

Boken för dig om adhd

Lena Westholm



Innehåll

Vad är adhd?	3
Det här är adhd	5
Vad beror adhd på?	12
När man har adhd	16
Adhd och andra svårigheter	27
Ordlista	31

© Habilitering & Hälsa,
Region Stockholm, 2022
(reviderad upplaga)
Text: Lena Westholm
Form och illustration: Anna Harvard
Redaktör: Ludvig Myrenberg
ISBN 978-91-88914-22-4

Hej!

Har du svårt att koncentrera dig ibland? Känner du dig ofta rastlös? Händer det att du tappar bort saker eller glömmer vad du ska göra? Då tycker jag att du ska läsa den här boken. Den är nämligen skriven just för dig som har adhd. Jag som har skrivit den här boken heter Lena och jag jobbar på Adhd-center i Stockholm. Här på Adhd-center träffar jag många barn med adhd. De som kommer hit har massor av frågor som de vill ha svar på. Det är bra att våga fråga – då kan man lära sig mer om adhd. Här är några exempel på frågor jag har fått:

Varför kan man inte sitta still även om man vill sitta still?

Vad är adhd?

Varför har vi adhd?

Varför är det svårt att minnas saker om man har adhd?

Går det över med tiden?

Vad händer i hjärnan när man inte kan koncentrera sig?

Varför blir man sur så himla lätt och varför är man känslig?

Är det svårt med läxor när man har adhd?

När du läser boken får du svar på de här frågorna och många andra frågor. Du kommer också få tips på vad du själv kan göra och träna på. Många av tipsen i boken har jag fått av barn på Adhd-center.

Det är bra om du läser boken tillsammans med en vuxen. Då kan du fråga om saker du undrar över. Längst bak i boken finns en ordlista som förklarar svåra ord. Läs gärna lite i taget, det är lättare eftersom du då hinner tänka efter.



Till den här boken finns det en bok med tips och övningar som du kan använda för att göra ditt liv hemma och i skolan lite lättare. Ett förslag är att läsa lite i den här boken och sen välja ut saker som just du känner att du vill ha hjälp med.

Lena Westholm

legitimerad psykolog, Adhd-center

Till vuxna som läser boken tillsammans med barnet

Jag har skrivit den här boken för barn i åldrarna 9–12 år. Boken kan gärna läsas tillsammans med en vuxen. Det är bra om barnet kan ställa frågor till en vuxen under läsningens gång. I boken används ord och begrepp som vi vuxna använder när vi pratar om adhd.

Att lära sig så mycket som möjligt om sin funktionsnedsättning är viktigt. Jag tycker att barn har rätt att veta vad adhd är och vad de svåra orden och begreppen betyder. Flera av orden används och förklaras i texten, och längst bak finns också en ordlista där några av orden förklaras. I bokens löpande text är många av orden i ordlistan kursiverade. Förklara ord som du tror att barnet inte förstår och som det behöver veta mer om. Koppla gärna förklaringen till hans egen situation. I boken används förkortningen adhd för alla typer av adhd, även den typ som brukar kallas add eller adhd huvudsakligen ouppmärksam form.

Det är bra att läsa boken i korta stycken. Låt gärna barnet själv välja var i boken hen vill läsa. Du kan också föreslå sidor som du tycker är viktiga. Boken behöver inte läsas från pärm till pärm. I stället kan den läsas många gånger. I *Boken för dig om adhd – Tips och övningar* finns en mängd tips, förslag och övningar som ni tillsammans kan använda för att underlätta och förbättra olika situationer, hemma och i skolan.

Vad är adhd?

Att ha adhd kan vara jobbigt på många olika sätt. Ibland när man är trött eller stressad kan det vara svårt att hålla ordning på det man ska göra. Då är det lätt att bli arg och sur – så är det för alla människor. Men om du ofta känner dig trött, stressad eller irriterad kan det bli problem. Har du adhd kanske du känner så varje dag. Du har svårt att koncentrera dig både i skolan och hemma, särskilt om det blir stressigt. Det kan vara riktigt jobbigt och då måste du kämpa extra mycket. Mycket mer än alla andra.

*Du måste
kämpa mer
än andra.*



När du gör något roligt finns det ofta massor av energi. Du orkar hur mycket som helst! Men när du ska göra något tråkigt tar energin slut och det känns omöjligt att göra det du måste. Energin går upp och ner under dagen. Ibland går allt riktigt bra – men sen helt plötsligt kommer dagar när allt går fel. Då kan det kännas som att alla vuxna bara klagar trots att du gör ditt bästa. Precis så kan det kännas när man har adhd.

*Vuxna klagar
fast du gör ditt
bästa.*



Känner du igen dig? Måste du kämpa extra mycket för att kunna koncentrera dig? Om du läser boken tillsammans med en vuxen kan du berätta hur du känner.



Hur är min adhd?

Adhd kan se olika ut. I boken *Tips och övningar* finns ett test där du kan ta reda på vad som stämmer för dig. Det finns på sidan 2.

Adhd är bara en liten del av dig

"Jag får alltid skulden för allting. Alla bara klagar på mig", säger Jasmine med ledsen röst till sin pappa när hon kommer hem från skolan. "Ingen tycker att jag gör något bra. Allt jag gör blir fel och då blir jag så arg", suckar hon. "Men gumman... Du som är så duktig på en massa saker", säger pappa och försöker trösta henne.

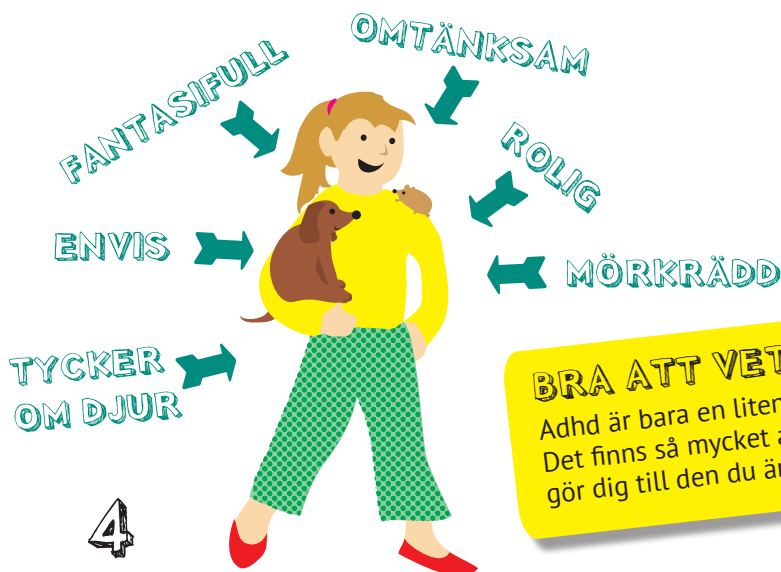
Barn med adhd är olika varandra, precis som alla andra barn. Vissa är musikaliska, en del älskar att idrotta, andra gillar att spela datorspel och några är duktiga på att rita och teckna. Den som har adhd är lika smart som andra. Men många måste kämpa mycket mer än andra för att lyckas med saker i skolan och på fritiden. Det händer att barn med adhd får höra att de är lata eller dumma. Det är inte sant, så tro inte på det! Den som säger det vet alldeles för lite om adhd.



Kolla in boken *Tips och övningar*

I den boken finns det några saker du kan arbeta med.

- En plan för jobbiga situationer. Sidan 4.
- Var nöjd med dig själv! Sidan 4.
- Belöna dig själv! Sidan 6.



