



Fyra bokstäver

EN BOK FÖR DIG SOM FÅTT EN ADHD-DIAGNOS SOM VUXEN

Fyra bokstäver

EN BOK FÖR DIG SOM FÅTT EN ADHD-DIAGNOS SOM VUXEN

Ett varmt tack

Ett varmt tack till alla er som så öppet och ärligt bjudit på kunskap om livet med ADHD. Tack till Anna, Milan, Elin, Emma, Johan och Karim som egentligen heter någonting annat. Tack till Hannah R Jakobsson, legitimerad psykolog, Karin Hallsten, legitimerad arbetsterapeut och Gunnar Jakobsson, legitimerad läkare/specialist i psykiatri.

Fyra bokstäver är skriven till den som fått en ADHD-diagnos som vuxen och ska ses som ett komplement till övrig information från primärvård och andra instanser. Boken innehåller ingen information om de läkemedel som Takeda eller andra läkemedelsföretag tillhandahåller inom området.

Produktion	Relevans Strategi & Kommunikation
Grafisk form	Cecilia Lindehoff
Illustration	Kristian Ingers
Tryck	Danagård Litho
Datum	Första upplagan, april 2017 Fjärde upplagan, april 2021
Papper	Munken Polar
ISBN	978-91-639-3717-0

01

ADHD

Fakta om ADHD	8
Persongalleri	20

02

LIVET

Att få en diagnos	27
Att berätta eller inte berätta	47
ADHD i relationer	57
Att vara förälder med ADHD	73
ADHD i arbetslivet	93
De positiva sidorna	119

03

VERKTYG

Tidsuppfattning	145
Sömn och dygnsrytm	157
Städning	169
Papper och ordning	183

AD

01

HD

En samling mänskliga beteenden.
En funktionsvariation.
En styrka. Åtminstone bitvis.
ADHD kan beskrivas på många olika sätt.
Här kan du läsa om några av dem.

**”... det måste
vara något
fel på den,
den gör ju
inte som
jag säger!”**

HANNAH R JAKOBSSON, LEG. PSYKOLOG

”En patient lärde mig att betrakta autism och ADHD som operativsystem. Det är en fantastiskt användbar och pedagogisk beskrivning. Sitter du vid ett bord med tio datorer som alla ser ungefär likadana ut, och till en början också verkar fungera likadant, kommer du snart märka att en av dem är lite annorlunda och reagerar på andra sätt än övriga datorer. Du kanske börjar trycka hårdare på knapparna och tänker att det måste vara något fel på den, den gör ju inte som jag säger! Det syns inte så mycket utanpå men ett annat operativsystem påverkar alla funktioner, utifrån och in. Hittar vi ett bra sätt att bemöta och använda detta operativsystem så minskar risken för problem och svårigheter.”

EN DIAGNOS

ADHD är en förkortning för Attention Deficit Hyperactivity Disorder, vilket brukar översättas till aktivitets- och uppmärksamhetsstörning. ADHD yttrar sig olika hos olika individer.

Det finns tre olika former av ADHD.

- ❖ En kombination av svårigheter med uppmärksamhet, hyperaktivitet och impulsivitet.
- ❖ Huvudsakligen uppmärksamhets-svårigheter (tidigare kallad ADD).
- ❖ Huvudsakligen svårigheter med hyperaktivitet och impulsivitet.

ETT SMÖRGÅSBORD

Formerna av ADHD är inte beständiga utan ändrar karaktär genom livet. Man kan alltså betrakta ADHD som ett smörgåsbord av symptom och beteenden och man kommer att ha olika uppsättningar på sin tallrik under livets gång beroende på genetik, kontext och miljö.

Någon som har väldigt mycket hyperaktivitet som barn kan till exempel bli hypoaktiv, det vill säga underaktiv, vid 14 för att sedan komma in i en hyperfas igen runt 20, vilket kan vara förvirrande för omgivningen. Vissa är dock mer eller mindre konstant i en av subtyperna.

FAKTA OM ADHD

Huvudsymtom:

- uppmärksamhetssvårigheter
- impulsivitet
- överaktivitet

Varför ADHD?

Forskningen pekar på att ärftlighet är den viktigaste orsaken.

Dyslexi är vanligt bland personer med ADHD.

Impulsivitet och överaktivitet

- = svårt att kontrollera impulser
- = att vilja göra och säga saker direkt
- = rastlöshet
- = svårt att varva ner

Uppmärksamhets-svårigheter

- = svårt att fokusera på det som är viktigt, all inkommande information har lika "hög volym"
- = svårt att behålla uppmärksamheten på saker som uppfattas som tråkiga
- = svårt att styra uppmärksamheten på ett flexibelt vis
- = svårt att uppbåda kraft och motivation till att genomföra saker
- = svårt att organisera sina handlingar

Lugn och ro, förutsägbarhet, tydlighet och struktur är bra för alla och extra viktigt för den som har ADHD.

**ADHD
syns
inte
utanpå**



Det är sällan bara ADHD!

Många vuxna har en eller flera psykiatriska diagnoser utöver sin ADHD, t.ex. ångest och depressioner.

Sömnpromblem och dålig självkänsla är vanligt hos personer med ADHD.

DAMP (deficits in attention, motor control and perception) = en diagnos som användes i slutet av 1900-talet, men inte längre.

Prokrastinering
=
uppskjutarbeteende
=
vanligt förekommande hos den som har ADHD.

DAMP omfattade utöver ADHD-kriterierna även symtom inom perception och motorik. En mer komplex form av ADHD, som beräknades beskriva kring hälften av alla som har ADHD.

Man brukar räkna med att **5 % av alla barn** i skolåldern har ADHD och att ca **2,5 %** har kvar diagnosen i vuxen ålder. Det är inte så att ADHD:n försvinner men **många lär sig att hantera sina svårigheter när de växer upp**. De flesta måste dock kämpa för att få ihop tillvaron i vuxen ålder.

Fler pojkar än flickor får ADHD-diagnos som barn.

Med stigande ålder minskar skillnaden eftersom **fler kvinnor** får diagnosen som ungdomar och vuxna.

En del med ADHD kan hyperfokusera, vilket innebär att

man kan bli helt uppslukad av saker som man är intresserad av



ADHD kan också innebära att man **svänger snabbt i humöret**.

ADHD är en förkortning för **A**ttention **D**eficit **H**yperactivity **D**isorder

ADHD är förenat med en förhöjd risk för att hamna i missbruk och kriminalitet.

Länge ansåg man att ADHD var någonting som endast drabbade barn och ungdomar

ADHD ser olika ut hos olika personer. Hur mycket tillvaron påverkas beror på en massa olika saker som hur ens omgivning och arbets-situation ser ut, hur stora krav man har på sig och vilket bemötande man får.

Behovet av behandling och stöd varierar mellan olika människor. I socialstyrelsens publikation "*Stöd till barn, ungdomar och vuxna med ADHD*" står att patienter främst bör erbjudas insatser enligt nedan.

Specialiststöd och behandling

- Psykopedagogik (utbildning om diagnosen till patienter och närstående)
- Informationsmaterial
- Psykologisk behandling baserad på KBT
- Kognitivt stöd inklusive hjälpmedel
- Behandling av tillkommande svårigheter
- Fast vårdkontakt
- Skriftlig vårdplan och uppföljning

Vuxna med ADHD kan ibland behöva få hjälp från kommunens socialtjänst för att få vardagen att fungera.

Exempel på socialt stöd

- Stöd i hemmet, t.ex. boendestödjare
- Ekonomiskt bistånd och budgetrådgivning
- Arbetsförberedande insatser
- Personligt stöd i form av kontaktperson, case manager eller personligt ombud (PO)
- Stöd och behandling vid missbruk eller beroende

SEX OLIKA SIDOR AV ADHD

Det finns ungefär lika många uttryck för ADHD som det finns människor med diagnosen. Här möter du sex av dem.

NAMN: Elin*

GÖR: konstnär och föreläsare

ÅLDER: 28

ÅLDER VID DIAGNOS: 20

"Jag var väldigt duktig i skolan när jag var liten. Fram till mitten av högstadiet hade jag väldigt lätt för mig. Jag har aldrig direkt behövt göra några läxor, jag har klarat mig ändå och till och med varit bäst i klassen. Men när det började ställas högre krav på organisationsförmåga och struktur så gick det sämre och jag kunde bara inte förstå varför mina klasskompisar fixade det så bra."

NAMN: Karim*

GÖR: sjukskriven från jobbet som marknadsanalytiker

ÅLDER: 37

ÅLDER VID DIAGNOS: 33

"Jag har aldrig varit fysiskt livlig utan har nog kanaliserat min energi till att hela tiden försöka vara bättre än bäst. På högstadiet presterade jag 150 procent men jag tävlade aldrig med någon annan. Jag har också bott själv sedan jag var 16 år så jag har inte haft någon som kunnat hejda mig."

* Elin och Karim heter egentligen något annat.

NAMN: Emma***GÖR:** frilansjournalist**ÅLDER:** 35**ÅLDER VID DIAGNOS:** 30

"Jag har känt mig annorlunda sedan jag var fyra år, ungefär. Allt var mycket svårare för mig och jag blev arg trots att jag inte identifierade mig med en person som blev arg. Sedan var jag alltid väldigt noga med att saker och ting skulle bli rätt, men ändå blev det mycket slarvfel. Det var stor skillnad mellan hur jag ville vara och hur det blev. Jag växte upp på 1980-talet och då var det inte tal om att flickor kunde ha ADHD."

NAMN: Anna***GÖR:** boendestödjare**ÅLDER:** 46**ÅLDER VID DIAGNOS:** 38

"Som barn satt jag stilla och var tyst. Man trodde att jag bara hörde dåligt och var en medelmåtta och lät det vara så. På högstadiet blev jag som en fjäril i skolan. Jag var där men inte på lektionerna så mycket utan hittade buset och hängde i rökrutan. Jag drogs helt enkelt till dem som inte passade in i skolmiljön."

NAMN: Johan***GÖR:** attitydambassadör på ett studieförbund**ÅLDER:** 53**ÅLDER VID DIAGNOS:**

diagnostiserades med MBD (Minimal Brain Dysfunction) som nioåring och med ADHD som 41-åring.

"Jag har väldigt lätt för att prata och ta kontakt med personer men inuti mig och mitt hem har det varit kaos. När jag var runt 40 började fasaden som jag byggt upp raseras mer och mer och jag förstod att det var någonting som inte stämde. Nu så här i efterhand så ser jag att diagnosen påverkat många sidor i livet."

