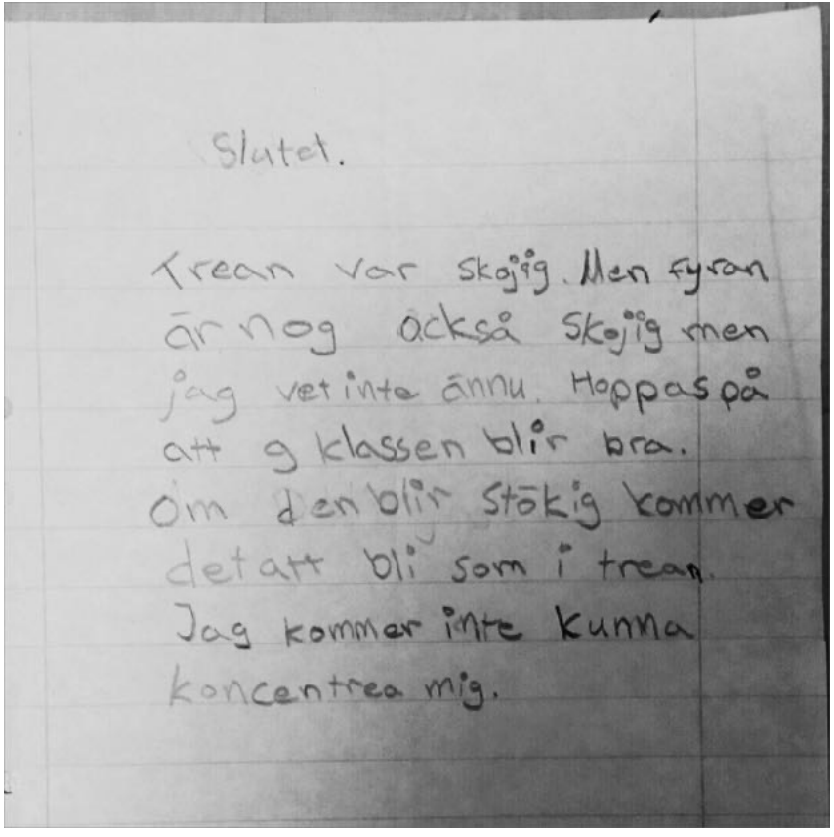
Copyright © Psykisk Samhälsa i Norden AB 2023

Underbara ADHD®

Copyright © Psykisk Samhälsa i Norden AB 2023

Underbara ADHD®

“Slutet.”



Slutet.

Trean var skojig. Men fyran
är nog också skojig men
jag vet inte ännu. Hoppas på
att 9 klassen blir bra.
Om den blir stökig kommer
det att bli som i trean.
Jag kommer inte kunna
koncentrea mig.