BRA ATT VETA!

Adhd är bara en liten del av dig. Det finns så mycket annat som gör dig till den du är.

Det här är adhd

När man pratar om adhd är det ofta tre saker som man brukar prata om: *ouppmärksamhet*, *aktivitet* och *impulsivitet*. Det är saker som kan leda till missförstånd eller problem.

Svårt att behålla sin uppmärksamhet – om ouppmärksamhet

"Snälla Karolina! Sluta pilla sönder suddgummit! Det är ju det tredje du smular sönder idag", klagar Karolinas mattelärare.

"Förlåt! Men jag kunde inte låta bli", svarar Karolina irriterat. När Karolina blir uttråkad börjar hon ofta pilla på saker, rita på bänken eller bita på pennan. Hon vet att hon inte borde, men hon kan inte låta bli. Ofta blir hon sur, eftersom läraren brukar klaga på henne.

Att koncentrera sig handlar om att kunna hålla kvar uppmärksamheten på det man ska göra. Till exempel att klara av att lyssna på läraren och inte börja pilla med saker på bänken, som Karolina gör. Just att kunna koncentrera sig är något som kan vara svårt när man har adhd. Du kanske har hört talas om koncentrationssvårigheter? Då har man ofta svårt att fokusera på rätt saker. Men som tur är finns det tips och knep du kan använda för att få skolarbetet att funka bättre.



Tips för att förbättra din koncentration

Använd boken *Tips och övningar* och välj en övning som passar dig:

- Smarta tips för att få skolan att funka bättre. Sidan 27.
- Testa din koncentration. Sidan 29.
- Bättre koncentration. Sidan 30.

Tråkiga saker är extra jobbiga

Du har säkert märkt att du har lättare att koncentrera dig på saker som är roliga. Om du älskar att teckna kanske du kan sitta i flera timmar utan att märka att tiden går. Om du har att städa ditt rum börjar du kanske leka med saker som du egentligen skulle sortera in i olika lådor. När man har adhd är det extra svårt att koncentrera sig på saker som är tråkiga. Ljud och saker runt omkring gör det ännu svårare. Många störs också ofta av sina egna tankar som flyger omkring i huvudet.



Det kan vara svårt för föräldrar och lärare att förstå hur jobbigt det är att koncentrera sig när man har adhd. Har det hänt att vuxna sagt till dig att du borde koncentrera dig bättre? Hur kändes det? Berätta.

Hitta ett sätt som passar dig

För många som har adhd är det skönt att gå till ett mindre rum i skolan eller hemma för att jobba i lugn och ro. När det är helt tyst i rummet och inte finns så många prylar överallt, är det mycket lättare att koncentrera sig. Men för vissa kan det faktiskt vara precis tvärtom. Är det helt tyst och tomt blir det så hemskt tråkigt att det börjar krypa i hela kroppen. Då kan det hjälpa att ha någon annan i rummet, eller att kanske lyssna på musik i hörlurar. Musiken eller den andra personen gör att man blir gladare och energin ökar. Det blir lättare att ta tag i det som man tycker är trist och jobbigt. Det är viktigt att du hittar ett sätt som gör att just du mår bra. Prova olika sätt så att du hittar det som ger arbetsro för just dig. Prata gärna med föräldrar och lärare, ibland kan de ge dig goda råd.



BRA ATT VETA!

Det är bara du själv som vet vad som stör just dig!



1. Vad stör dig när du ska jobba med uppgifter i skolan?

- Jobbiga klasskamrater.
- Irriterande ljud, som till exempel skrapande stolar eller småprat.
- Att du hela tiden börjar tänka på en massa andra saker.

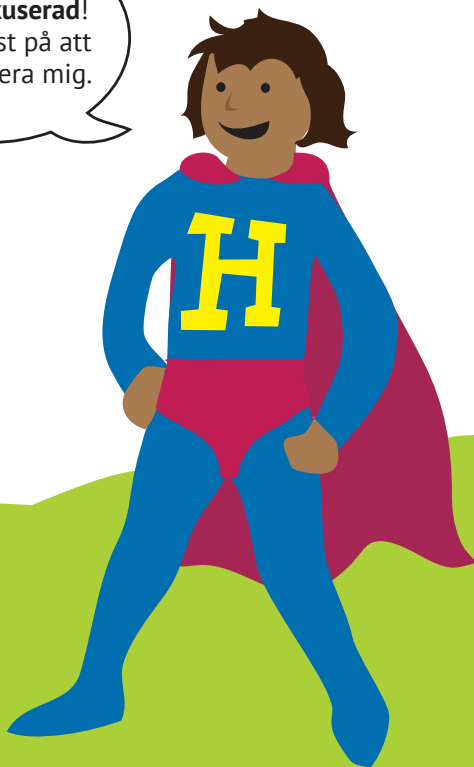
2. Vad hjälper dig att koncentrera dig bättre i skolan?

- Lugn och ro.
- Att lyssna på min favoritmusik.
- Att ha någon som sitter bredvid.

Superkoncentrerad!

Vissa barn med adhd kan ibland vara så väldigt koncentrerade att de inte märker vad som händer runt omkring dem. Det kallas att vara *hyperfokuserad*.

Jag är
hyperfokuserad!
Världsbäst på att
koncentrera mig.



2. Svårt att göra lagom mycket – om aktivitet

*”John! Nu måste du sätta dig på din plats! Du stör alla här inne!”
”Ja, ja. Jag ska!”, säger John. Han älskar rasterna. Då leker han med sin bästa vän Tim. När John kommer in efter rasten kan han inte sluta prata med Tim. John har fått massor av energi av att leka på rasten. Han kan inte sitta still på stolen och det kryper i hela kroppen. För att pigga upp sig vickar han på stolen. Ibland reser han sig och går runt, pratar och busar lite.*

Ibland är det svårt att varva ner

Många barn med adhd har svårt att varva ner – det är svårt att vara lagom aktiv. Vissa är väldigt aktiva, det kallas för att vara *hyperaktiv*. Då blir man lätt uppvarvad när det händer något kul eller spännande. Man kan likna det vid en motor som går för snabbt eller inte går att stänga av. Men sen, när man måste sitta still och göra tråkiga saker, är det som om all kraft försvinner. Då kan det kännas som att motorn går på tomgång.



Händer det att du har svårt att sitta still? När händer det? Berätta.

En skön avslappningsövning

På sidan 7 i boken *Tips och övningar* hittar du en avslappningsövning som du kan använda om du är stressad och vill slappna av.



När kraften tar slut

”Sätt dig upp i stolen Josef! Du ramlar ju nästan ner på golvet! Sover du?” Josef hoppar till av att läraren tar honom i armen. Han har inte alls märkt att hon står där. Han tänkte så mycket på ett datorspel som han vill spela på kvällen.

Josef gör saker långsamt, pratar inte så mycket och har svårt att komma igång med olika saker. Ibland kan det verka som att han inte märker vad som händer omkring honom.



I skolan halvligger han ofta på sin bänk och försöker att lyssna på läraren, men ganska snabbt börjar han tänka på roliga spel. Det verkar som att han har svårt att starta sin motor och hålla motorn igång. Han har ofta för lite kraft att göra saker. Vuxna kallar honom "dagdrömmare".



Bli bättre på att få saker gjorda

Du kan träna! Välj bland övningarna i boken *Tips och övningar*.

- Få saker gjorda. Sidan 15.
- Lösa problem. Sidan 17.

BRA ATT VETA!