NAMN: Milan***GÖR:** projektsamordnare**ÅLDER:** 22**ÅLDER VID DIAGNOS:** 18

"På högstadiet kunde jag sitta med ett matteprov från åtta på morgonen till fyra på eftermiddagen men det var ändå ingen som sa att oj, det där kan nog vara någonting. Självt brydde jag mig inte, jag har aldrig jämfört mig med andra."

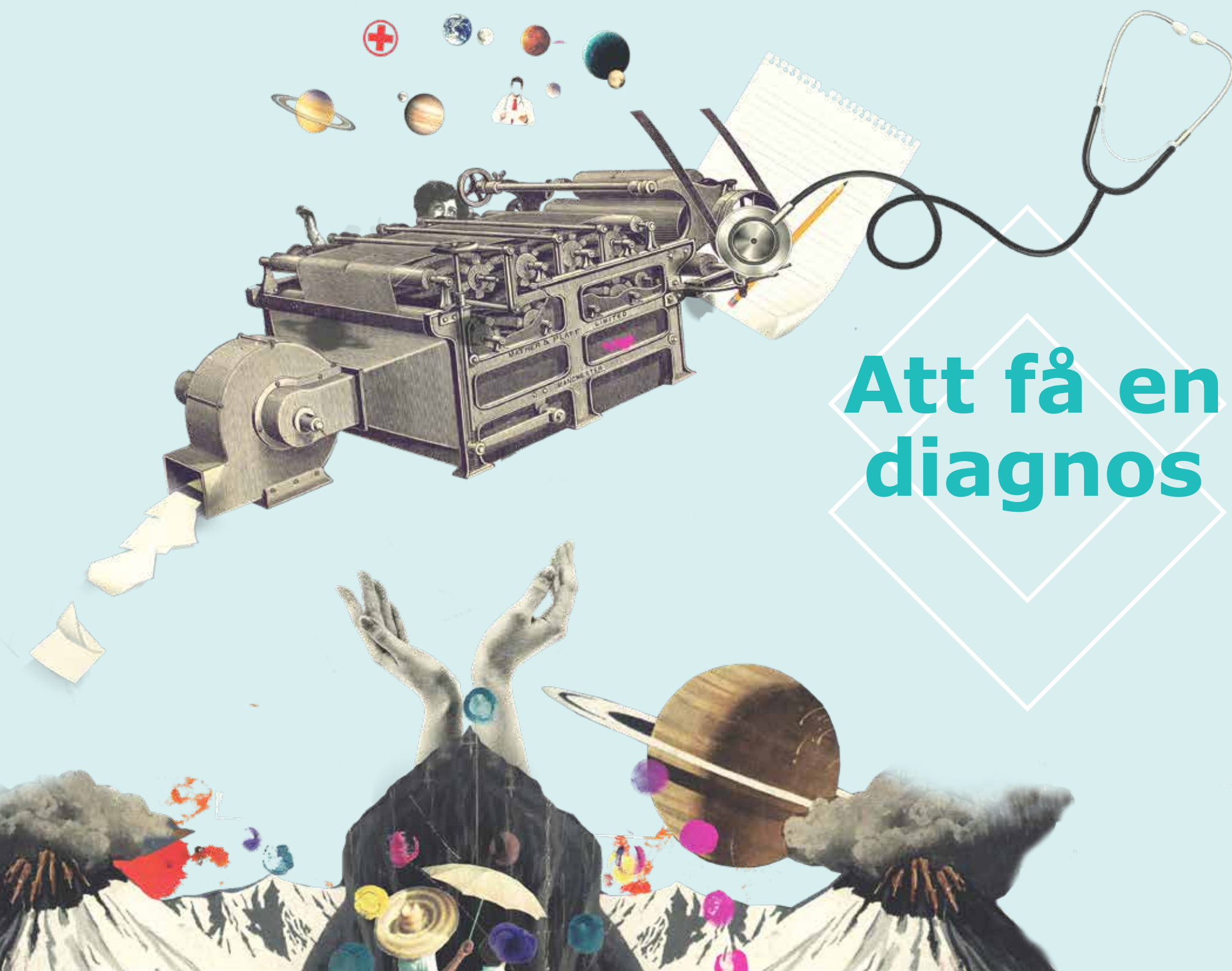
Du kommer också att möta **Hannah R Jakobsson**, legitimerad psykolog och **Karin Hallsten**, legitimerad arbetsterapeut. Båda två träffar så gott som dagligen personer med ADHD.

* Emma, Anna, Johan och Milan heter egentligen något annat.

02

LIVET

Upp och ner. Hit och dit och sällan
enligt manualer och alfabetisk ordning.
Det kallas livet.



**Att få en
diagnos**



VARFÖR HAR DET DRÖJT HELA MITT LIV?

Att få en ADHD-diagnos i vuxen ålder väcker känslor. Vilka slags känslor varierar dock från person till person och har givetvis att göra med var man befinner sig i livet. Är du nöjd med var du är eller har det mesta gått fel?

Här berättar Anna, Karim, Milan, Johan Elin och Emma om hur de reagerade när de fick sina diagnoser, och psykologen Hannah berättar om vilka reaktioner hon vanligtvis möter när hennes patienter får sin diagnos.

**”Hur skulle
det här nu gå om
jag var gränslös
och impulsiv,
vilket det stod
i alla böcker
att jag var.”**

ANNA, 46 ÅR

”Jag var lättad men också sorgsen och frustrerad över att inte kunna bli botad. Jag var förbannad för att jag hade fått försöka fixa allt så länge trots att det var en omöjlighet. Jag var också för-
tvivlad för mina barns skull. Hur skulle det här nu gå om jag var gränslös och impulsiv, vilket det stod i alla böcker att jag var. Men faktum är att den här ilskan gjorde att jag bar med mig en attityd till olika möten som i sin tur gjorde att jag fick avlastning.

Diagnosen fick mig också att omvärdera vad det var som var viktigt i mitt liv. Och det var ju barnen. Barn och mat. Klarar man bara av att ta hand om sina barn och ge dem kärlek, mat och tak över huvudet så får man vara nöjd.”

**”Min första
reaktion var
liksom – ni vet
inte vad ni
snackar om.”**

MILAN, 22 ÅR

”Jag reagerade väldigt starkt. Mina föräldrar kommer från ett land där psykisk ohälsa är väldigt stigmatiserat. Man pratar bara inte om det. Så min första reaktion var liksom – ni vet inte vad ni snackar om. Det var väldigt mycket förnekelse.

Sedan när det började sjunka in, kanske sex månader senare, så drabbades jag nästan av posttraumatisk stress. Man började prata om medicinering och den öppenpsykiatriska mottagningen ville ha kontinuerlig kontakt. Någon gång i skolan så svimmade jag av alla känslor.

Jag hoppade av skolan i tvåan på gymnasiet. Det blev bara för mycket. Skolan försökte verkligen fånga upp mig men jag ville bara bort.”



**"Jag trodde inte
att man kunde
vara världens
slarvigaste men
samtidigt smart."**

ELIN, 28 ÅR

**"För mig har
det inte varit
något problem att
acceptera diagnosen
eller äta medicin
eller gå i terapi.
Det som var svårt
för mig var när jag
upptäckte att jag inte
kan jobba heltid."**

JOHAN, 53 ÅR

"När jag förstod att jag hade ADHD så släppte en tyngd från mina axlar. För mig har det inte varit något problem att acceptera diagnosen eller äta medicin eller gå i terapi. Det som var svårt för mig var när jag upptäckte att jag inte kan jobba heltid. Men då kan jag säga att mina 50 procent motsvarar en normalstörds 100 procent när det kommer till hur ansträngande det är. Jag är glad över att ha en anställning och ändå får tid för återhämtning."

ELIN, 28 ÅR

"Innan diagnosen så fick jag inte ihop min självbild. Jag trodde inte att man kunde vara världens slarvigaste men samtidigt smart. Nu när jag fått ihop självbilden och vet mer om mig själv och min diagnos, så vågar jag ta chanser och risker och är inte rädd för att misslyckas."

**"Efter ett tag
så började jag
ändå känna en sorg
över min barndom
och lilla Emma
som inte fick den
hjälp som hon
förtjänade."**

KARIM, 37 ÅR

"Jag blev så lättad så du anar inte. Så länge jag inte visste vad det var för fel på mig så skuldbelade jag mig själv och hade ångest. Det blev bara värre och värre. Men när jag fick diagnosen så förstod jag vad problemet var och när man vet vad problemet är så kan man ju försöka lösa det."

EMMA, 35 ÅR

"Min första spontana reaktion var väl att – amen det visste jag väl. Det var inte en så stor sak och jag trodde inte att det skulle innebära någon stor förändring. Men efter ett tag så började jag ändå känna en sorg över min barndom och lilla Emma som inte fick den hjälp som hon förtjänade."



Specialisten svarar

HANNAH R JAKOBSSON, LEG. PSYKOLOG

Hur brukar människor reagera när de får sin diagnos?

– Jag upplever att de allra flesta huvudsakligen känner en lättnad. Att diagnosen blir en bekräftelse på att man inte är dum i huvudet eller lat, vilket de ofta fått höra. Men många känner samtidigt en sorg över att det dröjt så länge. En hel del känner också ilska och irritation och några är arga på sina föräldrar som inte har förstått, trots att de genom åren verkligen försökt att få gehör för sina problem på ett eller annat sätt.

– Generellt upplever jag att många får en stark aha-upplevelse under själva utredningen. Eftersom de har ADHD så har de sällan möjlighet att sitta ner och reflektera. Men genom att se på allt kronologiskt blir också den röda tråden väldigt tydlig.

Hur gammal är den äldste som du diagnostiserat med ADHD?

– Jag har utrett personer över 60 år, ja över 70 också, som fått diagnosen. Vid en sådan ålder har man ofta en oerhört lång rad misslyckanden bakom sig, vilket nästan blivit en del av identiteten. Då blir det också en sorg över det liv man kunde ha haft. Var hade jag varit idag om inte? Detta gäller alltifrån utbildning och yrke till äktenskap och barn. Det är ofta det kluriga – man är inte sin ADHD men ADHD påverkar allt hela tiden.

Vilka är fördelarna med att diagnostiseras?

– Även om du är 80 år gammal så finns det nästan bara fördelar med att få en diagnos. Det blir ett sätt för oss i omgivningen att veta hur vi ska bemöta dig. Aha, du fungerar på det här sättet! Då gör vi så här och riktar in dig på det här.

MAN ÄR INTE SIN ADHD

Men ADHD påverkar allt hela tiden.