Copyright © Psykisk Samhälsa i Norden AB 2023

Underbara ADHD

Copyright © Psykisk Samhälsa i Norden AB 2023

Underbara ADHD®

Copyright © Psykisk Samhälsa i Norden AB 2023

Underbara ADHD®

Copyright © Psykisk Samhälsa i Norden AB 2023

Underbara ADHD®

Ständiga utmaningar

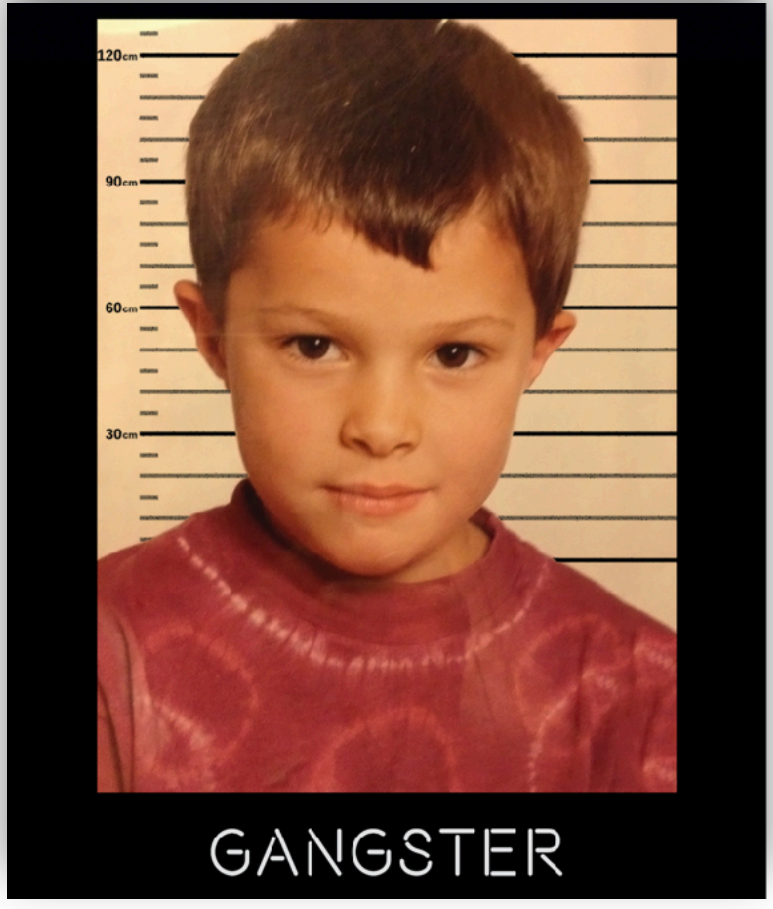
Spontanitet, impulsivitet, orädd, ständigt rastlös, frustration, irritation, humörsvängningar, outtömlig energi, nagelbitare, koncentrationssvårigheter, aptit- och sömnsvårigheter

Copyright © Psykisk Samhälsa i Norden AB 2023

Underbara ADHD®

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



Copyright © Psykisk Samhälsa i Norden AB 2023

Underbara ADHD®

MÅNDAG 2 JUNI 2014 · SVERIGES STÖRSTA MORGONTIDNING · GRUNDAD 1864
DAGENS NYHETER.
Lång kötid till neuropsykiatrin:
TVINGADES VÄNTA 20 ÅR PÅ DIAGNOS
"Ingen hajade att jag hade adhd"
NU ÄR ORIGINALJURYN TILLBAKA I ”IDOL”
Veteranerna på besök i tionde säsongen
STOCKHOLM
metro
SVERIGES STÖRSTA NYHETSTIDNING
Lärarna: Så tycker vi om skolan under Björklund
Bussföraren klämde av Marias tår – åtalas
Möbeljätten omfamnar återvinning
Hans sajt hjälper andra med adhd
debatt
Vad tycker du?
Vi måste våga satsa på barn med ADHD
Debattören: Det bästa som hänt mig var när jag fick min diagnos
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.
nyheter
Diagnosen blev en vändning
Efter 25 års känsla av utanförskap fick Georgios sin adhd-diagnos.
Över 57 000 fick medicin förra året
DN.STHLM
Sthlm i mitt hjärta. Väl ute ur tunneln blir förvirringen än större. Sidan 2
Men vad sysslar de med?
Georgios: Jag hade alla symptom. Men trots ständig kontakt med skolpsykolog under hela skoltiden var det ingen som hajade att jag hade adhd.
JOBB
KARRIÄR & UTBILDNING
Adhd.
”Det dröjde ett år för mig att acceptera diagnosen”
Redan som barn kände Georgios ”Jojje” Karpathakis att han var ”fel”. Det resulterade i sex självmordsförsök och en smått kriminell bana.
– Jag var väldigt sliten, nedgången och ärrad, säger han.
Det som förändrade allt var diagnosbeskedet. I dag driver han eget företag och har lärt sig att hantera sig själv i arbetet.
SOMMAR I P1

Universitetsexamen, PR-konsult och social entreprenör

EXAMENSBEVIS

DEGREE CERTIFICATE

Georgios Karpathakis

har den 5 januari 2011 avlagt

Filosofie kandidatexamen

Huvudområde: Medie- och kommunikationsvetenskap

Bachelor of Arts

awarded 5 January 2011

Main Field of Study: Media and Communication Studies

Fil kand i MKV
Stockolms universitet
(SU)

PR-konsult

Underbara ADHD®

Grundare

Copyright © Psykisk Samhälsa i Norden AB 2022

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).