- Man brukar säga att barn med adhd som dagdrömmar mycket och har lite energi, har en speciell typ av adhd som kallas "adhd – huvudsakligen ouppmärksam form". Det kallas ibland add.
- Barn med adhd och add har svårt att jobba länge med samma sak. Ett bra tips är att ta många små pauser så att kraften räcker hela dagen. Tror du att din lärare känner till det?

Svårt att säga och göra saker lagom snabbt – om impulsivitet

"Är du helt dum i huvet?", skriker Maria på sin lillebror som kommit in i hennes rum. Hon knuffar snabbt ut honom ur rummet. Lillebror börjar gråta och mamma kommer farande i trappan. "Men Maria! Sluta bråka med din lillebror. Han är ju bara nyfiken på ditt nya spel. Varför slog du honom?"

"Jag bara gjorde det, jag vet inte varför!"

Maria säger och gör ofta saker utan att tänka efter först. Ibland glömmer hon att räkka upp handen när hon vill säga något i klassrummet. Hon gillar inte att vänta. Hon vill att roliga saker ska hända på en gång. Om hennes föräldrar har lovat att de ska åka och bada kan hon bli jättearg om det inte blir av.

Ibland blir det problem i skolan. Det har hänt att hon sårat andra med sina kommentarer. Hon har också blivit så arg att hon slagit sönder saker. Ofta ångrar hon sig efteråt och blir besviken på sig själv.

Det går inte att förklara varför

En person som ofta säger eller gör saker utan att tänka efter kan kallas *impulsiv*. Många barn med adhd är impulsiva. Det är vanligt att vuxna frågar varför de har gjort eller sagt något. Den frågan är nästan omöjlig att svara på eftersom man själv kanske inte vet varför.



Har det hänt att vuxna frågat dig varför du gjort eller sagt något?
Vad svarade du då?



När humöret går upp och ner

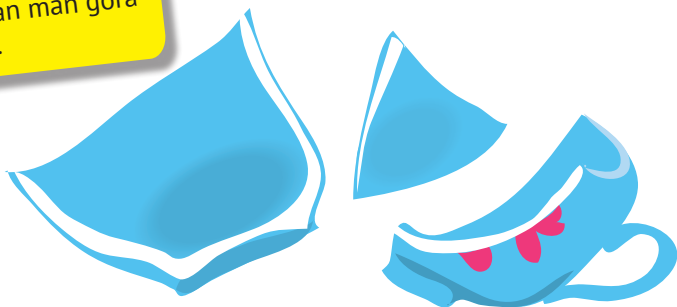
Kolla in sidan 8 i boken *Tips och övningar* – där finns tips som kan användas vid ilska.

10



BRA ATT VETA!

Om man är impulsiv kan man göra saker som man ångrar.



Svårt att hinna med

Isak sitter i matsalen med sina klasskamrater. De pratar i munnen på varandra om en fotbollsmatch som var på TV kvällen innan. Isak har också sett matchen. Men han hinner inte berätta vilket mål han tyckte var snyggast. Kompisarna har redan börjar prata om vad de ska göra på lovet. Isak blir irriterad på sig själv och arg på kompisarna.

Isak känner ofta att han hamnar utanför när kompisarna pratar eftersom han inte hinner säga det han vill. Om någon säger något elakt till honom kommer han inte på något bra svar. Han hinner liksom inte med. Varje gång det händer blir han lika arg på sig själv.



Har det hänt dig att du inte hinner säga det du vill? Vad hände då?
Hur kändes det?

BRA ATT VETA!

Vissa barn med add tycker att de är för långsamma när de pratar. De kan känna att de hamnar utanför eftersom de inte hinner tänka efter och säga det de vill innan andra redan börjat prata.

Vad beror adhd på?

Den vanligaste orsaken till adhd är att man föds med det. Precis som man kan vara lik sina föräldrar eller andra släktingar när det gäller längd, utseende eller annat så kan man ha en hjärna som liknar deras. Det är det man menar när man säger att adhd är *ärfvtligt*.



Finns det någon annan i din släkt som du vet (eller tror) har adhd? Fråga gärna din förälder/dina föräldrar om de vet något om det.

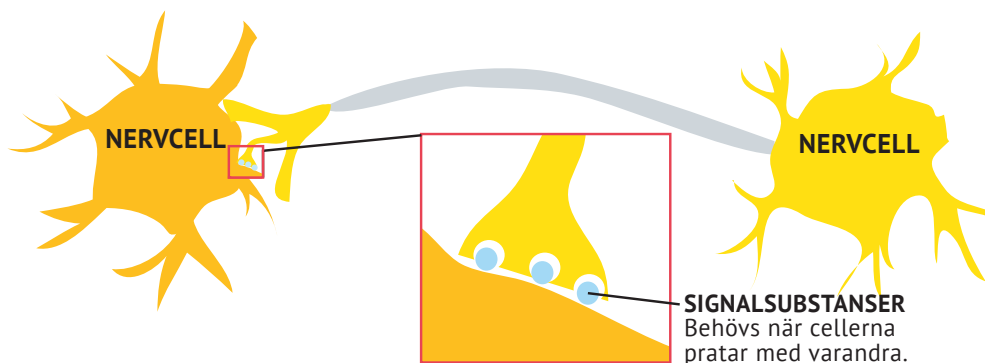
Det är hjärnan som styr dig

Vet du vem som styr allt du gör? Jo, din hjärna! Det är din hjärna som gör att du kan tänka, känna och minnas. Det är också hjärnan som gör så att du kan se, höra och röra din kropp. För att allt det här ska fungera skickas signaler mellan olika delar av hjärnan och resten av kroppen.

I hjärnan finns hundra miljarder *nervceller* som "pratar" med varandra. När du tänker eller gör något arbetar nervcellerna för fullt i din hjärna. De skickar hela tiden signaler mellan varandra. Inuti nervcellerna skickas signalerna med elektricitet. När signalen sen ska skickas vidare till en annan nervcell görs det med hjälp av kemiska ämnen som kallas *signalsubstanser*. Signalsubstanserna finns i kopplingen mellan nervcellerna, i *synapserna*.

Signalerna når inte alltid fram

När man har adhd stannar inte tillräckligt mycket av vissa signalsubstanser kvar i synapserna så länge som de borde. Det gör att signalerna mellan hjärnas nervceller inte alltid går fram på rätt sätt. Signalerna i de delar av hjärnan som ska hjälpa dig att koncentrera dig når inte fram så effektivt. Då blir det svårare att koncentrera sig.



Hur vet man att man har adhd?

Många barn är väldigt aktiva redan som bebisar. På förskolan kan de tycka att det är jobbigt att sitta med i samlingen. I skolan har de svårt att sitta still och lyssna – det blir kämpigt att hänga med på lektionerna. Då kanske föräldrar eller lärare börjar fundera på om det kan handla om adhd. Det är bra att ta reda på om man har adhd eftersom man då kan få hjälp att klara av olika problem som kan dyka upp.

Det är vanligt att adhd ändras när man växer och blir äldre. Barn som har svårt att sitta still när de är små klarar ofta av det bättre när de blir äldre.

En utredning behövs

Det finns inget enkelt test som visar att man har adhd. För att ta reda på om man har adhd träffar man en *läkare* och en *psykolog* som kan mycket om adhd. De gör en *utredning* och ställer frågor till dig, till dina föräldrar och till lärare om hur det är hemma och i skolan. Psykologen låter dig också göra olika tester och andra uppgifter.



