



ATT (ÖVER)LEVA MED ADHD

på jobbet!

IFPI den 19 november 2024

Underbara
ADHD

Preson finns här:
underbaraadhd.se/dokumentation

Vem är Georgios Alexander Alfons Karpathakis Jaenson?

5-7% och ca 2-3% av alla barn
resp vuxna. Inte ovanligt att man
har flera diagnoser i kombination.

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 utmattningspassivitet. 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.



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 utmattnings. 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).

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.

Orsaker

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

Psykosociala faktorer

Det finns inga belegg 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**

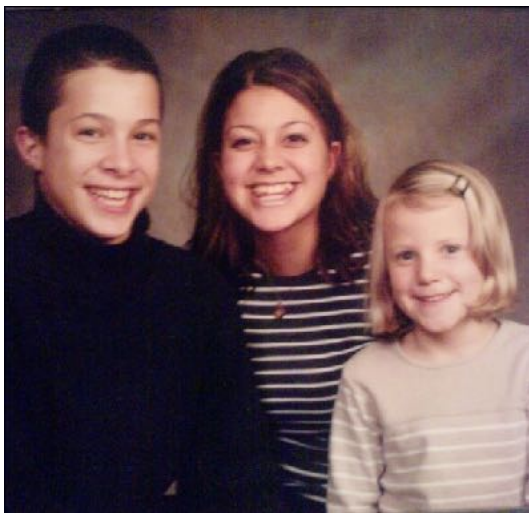
Stora uppmärksamhetsproblem och är mycket överaktiv samt impulsiv. Vanligaste formen av adhd.

**Huvudsakligen
ouppmärksam
form**

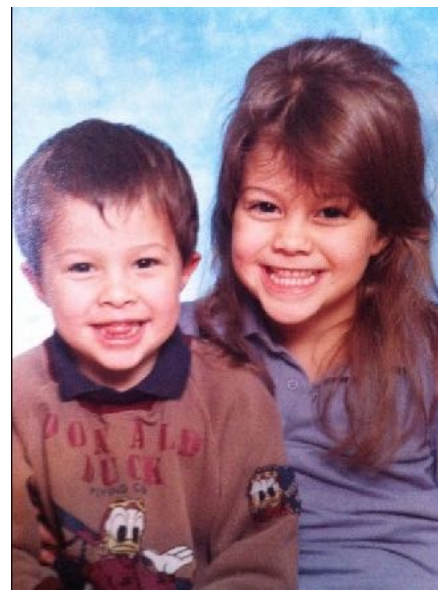
= ADD. Stora uppmärksamhetsproblem, men få/inga symptom på överaktivitet och impulsivitet. Snarare passiva, inåtvända och har en lägre aktivitetsnivå än "normalt".