**Att berätta
eller inte
berätta**



**JOHAN, 53 ÅR**

"Jag är väldigt öppen. Visst, det kanske inte är så att jag presenterar mig och säger hej, jag heter Johan och har ADHD, men de allra flesta jag möter vet. I nya situationer och sammanhang brukar jag berätta för att underlätta för alla inblandade. För vissa betyder det ingenting medan andra får ett annat förhållningssätt."

MILAN, 22 ÅR

"Jag brukar inte prata om min diagnos med folk. Jag kanske lever i förnekelse och undrar fortfarande om det är ADHD. Det kanske bara är jag?"

ELIN, 28 ÅR

"Jag är väldigt öppen och tycker att det är viktigt att prata om det. Jag vet många som har ADHD men de vet knappt någonting om det för de vågar inte undersöka sin diagnos. Det finns fortfarande mycket skam runt detta."



Specialisten svarar

KARIN HALLSTEN, LEG. ARBETSTERAPEUT

Ska man berätta om sin diagnos för omgivningen?

– Det är bara du som kan bestämma vad och för vem du vill berätta, men om du känner att du vill ha stöd och förståelse så krävs det ju att du säger något.

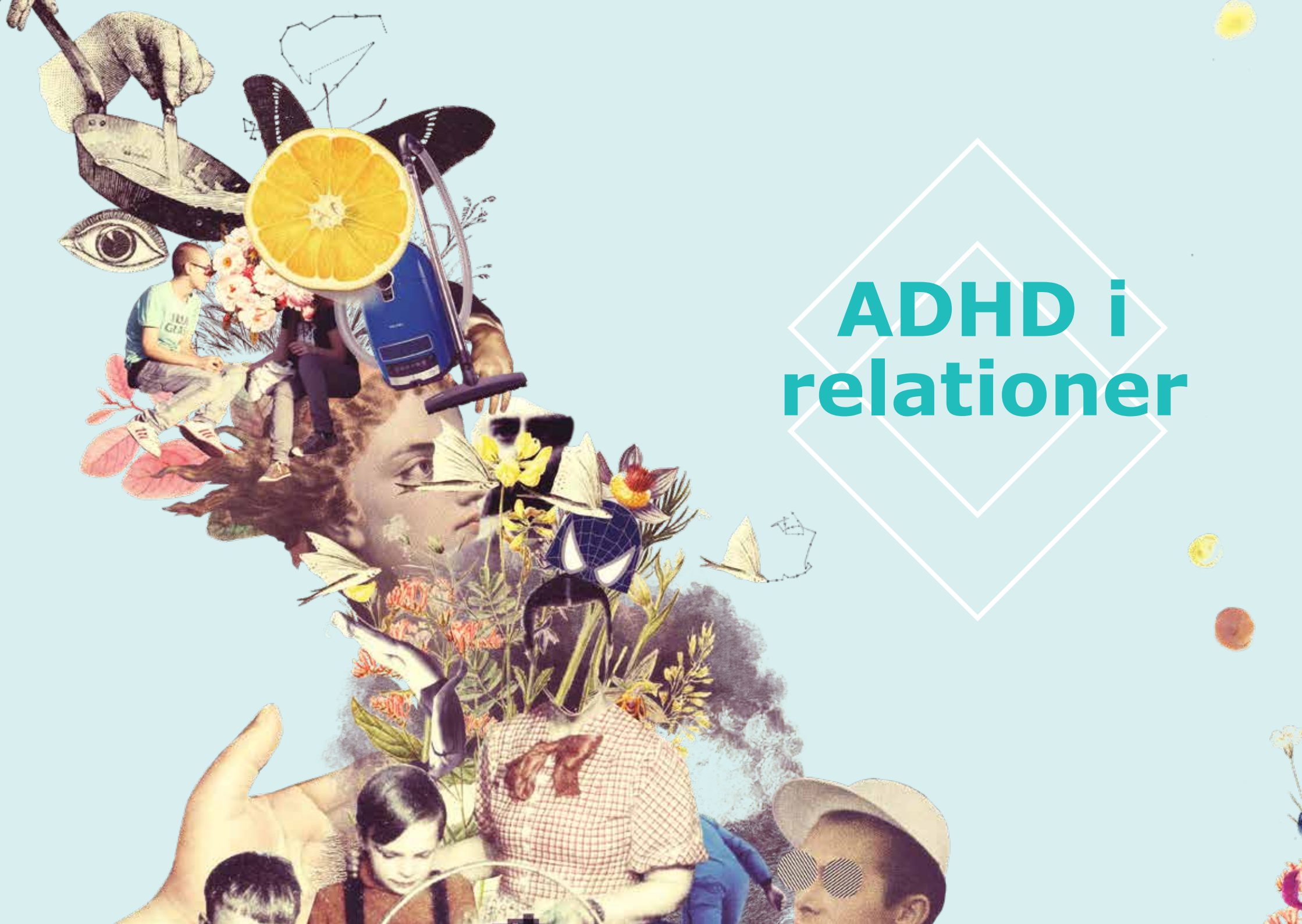
HANNAH R JAKOBSSON, LEG. PSYKOLOG

Vad tycker du?

– Generellt sett tycker jag att man absolut ska berätta om sin diagnos. Det ger omgivningen en chans att kunna anpassa sig. Om jag har en middagsgäst som jag vet har diabetes så kan jag ta hänsyn till det när jag bestämmer meny. Är jag lärare och har en elev med dålig syn så kan jag sätta den på en särskild plats i klassrummet. På samma sätt är det med ADHD; genom att berätta så kan vi andra få ett hum om hur du fungerar. Ju fler som berättar, desto större möjlighet att det stigma som fortfarande råder, försvinner.

MAN VÄLJER SJÄLV

om man vill berätta om sin diagnos.
Men det kan finnas fördelar med att andra vet.



ADHD i relationer



SKA DET VARA SÅ SVÅRT ATT HÅLLA SAMS?

Vissa tycker att det är svårt att hålla humöret uppe efter en lång och stressig dag på jobbet och tar ut spänningarna på familjen. Andra tycker att det är svårt att inte ge efter för impulser och falla för frestelser. För en tredje grupp – eller alla – är det de små vardagsproblemen som att tappa bort nycklarna för femtioelfte gången eller att aldrig svara på sms som innebär konflikter med den som man håller närmast och kärast. Relationer är ett klurigt kapitel.

"Jag snäser och fräser eller blir arg helt oprovocerat och så skäms jag och måste säga förlåt."

EMMA, 35 ÅR

"När jag kommer hem så släpper jag ut alla spänningar. Jag har ju den här korta stubinen. Jag snäser och fräser eller blir arg helt oprovocerat och så skäms jag och måste säga förlåt. Och då säger alltid min sambo – jag vet, vi släpper det. Men det räcker inte för mig. Jag måste ändå ringa fem gånger, ibland hela dagen, och säga förlåt gång på gång. Det jobbiga i relationen är alltså inte det första grälet utan det som kommer efteråt, alla förlåt som måste bli sagda."

MILAN, 22 ÅR

"Jag har vuxit upp med mycket förändring. Till exempel möblerade vi ofta om hemma. I förhållanden vill jag också hålla på och flytta lampor och vaser men det är stressande för den jag är tillsammans med. Jag är tyvärr den person i förhållandet som man inte vet var man har."

**"Jag är
ganska impulsiv.
När jag var 21 gifte
jag mig till exempel
med en kille som
jag bara hade känt
i åtta dagar."**

EMMA, 35 ÅR

"Mina föräldrar har fått sin beskärda del av ilskan. Jag kommer ihåg när de var och hälsade på mig när jag bodde utomlands för ett par år sedan. Jag hade bott där några månader och vi hade inte setts på länge så jag ville verkligen hålla ihop. Resultatet var bara att det blev jättekonstig stämning för det var så ovant att jag gjorde det. Men dag tre så kom allt på en gång istället och då var det som att alla drog en lättnadens suck. Min mamma sa till och med att det blir ju ingen semester om inte du får ett sådant här utbrott. Sedan hade vi det bra."

ELIN, 28 ÅR

"Jag är ganska impulsiv. När jag var 21 gifte jag mig till exempel med en kille som jag bara hade känt i åtta dagar. Jag tror inte att jag hade gjort det om jag inte hade haft ADHD."

**"Men jag har
börjat lära mig att
sätta gränser."**

EMMA, 35 ÅR

"För mig är det ganska stor skillnad mellan kompisrelationer och kärleksrelationer. Jag vet inte vad det beror på riktigt. När det kommer till kompisrelationer så har jag alltid varit extremt mån om att vara till lags. När jag var yngre hade jag svårt att behålla vänner. Jag blev för mycket och det skar sig efter ett tag. Den där känslan av att vara fel har hängt kvar och därför är det väldigt ansträngande för mig med vänskapsrelationer. Men jag har börjat lära mig att sätta gränser."





Specialisten svarar

HANNAH R JAKOBSSON, LEG. PSYKOLOG

Är det svårare med relationer när man har ADHD?

– Alla människor har olika svårt med relationer. Med det sagt så är ADHD definitivt en påverkande faktor när det kommer till svårigheter i relationer. I och med det ser man också fler separationer hos personer med ADHD.

Varför är det så?

– Dels kan det ha med impulskontroll att göra. Att härda ut och att kunna stanna i relationen fast att man bråkar och det är jobbigt. Sedan kan det vara svårare att låta bli frestelser vilket kan leda till otrohet. Det i sin tur hör kanske även ihop med behovet av spänning. Man kan ha svårt att acceptera situationer där det inte händer så mycket. Därutöver har vi allt det praktiska. Är man ständigt den som glömmer att köpa mjölk, aldrig går att nå för att mobilen laddat ur,

glömmer att betala räkningar och andra vardagliga men viktiga saker, så påverkas ju givetvis relationerna. När det gäller kvinnor så finns det dessutom forskning som visar att PMS eller PMDS som den värre formen kallas, också är en faktor som förvärrar symtomen åtminstone en tredjedel av månaden. Det är ganska mycket. Jag råder alltid mina kvinnliga patienter att kartlägga sina menstruationscykler och dela dessa uppgifter med sina partners.

Finns det någonting man kan tänka på när man lever med en person som har en ADHD-diagnos?

– Läs på! Alla människor har egenheter som man behöver förhålla sig till när man lever i en relation, men hur ofta finns det en manual? Här finns det ju alltifrån appar till litteratur. Utnyttja det!

RELATIONER KAN VARA SVÅRA

Men det finns faktorer i ADHD som gör att det kan vara ännu svårare att få det att funka.