Copyright © Psykisk Samhälsa i Norden AB 2023

Underbara ADHD®

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.

Humörsvängaren

Maja

PÅGÅENDE

FORM

DINA KONTAKTER: 03

PRIORITERADE AKTIVITETER

INTRODUKTION

Lägg till barn

SÖMN

För lite sömn

SKOLA

Copyright © Psykisk Samhälsa i Norden AB 2023

Underbara ADHD

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**.

Copyright © Psykisk Samhälsa i Norden AB 2023

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.

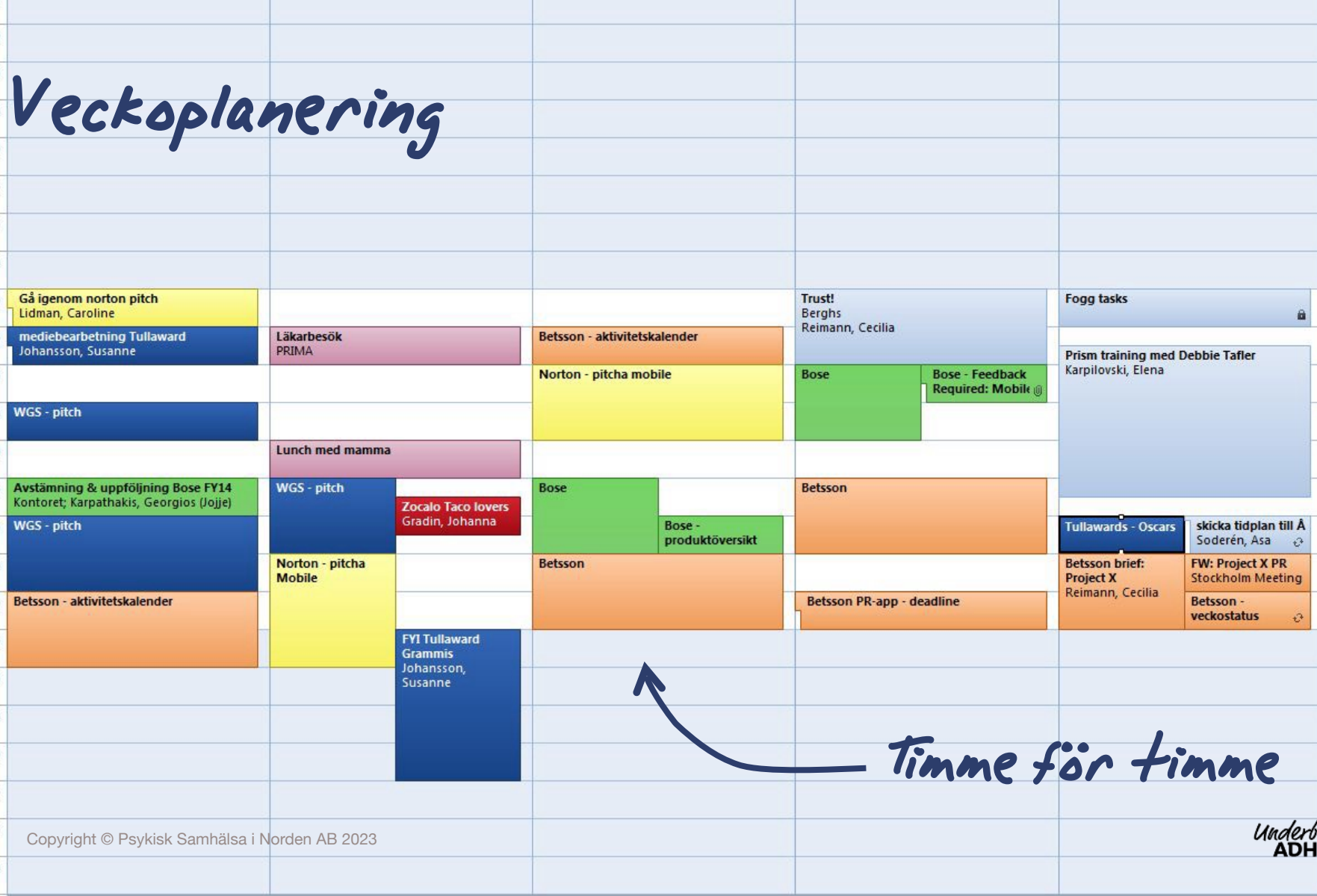
Dagliga scheman och deadlines – skapar jag främst genom att skriva fysiska listor och genom att påminna mig själv om allt som ska göras i min digitala kalender.