Många experter är ibland med och utreder

Läkaren undersöker sen ditt hjärta, dina lungor och resten av kroppen för att se att den är frisk. Ibland träffar du också en *logoped* som undersöker talet eller en *arbetsterapeut* och *fysioterapeut/sjukgymnast* som undersöker hur bra du är på att använda din kropp.

När alla experter tycker att de vet tillräckligt kan de ställa *diagnosen* adhd och berätta för dina föräldrar vad de kommit fram till. Nästa steg brukar vara att psykologen eller läkaren berättar samma sak för dig på ett sätt som är lätt att förstå. Det är viktigt att du får veta vilken hjälp som finns. Det är också bra om lärare i skolan får reda på diagnosen så att de kan ge rätt stöd och hjälp. Ofta behöver både du och de vuxna lära er mer om adhd.



Har du varit med om en utredning? Fick du veta tillräckligt om adhd?

Medicin kan hjälpa

En del barn med adhd tar medicin. Medicinen gör att signalerna i nervcellerna i hjärnan lättare går fram och det blir lättare att koncentrera sig. Många som tar medicin tycker att den hjälper dem att fungera bättre. Det blir enklare att tänka på en sak i taget. Vissa säger att de inte blir lika lätt störda av andra. Många tycker också att det blir lättare att lyssna på andra och hänga med när andra pratar.

Biverkningar

När man börjar med medicin kan man få *biverkningar*. Några biverkningar är till exempel att man kan få ont i huvudet eller ont i magen när man tar medicinen. Vissa barn mår illa. Om du tar medicin och känner biverkningar är det viktigt att du berättar det för dina föräldrar och läkaren som skrivit ut medicinen.

Lär känna din medicin

Tar du medicin är det bra om du lär dig så mycket som möjligt om den. Det är bra att veta vad medicinen heter och hur stor dos du ska ta. Det kan ta lång tid, ibland flera månader, innan man hittar den medicin och den dos som passar bäst, så ha tålamod! Medicinen löser inte alla problem, men den kan göra det lättare att ta itu med saker man vill klara av.

Du är inte ensam

Det finns barn med adhd över hela världen. Ungefär 5 procent av alla människor har adhd. Det betyder att av hundra personer har ungefär fem stycken adhd. Man brukar säga att det finns minst en elev i varje klass som har adhd.

Adhd fanns också förr i tiden

I dag vet man mer om adhd än vad man gjorde för hundra år sen. Men adhd fanns faktiskt också förr i tiden. Då var det många som hade adhd utan att känna till det. Redan i mitten av 1800-talet skrev en tysk läkare en barnbok om barn som hade svårt att sitta still och koncentrera sig. Han skrev alltså redan på den tiden om barn med adhd, men han kallade det inte så.

Adhd hos flickor och pojkar

Det är fler pojkar än flickor som har fått diagnosen adhd. Vuxna har lättare att känna igen adhd hos pojkar än hos flickor. Det gör att flickor ofta får sin diagnos senare än pojkar.

För länge sen trodde man att bara pojkar kunde ha adhd och när man forskade om adhd för att veta mer om det hade man bara med pojkar i forskningen.

De senaste åren har man har forskat mer och lärt sig mer om flickor med adhd. Det har gjort att fler flickor fått diagnosen adhd.

BRA ATT VETA!
Du är inte ensam om att ha adhd!

När man har adhd

Vanliga känslor när man har adhd

Har man adhd är man precis som alla andra barn på många sätt. Man kan ofta vara glad och nöjd med livet. Men adhd kan ibland skapa situationer som gör att man blir arg och ledsen. Man kanske

- tycker att andra tjuatar
- känner sig rastlös när man måste sitta still
- blir förvirrad och känner sig utanför när man inte hänger med, även om man tycker att man lyssnar noga på vad någon sagt
- känner sig otålig om man måste vänta i en kö, när man spelar spel eller måste vänta på sin tur när man vill säga något
- kan bli väldigt besviken när man gjort sin läxa bra men ändå har glömt bort det man lärt sig när man kommer till skolan
- tycker att det är jobbigt när människor ändrar planer utan att berätta innan
- blir irriterad på sig själv när man tappat bort saker
- blir lätt arg och ledsen, särskilt när man känner sig missförstådd och orättvist behandlad.



Känner du igen dig i någon av de här känslorna?

Alla de här känslorna kan göra att man hamnar i bråk med föräldrar, andra vuxna och kompisar. Om man har det på det sättet är det bra om man kan prata med varandra om det. Då kan man tillsammans försöka hitta sätt att undvika bråken och göra en plan för vad man kan göra om man ändå hamnar i bråk.



Vanliga känslor när man har adhd

På sidan 3 i boken Tips och övningar kan du tillsammans med någon vuxen fundera på just dina känslor.

För dig som har syskon

Nästan alla syskon bråkar ibland med varandra. I familjer där ett eller flera barn har adhd är det vanligt med bråk mellan syskonen. När man har adhd är det ju extra lätt att råka säga och göra saker utan att hinna tänka efter. Man kan då ångra sig väldigt mycket efteråt.

Det händer att syskon tycker att föräldrarna är orättvisa. Om du tycker att dina föräldrar är orättvisa är det bra om du säger det. Då kan de förklara varför. Det är svårt för föräldrar att alltid vara rättvisa. Ibland kan det till och med vara så att de har bestämt sig för att ha olika regler för olika syskon. Småsyskon kan behöva vissa regler och äldre syskon andra regler.



Hamnar du ofta i bråk med dina föräldrar och dina syskon?

BRA ATT VETA!

Om du varit elak mot ditt syskon kan det vara svårt att säga förlåt. Ibland kan det då vara lättare att skicka ett sms eller skriva en lapp och be om ursäkt.



Hur vill du ha det hemma?

Välj någon övning som passar dig i boken *Tips och övningar*:

- Gör roliga saker med vuxna. Sidan 20.
- Vad ger energi och vad tar energi? Sidan 20
- Några enkla men bra regler. Sidan 21.
- Fixa ditt rum. Sidan 26.



Jobbigt att göra tråkiga saker

Att göra tråkiga saker kan kännas omöjligt om man har adhd. Men om du **måste** göra något som du tycker är tråkigt kan du behöva hitta på ett sätt att motivera dig (peppa dig). Att vara *motiverad* betyder att du tycker att något är roligt att göra.



Har du svårt att göra tråkiga saker?
Vad gör dig uttråkad?
Vad brukar du göra när du blir uttråkad?
Vad tycker du är roligt?



Bli bättre på att klara tråkiga saker

Kolla i boken *Tips och övningar*:

- Öka din motivation. Sidan 31.
- Vänta och att stå i kö. Sidan 16.

Kroppen gör inte som jag vill

Filip tycker inte om sin egen handstil. När han ska rita eller skriva blir allt så kladdigt. Han tycker att allt han ritar blir fult, och när han ska skriva är det svårt att forma bokstäverna. Det värsta han vet är idrott, han tycker att han rör sig så klumpigt. På rasterna spelar han aldrig fotboll eftersom han aldrig gör mål.

Filip har *motoriska svårigheter*. Det betyder att han har svårt att hålla ordning på sin kropp, särskilt sina armar och ben. Det tog lång tid innan han lärde sig simma och cykla. När han ska rita, skriva, sy eller knyta sina skosnören har han svårt att få händerna att göra som han vill.



Har du lärt dig att simma och att cykla?
Gillar du att rita?

BRA ATT VETA!

Du kan träna upp din motorik! Du kan göra det genom att öva på att klippa, slå in paket, knyta rosetter, kasta bollar, åka skridskor eller annat du vill bli bättre på.