Att vara förälder med ADHD





ATT RODDA BARN ÄR JU INTE DET ENKLASTE

Att vara förälder är ingen enkel uppgift för någon, särskilt inte idag när det ställs stora krav på barnen från tidig ålder. Det är skoluppgifter och läxläsning hit, det är aktiviteter och gympakläder dit. Det är lätt att bli lite matt, inte minst om man har ADHD.

"När det finns fler att anpassa sig efter blir det väldigt svårt för mig."

EMMA, 35 ÅR, TVILLINGMAMMA

"Jag var orolig innan jag blev mamma men sedan upptäckte jag att som småbarnsförälder var det helt plötsligt accepterat att ha det stökigt hemma och att aldrig vara i tid. Plötsligt var jag t.o.m. lite bättre än alla de andra föräldrarna eftersom jag som hade tvillingar bara kom tio minuter för sent. Mycket av min energi gick tidigare åt till att komma med ursäkter."

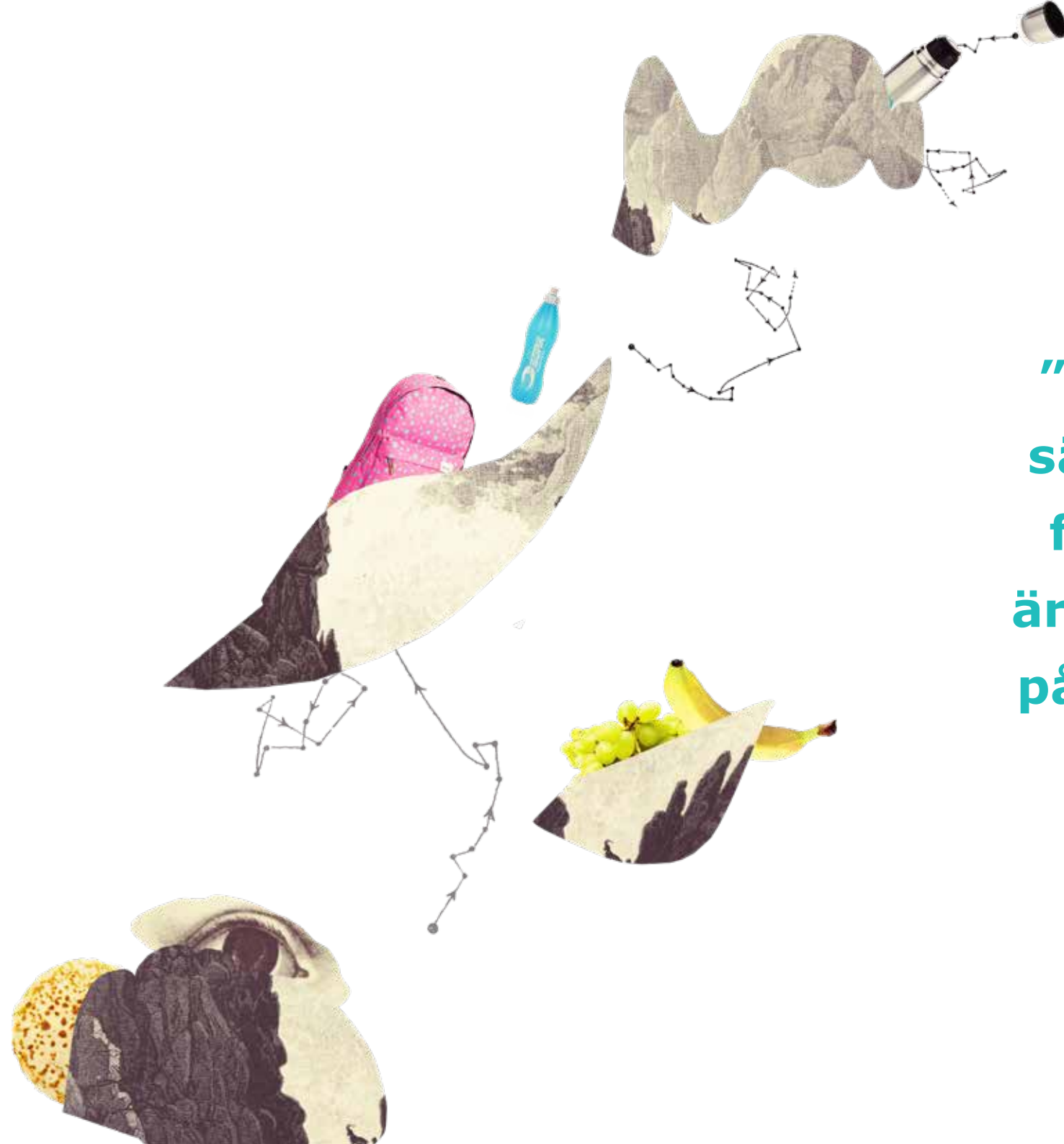
ELIN, 28 ÅR, UTAN BARN

"En grej jag funderar mycket på inför framtiden är att ju fler personer man är under samma tak, desto svårare blir det. Man behöver kompromissa, stå i kö till badrummet. När det finns fler att anpassa sig efter blir det väldigt svårt för mig."

**”Det tog
våldigt lång tid
innan jag sänkte
ambitionen för
hur städat det
skulle vara
i ett hem.”**

ANNA, 46 ÅR, TVÅBARNSMAMMA

”Jag känner att jag har svårt att räkna till för barnen efter jobbet. Jag är ju dessutom ensamstående. Att klara av all handling, matlagning, tvätt, ja allt som ingår i ett hushåll, och samtidigt ge all den uppmärksamhet som barn behöver... Det är en enda salig kombination av att ha ADHD, vara ensamstående förälder och samtidigt ha orimliga krav på sig från såväl samhälle som skola och sig själv. Men där kanske ett ADHD-drag kommer in i bilden och det är gränslösheten. Hur kan jag sätta gränser för vad som är rimliga krav på mig själv? Det tog väldigt lång tid innan jag sänkte ambitionen för hur städat det skulle vara i ett hem, lade ner det dåliga samvetet över att barnen inte hade aktiviteter tre gånger i veckan och satsade allt på att vara en närvarande, engagerad förälder istället.”



**"Hur kan jag
sätta gränser
för vad som
är rimliga krav
på mig själv?"**

ANNA, 46 ÅR

**"Att min sambo
och jag gör lika
mycket hemma
har nog varit
min räddning."**

EMMA, 35 ÅR, TVILLINGMAMMA

"Ibland blir det för mycket ljud och då kan jag bli otroligt stressad, men när det händer så får jag helt enkelt gå ifrån en stund. Att min sambo och jag gör lika mycket hemma har nog varit min räddning."

ANNA, 46 ÅR, TVÅBARNSMAMMA

"Det finns hela tiden ett före och efter diagnosen. Jag var en mer osäker mamma innan och trodde inte mig själv om någonting. Efter diagnosen kan jag utgå ifrån hur jag själv fungerar och göra mer genomtänkta val för mig och mina barn."





Specialisten svarar

KARIN HALLSTEN, LEG. ARBETSTERAPEUT

Små barn gör inte alltid som man själv vill. Vad gör man när de t.ex. vägrar att klä på sig på morgonen?

– Ja, just morgonen kan upplevas som väldigt stressande, därför kan det vara bra att tänka förebyggande. Börja med att fundera på hur morgonen ser ut hemma hos dig, det är viktigt för hela familjen att ni har en återkommande morgonrutin. Försök gärna att synliggöra rutinen, till exempel med hjälp av bilder som visar allt från påklädning och frukost till tandborstning och påklädning av ytterkläder. På så vis kan barnen själva bli mer delaktiga och börja ta mer ansvar när de blir äldre.

Varför är rutiner och bilder så bra?

– Genom återkommande rutiner gör vi dagen mer förutsägbar och sparar tid och energi till annat. När du synliggör vad som kommer att hända får barnen en möjlighet att testa själva först och du kan så småningom släppa på ansvaret.

HANNAH R JAKOBSSON, LEG. PSYKOLOG

På vilket sätt är föräldraskapet jobbigare för en person som har ADHD än för någon utan diagnos?

– Om man kämpar för att få ihop sitt eget liv är det så klart svårare att ha flera personer att hålla reda på. Om vi dessutom tar med i beräkningarna att många är separerade och ofta ensamstående som ska sköta allt helt själva, så blir det ännu jobbigare.

Upplever de flesta med ADHD föräldraskapet på samma sätt?

– Man ska komma ihåg att ADHD-populationen inte är en homogen grupp. En del är väldigt medvetna om sin problematik och har möjlighet att få hjälp och stöd från föräldrar, kompisar och andra runtomkring. De som har ekonomiska möjligheter köper in läxhjälp, städning och annat som kan göra livet enklare. Att bestämma sig för att tillvaron fungerar bäst om ens barn är

först till och sist hem från dagis, är en annan sak som kan hjälpa eftersom man då hinner träna och göra det som får en att må bra och fungera.

Men kan det inte vara svårt att unna sig att hämta sent när "alla andra" hämtar sina barn klockan tre?

– Jo, men är det verkligen så? Det är typiskt ADHD att röra sig i svart och vitt. Man har svårt att veta vad som är normalt och vilka förväntningar man bör ha på sig själv. Hur vet du att de där föräldrarna som sitter vid sidan om fotbollsplanen och ser så käcka ut verkligen är lyckliga? Man bör sträva efter att vara "good enough", men då måste man konkretisera för sig själv vad det innebär att vara just bra nog.

Kan du nämna ett klassiskt vardagsproblem som får stora konsekvenser för någon med ADHD?

– Ja, det kan räcka med att barnen kommer och säger att man måste köpa med sig

någonting till skolan imorgon för att ens cirklar ska rubbas. I bästa fall kanske man har en struktur som man oftast får kämpa för att hålla sig till och då blir det här droppen som får bägaren att rinna över. Och så får föräldern kanske ett utbrott och det man hade tänkt göra – tvätta eller diska – blir inte gjort och så är hela planeringen förstörd. För att inte tala om självkänslan. En liten sak får så många konsekvenser.

BE OM HJÄLP

Ta hjälp av partners,
vänner, grannar, familjemedlemmar
och kollegor för att göra livet enklare.
De flesta tycker om att hjälpa till.

ADHD i arbetslivet





NÄR SKA MAN HINNA VILA, EGENTLIGEN?

Att komma i tid till möten, börja med rätt sak i rätt tid, sålla bort oväsen, planera, prioritera. Leverera. Arbetslivet är fullt av utmaningar. Och inte blir det enklare om du har ett arbete som du älskar för då kanske du inte går hem och då kan det verkligen bli problem.