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.

Copyright © Psykisk Samhälsa i Norden AB 2023

Underbara ADHD®

Veckoplanering



Timme för timme

Copyright © Psykisk Samhälsa i Norden AB 2023

Underbara ADHD®

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.

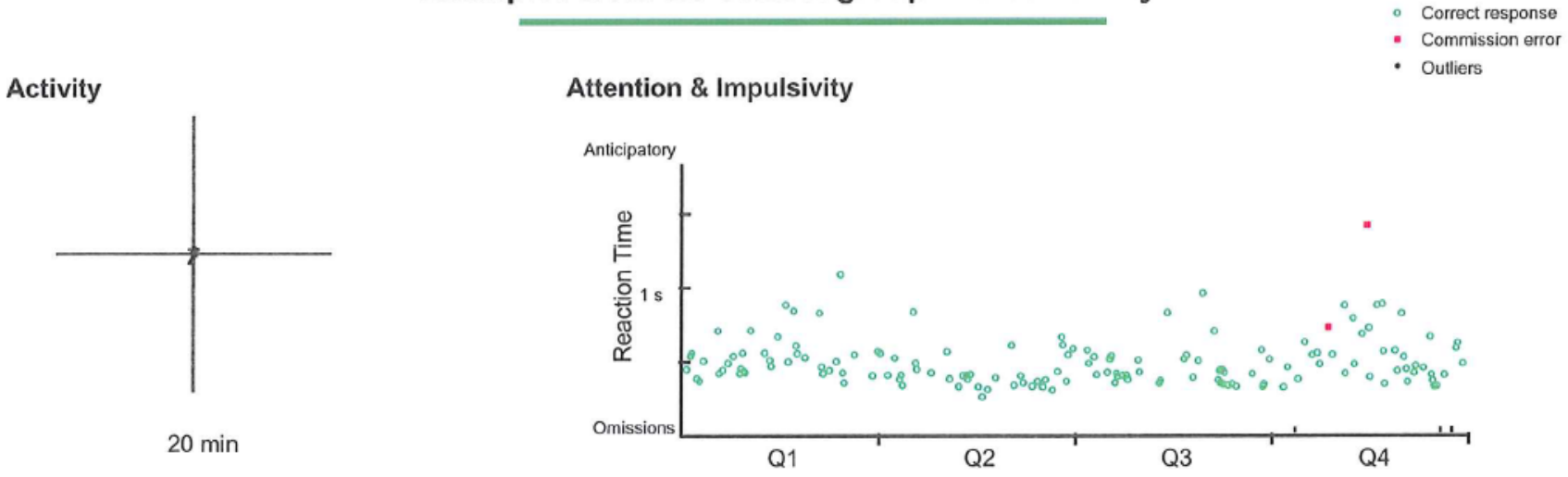
Gör det tråkiga först – till exempel disken, mejlen, samtalen och läxorna så det inte ”ligger kvar” i bakhuvudet och gör dig, om än omedvetet, stressad.

Copyright © Psykisk Samhälsa i Norden AB 2023

Copyright © Psykisk Samhälsa i Norden AB 2023

Underbara ADHD®

Examples from the control group: males 18-30 year



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

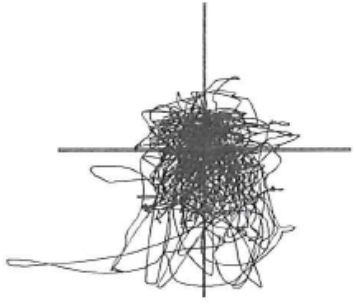
Qb Test är ett 15-20 minuter långt datoradministrerat uppmärksamhetstest (CPT) som utförs framför en datorskärm. Patienten sitter ned och reagerar på stimuli som visas på skärmen genom att trycka på en tryckknapp.

