

Att få vardagen att fungera på spektrat

...vad vi alla behöver veta...

En introduktion

1

Bra att veta...

- Syfte: Ge kunskap om ADHD och hur diagnosen kan påverka
- Form: Föreläsning och diskussionstillfällen, (i stort sett) alltid samma upplägg
- Paus efter ca 1 timme, sträck på benen under diskussionerna
- Räck upp handen om du har en fråga, håll frågorna till ämnet
- Utvärdering via QR-kod efter alla tillfällen
- Allt som sägs i rummet stannar i rummet



2

Föreläsningens innehåll

- Vad är egentligen "NPF", neuropsykiatriska funktionsnedsättningar?
- Vilka olika symtom och beteenden är vanliga hos vuxna?
- När och i vilka situationer kan det finnas en sårbarhet för svårigheter?
- ADD är en undergrupp till ADHD, vi kommer därför endast använda begreppet ADHD genomgående under kursen

3

Neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF)

Varför har man NPF och vad är det?

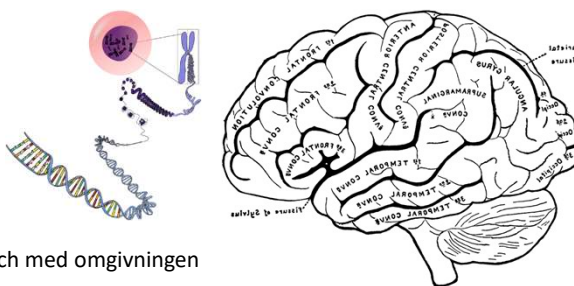
- Genetiska orsaker
- Finns med under större delen av utvecklingen, ofta hela livet
- Nedsatta exekutiva funktioner

Samspelar med utvecklingen...

- Påverkar utvecklingen, t.ex. motorik, språk, känslor, socialt samspel
- Påverkas av utvecklingen, t.ex. ändras symtom med åren

...och med omgivningen

- Omgivningen påverkar hur stor/liten funktionsnedsättningen är
- Rätt förutsättningar = mindre funktionsnedsättning



4

Att ha NPF är inte att vara sjuk

- Finns med oss hela livet, även om den kan förändras
- **KAN** innebära minskade möjligheter att utföra olika aktiviteter eller delta fullt ut i samhällslivet även om det inte **BEHÖVER** bli så
- Funktionshinder/nedsättning **UPPSTÅR** i relation till **OMGIVNINGEN** t.ex. familj, vänner och samhälle
- Sammanhanget är viktigt, t.ex. olika skolor och olika lärare i skolan har olika förmåga att skapa ett bra sammanhang för lärande



5

Har alla en "släng" av ADHD?



Vuxna: 2 – 4 %

Barn/ungdomar: 5 – 7 %

- Fördelningen är ojämn mellan pojkar och flickor, 5–9 procent hos pojkar och 3–5 procent hos flickor.
- I vuxen ålder är det nästan jämnt fördelat mellan könen.
- Det är också väldigt vanligt att ha andra NPF-diagnoser samtidigt.

6

Vad är då ADHD?

Det här vet ni säkert redan men förkortningen står för...

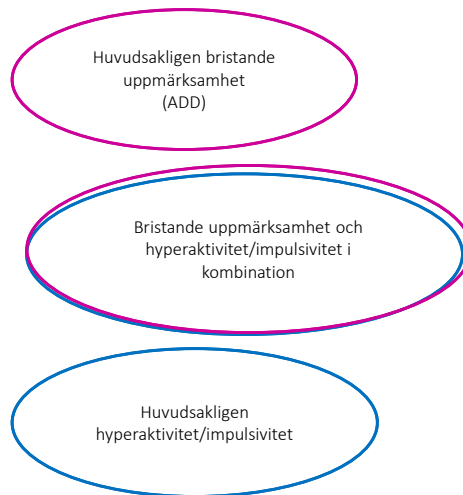
Attention (=Uppmärksamhet)

Deficit (=Nedsättning)

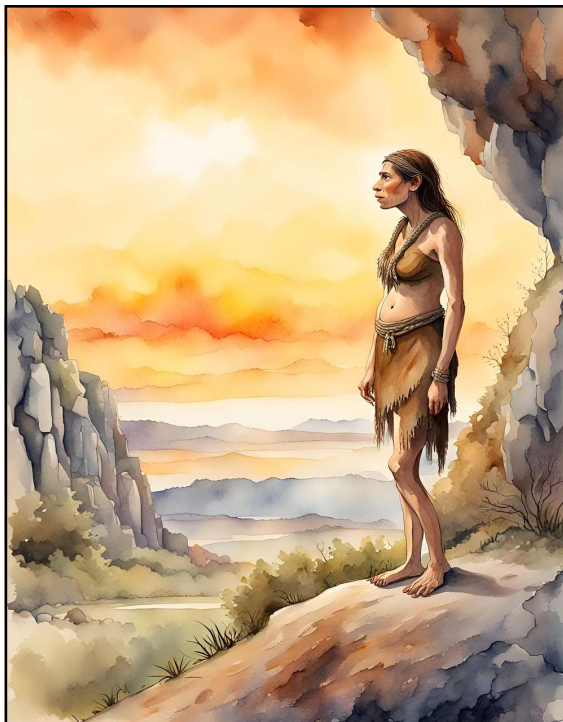
Hyperactivity (=Hyperaktivitet)

Disorder (=Störning)

Det finns tre olika former av ADHD, vanligast är den kombinerade formen.