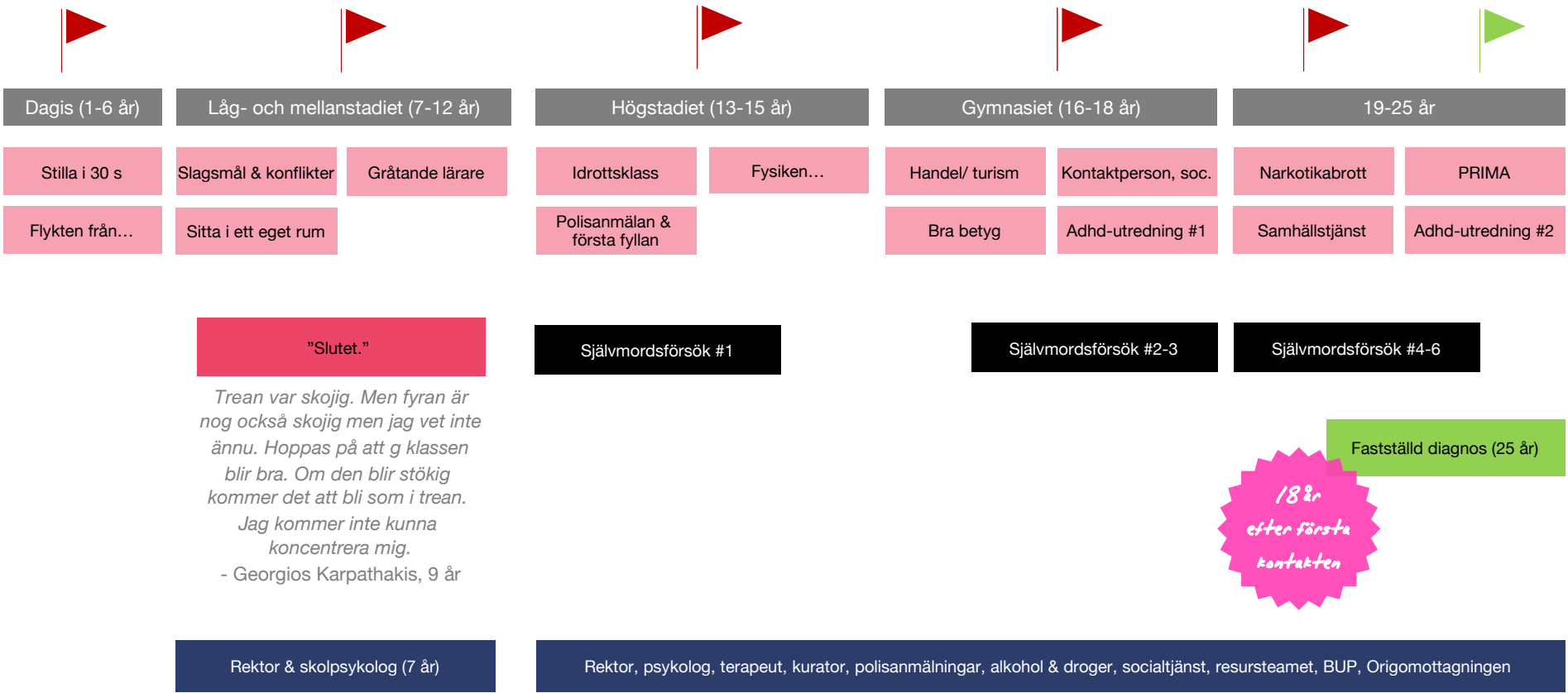
Leva med ADHD i 25 år - utan diagnos



Barndom och uppväxt

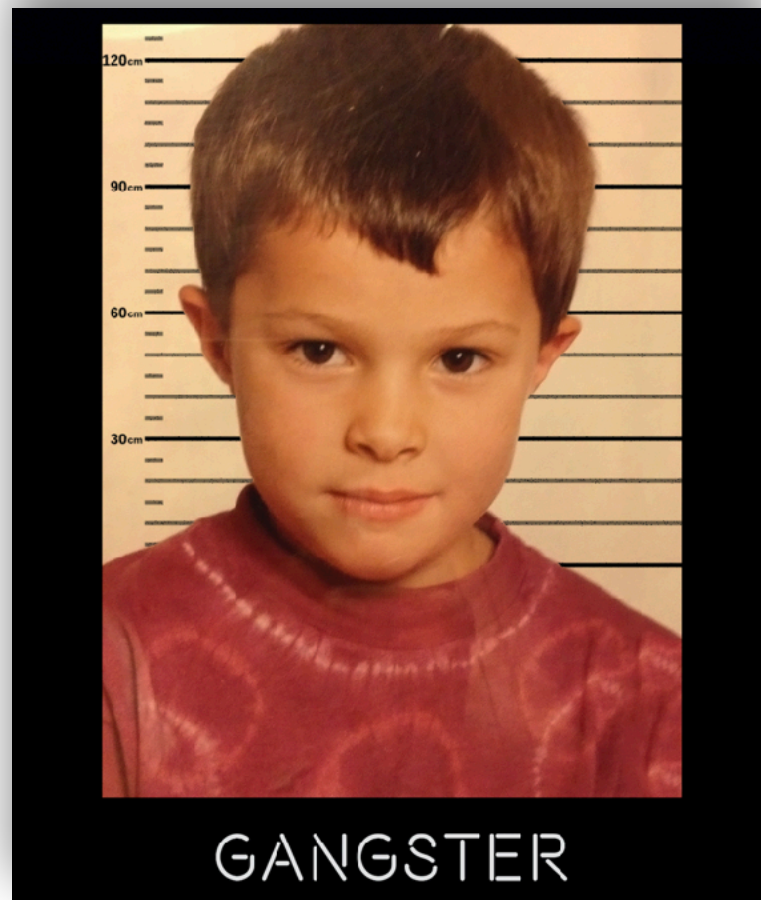


Barndom och skolgång



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

Diagnosen blev en vändning

[illegible]





NU ÄR ORIGINALJURYN TILLBAKA I "IDOL"