Copyright © Psykisk Samhälsa i Norden AB 2023

Underbara ADHD®

Your QbTest results from 07.12.2012 at 9:47 am

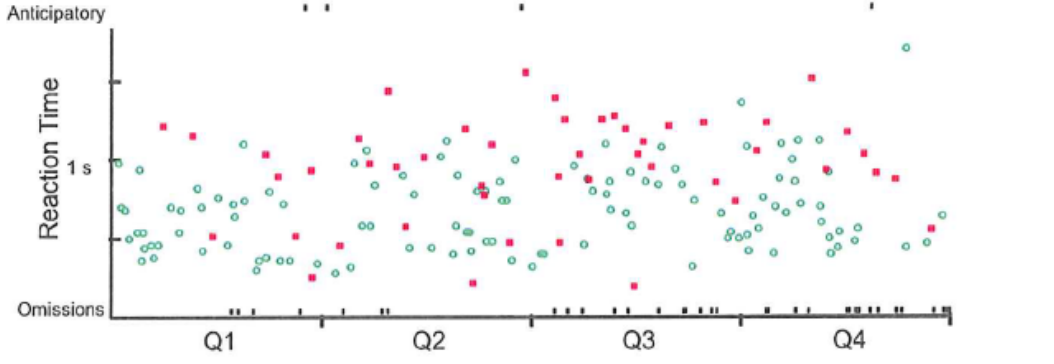
Activity



20 min

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.

Copyright © Psykisk Samhälsa i Norden AB 2023

Underbara ADHD®

Copyright © Psykisk Samhälsa i Norden AB 2023

Underbara ADHD

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).

Multimodal behandling

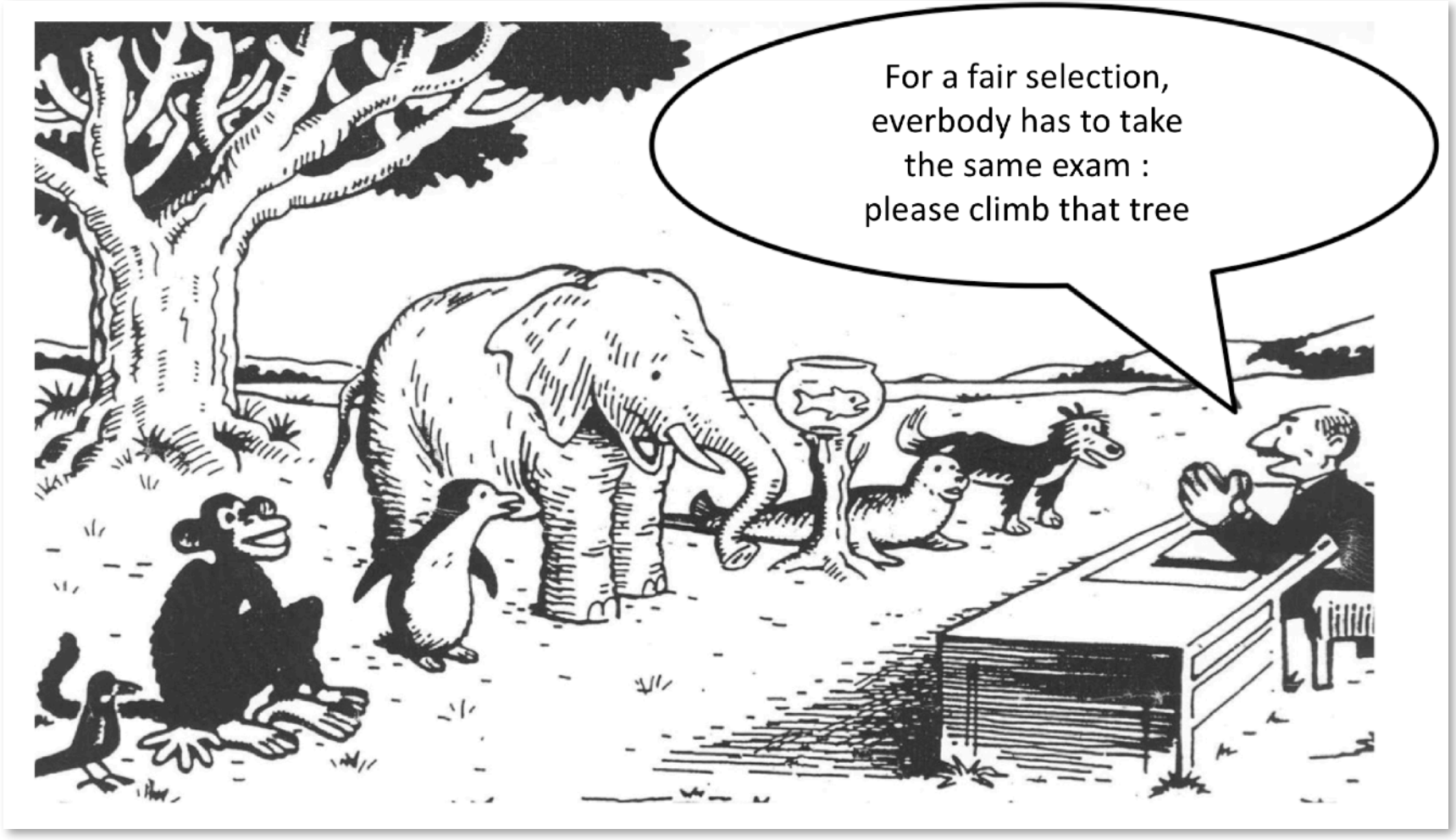
Läkemedelsbehandling. Centralstimulerande medicin förskrivs för att lindra symtomen.
I mitt fall: Elvanse (70 mg), men också Imovane (7,5 mg).