7



Varför är ADHD/ADD vanligt i alla samhällen?

Det finns olika teorier om anledningen, bl.a. "Hunter vs Farmer-teorin" (Thom Hartmann)

- Gener som är kopplade till ADHD/ADD kan ha haft viktiga funktioner under den mänskliga evolutionen
- Egenskaper och personlighetsdrag som vi idag kallar ADHD-symtom kan ha varit till fördel då man levde som jägare-samlare
- I vissa kulturer och samhällen finns förutsättningar som innebär att en del av dragen inte skapar svårigheter, t.ex. tidshantering.

8

Vilka egenskaper kan ha varit hjälpsamma?

Enligt den teorin så kan många beteenden kopplade till ADHD ha varit till nytta för individer och grupper. Egenskaperna kan ha hjälpt till att driva utvecklingen framåt. Exempel på beteenden/egenskaper:

- ✓ att ständigt **skanna** omgivningen
- ✓ att **reagera** snabbt och fatta snabba beslut!
- ✓ en **utforskarlust** och vilja att prova nya idéer
- ✓ **outröttlig** energi när något är spännande
- ✓ att kunna **hyperfokusera**
- ✓ **villighet** att ta risker



9

Impulsivitet

Impulsivitet kan t.ex. göra det svårt att...

- stanna upp och tänka innan man gör något
- påverka den omedelbara egna reaktionen på en händelse eller situation
- Ha tålamod att arbeta för större, långsiktiga mål istället för små kortsiktiga



Andra ord för impulsivitet: **spontanitet, snabbtänkheter och handlingskraft**

10

DISKUTERA

Är du impulsiv? Hur kan du märka det?



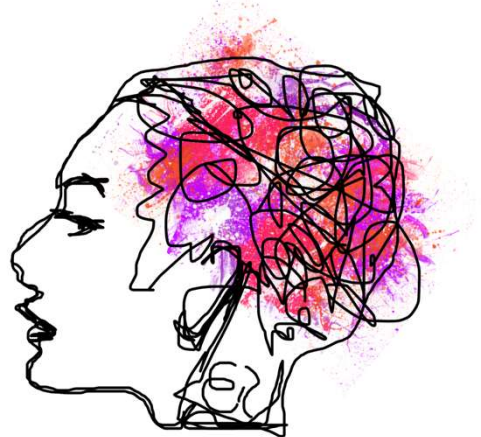
11

Hyperaktivitet

Hos många syns det inte på utsidan

Utan det kan vara...

- rastlöshet
- plockighet
- att alltid vara "på gång"
- att ha svårt att sitta stilla
- att tankarna snurrar

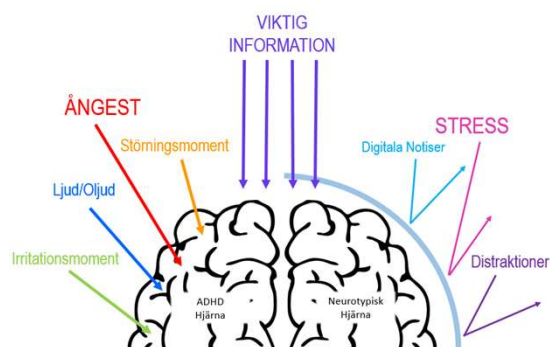


Andra ord för hyperaktivitet: energi, aktivitet, vitalitet och snabbhet

12

Uppmärksamhet

- Svårt att bibehålla uppmärksamheten en längre tid – särskilt om uppgiften upplevs tråkig
- Lätt att hoppa från aktivitet till aktivitet, tröttnar snabbt, svårt att slutföra uppgifter
- Behöver i regel starkare motivation för att kunna fokusera och koncentrera sig
- Men också att man hamnar i så kallat "hyperfokus" när något är väldigt intressant



Att snabbt kunna **skifta uppmärksamheten** mellan olika saker kan vara en **styrka** genom att bidra till att man **snabbt** kan upptäcka **förändringar** i miljön

13

DISKUTERA

Har du svårigheter med uppmärksamhet och hur märker du av det?