Vissa älskar idrott

Vissa barn med adhd är väldigt duktiga på idrott och älskar att exempelvis åka skateboard, spela fotboll eller simma. Idrotten är kanske den enda lektion i skolan de gillar. Det finns kända idrottsmän som har adhd. Du kanske känner till någon?

Det är viktigt att röra på sig

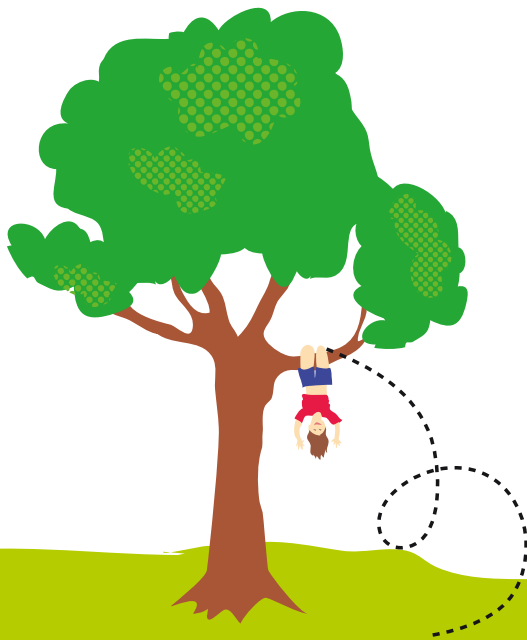
Alla människor mår bra av att röra på sig. Även om du inte gillar idrotten i skolan kan du röra på dig genom att promenera, cykla eller simma på fritiden. Om du till exempel promenerar till skolan hinner du få både frisk luft, solljus och lite motion. Det är viktigt att vara ute i dagsljuset så mycket som möjligt. Då är man piggare på dagarna och sover bättre på nätterna.



Tycker du om röra på dig? Gillar du att leka ute? Vad tycker du om idrotten i skolan?

En del slår sig ofta

Kim gillar att tävla med sina kompisar om vem som kan klättra högst upp i träd. Hon vinner nästan alltid. När de andra inte vågar klättra längre fortsätter Kim ända högst upp i trädet. Hon älskar att titta ner från trädet och se hur högt upp hon är. Hennes föräldrar har sagt att hon måste vara försiktig. Men hon kan inte låta bli, trots att hon har ramlat och gjort illa sig flera gånger.



Det har faktiskt visat sig att barn med adhd gör sig illa oftare än andra barn. Kanske beror det på att de ofta gör saker snabbt utan att tänka efter. Många älskar spänning och att göra lite farliga saker. Att klättra i träd, cykla jättefort eller hoppa från klätterställningar känns härligt och ger en energikick. Det är inte ovanligt att barn med adhd har brutit en arm eller har varit tvungna att sy sår. Vissa har till och med slagit i huvudet flera gånger.

BRA ATT VETA!

Man får inte adhd av att slå i huvudet, eftersom adhd är något man föds med. Däremot kan man naturligtvis få skador som till exempel hjärn-skakning, om man trillar och slår i huvudet.



Besvärligt att komma ihåg saker

"Ta upp matteböckerna och visa mig att ni gjort läxan", säger läraren. Elisa är verkligen nöjd över att hon gjort läxan. Pappa har bara behövt hjälpa till lite, men hon har klarat nästan alla tal själv. Nu stoppar hon ner handen i väskan för att ta upp boken. Men den är inte där! Hur är det möjligt? Hon är säker på att hon stoppade ner den.

"Men Elisa, var är din bok?", frågar läraren och ser besviken ut. Elisa blir arg och säger att hon har gjort läxan, men det känns som att läraren inte tror på henne. När hon kommer hem ligger boken på bordet i hallen.

Har man adhd kan det hända att man glömmer saker som man borde komma ihåg. Det kan vara någons födelsedag eller läxan i skolan. Att tappa bort saker som vantar, mössor, nycklar och busskort händer ofta. Då är det lätt att bli arg och irriterad, och ibland kan det förstöra en hel dag.



Händer det ofta att du glömmar att ta med dig viktiga saker eller glömmar något som du ska göra?



Hitta sätt för att minnas bättre!

I boken *Tips och övningar* finns flera förslag på saker du kan göra för att minnas bättre. Välj något som passar just dig:

- Hur gör du för att hålla ordning? Sidan 10.
- Minnestips. Sidan 11.
- Uppdrag: Vilka minnesknep använder vuxna? Sidan 14.

Skolan kan vara jobbig

Skolan kan ställa till problem för den som har adhd. Har man svårt att sitta still och arbeta kanske man halkar efter i skolarbetet. Har man adhd har man ofta svårt att planera och genomföra saker som man behöver göra. Då blir det ännu svårare i skolan.

BRA ATT VETA!

Du har rätt att få hjälp i skolan om du behöver det. Du har rätt att få en bra undervisning så att du lär dig det du ska! Det står i skollagen. Läraren brukar skriva ett åtgärdsprogram där det står vilken hjälp du ska få om det behövs.

Få bättre flyt i skolan



I boken *Tips och övningar* finns det förslag på vad du kan göra för att få skolarbetet att funka bättre.

- Smarta tips för att få skolan att funka bättre. Sidan 27.
- Så här skulle jag vilja ha det i skolan. Sidan 35.
- Bättre läxläsning. Sidan 28.
- Koll på tiden. Sidan 32.

Svårt att sova

Mehmets föräldrar tjarar varje kväll om att han ska lägga sig. Han vill inte sova. Han tittar hellre på TV eller spelar datorspel. Men när han väl har kommit i säng och släckt lampan kan han inte somna. Han ligger och tänker på en massa saker och känner sig inte alls trött. Det tar väldigt lång tid innan han till slut somnar. Nästa dag är han supertrött och orkar knappt gå upp ur sängen – sen är han trött hela dagen.

Precis som Mehmet, har många andra barn med adhd svårt att somna på kvällen. Många vaknar också ibland flera gånger på nätterna. På morgonen är det svårt att vakna och på dagen är man trött. Sömn är viktig för alla människor. Sover man för lite mår man inte bra, man blir trött och hängig och då blir allting jobbigt. Men det går faktiskt att göra något åt det. En bra kvällsrutin till exempel, och ett skönt täcke, kan göra att du sover bättre.



Har du svårt att somna på kvällarna? Vad brukar du göra när du inte kan sova?



Skapa dina egna rutiner

Kolla in boken *Tips och övningar*, där finns förslag på vad du kan göra för att somna lättare, och för att komma upp på morgonen.

- Att komma i säng och somna – rutiner. Sidan 22.
- Konsten att somna. Sidan 23.
- Komma upp ur sängen och iväg till skolan. Sidan 24.



Mat kan vara känsligt

"Men David, du kan väl äta upp soppan", säger farfar. "Men jag gillar inte grönsakssoppa", svarar David. Farfar ser besviken ut. "Sluta larva dig nu!" David gillar inte att vara hos farfar, han gör så konstig mat, nästan allt smakar äckligt och David vill hem. Om David får välja själv vill han äta pannkakor, pizza och korv.

Om man är känslig för lukter och smaker kan det vara extra jobbigt att äta vissa saker. Maten kan också kännas konstig i munnen. Det finns barn med adhd som alltid vill äta samma sorts mat. De är vana vid vissa maträtter och smaker – de tycker att det är jobbigt att smaka på nya saker.