”Förstå förvirringen hos min arbetsgivare som stod där med en anställd som först presterat 500 procent och en månad senare är nere på noll.”

KARIM, 37 ÅR

”Jag krigade mig in på min drömarbetsplats med hjälp av mina ADHD-styrkor. De sista sex månaderna höll jag på med ett jätteroligt projekt och jag utförde mitt jobb exceptionellt väl. Jag fick massor med beröm och utmärkelser. Direkt när projektet var avslutat så började ett nytt. Det var dock inte tillnärmelsevis lika stimulerande och roligt och då ville jag helt plötsligt inte ens gå till jobbet. Förstå förvirringen hos min arbetsgivare som stod där med en anställd som först presterat 500 procent och en månad senare är nere på noll. Men jag var slut både fysiskt och psykiskt. Jag hade arbetat konstant i ett halvår. Jag sov nästan ingenting. Jag åt dåligt, drack mycket alkohol och höll på med en massa dumheter. Jag kunde till exempel jobba 16–17 timmar och sedan gå på krogen.”

**”När jag kommit
en bit på vägen är
mina kollegor
redan färdiga.”**

MILAN, 22 ÅR

”Att komma ut i arbetslivet har varit en box i ansiktet. Jag kan inte sitta för länge med saker, vilket är jobbigt för en perfektionist som jag. När jag kommit en bit på vägen är mina kollegor redan färdiga. På så vis har mitt ego tagit stryk. Ibland är jag oerhört produktiv och ibland snöar jag in på detaljer och får ingenting gjort.”

ELIN, 28 ÅR

”Ett tag arbetade jag i restaurangbranschen och det var nog den värsta perioden i mitt liv med mycket stress och stora sociala utmaningar. Att vara trevlig på beställning är svårt. Sedan måste jag ha en chef som jag respekterar och som antingen ger mig total frihet eller snäva ramar. Mellantinget blir väldigt svårt.”

**"Jag måste
ha total frihet
eller snäva ramar.
Mellantinget blir
våldigt svårt."**

ELIN, 28 ÅR



**"Efter klockan
tolv måste jag
isolera mig och
ta bort alla
intryck."**

KARIM, 37 ÅR

"Efter alla år med överprestation har min hjärna mer eller mindre lagt av. Vissa sektioner fungerar inte särskilt bra. Jag har drabbats av hjärntrötthet och är otroligt intryckskänslig. Detta medför att jag bara kan vara aktiv från när jag vaknar klockan fem på morgonen och fram till lunch. Efter klockan tolv måste jag isolera mig och ta bort alla intryck och ligga i ett mörkt rum och samla energi till nästa dag så att jag kan orka de där 4–5 timmarna."

ELIN, 28 ÅR

"Ett tag hjälpte jag en kvinna som arbetade med mat- och inredningsreportage. Det gick bra, jag fick mer och mer ansvar men jag störde mig otroligt mycket på att alla andra på kontoret fikade hela tiden. Jag vill få saker gjorda och blir därför väldigt otålig."

”Till slut gav jag fan i alla akademiska poäng och började städa. Det kräver inte så mycket av huvudet vilket gjorde att jag fick ro att bearbeta mitt liv och ändå få in pengar.”

ANNA, 46 ÅR

”Jag blev till slut tvungen att söka jobb, trots att jag var utbränd. Då valde jag istället att kasta mig in i studier igen, för det var det jag kände att jag möjligtvis skulle kunna klara av. Då skulle jag i alla fall slippa att vara ute i samhället och kunde sitta hemma och läsa böcker. Men det gick ju inte alls bra eftersom någon som är utbränd inte kan fokusera. Till slut gav jag fan i alla akademiska poäng jag hade och började städa. Det kräver inte så mycket av huvudet vilket gjorde att jag fick ro att bearbeta mitt liv och ändå få in pengar. Därefter jobbade jag som personlig assistent och för ett halvår sedan arbetade jag i en reception. Att sitta och fippla med små saker i ett datorsystem är verkligen inte ett jobb för någon med ADHD, i alla fall inte för mig. Men trampar man i klaveret tillräckligt många gånger blir man till slut superskärpt.”



Specialisten svarar

KARIN HALLSTEN, LEG. ARBETSTERAPEUT

Finns det jobb som någon med ADHD absolut inte bör ha?

– Det kan jag inte säga. Det viktigaste är att lära känna sig själv och identifiera vad som inte fungerar i arbetet. Om du till exempel inte kan hantera stillasittande, kanske inte ett administrativt kontorsarbete är det bästa valet. Det gäller dock att inte anpassa sig för mycket och välja yrken av fel anledningar.

Hur menar du?

– Vissa personer jag möter i mitt arbete har valt nattjobb eftersom de tror sig ha mest energi på natten. I själva verket handlar det om att de, på grund av svårigheter att somna i rätt tid, har vänt på dygnet. Det finns sätt att komma tillbaka till en bra dygnsrytm, så man ska inte låta sådana problem komma i vägen för ett eventuellt drömjobb.

Om vi vänder på det, finns det något yrke där ADHD-egenskaperna kan vara en tillgång?

– Ja, i många yrken. Impulsivitet kan till exempel vara en stor fördel om du arbetar inom verksamheter som uppmuntrar till nya idéer och låter dig vara någon som tänker annorlunda. Att lätt bli distraherad kan vara en styrka om du arbetar med något där du behöver vara känslig för händelser och rörelser. Hyperaktivitet kan vara bra i arbeten där du behöver röra på dig och hålla igång, som till exempel brevbärrar- eller hantverkaryrken. Det gäller att försöka se möjligheterna istället för alla hinder.

HANNAH R JAKOBSSON, LEG. PSYKOLOG

Flera av de personer som medverkar i den här boken lider eller har lidit av utmattningssyndrom. Varför är det så, tror du?

– Sårbarhet. Den neuropsykiatriska gruppen, där ADHD ingår, saknar helt eller delvis många av de grundläggande funktioner som samhället utgår ifrån att vi har. Många får kämpa för att klara grundläggande saker. Idag ska vi kunna sköta heltidsjobb med krav på att vara kontaktbara även utanför arbetstid, hänga med på konferenser och after work, planera och vara strategisk i relationer och uppdrag för att främja karriären, stå ut med orättvisor och kunder eller kollegor som utmanar, och mycket annat. Dessutom sitter allt fler i kontorslandskap, vilket ställer stora krav på uppmärksamhet, aktivitetsreglering, impulskontroll och exekutiva funktioner. Sedan ska vi helst vara aktiva på fritiden också. Och ha aktiva barn.

När ska man hinna vila?

– Exakt. Återhämtningen uteblir ofta helt eller delvis. Många med ADHD väljer inte att vila och ta det lugnt, och även om man skulle vilja så kan det vara svårt att göra det eftersom det inte alltid går att reglera energinivån. Vilar man trots allt sker det inte sällan oplanerat, t.ex. att man lägger sig och tar en tupplur när man egentligen måste hämta barn eller laga mat, vilket i sin tur leder till ökad stress. Återhämtningen förlorar då inte bara sin effekt utan blir bestraffande. Dessutom är det vanligt att personer med ADHD har färre lägen än andra, det vill säga att man är antingen på eller av.

Kan man göra någonting för att minska risken att drabbas?

– Ja, samhället kan göra mycket – bli mer tolerant. Den viktigaste åtgärden handlar faktiskt om att öka förståelsen för att vi människor är olika. Tidig upptäckt, diagnostik, anpassning och behandling är självklart mycket viktigt men egentligen hjälper det inte så långt om inte samhället tillåter och välkomnar olikhet. Att inte bli uppskattad för sina förmågor utan istället känna sig utanför, misslyckad och annorlunda är tärande.

Är man mer benägen att drabbas om man är hyperaktiv eller är risken lika stor för någon som är hypoaktiv?

– Eftersom ADHD är individuellt i hur det uttrycks, och dessutom förändras genom livet, är det en svår fråga. Utifrån erfarenhet skulle jag säga att det finns en ökad risk hos alla med ADHD, oavsett form.



KARIN HALLSTEN, LEG. ARBETSTERAPEUT**Varför tror du att det är vanligt att personer med ADHD blir utmattade?**

– Många jag möter i mitt arbete har stora svårigheter att hitta balansen mellan aktivitet och vila och kan ha sämre förutsättningar för återhämtning. Exempelvis är det vanligt att personer med ADHD har svårt att skapa och upprätthålla en struktur i vardagen, komma ihåg det som behöver göras och har bristande strategier för tidshantering. Att inte ha en känsla av kontroll under dagarna och att saker inte blir gjorda i tid, kan skapa stress. Om man har sådana svårigheter och dessutom råkar ut för påfrestande livshändelser som till exempel att man får ett nytt arbete, flyttar hemifrån, separerar eller råkar ut för att någon närstående dör, det som vi alla upplever som stressigt, finns det inte mycket tid för återhämtning.

Vad kan man, ur ett arbetsterapeutiskt perspektiv, göra för att minska risken för utmattningssyndrom?

– Det är bra att försöka bli medveten om vilken mängd aktiviteter man klarar av i vardagen för att kunna hitta en bra balans. På samma sätt gäller det att försöka identifiera vilka faktorer och situationer som upplevs som belastande för att kunna förebygga dem. Man behöver ha en grundstruktur med rutiner för att skapa kontroll över sin tid, och för att kunna planera in tid till återhämtning.

Det låter bra, men hur gör man det rent konkret?

– Se över dina aktiviteter. Ett bra sätt är att visualisera dem i ett veckoschema med olika färger, då ser du tydligt vad du behöver och kan förändra.

JÄMFÖR DIG INTE MED ANDRA

utan utgå ifrån dig själv och
hur du fungerar istället.



**De positiva
sidorna**



NÄR DET GLITTRAR OCH GLÖDER

ADHD är aldrig bara positivt. I så fall hade du ju inte sökt och fått hjälp. Med det sagt så behöver ADHD inte bara vara negativt heller. Många som lever med ADHD vittnar om att det går att vända symtomen till någonting positivt. Oavsett om du väljer att tillskriva din diagnos fördelar eller inte, eller bara tänker att det handlar om dig som person, så är det viktigt att inse att alla är bra på någonting. Trots att du kanske fått höra motsatsen allt för ofta.