14

20 minuters paus

15

Vad är exekutiva funktioner

De funktioner i hjärnan som gör det möjligt att:

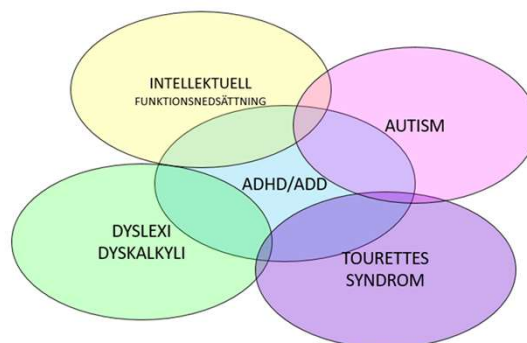
- Styra tankar, känslor, motivation och beteenden
- Det är viktigt för att kunna t.ex. nå sina mål och handla i enlighet med sina egna värderingar
- Planera, organisera och styra vårt beteende, ofta i sammanhang med andra personer



16

Vid ADHD är det vanligt med...

- sömnstörning
- bipolärt syndrom
- kroppslig ohälsa
- inlärningssvårigheter
- dyslexi och dyskalkyli
- autismspektrumtillstånd
- missbruk, riskbruk, beroende
- trotsyndrom, uppförandestörning
- ätstörning
- depression
- ångest
- stress

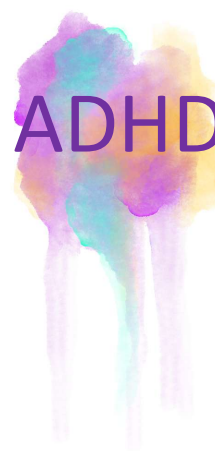


Viktigt att upptäcka och behandla!

17

Varför får allt fler diagnos ADHD?

- Ökad kunskap kring ADHD/ADD inom skola och vård
- Ökad information via media
- Allt fler går ut och berättar om sin diagnos
- Ökad acceptans och normalisering minskar stigma
- Skolan och samhället i stort – högre krav på individen att fungera självständigt flexibelt och organisera sig själv
- Snävare mall för vad som är normen



18

Många får diagnos först i vuxen ålder...



- Man såg problemen i barndomen men det ställdes ingen diagnos
- Smart, hög intellektuell begåvning (IQ) – presterar normalt, men kanske lägre än utan ADHD
- Problemen märks inte förrän kraven ökar eller förändras, t.ex. flytta hemifrån, tjäna egna pengar eller skaffa familj
- Förlorar sitt stöd – t.ex. blir förälder, blir sambo, skilsmässa, nytt arbete med nya, andra eller högre krav
- Kvinnor får oftast diagnosen senare

19

DISKUTERA

Varför får kvinnor ofta diagnos senare i livet?



20

Har flickor/kvinnor andra symtom?

- Kvinnor med ADHD i stort sett samma symtom och svårigheter som män med ADHD – kan yttra sig på andra sätt
- Olika livsvillkor, sammanhang och förväntningar kan ge andra konsekvenser.
- Högre förmåga att anpassa sig i sociala situationer, speglar och maskerar
- Vanligare med en inre eller mer diskret hyperaktivitet – tankar, ångest, "plockig"/"pillig"



21

Hormoner och ADHD/ADD

- Menscykeln – hormonella förändringar kan påverka ADHD-symtom
- Östrogen & Progesteron
- Östrogen stöttar produktionen av dopamin – kan leda till "energikick"
- Progesteron verkar påverka t.ex. humörsvängningar och förmågan att hantera känslor – kan leda till trötthet, energibrist och koncentrationssvårigheter.
- PMS och PMDS – vanligare med större besvär vid ADHD

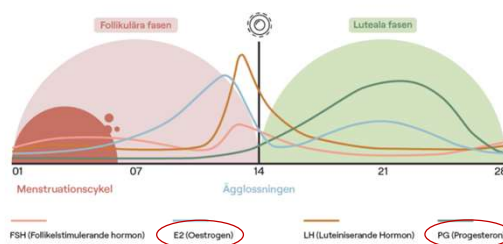


22

Hormoner och ADHD

Vad kan jag göra själv?

- Spåra din cykel!
- När fungerar jag som bäst?
- När upplever jag mest svårigheter?
- Hur påverkas mina känslor?
- Hur påverkar mina känslor det jag gör?



23

När du är närstående

(= förälder, partner, barn, syskon, vän, släkting, kollega m.m.)



- Kan behöva **kompensera** för det som är svårt eller inte fungerar
- Kan ha **liknande drag**, styrkor och svårigheter
Fördelar? Nackdelar?
- Kan hamna i **skymundan**
- Viktigt att prioritera sina **egna intressen**, sociala liv, yrkesliv och återhämtning
- Viktigt att **uppmärksamma och bejaka positiva** egenskaper och ADHD - drag
- Viktigt att kunna prata om svårigheter och styrkor, vem är bra på vad?
- söka hjälp vid behov, (t.ex. parterapi) kan vara bra att ta hjälp av en neutral person

24

Egenskaper som är typiska för ADHD är positiva...



...i rätt sammanhang!

25

Viktigt att reflektera över!

Vad är ditt rätta sammanhang?

Vad är typiskt för det sammanhanget?

När trivs jag och mår som bäst?

26



27