Lärarna: Så tycker vi om skolan under



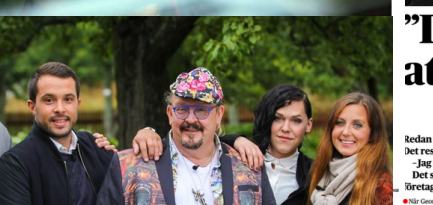
DN.STHLM **Stlm i mitt hjärta.** Vil ut ur tunneln blir förvirringen än större. Sidan 2

NDAG 2 JUNI 2014 • SVERIGES STORSTAMÖRGÄTTNING • GRUNDAD 1864

ars Epstein på spaning i Gamla stan 2014



skolpsykiolog under
hela skoltiden var
det **ingen som**
hajade att jag
hade adhd.



Jaermon var
en flerstet
strump sk
met var an
hans flerst
skulle min
støtt sig. S

debatt

Varje vecka debatterar vi om något som rör dig och din familj

Vad tycker du?

Stämning 12.000,-/år
 12 månader
 12 nummer
 12 månader
 12 nummer
 12 månader
 12 nummer

Medlemskap i debatt.se
 12 månader
 12 nummer
 12 månader
 12 nummer

Medlemskap i debatt.se
 12 månader
 12 nummer
 12 månader
 12 nummer

Vi måste våga satsa på barn med ADHD

Debatt Vi måste våga satsa på barn med ADHD



BB
R & UTBILDNING



Det dröjde ett år för mig att acceptera diagnosen

En känd författare som har skrivit om mordet är Göran Karpthaus. Han har skrivit en bok om mordet som heter "Jag är inte en psykopat". I boken berättar han om sin egen upplevelse av mordet och om sin egen roll i mordet. Han har också skrivit en bok om sin egen upplevelse av mordet och om sin egen roll i mordet. Han har också skrivit en bok om sin egen upplevelse av mordet och om sin egen roll i mordet.

...och hade han att
Pippi Lång-
...Proble-
...älska rum på
...insåg att han
...hade hade be-
...probleminerika

...och rymling insatssats. Till slut
satt han i publiken och läbbade.
-Det var nog då både jag och min
omgivning började inse att jag inte
var som alla andra barn, säger han.
Redan från en väldigt tidig ålder
hade han en känsla att göra fel.
...och en rymning insatssats. Till slut
satt han i publiken och läbbade.
-Det var nog då både jag och min
omgivning började inse att jag inte
var som alla andra barn, säger han.
Redan från en väldigt tidig ålder
hade han en känsla att göra fel.

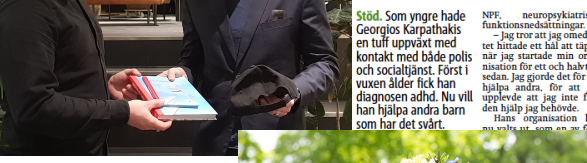
...att han var en problemlöser, men
det var svårt att göra som de vuxna
sa. Det var heller inte så kul att vänta
på sin tur i klassrummet.
-För att dämpa en inre rastlöshet
öppnades dörren för annat, andra
saker av mindre bra karaktär.

...och det inre kaoset, säger han.

Redan i Ulgatstadiet fick Georgios
"psyke" Karpathakis kontakt med
"kolleger" och därefter många
kontrakter genom polisen, kommu-
nen och skolan. Men ingen förestod

Ändå får
diagnos
-Då
nedlägg-
sökt ta
hundran-

Georgios och hans son framför en reklam för ADHD. Bakgrunden är en svart plakat med texten 'ADHD' i stora, färgglada bokstäver och 'AN' i vita bokstäver. Plakaten har också texten 'ADHD är en diagnos, inte ett stämpling' och 'ADHD är en diagnos, inte ett stämpling'.



MAJNA VIBERTER - SÖNDAG 23 OKTOBER 2023

[illegible]

● Lotta bog, psykologi, psykologisk, og Martin Seligman, begrebet psykologi, ser fremad i samfundet som forudsigt og positivt. Vi vil fremtiden af arbejdsindsatsen og af arbejdsindsatsen for alle mennesker. Vi vil fremtiden af arbejdsindsatsen og af arbejdsindsatsen for alle mennesker. Vi vil fremtiden af arbejdsindsatsen og af arbejdsindsatsen for alle mennesker.