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).

Copyright © Psykisk Samhälsa i Norden AB 2023

Underbara ADHD®



Copyright © Psykisk Samhälsa i Norden AB 2023

Underbara ADHD®

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.

Copyright © Psykisk Samhälsa i Norden AB 2023

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.

Copyright © Psykisk Samhälsa i Norden AB 2023

Underbara ADHD®

Vad kan du göra?

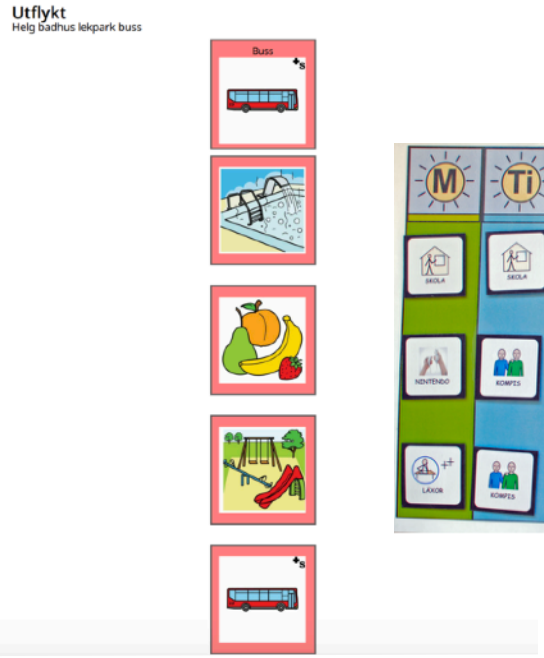
Enkelt och konkret språk
Var kortfattad och entydig i din kommunikation (långa instruktioner & vaga uppmaningar funkar ej), fånga uppmärksamheten (t ex med hjälp av ögonkontakt eller fysisk beröring), tydligt kroppsspråk, vädja och tjata inte, använd påståenden (inte frågor och negationer), ha ett bestämt 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.