**"En gång så ville
min dator inte starta.
Av ren nyfikenhet
så ville jag veta vad
som fanns i den.
Jag tog isär varenda
del, hittade felet,
fixade det och satte
ihop datorn igen."**

KARIM, 37 ÅR

"Om man lär sig hantera sina begränsningar så kan man omvandla dem till något kraftfullt. Ta det här med hyperfokus till exempel. Jag tycker att det är roligt med teknik men jag kan ingenting. En gång så ville min dator inte starta. Av ren nyfikenhet så ville jag veta vad som fanns i den. Jag tog isär varenda del, hittade felet, fixade det och satte ihop datorn igen. Det är ju fantastiskt. Problemet för mig är bara att jag jobbade 48 timmar i sträck vilket är oerhört dumt. Men lyckas man hitta strategier för ett sådant beteende så är det fantastiskt. Numera använder jag min telefon för att påminna mig om när det är dags att äta och sova."

"Jag är egentligen ganska blyg och tråkig och därför tänker jag att det är min ADHD som har tagit mig dit jag velat."

EMMA, 35 ÅR

"Jag är egentligen ganska blyg och tråkig och därför tänker jag att det är min ADHD som har tagit mig dit jag velat. Jag har liksom en naturlig målfokusering och tänker inte alltid på vilka steg jag måste ta för att komma dit. En sommar fick jag till exempel för mig att jag skulle bo mitt ute i skogen utan el och vatten, trots att jag varken har bil eller körkort och inte visste hur jag skulle ta mig dit eller hem igen. Men jag fixade det. På gott och ont så saknar jag konsekvenstänkande. Det har fått mig att flytta till nya städer och nya länder utan att ha jobb eller bostad. Dessutom är jag väldigt kreativ. Enligt min sambo är hälften av mina idéer superbra och hälften dåliga men samtliga idéer kommer från den här rastlösheten jag har."



**"Jag är väldigt social,
och har extremt lätt
att få kontakt
med folk."**

JOHAN, 53 ÅR

"Så jag skulle inte vilja ge någon som helst cred till ADHD. Jo förresten, att jag slutar lyssna på folk när de börjar snacka skit."

MILAN, 22 ÅR

"Jag kanske fortfarande lever i förnekelse. Jag undrar fortfarande om jag har ADHD, det kanske bara är jag? Så jag skulle inte vilja ge någon som helst cred till ADHD. Jo förresten, att jag slutar lyssna på folk när de börjar snacka skit. Jag har alltid valt att koppla bort onödig information."

JOHAN, 53 ÅR

"Jag har en positiv sida som är väldigt stark och smittsam, har jag fått berättat för mig. Jag är väldigt social, och har extremt lätt att få kontakt med folk. Det pratas också mycket om att personer med ADHD kan hyperfokusera och det kan verkligen jag. När jag står och föreläser så tar det bara 10–15 sekunder innan jag har sugit in hela publiken. Jag läser av sammanhang och situationer väldigt snabbt och vet att jag når ut och fram. Det bara strålar om dig Johan, säger de som lyssnar."

"Jag började måla en vecka innan jag sökte in på konstskolan, det hade man kanske inte vågat utan en diagnos."

ANNA, 46 ÅR

"Jag är en jäkel på att arbeta med människor som är socialt annorlunda. Jag är väldigt duktig på att ta hand om människor med psykisk ohälsa överhuvudtaget. Jag är kreativ och intuitiv och kan hitta lösningar som ingen annan kan komma med."

ELIN, 28 ÅR

"Jag använder min ADHD väldigt mycket i mitt skapande. Jag tror för övrigt att alla konstnärer har någon form av bokstavs-kombination. Jag började måla en vecka innan jag sökte in på konstskolan, det hade man kanske inte vågat utan en diagnos. Jag bara gjorde lite grejer och skrev ett konstigt brev och tänkte att antingen skickar de mig till psyket eller så kommer jag in. Jag kom in. Men det är väl lite av grejen också, att jag är impulsiv."

*ALLA ÄR
BRA PÅ
NÅGOT*

Jo, det gäller även dig!

VERKTYG

03

En del människor har inställningen att det är tråkigt med rutiner, att man inte får vara kreativ och spontan. Andra menar att rutiner snarare frigör tid som man kan använda till att vara just fri och kreativ.

Välkommen in i boxen.

OMFAMNA UPPREPNINGEN

Rutiner och strategier är två ord som vid en första anblick kan tyckas stela och tråkiga men som faktiskt är snudd på livsnödvändiga. Du som håller i den här boken har garanterat utvecklat massor med strategier genom åren, d.v.s. olika taktiker, för att hantera livet i stort och smått. De nödvändiga rutinerna då, har du dem? Det finns ett enkelt sätt att testa.

Beskriv din rutin

Berätta för någon om hur dina morgnar brukar se ut. Om du enkelt kan berätta vad som händer mellan det att klockan ringer och du går ut genom dörren, ja, då har du en tydlig rutin. Blir det svårt att beskriva din morgonprocedur, så är det förmodligen för att du saknar en rutin. Att börja varje dag med att behöva tänka ut självklarerheter är jobbigt.

I det här avsnittet har vi spaltat ner tips och råd utifrån några vanliga problemområden som tid, sömn och ordning. Det är ingen mirakelkur för hur man ordnar upp sitt liv, om man nu känner att livet behöver ordnas upp. Men kanske kan det inspirera dig till att tänka över dina rutiner en extra gång och inse att det finns mycket du kan göra på egen hand. Samtliga strategier och tips bygger på arbetsterapeuten Karin Hallstens yrkeserfarenhet från vad som har underlättat vardagen för många personer med ADHD.

Ovs!

En del med ADHD kan behöva träffa en arbetsterapeut för att få professionell hjälp med att lägga livspusslet. Vad en sådan gör kan du läsa om på följande sidor.



Specialisten svarar

KARIN HALLSTEN, LEG. ARBETSTERAPEUT

Vad är syftet med arbetsterapi?

– Väldigt kort skulle man kunna säga att arbetsterapi går ut på att utifrån sina egna resurser, bli så självständig som möjligt i de aktiviteter man behöver och vill göra.

Hur gör man det?

– Vi börjar med att kartlägga livet för att hitta begränsningar, exempelvis genom att undersöka om patienten har en grundstruktur för rutiner och om det är balans mellan aktivitet och vila. Vi hjälper till att hitta verktyg som kan förebygga, förbättra eller kompensera begränsningarna i syfte att kunna frigöra de positiva tillgångarna. Det är så viktigt att alla förstår att de har styrkor.

**”Man måste börja
med att försöka
förstå hur man
själv fungerar.”**

KARIN HALLSTEN, LEG. ARBETSTERAPEUT

Hur kan den som har ADHD förenkla vardagen för sig själv?

– Det positiva är att det finns oändligt med lösningar som kan underlätta, det kluriga är att hitta det som fungerar för varje enskild individ. Börja med att förstå vilka hinder du har i vardagen och hur du fungerar. Viktigt för alla jag möter i mitt arbete är dock tydlighet, struktur och rutiner.

Varför är det så viktigt?

– När vi har rutiner har vi något att förhålla oss till, vi får saker gjorda och kan frigöra tid till annat som inte bara är rutiner. När vi vet vad, hur och när något ska göras upplever vi dessutom en känsla av kontroll och en effektivitet som är viktig för vårt välbefinnande.

Vad är aktivitetsbalans?

– Aktivitetsbalans innebär att vi har en lagom mängd aktivitet och återhämtning under en dag. Hur mycket aktivitet som

fungerar varierar från person till person men de flesta som jag möter i mitt arbete har inte den här balansen. Antingen gör man för mycket och får otillräckligt med återhämtning eller så gör man för lite och är för inaktiv. Oavsett fördelning så leder obalans ofta till stress. Därför är det så viktigt att försöka hitta en nivå som passar just dig.

Hur gör man för att få träffa en arbetsterapeut?

– Vägen till en arbetsterapeut varierar en del beroende på var du bor och hur ansvarsfördelningen ser ut mellan kommun, landsting och region. Oftast tar du först kontakt med en vårdcentral för att därifrån bli hänvisad till rätt verksamhet. För att komma åt arbetsterapeutiska insatser som är mer inriktade mot ADHD-relaterad problematik, behöver du oftast ha kontakt med en psykiatrisk öppenvårdsmottagning.

Tids- uppfattning



**"Jag tillhör ju dem
som alltid kommer
en halvtimme tidigt
eller med andan
i halsen."**

JOHAN, 53 ÅR

NÄR TID ÄR ETT PROBLEM

Tid är någonting mycket märkligt. Ibland går den fort. Ibland långsamt och ibland känns det som att den bara försvinner. För någon med ADHD kan ett osynligt fenomen som tid vara extra svårt att få grepp om. Det gäller både känslan för tid och förmågan att planera sin tid, det som kallas tidsuppfattning. När ska jag göra det här? När blir det lämpligt att ta nästa steg? Hur lång tid kommer det här att ta?

Tidsproblematik får ofta negativa konsekvenser. Att vara den som jämt kommer insmygande när jobbmötet startat kan kännas pinsamt. Ett barn som får vänta lite för länge utanför idrottshallen kanske blir argsint. En läkartid som inte hinns med blir dyr. Och för den som istället alltid är ute i för god tid kan väntan bli lång.

HANTERA PROBLEMET

Mycket i vardagen är återkommande. Ofta måste vi gå upp, klä på oss, äta frukost, borsta tänderna, ta med oss skol- eller jobbväska och ta oss till en destination. Att hela tiden försöka göra **på exakt samma vis vid exakt samma tidpunkt** gör att vi inte behöver tänka lika mycket på när och hur vi ska göra det. Det kallas att man **automatiserar ett beteende** och är den bästa present du kan ge dig själv.

Tyvärr finns det alltid saker som kan förstöra den mest inrutade av rutiner. Om du vet med dig att du:

- ❖ ofta drabbas av en klädkris på morgonen
– välj kläder på kvällen istället.
- ❖ har en tendens att fastna i duschen
– duscha på kvällen.

- ❖ ofta glömmer saker som ska med till jobbet eller skolan – förbered så mycket du kan och ställ väskan vid ytterdörren kvällen före.
- ❖ aldrig kan hitta nycklarna när det är dags att gå – ha en särskild plats för dessa.

En förbättrad tidsuppfattning är fokusfrämjande

Rutiner hjälper kroppen att få en bättre känsla för tid. När du förbättrat din tidsuppfattning kan du också träna dig i att hålla fokus. Att på förhand bestämma hur länge du ska göra någonting – läsa, sticka eller måla en mandala – ger dig ett tydligt mål med din aktivitet.