– Jag insåg dock att en av mina
färdigheter är att vara en bra
föreläsare, och jag är inte ensam i
huset. Jag är ganska smidig och kan
läsa och titta på filmer och ha bra
anpassning. Det är också bra att
att acceptera och förtärlig och ta
sig av sig. Det var då jag startade
organisationen Underbara anhörig.
Den skapades för anhöriga, per
samt med anhörig och deras barn
samt. Just för att möta och dela
erfarenheter berättar han, 2007 blev
Göteborg "Stig" i kategorin "Barn
Underbara anhörig".



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®**, **Ment™** och **ADHD-banken™**.
- Författare av bästsäljaren **Underbara ADHD – Den svåra superkraften** (Max Ström, 2017). Reviderad 2023.
- **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).



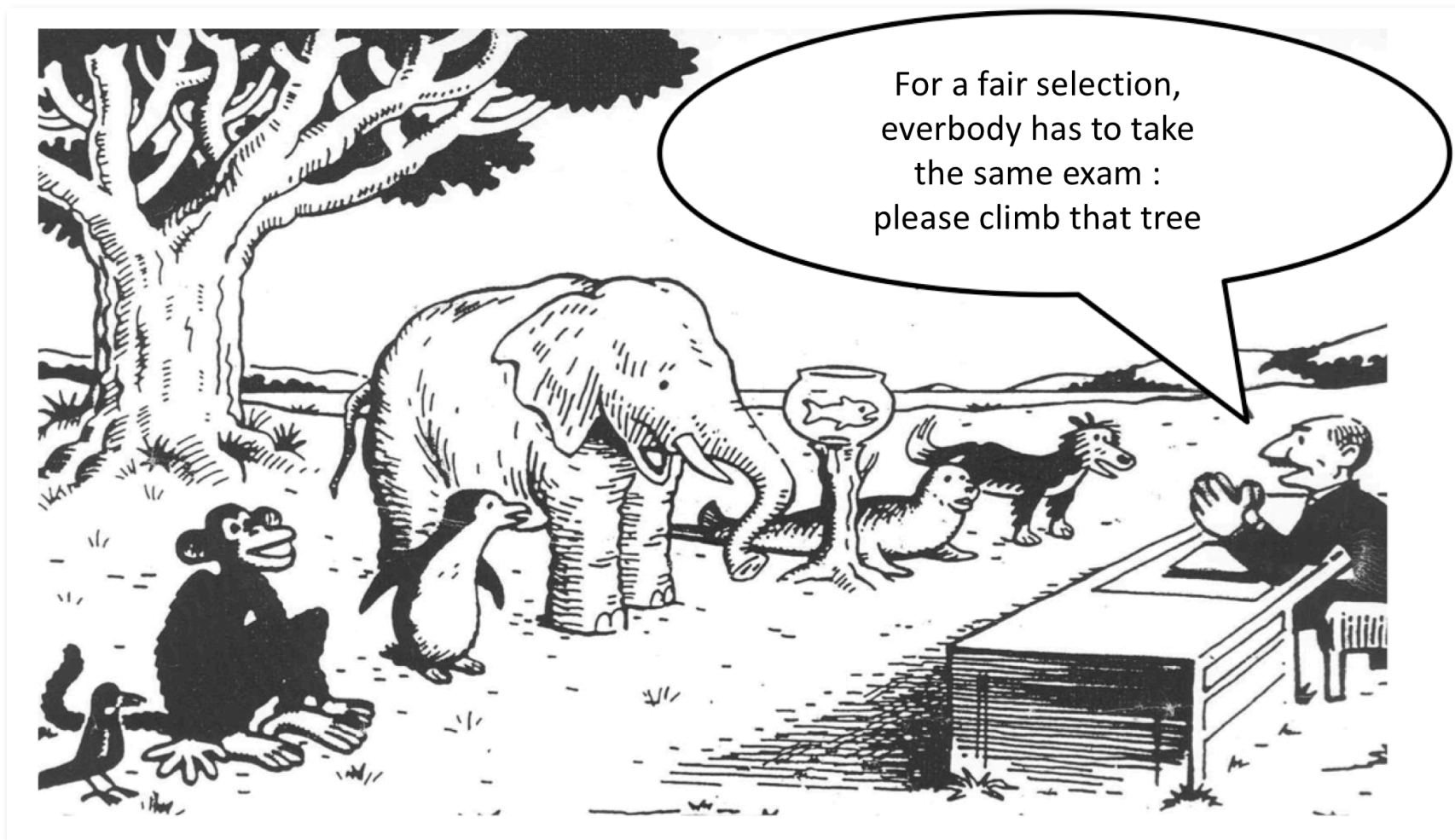
Mitt andra CV

- 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**.