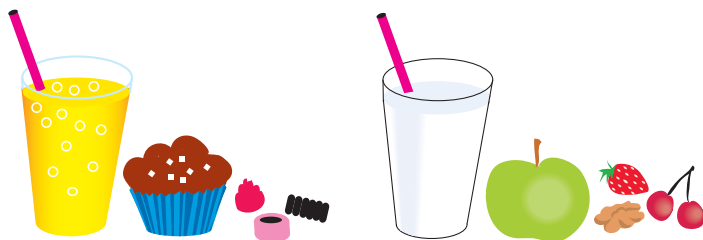
En del barn med adhd har också svårt att äta lagom mycket. Vissa petar i maten och tycker inte att något är gott. Andra är nästan alltid hungriga och kastar i sig maten. Ibland kan man behöva hjälp av en vuxen som visar ungefär hur mycket som är lagom.



Vad gillar du för mat? Har du testat att äta nya saker? Våga utmana dig själv, du kanske upptäcker nya goda maträtter.

Kroppen behöver nyttig mat

Det är viktigt för alla, både barn och vuxna, att äta många olika saker. Det är till exempel bra att äta mycket frukt och grönsaker. De ger dig nyttiga ämnen och vitaminer som din kropp och hjärna behöver. Eftersom du växer behöver kroppen extra mycket näring. Om du äter bra och nyttig mat får du mer energi och blir piggare.



Ont i huvudet och magen

Om man mår dåligt är det viktigt att ta reda på vad det beror på. Har du ont i huvudet eller magen flera gånger i veckan är det ett tecken på att något inte är bra. Då kan du behöva gå till en läkare som kan ta reda på vad det beror på. Ibland kan det bero på stress.

Att känna sig ledsen och orolig

Om du ofta är orolig eller ledsen är det viktigt att du får hjälp så att du kan må bättre. Oro och ledsenhet är inget du ska vänja dig vid. Det är viktigt att du berättar för någon vuxen som du litar på om hur du mår. Det kan vara en vuxen i skolan eller någon hemma. På alla skolor finns elevhälsan där det finns vuxna som du kan prata med.

Kompisar

Många barn med adhd är påhittiga, pratsamma och har många vänner. Men det finns också barn som inte har så många vänner. Man behöver inte ha massor av kompisar för att vara nöjd. Vissa tycker om att ha några få men nära vänner. Men det finns också de som gärna skulle ha fler kamrater. Ibland kan det kännas svårt att hitta nya kompisar och samtidigt behålla de vänner man har. Har man adhd kan man behöva träna på det. Ibland måste man ta hjälp av någon vuxen. Berätta för någon vuxen om du vill ha hjälp med det.



Skulle du vilja ha många kompisar eller några få men nära vänner? Tycker du om att vara ensam? Berätta för någon vuxen om du känner dig ensam.

Ska jag berätta att jag har adhd?

Du kanske har funderat på om du ska berätta för andra att du har adhd. Att berätta det kan kännas jobbigt – man vet ju inte vad de andra ska tycka. Kanske tycker du att det räcker att familjen, lärarna och dina närmaste vänner vet om det. Det kan vara bra att vara noga när man väljer vem man berättar det för.

Ingen ska behöva bli retad eller mobbad

Om andra barn retas är det jätteviktigt att du säger till en vuxen för att få stopp på det. Ingen ska behöva stå ut med att bli retad eller mobbad. Det är faktiskt förbjudet enligt svensk lag att mobba någon. Om någon är elak mot dig ska du berätta det för någon vuxen i skolan, för dina föräldrar eller någon annan som du litar på. Det kan kännas väldigt jobbigt att göra det – men barn som har berättat och som fått hjälp tycker ofta att det blivit mycket bättre efteråt.

Dina kompisar

I boken *Tips och övningar* finns några förslag på saker som kan vara bra att tänka på när det gäller kamrater.

- Att lyssna på andra. Sidan 33.
- Träffa kompisar. Sidan 33.



BRA ATT VETA!

- I skollagen står det att skolan måste skydda alla elever från mobbning och kränkningar.
 - Ingen ska heller behöva bli retad efter skolan. Inte när man är ute och leker, inte i sitt idrottslag, inte på internet eller någon annanstans.
- Berätta alltid för en vuxen om någon retar eller mobbar dig.**

Hur blir det sen?

Tonåring med adhd

De flesta som har adhd blir mindre hyperaktiva när de blir äldre. Då blir det lättare att sitta still. I stället kan de känna sig rastlösa inuti. Men när man blir tonåring hamnar man också lättare i bråk med vuxna. Det gäller för alla, inte bara om man har adhd. Det kan till exempel bli gräl om vilken tid man ska vara hemma på kvällarna, hur mycket man ska hjälpa till hemma eller hur mycket pengar man borde få varje månad.

Tonåringar med adhd har också rätt att få hjälp i skolan. Ju äldre man blir desto mer ökar kraven på att klara skolarbetet på egen hand. Då kan det vara extra viktigt att få rätt stöd.

Vuxen med adhd

Många vuxna med adhd kan ibland ha svårt att koncentrera sig. Men de flesta har hittat olika sätt att få arbetet att fungera även om de ibland tappar fokus. Det är vanligt att vuxna med adhd trivs med arbeten där de får röra på sig och inte göra samma sak varje dag.



Vad har du för drömyrke?



Adhd och andra svårigheter

Om man har adhd är det vanligt att man även har andra svårigheter samtidigt.

”Ibland är min hud jättekänslig!”

Här i boken kunde du på sidan 23 läsa om att man kan vara känslig mot till exempel olika smaker och lukter när man har adhd. Vissa barn är extra känsliga för hur saker känns mot huden och blir irriterade på till exempel tvättlapparna eller vassa sömmar på kläder. Man kanske helst har kläderna ut och in för att det skaver så hemskt. Det finns också de som inte tycker om att duscha eftersom det känns som om vattendropparna nästan gör ont på huden. Att bada kan kännas mycket bättre. Det är också vanligt att barn med adhd inte gillar små beröringar som till exempel smekningar eftersom det kittlas så. Kraftigare beröringar, exempelvis en rejäl kram, kan kännas bättre.

”Min mamma klagar jämt på att jag sitter vid datorn!”

Tycker du om att använda din dator, telefon eller andra skärmar? Då är du inte ensam. Många barn med adhd tycker att koncentrationen blir mycket bättre vid en skärm. Det händer hela tiden roliga saker och det blir aldrig enformigt. Kanske blir du så pigg att du kan sitta flera timmar i sträck? Du tycker det är kul, du känner dig motiverad och du fokuserar på det du ska göra – din uppmärksamhet är bra! Men om tiden vid skärmarna gör att du får lite tid över för annat kan det skapa stress. Vissa barn blir väldigt arga när de måste sluta sitta vid skärmen. Det kan till slut kännas som om inget annat är roligt. Då kan man behöva prata med en vuxen för att hitta en lösning.

"Jag kan inte skriva snyggt, hur mycket jag än försöker!"

Att ha motoriska svårigheter betyder att man har svårt att få kroppen och händerna att röra sig smidigt. Man kan ha svårt att lära sig simma, cykla och åka skidor. Det är extra svårt när delar av kroppen ska samarbeta och armar och ben ska röra sig samtidigt.

Det kan också vara svårt att till exempel knäppa knappar, knyta skorna eller skriva fina bokstäver och siffror. Även om det kan kännas jobbigt att träna kroppen och händerna är det bra att göra det. Man blir bättre på det man tränar på!