En timer är även bra **när du vill undersöka hur långt ditt uppmärksamhetsspann är**. Om det visar sig att du bara kan fokusera fem minuter i taget så kanske du ska lägga upp dina arbetsuppgifter på jobbet i just femminutersspann.

HJÄLPMEDEL

Kalender

En kalender som gör det möjligt att överblicka dagar, veckor och hela året är snudd på ett måste, men vilken sort? Det kan bara du svara på. Vissa tycker bäst om att samla allt i mobilen där du dessutom kan lägga in påminnelser. Andra vill hellre ha en hederlig och plingfri papperskalender.

Veckoschema

Komplettera gärna den vanliga kalendern med ett veckoschema som visar dagens och veckans aktiviteter och bestyr i tidsordning.



En metod kan vara att varje söndags-
eftermiddag sätta sig ner och **gå igenom vad som ska hända i veckan och föra in det i schemat.**

- ❖ Vad är återkommande aktiviteter?
- ❖ Vad är särskilt för just denna vecka?
- ❖ Har du barn eller partner? Involvera dem så att även de är med på noterna.

Fundera!

Vilken typ av kalender passar dig?
Är du analog eller digital?
Välj en sort och håll dig till den.

Aktivitetsschema

Aktivitetsschema låter avancerat men det kan vara något så enkelt som en lapp där du tydligt skriver upp vad du ska göra och när du ska göra det, t.ex. på jobbet eller i hemmet.

Ett aktivitetsschema kan göra det enklare att påbörja och stanna kvar i aktiviteter och, inte minst, att passa tider. Det gör det också enklare att se vad du faktiskt har gjort när dagen är slut. Ibland är det kanske mer än du trodde!

~~09.30~~ ÄTA FRUKOST

~~10.30~~ PACKA TRÄNINGSVÄSKAN

~~11.00~~ POSTA BREV

~~11.30~~ DAMMSUGA

12.00 ÄTA LUNCH

13.00 GÅ OCH TRÄNA

**"Jag skriver
ett aktivitetsschema
där jag planerar framåt
för min chef och ett
veckoschema som jag
redovisar för honom.
På så vis vet jag vad
jag har gjort och kan
avsluta saker."**

JOHAN, 53 ÅR

Timer, timstock, time timer, äggklocka eller timglas

Det finns olika timers för olika ändamål och behov av att se tid. Vissa behöver hjälp med att:

- ❖ påbörja en aktivitet
- ❖ avsluta en aktivitet
- ❖ upprätthålla en aktivitet

Det finns också timers i form av appar som du kan ladda ner, t.ex. på appstod.se men vissa tycker att en vanlig äggklocka eller ett timglas räcker långt.

Musik

Det har också visat sig att musik kan hjälpa till att förbättra tidsuppfattningen och göra tiden mer konkret. **Man kan med fördel hugga ved eller göra sig i ordning till en viss låtlista.** Musik har dessutom en motivationshöjande effekt.

Tips!

På appstod.se

hittar du information om appar som bland annat hjälper dig att orientera dig i tid och rum.





Sömn och dygnsrytm

**"Jag har många rutiner i mitt liv, på gott och ont.
När någon rutin förändras så rasar hela min värld.
Jag har också svårt att komma ihåg saker.
Eftersom det tar mycket tid så lägger
jag numera alltid saker på samma ställe.
Jag går också upp vid en viss tid
och äter vid en viss tid."**

KARIM, 37 ÅR

NÄR SÖMN OCH DYGNSRYTM ÄR ETT PROBLEM

Många med ADHD har problem med sömn och dygnsrytm, ibland så omfattande att man talar om kronisk sömnstörning. Det finns många orsaker till varför.

Någon kanske har som rutin att göra saker som piggar upp precis innan det är dags att gå och lägga sig, som att äta en brakmåltid eller fippla med telefonen. Hos någon annan snurrar tankarna kring allt som inte blev gjort under dagen, och allt som behöver ordnas under morgondagen, och då blir det svårt att slappna av.

En vettig dygnsrytm kräver att man lyssnar på vad kroppen försöker berätta om hunger och trötthet, samtidigt som sömnbrist och störd dygnsrytm gör det svårare att uppfatta signalerna och få till ordentliga rutiner. Ett typiskt moment 22. Men det går att påverka, både på egen hand och med hjälp av vården.

Tips!

Låtsas att du ska berätta för en kompis om hur din kvällsrutin ser ut. Om det känns svårt är det förmodligen för att du saknar en tydlig struktur.

HANTERA PROBLEMET

Sömn och dygnsrytm kan vara en svår nöt att knäcka eftersom det är så många olika faktorer som påverkar varandra. Har sömnproblemen pågått länge kan man behöva professionell hjälp med att komma tillrätta med dem.

Det finns dock en hel del man kan göra själv för att försöka återfå eller bibehålla en bra dygnsrytm. I förra kapitlet nämndes att **man bör försöka hitta en rutin och hålla sig till den.** Det tål att upprepas hur många gånger som helst. Försök att göra på exakt samma vis vid exakt samma tid med så många saker som möjligt i livet, så minimerar du energiåtgången och ökar chanserna till en bra dygnsrytm.

- ❖ **Bli en Skalman** och skaffa dig en mat- och sovklocka!
- ❖ **Ha fasta tider** för när du ska gå upp, äta och gå och lägga dig.
- ❖ **Gör upp planer** för lediga dagar så att det känns naturligt att hålla dig till mat- och sovklockan.
- ❖ **Ha en tydlig kvällsrutin.** Ta en dusch, borsta tänderna, dämpa belysningen i ditt hem, byt om. Gör likadant nästa kväll och nästa. Och nästa.
- ❖ **Skriv ner saker** du ligger och grunnar på och ta tag i dem dagen efter istället.
- ❖ **Släck ner, logga ut och varva ner.** Stäng av tv-apparater, telefoner och surfplattor i god tid innan läggdags och försök att göra sådant som får kroppen och huvudet att slappna av.

Oro Stress
Rökning, kaffe
och alkohol kvällstid
Skiftarbete
Brist på motion
Funderingar,
och grubblerier
Alltför lite aktivitet dagtid
Sociala bekymmer
Sena måltider

SÖMN- OCH DYGNSRYTMSFÖRSTÖRARE

HJÄLPMEDEL

Väckarklockor (lite fräckare sådana)

Idag finns det flera alternativ till det vanliga gamla ringandet och plingandet på mobiler och väckarklockor. Att väcka kroppen med hjälp av ljus, så kallade wake up lights, kan vara en god idé, särskilt på vintern. För den som föredrar ett mer abrupt uppvaknande finns det appar som kräver att man räknar ut ett mattetal innan man kan stänga av larmet, och väckarklockor som skjuter iväg saker man sedan måste springa och hämta innan larmet kan stängas av.

Fundera!

Vilket slags uppvaknande vill du ha?

Tyngdprodukter

Tyngdprodukter är en kategori hjälpmedel som används och förskrivs flitigt inom vården främst av arbetsterapeuter, för att främja förmågan att slappna av, varva ner och känna mindre oro. Den som upplever effekt av tyngden kan använda tyngdtäcken som verktyg för att somna snabbare samt få en mer sammanhållen och djupare sömn. Tyngdtäcken är dock ingen mirakelmedicin som löser alla sömnproblem på en gång. Utan en god struktur på dagen och en ordentlig kvällsrutin är det svårt att uppleva maximal effekt.

Det finns även filter och västar med tyngder som man kan använda när man vill fokusera och varva ner.

Öronproppar

Bor du vid en livligt trafikerad gata, har ett brummande kylskåp eller lite väl högljudda grannar? Skaffa öronproppar. En liten själv-

klarhet som faktiskt kan göra skillnad. Fundera också på om du kan addera mer textilier i ditt rum. Mattor, gardiner och kuddar har en ljuddämpande effekt.

Mörkläggning

Är det tillräckligt mörkt i ditt sovrum för att du ska kunna gå och lägga dig i vettig tid även under de ljusaste av sommarkvällar? Om inte – skaffa mörkläggningsgardiner.

Avslappning och meditation

Idag finns en uppsjö böcker, kurser och appar med syfte att få oss att varva ner och slappna av. Här skiftar både kvalitet och pris men det skadar inte att prova.

Fundera!

Är ditt sovrum en vilsam plats? Om inte, hur kan du göra för att det ska kännas mer harmoniskt?



Städning



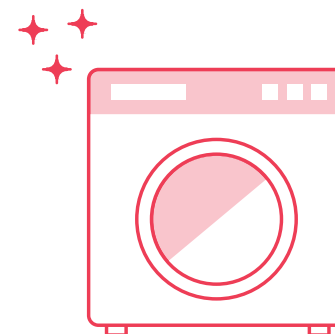
"Jag är i behov av rutiner och strukturer men samtidigt måste jag få ha ett ställe där jag bara får lov att vara. Jag har nog lyckats lägga det på en bra nivå nu. Kommer man hem till mig så är det grejer framme. Men jag har börjat inse att även andra människor har det."

JOHAN, 53 ÅR

NÄR STÄDNING ÄR ETT PROBLEM

Ett vanligt problem när det kommer till ADHD och städning är faktiskt ambitionsnivån. Många tror att allt måste bli så perfekt hela tiden, vilket ofta gör att man skjuter saker på framtiden. Den bästa städningen är rent krasst den som blir av.

En diskad mugg är alltid en diskad mugg och en upphängd tvätt är alltid värd en high five. Punkt slut.



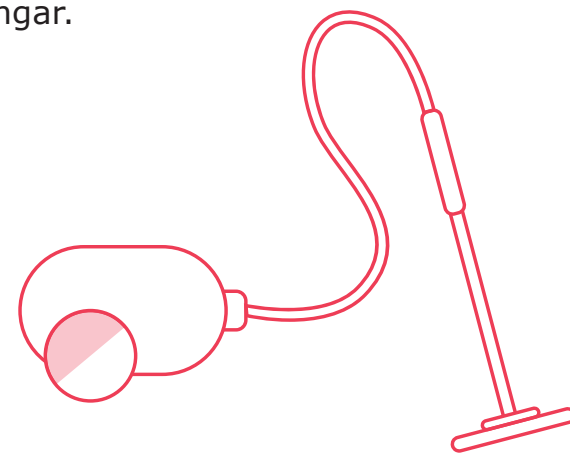
HANTERA PROBLEMET

- ❖ **Formulera en städnorm.** Hur vill du ha det hemma? Att säga "rent" fungerar inte eftersom det är ett alldeles för vitt begrepp. Ska det vara dammfritt och kliniskt eller duger det gott och väl om sängen blir bäddad och att det är rent på diskbänken? Fundera på vad som gör dig glad och nöjd.