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

Vad kan du göra?



Leva med ADHD

- 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).

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.

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



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.



Anpassningar – svårt och 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 övriga medarbetare än **vad det faktiskt är/har**.

Exempel på sånt vi med npf kan ha stor fördel av:

- Tydlighet
- Struktur
- Rak och enkel kommunikation
- Ledning
- Definierade arbetsuppgifter
- Begränsad distraktion

Anpassningar – svårt och 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 övriga medarbetare än **vad det faktiskt är/har**.

Exempel på sånt vi med npf kan ha stor fördel av:

- Tydlighet
- Struktur
- Rak och enkel kommunikation
- Ledning
- Definierade arbetsuppgifter
- Begränsad distraktion
- Eget rum/placering på arbetsplatsen
- 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 personer 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 personer 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:

- **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.

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/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:

- **Visa att du är tillgänglig och ge konkret feedback, ofta!** I stället för "jag finns/är 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", pröva "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:

- **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?

Fysisk miljö

Minimera störande ljud (sätt tassar på bord och stolar), placering på arbetsplatsen/kontoret (många gillar att ha "ryggen fri"), inrätta en lugnare hörna/reträttplats och vilrum.

Häng inte upp onödiga saker på väggar och whiteboard-tavlor ("less is more"), undvik många och 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://www.spsm.se/studiepaket-npf/> (SPSM:s studiepaket om NPF)

<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://attention.se/vagen-tillbaka-2/>

<https://attention.se/npf-linjen/>

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

<https://quietframes.store/>

<https://www.youtube.com/@slhhabilitering>

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/om-oss/vara-mottagningar/adhd-center/> (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.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)

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

Min bok

Inbunden

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

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

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

Ljudbok

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

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

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

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

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

Lättläst

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

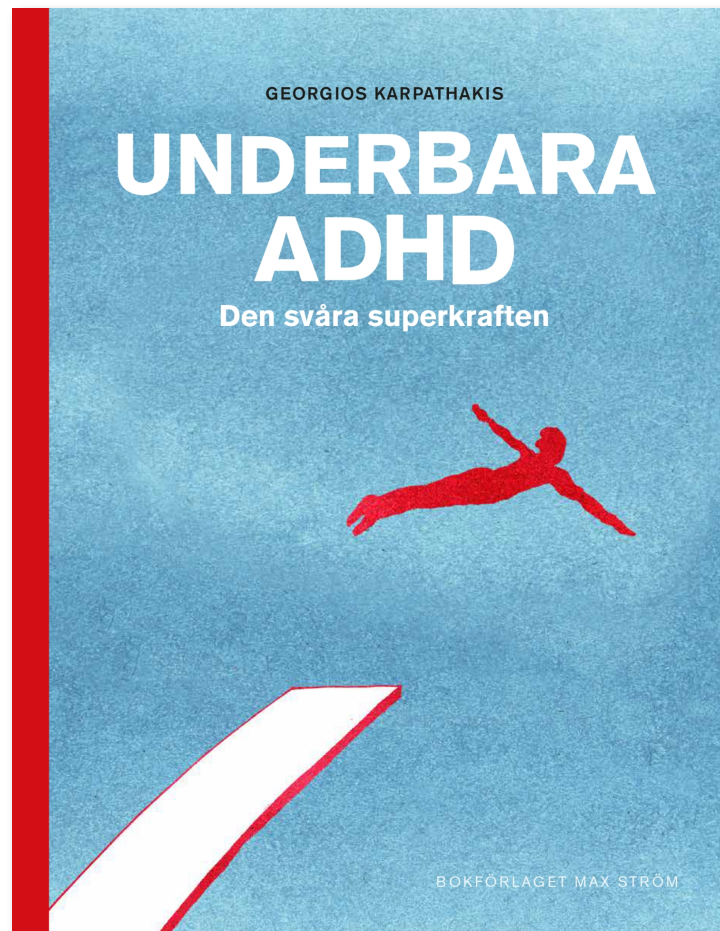
<http://bit.ly/2GD9CLs> (Bokus)

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

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

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

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





Tack!

Georgios Karpathakis Jaenson

Grundare och VD

Psykisk Samhälsa i Norden AB

Underbara ADHD® | Ment™ | ADHD-lådan®

jojje@underbaraadhd.se

+46 739 332 012

underbaraadhd.se

ment.se

Följ gärna Underbara ADHD i sociala medier!



Underbara
ADHD®