"Jag blir så arg när jag inte hittar orden!"

Vissa barn med adhd lär sig prata senare än andra barn. Att ha språk- och talsvårigheter betyder att man har svårt att uttala ljud och ord – det blir svårt för andra att förstå vad man vill säga. Man kanske blandar ihop ljuden eller inte hör skillnad mellan dem. Det finns också barn som har svårt att röra sina läppar och sin tunga. Man kanske har ett litet ordförråd (ordförråd betyder alla de ord man kan). Då kan det vara svårt att komma på rätt ord eller säga meningar så att de blir rätt. Det blir besvärligt att berätta saker för andra. Det finns också barn som har svårt att förstå när andra pratar. Allt det här gör det svårt att hänga med när andra pratar och att vara med i samtal. Men det går att träna upp sitt tal. Det finns experter som kan hjälpa till med just det. De kallas *logoped*er.

"Orden bara hoppar omkring på pappret när jag ska läsa!"

Att ha läs- och skrivsvårigheter betyder att man behöver längre tid på sig än andra, för att lära sig läsa och skriva. Om man har stora svårigheter att lära sig att läsa och skriva kallas det *dyslexi*. Då har man svårt att höra hur de olika ljuden i språket låter och koppla det till olika bokstäver. Dyslexi är medfött och ofta har någon annan i släkten liknande problem. Om man har dyslexi har man rätt att få extra stöd i skolan. Man kan till

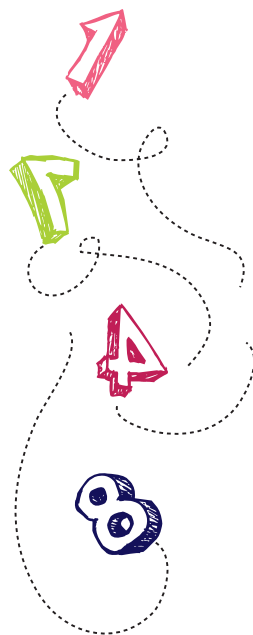
exempel få sina böcker inlästa så att man kan lyssna i stället för att läsa. Det finns också speciella datorprogram som man kan träna på eller använda när man ska göra arbete i skolan.

"För mig är matte superjobbigt – det går bara inte!"

Att ha stora svårigheter med siffror och matematik kallas för *dyskalkyli*. Man vänder då på siffror och har svårt att veta vad siffror står för. Det kan vara mycket svårt att lära sig multiplikationstabellen och att lösa matteproblem i skolan. Precis som när man har dyslexi har man rätt att få extra stöd i skolan.

"När jag blir stressad kan jag inte låta bli – det är som att kroppen gör som den vill!"

Det kallas för *tics* om man gör ljud, grimaser och rörelser som man egentligen inte vill göra. Det kan kännas som om något håller på att byggas upp i kroppen som bara måste ut. Man kan nästan jämföra det med hur det känns innan man ska nysa. Exempel på tics är att man harklar sig hela tiden, fnyser, blinkar eller inte kan låta bli att säga vissa ord. Ibland är ticsen korta och enkla. Ibland håller de på en stund. Det finns barn som inte märker att de har tics. Men det finns också barn som kan styra sina tics genom att till exempel gå in på toaletten i skolan på rasten och "ticsa av". Om man blir stressad eller ska göra något jobbigt kan det hända att ticsen blir värre. Tics kan växa bort med åldern, men kan även finnas kvar i vuxen ålder.



”Jag har hört talas om Tourettes, vad är det för något?”

Om man har ljud- och rörelsetics under en lång tid, minst ett år, kan man fundera på om det är något man kallar *Tourettes syndrom*. Vissa personer med Tourettes syndrom gör och tänker saker som de inifrån känner sig tvingade att göra. De kanske räknar saker, måste ta på vissa saker i en viss ordning eller tvätta händerna ofta. Det kallas *tvångstankar* och *tvångshandlingar* och det finns hjälp (behandling) mot det.

”Min kompis säger att hon har autism, vad är det egentligen?”

Autism gör att man har svårt att i sina tankar föreställa sig saker som man inte ser eller hör. Då är det svårt att förstå hur människor tänker och känner om de inte säger exakt vad de menar. Om man har autism är det därför lätt att missuppfatta andra. Man har också svårt att tolka andra människors ansiktsuttryck eller kroppsspråk. Många som har autism har specialintressen. Det är saker de är väldigt duktiga på, de kan vara några få saker som de vill syssla med väldigt ofta. Det är också vanligt att personer med autism tycker om att göra saker på exakt samma sätt varje gång. Många som har autism har samtidigt adhd.

Ordlista för vuxna och barn

Här finns förklaring till några av de svåra ord som finns med i boken.

Adhd En förkortning för **Attention Deficit Hyperactivity Disorder**. **Attention** står för uppmärksamhet, **Deficit** står för brist, **Hyperactivity** står för hyperaktivitet, **Disorder** betyder svårighet. Det finns olika former av adhd.

Adhd, kombinerad form Diagnos som ställs om en person både är ouppmärksam, hyperaktiv och impulsiv.

Add Kallas också *adhd, huvudsakligen ouppmärksam form*. Man är okoncentrerad, men inte impulsiv eller hyperaktiv.

Arbetsterapeut En arbetsterapeut (uttalas arbetsterapeft) hjälper människor som har nedsatt funktion på olika sätt. Arbetsterapeuten hjälper till att få vardagen att fungera bättre, till exempel genom träning och olika hjälpmedel.

Autism Personer med autism kan ha svårt att förstå hur andra människor tänker. Det kan därför vara svårt att vara tillsammans med och prata med andra.

Biverkning När något händer som man inte planerat vid en behandling. Exempelvis att man mår illa av en medicin.

Behandling När man inom vården hjälper, stöttar eller botar någon.

DCD En förkortning för **Developmental Coordination Disorder**. Det betyder att man har svårt att samordna sina rörelser.

Diagnos Först samlar man in information om en sjukdom eller ett problem genom till exempel blodprov och olika tester av en person. Sen jämförs det man fått reda på med den kunskap som finns på området. Då kan man komma fram till vilken typ av sjukdom, svårighet eller funktionsnedsättning en person har.

Dyskalkyli Stora svårigheter med matematik.

Dyslexi Stora svårigheter att läsa och skriva.

Exekutiva funktioner Förmågor vi använder när vi planerar något vi ska göra. Det handlar både om hur och när vi ska göra något och att efteråt bedöma hur det gick.

Finmotorik Att använda fingrar och tår med små rörelser.

Funktionsnedsättning När en person har så svårt att få vardagen att fungera att hen behöver stöd, hjälp och förståelse från människor runt omkring.

Grovmotorik Att använda armar, ben och hela kroppen med stora rörelser.

Hyperaktivitet Att vara väldigt aktiv.

Hyperfokuserad Att vara så koncentrerad på något att man inte märker vad som händer runt omkring en.

Impulsivitet Att göra eller säga saker, utan att först tänka efter vad man gör eller säger.

Kemi Kunskapen om hur alla ämnen är uppbyggda.

Logoped En person som arbetar med att undersöka och behandla personer som har talsvårigheter eller problem med rösten.

Motivation Att tycka att något känns roligt att göra.

Motorik Hur en person rör sig.

Psykolog En person som arbetar med människans handlingar, tankar, känslor och hur människor fungerar tillsammans. Psykologer utreder, behandlar, forskar och undersöker hur hjärnan fungerar och påverkar oss.