Fundera sedan på hur lång tid detta kommer att ta i anspråk varje dag. Tio minuter? En kvart? Oavsett så kan det kännas lättare och roligare när du har en uppfattning om hur mycket (lite) tid du behöver lägga ner för att lyckas med dina städambitioner.

- ❖ **Fundera på varför du vill ha det städat.** Mår du bättre om det ser fint ut i ditt hem eller vill du våga bjuda hem en ny vän? När man har klart för sig varför man vill ha det på ett visst sätt kan det kännas lättare att nå målet också.

- ❖ **Fundera på hur du verkställer din norm.** Om du vill ha en bäddad säng är det kanske bra att inkludera bäddningen i din morgonrutin. Vill du ha en ren diskbänk bör du kanske diska eller stoppa ner i diskmaskinen direkt efter maten för att inte glömma. Har du barn? Delegera! Små barn brukar till och med bli glada över att få hjälpa till.
- ❖ **Sluta upp att jämföra dig med andra.** Vi människor är duktiga på att måla upp en bild av hur alla andra har det. Utgå ifrån dig själv och dina egna önskningar.



- ❖ **Sänk ambitionerna.** Som sagt, världens bästa tips när det kommer till städning är faktiskt att dra ner på ambitionerna. Gör en sak och känn dig nöjd. Gör ett par saker och känn dig supernöjd!
- ❖ **Gör det abstrakta till något konkret.** Bara att komma fram till vad man ska prioritera när det kommer till städning, kan vara begränsande. Var ska jag börja? Vad är viktigast i den här stora klumpen av måsten? På sida 178–181 och på vår hemsida fyrabokstaver.se, hittar du bra listor att gå efter.
- ❖ **Belöna dig själv.** Vad får du när du har städlat? En dunk i ryggen och en chokladbit? Beröm och belöning är sällan en dålig idé.

"Jag är bra på att dra igång saker men inte så bra på att avsluta. Men har man då någon som kan avsluta åt en så fungerar ju det. Vi är ett bra team. Min sambo har inga problem med att vara avslutaren."

EMMA, 35 ÅR

HJÄLPMEDEL

Uppmärkning

Detta återkommer vi till längre fram men att ha en bestämd plats, gärna uppmärkt, för så många saker som möjligt gör det enklare att städa och hitta. Och tvärtom, saker som inte har en bestämd plats är svåra att plocka undan.

Musik

Det mesta blir roligare med musik och städning är inget undantag. Dessutom är det som tidigare nämnts, bra för tidsuppfattningen. Ett normallångt album är strax under en timme, under den tiden hinner man bocka av rätt många saker på sin städlista. Man hinner också en hel del på tre låtar. Bestäm själv hur stor insats du vill göra. Oavsett är det bra att redan på förhand ha bestämt en sluttid.

Checklistor

Checklistor är ett bra sätt att komma ihåg vad man ska göra och i vilken ordning. På nästa sida hittar du ett förslag på städlistor som du kan använda i din vardag.

Tips!

Jo, det var det där med rutiner...
Bestäm en särskild dag för
veckostädningen och försök
att hålla dig till den.

Den här veckolistan finns även på fyrabokstaver.se.
Skriv gärna ut och häng på kylskåpet!

Veckolistan

Jag städar på _____ dagar

KÖK

- ☐ Ta hand om disken; diska eller fyll/töm diskmaskinen
- ☐ Torka av diskbänk, spis och köksbord
- ☐ Rensa bort gammal mat ur kylskåpet
- ☐ Byt kökshandduk
- ☐ Byt disktrasa om den känns ofräsch
- ☐ Vattna eventuella växter

SOVRUM

- ☐ Häng in rena kläder i garderoben och lägg smutstvätt i tvättkorgen
- ☐ Bädda sängen om det inte är dags att byta lakan, förstås
- ☐ Vattna eventuella växter

☒ Supersnabba vardagsröjet

Gör så här: fokusera på ett område och bestäm vad som ska göras. Sätt på stereon och feja så mycket du bara orkar under tre peppiga låtar. Låt resten vara. Känn dig nöjd.

BADRUM

- ☐ Byt handdukar
- ☐ Töm papperskorgen
- ☐ Putsa speglar
- ☐ Rengör handfatet
- ☐ Rengör toaletten



VARDAGSRUM OCH HALL

- ☐ Plocka undan
- ☐ Dammtorka
- ☐ Ställ i ordning skorna i hallen
- ☐ Häng upp jackor
- ☐ Vattna eventuella växter

Städning - en årsöversikt*

	DAGLIGEN	VARJE VECKA	VARANNAN VECKA	EN GÅNG/ MÅNAD	EN GÅNG/ HALVÅR	EN GÅNG/ ÅR
KÖK	Diska		Dammsug	Moppa	Kalka av kaffe- bryggaren Kolla datum på mat	Rensa i frysen
HALL		Ställ i ordning skor Häng upp jackor	Dammsug	Moppa	Vinter-/sommar- kläder	
BADRUM		Rengör toalett Rengör handfat Rengör spegel	Dammsug	Moppa	Kalka av	Rensa avlopp
VARDAGS- RUM	Plocka undan	Torka bord Vattna blommor	Dammsug Dammtorka	Moppa		
SOVRUM	Bädda sängen	Vädra	Dammsug Byt sängkläder	Moppa		

*Anpassad efter material från Karin Hallsten.

Psst! Detta är bara exempel. Du kanske inte ens dricker kaffe och behöver således aldrig kalka av någon kaffebryggare. På fyrabokstaver.se kan du skriva ut tomma städlister och fylla i efter eget huvud.

Papper och ordning



”När jag ska träffa min boendestödjare så tar jag med alla mina brev och öppnar dem hos henne. Hon följer också med mig till olika myndigheter.”

KARIM, 37 ÅR

NÄR PAPPER OCH ORDNING ÄR ETT PROBLEM

En diskad kopp är alltid en diskad kopp, stod det i förra avsnittet. En betald räkning är förvisso alltid en betald räkning men om det finns ytterligare tre obetalda diton **kan det bli både dyrt och problematiskt.** Ett fungerande system för post och papper är guld värt.



HANTERA PROBLEMET

Man behöver faktiskt inte lägga ner en förmögenhet på avancerade sorterings-system. Tvärtom är det ofta **de enkla metoderna som är de bästa**. Har du ett system som inte fungerar? Utvärdera och försök se var det brister. Hur kan du göra för att det ska gå bättre?

Ibland kan det handla om något så "enkelt" som att hitta rätt tid för olika aktiviteter. Det finns ingen lag som säger att man måste ta in posten i samband med att man hämtat trötta barn på dagis och kanske har en matkasse i ena handen. Man kan ju gå ut igen när lugnet infunnit sig.



❖ **Länge leve mappen.** Mapper eller mapp-arkiv är som pärmar fast mycket enklare eftersom man slipper göra hål i pappren.

Att ha en mapp för öppnade brev och en mapp för öppnade brev eller en mapp för obetalda räkningar och en mapp för betalda räkningar är ett enkelt, konkret och bra sätt att hålla koll på vad som ska göras och vad som har gjorts.

❖ **Var sak på sin plats.** Genomskinliga lådor är en mycket bra uppfinning. Att kunna ana innehållet gör att det blir enklare att hitta och lägga tillbaka saker på sin rätta plats. Även färgade lådor kan förenkla tillvaron för både vuxna och barn. "Lägg alla legobitar i den rosa lådan", är en städinstruktion som även den yngste av fejare kan förstå.

- ❖ **Uppmärkning.** Att med bild eller text berätta var olika saker hör hemma minimerar tids- och energiåtgången för alla i ett hushåll. I personalkök råder det sällan något tvivel om var gafflarna ska vara eftersom det står klart och tydligt. Gör likadant hemma. Uppmärkning passar på de flesta ställen i hemmet.

På bildstod.se finns bildstöd som även privatpersoner kan skriva ut och använda hemma. Tycker du bäst om att se saker i skrift? Skaffa en dymo (en sådan där liten apparat som skriver ut små klisterremsor) och dyma din väg genom hemmet.

- ❖ **En helig plats för en viktig trio.** Ha en särskild plats där du alltid lägger plånbok, telefon och nycklar så fort du kommer innanför dörren.

- ❖ **En checklista med max fem måsten.** Checklistor har en tendens att både öka sig och bli längre och längre. Försök att hålla dig till en. Här är ett bra sätt att hålla listan i schack.

På morgonen: skriv ner fem saker du behöver göra idag.

På kvällen: bocka av de saker du har gjort.

Hann du bara med tre saker?

För över de två du inte hann med till morgondagens lista som du max får fylla på med tre nya saker. Regeln är att det aldrig får stå fler än fem saker på listan.

Tips!

Köp bara saker som du på förhand vet var du ska förvara.



ÄLSKA RUTINEN

Om och om och om och om igen!
Men vet du vad? Ingen är perfekt. Att komma
av sig och tappa rutiner är mänskligt och att
gå tillbaka eller skaffa nya vanor är görbart.
Glöm aldrig det.

Och så ett sista tips

Du är inte ensam. Många med ADHD tycker att det är givande att träffa andra i samma situation för att utbyta erfarenheter och strategier. På Riksförbundet Attentions hemsida attention-riks.se, finns kontaktuppgifter till närmare 60 lokalföreningar runt om i landet.

Källor:

Appstod.se

EBH Rapport Kognitivt stöd 2013

Kort om adhd hos vuxna (Socialstyrelsen, 2014)

Kunskapsguiden.se

Underbaraadhd.se

1177.se

Sahlgrenska.se

Stöd till barn, ungdomar och vuxna med adhd (Socialstyrelsen, 2014)

Att få en ADHD-diagnos i vuxen ålder väcker känslor. Vilka slags känslor varierar dock från person till person och har givetvis att göra med var man befinner sig i livet. Är du nöjd med var du är eller har det mesta gått fel?

I den här boken får du möta sex personer som vet hur det känns att plötsligt få fyra bokstäver att förhålla sig till, och två specialister som ger sin syn på livet med diagnosen. Dessutom får du några handfasta tips på hur du kan göra vardagens små och stora bestyr lite enklare och roligare.



Takeda Pharma AB, 08-731 28 00, www.takeda.se.

Boken är producerad av Relevans Strategi och Kommunikation på uppdrag av Takeda Pharma AB.

C-APROM/SE/NBU/0015 April 2021

ISBN 978-91-639-3717-0