Copyright © Psykisk Samhälsa i Norden AB 2023

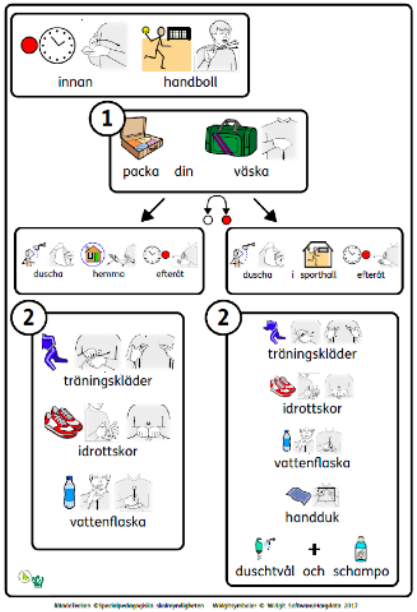
Bildstöd

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



#1
Utflykt/aktivitet

#2
Veckoschema i färg



#3
Steg för steg-lista

#4
Fri tid/raster

Copyright © Psykisk Samhälsa i Norden AB 2023

Underbara ADHD

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)*
- **Klassrumscykel** *(ökar produktivitet, koncentration & blodcirkulation)*
- **Bollväst** *(kan öka lugnet & koncentrationen)*
- **Känselmaterial** *(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)*

Copyright © Psykisk Samhälsa i Norden AB 2023

Underbara ADHD®

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 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, och arbetsmiljö.
- En förstående omgivning.

Copyright © Psykisk Samhälsa i Norden AB 2023

Underbara ADHD®

“Phrases that people w/ ADHD hear more often”:

https://www.instagram.com/reel/Cw3claOMvaX/?utm_source=ig_web_copy_link

Källa: instagram.com/adhdelite

Copyright © Psykisk Samhälsa i Norden AB 2023

Underbara ADHD

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

Copyright © Psykisk Samhälsa i Norden AB 2023

Läs mer!

Länkar

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

Copyright © Psykisk Samhälsa i Norden AB 2023

Underbara ADHD®

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-vard-myndigheter/ (Attention)
https://www.habilitering.se/mottagningar/hitta-mottagning/adhd-center/?_t_id=vmZ99RkZHh3f2x2WeJHG9w%3d%3d&_t_uuid=YKflkviTTQKlaUZdm1xthg&_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 (Region Stockholm)
https://www.funktionshindersguiden.se/ (Region Stockholm)
http://bup.se/
https://appsok.regionstockholm.se/
https://www.apportalen.se/ (fd Appoteket)
http://bildstod.se/
https://www.vgregion.se/ov/dart/fardigt-material/vard/ (kom-hit.se)
http://hejlskov.se/blogg/ (Bo Hejlskov Elvéns blogg)

Copyright © Psykisk Samhälsa i Norden AB 2023

Underbara ADHD®

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)

Copyright © Psykisk Samhälsa i Norden AB 2023

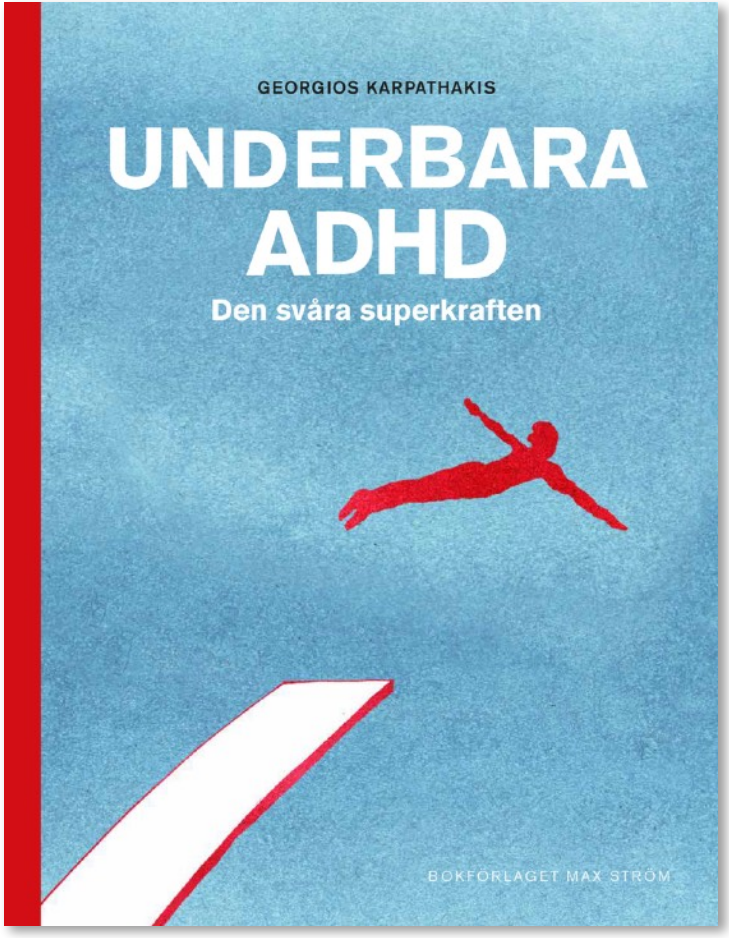
Underbara ADHD®

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/2wO2iaI (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)