Signalsubstans En molekyl (den allra minsta delen av ett ämne) i hjärnan som skickar en signal på kemisk väg från en nervcell till en annan nervcell i nervsystemet.

Sinnesintryck Signaler som kommer från våra sinnen: synen, hörseln, lukten, smaken och känseln. Det är sinnesintrycken som gör att vi kan uppfatta världen omkring oss.

Sjukgymnast/fysioterapeut En sjukgymnast/fysioterapeut kan mycket om hur man rör kroppen. Sjukgymnasten/fysioterapeuten arbetar med olika metoder för att bota, förebygga eller lindra problem i exempelvis muskler, leder, skelett och nerver.

Språksvårigheter Att ha svårt att komma på ord eller ha problem med att säga meningar så att de blir rätt.

Symtom Ett tecken på att något inte är som det borde vara, exempelvis feber eller koncentrationssvårigheter.

Synaps Kopplingen mellan olika nervceller i hjärnan.

Talsvårigheter Svårigheter att uttala ljud och ord.

Tics När man gör ljud, grimaser och rörelser som man egentligen inte vill göra.

Tourettes syndrom Att ha ljud- och rörelsetics under en lång tid och/eller ha tvångstankar och/eller tvångshandlingar.

Tvångshandlingar Att inifrån känna sig tvingad att göra saker som t.ex. att tvätta händerna väldigt ofta.

Tvångstankar Tankar som ofta kommer tillbaka och som man inte kan låta bli att tänka.

Åtgärdsprogram Skrivs av skolans personal om en elev behöver särskilt stöd. Det innehåller en tydlig beskrivning av de åtgärder skolan ska göra.

Ärftlighet Att vi föds med vissa egenskaper som vi får genom arvsanlagen hos våra föräldrar.

Lästips till föräldrar och andra vuxna

ADHD-guiden för föräldrar, Barkley, Russell (2015), Natur & Kultur.

Barn som bråkar: att hantera känslostarka barn / Bo Hejlskov Elvén, Tina Wiman (2015), Natur & Kultur

Adhd - från duktig flicka till utbränd kvinna, Lotta Borg Skoglund, Natur och Kultur

Svart Bälte i föräldraskap, Lotta Borg Skoglund & Martina Nelson, Natur och Kultur

Att lösa vardagen i NPF-familjer, Lotta Borg Skoglund & Martina Nelson, Natur och Kultur

Explosiva barn: Ett nytt sätt att förstå och behandla barn som har svårt att tåla motgångar och förändringar, Greene, Ross (2014), Studentlitteratur

Fem gånger mer kärlek, Forster, Martin (2009), Natur & Kultur

Föräldraboken om adhd, Westholm, Lena (2016), Gothia fortbildning

Jag törs inte men gör det ändå, Forster, Martin (2013), Natur & Kultur

Tips på webbplatser

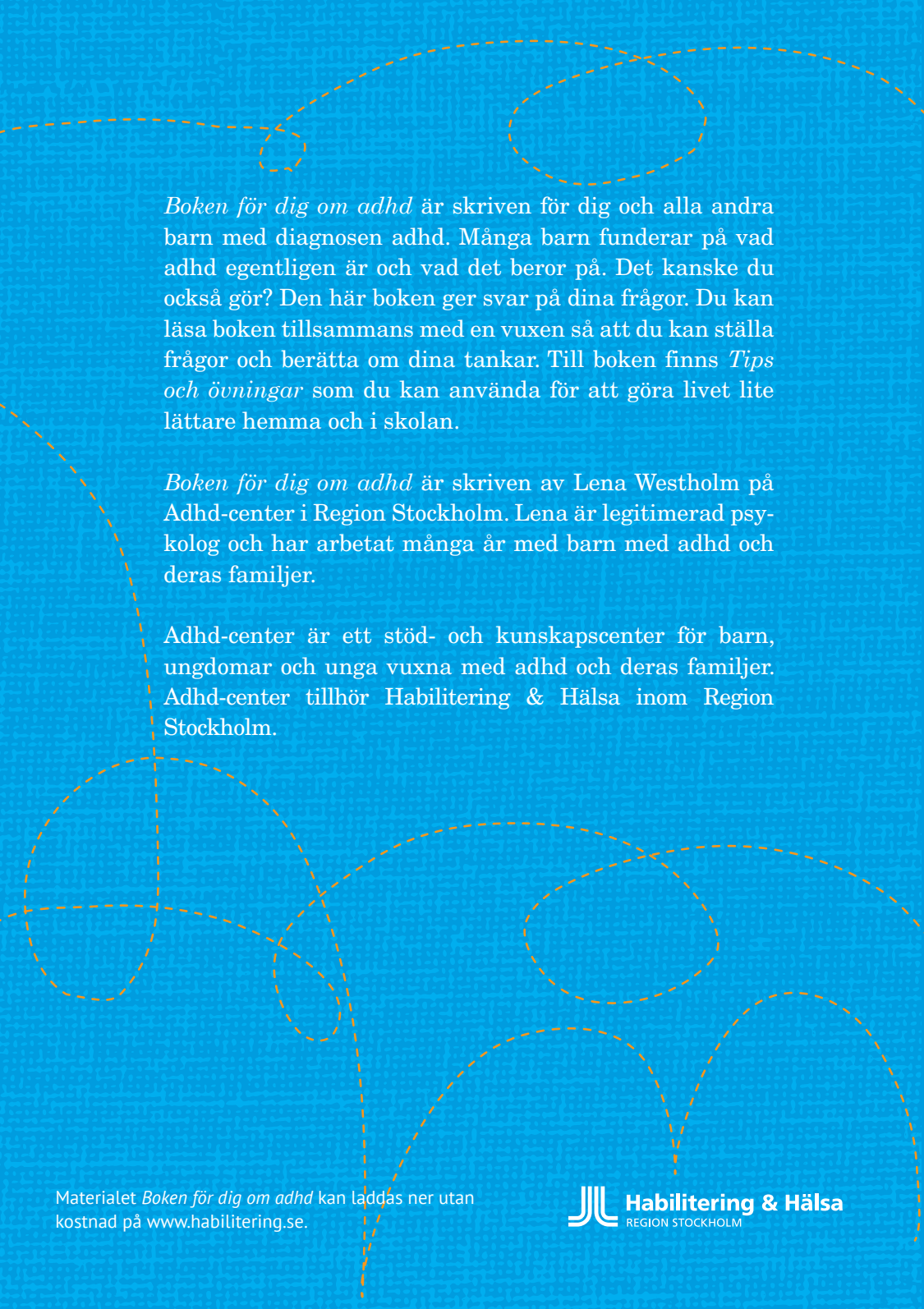
adhdkartan.se

bup.se

habilitering.se/adhd-center

attention.se

sjalvhjalppavagen.se



Boken för dig om adhd är skriven för dig och alla andra barn med diagnosen adhd. Många barn funderar på vad adhd egentligen är och vad det beror på. Det kanske du också gör? Den här boken ger svar på dina frågor. Du kan läsa boken tillsammans med en vuxen så att du kan ställa frågor och berätta om dina tankar. Till boken finns *Tips och övningar* som du kan använda för att göra livet lite lättare hemma och i skolan.

Boken för dig om adhd är skriven av Lena Westholm på Adhd-center i Region Stockholm. Lena är legitimerad psykolog och har arbetat många år med barn med adhd och deras familjer.

Adhd-center är ett stöd- och kunskapscenter för barn, ungdomar och unga vuxna med adhd och deras familjer. Adhd-center tillhör Habilitering & Hälsa inom Region Stockholm.