Copyright © Psykisk Samhälsa i Norden AB 2023

Underbara ADHD®

ADHD SOM FRAMGÅNGS-FAKTOR

Mitt heta temperament har jag förklarat med att jag är brasilianare, min hetsätning kallade jag för livsnjutning. Jag hade andra namn på symtomen. Det var jättaskönt att få diagnosen. Då förstod jag ju.

På jobbet har jag hyperfokus men min funktionsnedsättning är väldigt tydlig hemma. Jag har svårt att fördela energin. Mitt batteri tar oftast slut klockan två på eftermiddagen utan medicin.

Adhd är ingen superkraft utan en jävla bajsmacka.

Elaine Ekstvärd

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. Ouppmärksamhet: Minst sex av följande symtom 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, fientlighet 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 ouppmärksam på detaljer eller gör slarvfel i skolarbetet, 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 lyssna 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 utensilier, redskap och tillhörigheter; arbetet är rörigt och oorganiserat; har svårt att tidsplanera; kan inte hålla tidsramar).

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 lättdistraherad 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 symtom 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, HUVUDSAKLIGEN HYPERAKTIV-IMPULSIV FORM

Vanligt förekommande hos yngre barn och övergår 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 beter sig ofta som att de drivs av en **motor** medan vuxna känner så inombords. 10
- **"Pratar för mycket".** 9
- **Ropar ut** svaret innan en fråga har ställts klart. 9
- **Ogillar att vänta** och har svårt med turtagning. 10
- **Avbryter ofta** och mycket när andra pratar. 9

ADHD, KOMBINERAD FORM

Uppmärksamhetsproblem i kombination med hyperakt
stor impulsivitet, vilket även är den vanligaste formen a

Personer med en kombinerad presentation av adhd u
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 vuxn
lever med adhd. Det innebär att cirka 175 000 vuxna
har diagnosen. Det är lika många som hela Uppsala
ning. Studier har visat att omkring 50 procent av de
fått diagnosen som barn även har symtom på adhd i
ålder. Studien visar även att personer med adhd löp
nio gånger högre risk att begå brott som leder till fä

I dag överöses människor i alla åldrar av intryck och
samtidigt som vi ställs inför en uppsjö av valmöjlighe
väntas fatta välgrundade beslut. Något som förutsätt
ler krav på felfria exekutiva funktioner – vilket i sin
till att följderna av att leva med adhd blir mer uppen

År 1902 beskrev barnläkaren Sir George Still "ad
här: *"Svårt att kontrollera sitt beteende men fortfara
gent."*

Melchior Adam Weikards observation av människ
adhd-liknande symtom fanns redan år 1775: *"Meste
lös, tar sig an många och farliga projekt utan att tän
konsekvenserna innan, men genomför dem också me*

Adhd är inget fenomen, det är ingen trenddiagnos
uppkommit ur tomma intet och inte heller en dödsd
är inga konstiga utomjordingar. Det var vi inte år 17
inte i dag och det kommer vi inte att vara om 1 000

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 Bagge*

Sagt om boken…

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 vårat 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

★★★★★ **Bästa någonsin om ADHD**
Margaretha, 6 januari 2017

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! ❤️

Copyright © Psykisk Samhälsa i Norden AB 2023

Underbara ADHD®

“Till dig som inte har ADHD”:

https://youtu.be/HAXVb5yjiFU

Copyright © Psykisk Samhälsa i Norden AB 2023

Underbara ADHD®

Copyright © Psykisk Samhälsa i Norden AB 2023

Underbara ADHD®

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

Källa: Lightyliving.com, 19 feb 2008

Copyright © Psykisk Samhälsa i Norden AB 2023

Underbara ADHD®

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!