

# ADHD Tonår – en skrift till dig med diagnosen och till föräldrar och närstående

## Vad är ADHD? – diagnostiska kriterier

ADHD (Attention Deficit and Hyperactivity Disorder) är en diagnos som ställs utifrån en symtombild på ouppmärksamhet, impulsivitet och hyperaktivitet (överaktivitet). För att ett symptom ska räknas som uppfyllt vid diagnos behöver det vara ofta förekommande.

Totalt har 9 symptom på ouppmärksamhet och 9 symptom på impulsivitet och/eller hyperaktivitet utkristalliserats. För att som tonåring möta diagnostiska kriterier angående symptom behöver minst 6 av 9 uppfyllas för ouppmärksamhet eller impulsivitet/hyperaktivitet. Ofta har man symptom inom båda symptomkategorierna men antalet kan variera mellan olika barn. För att få en diagnos behöver också symptomen orsaka en påtaglig funktionsnedsättning. Märkbara symptom måste också ha funnits innan 12 års ålder. Symptomen måste också orsaka en påtaglig funktionsnedsättning. När tillräckligt många symptom uppfylls och dessa symptom hindrar individen från att kunna klara av två eller fler viktiga livsområden, så som till exempel sociala relationer, skola och fritidsaktiviteter kan en ADHD diagnos ställas.

En ADHD diagnos säger ingenting om orsaken till ADHD. Än så länge finns inget definitivt svar på frågan om orsaker. En stor del tros kunna förklaras av ärftliga faktorer och en mindre del av påverkan i moderlivet eller under första levnadsåren såsom syrebrist vid födsel, hjärnhinneinflammation etc. Forskning pågår.

ADHD anges i tre svårighetsgrader: mild, medelsvår och svår. Vad som avgör är hur många symptomkriterier som uppfylls utöver minimum och graden av funktionsnedsättning. När en ADHD diagnos ställs definieras också vilka symptomkriterier som är mest framträdande. Har du 6 eller fler symptomkriterier för både ouppmärksamhet/koncentrationssvårigheter och impulsivitet/hyperaktivitet anges ADHD, av kombinerad form. Har du enbart tillräckligt inom en av kategorierna anges det vid hyperaktivitet/impulsivitet som ADHD, främst hyperaktivitet samt vid ouppmärksamhet/koncentrationssvårigheter ADHD, främst ouppmärksamhet. Förut kallades ADHD, främst ouppmärksamhet för ADD.

Det är vanligt att tonåringar med ADHD också har haft svårigheter med att lära sig läsa och skriva, med motorik, och med språklig utveckling. En del tonåringar uppfyller också diagnostiska kriterier för uppförandestörning, trotssyndrom, ångest eller depression.

Den manual som används för att vägleda gällande diagnos är Diagnostiska statistiska manualen, DSM-5. Följande symptomkriterier listas däri:



## Ouppmärksamhet

- Är ofta ouppmärksam på detaljer eller gör slarvfel i skolarbetet, arbetslivet eller andra aktiviteter (till exempel förbiser eller missar helt detaljer, slarvigt genomförda uppgifter).
- Har ofta svårt att kvar hålla uppmärksamheten inför uppgifter eller lekar (till exempel har svårt att kvar hålla fokus under lektioner, samtal eller under längre stunder av läsning).
- Verkar sällan lyssna på direkt tilltal (till exempel ter sig frånvarande även utan någon uppenbar källa till distraktion).
- Följer sällan givna instruktioner och misslyckas med att genomföra skolarbete, hemsysslor eller arbetsuppgifter (till exempel påbörjar uppgifter men tappar genast fokus och låter sig lätt distraheras).
- Har ofta svårt att organisera sina uppgifter och aktiviteter (till exempel har svårt att klara av uppgifter i flera led; har svårt att hålla ordning på verktyg, redskap och tillhörigheter; arbetar rörigt och oorganiserat; har svårt att tids-planera; kan inte hålla tidsramar).
- Undviker ofta, ogillar eller är ovillighet att utföra uppgifter som kräver mental uthållighet (till exempel skolarbete eller läxor; för äldre tonåringar och vuxna: till exempel sammanställa rapporter, fylla i formulär, läsa längre artiklar).
- Tappar ofta bort saker som är nödvändiga för uppgifter eller aktiviteter (till exempel skolmateriel, pennor, böcker, verktyg, plånböcker, nycklar, anteckningar, glasögon, mobiltelefoner).

- Är ofta lätt distraherad av yttre stimuli (för äldre tonåringar och vuxna kan det inkludera ovidkommande tankar).
- Är ofta glömsk i det dagliga livet (till exempel göra hemsysslor, gå ärenden; för äldre tonåringar och vuxna: till exempel följa upp telefonmeddelanden, betala räkningar, komma till avtalade möten).

## Hyperaktivitet och impulsivitet

- Har ofta svårt att vara stilla med händer eller fötter eller kan inte sitta still på stolen.
- Lämnar ofta sin plats i situationer då man förväntas sitta kvar en längre stund (till exempel lämnar sin plats i klassrummet, på konter eller andra arbetsplatser, eller i andra situationer där det krävs att man sitter kvar).
- Springer ofta omkring, klänger eller klättrar i situationer där det inte kan anses lämpligt. Hos tonåringar och vuxna kan det vara begränsat till en känsla av rastlöshet.
- Klarar sällan av ett leka eller förströ sig lugnt och stilla.
- Är ofta "på språng", agerar "på högvarv" (till exempel oförmåga eller obekvämt med att vara stilla en längre stund vid exempelvis restaurangbesök eller på möten; kan uppfattas av omgivningen som rastlös eller ha ett sådant tempo att andra har svårt att hänga med).
- Pratar ofta överdrivet mycket.
- Kastar ofta ur sig svar på frågor innan frågeställaren är färdig (till exempel fyller i och avslutar andras meningar; oförmåga att vänta på sin tur i ett samtal).
- Har ofta svårt att vänta på sin tur (till exempel när man står i kö).
- Avbryter eller inkräktar ofta på andra (till exempel kastar sig in i andras samtal, lekar eller aktiviteter; använder andras saker utan att be om lov eller tillåtelse; för ungdomar och vuxna till exempel inkräktar i eller tar över andras aktiviteter).

## Vad underlättar vardagen?

Individer med uppmärksamhetsproblematik mår bra av tydlig struktur, vilket kan inkludera följande:

- Regelbundna pauser och variation mellan olika uppgifter för att förebygga uttrötthet.
- Strukturerad miljö som bygger på att minimera antalet störningsmoment.
- Tydliga och konkreta instruktioner, gärna såväl skrivna som framförda muntligt.
- Hjälper med att dela upp större uppgifter till mindre deluppgifter för att minska upplevelsen av att bli överväldigad eller stressad.
- Hjälper med igångsättning, uppföljning och avslutning av uppgifter.
- Appar, alarm och andra funktioner i telefonen som hjälper till med att påminna om olika uppgifter.
- Stöd för att vidmakthålla fokus under uppgifter.

- Hjälper med att minska distraktioner och motverka uppskjutande av uppgifter.
- Systematisk träning i att slutföra uppgifter som påbörjats, återföring till påbörjat men inte avslutat arbete.
- Hjälper och stöd vid planering genom tydliga och konkreta scheman för dag- och veckoplanering.
- Håller ett regelbundet schema med sömn, träning och mat.

## Studier

Ofta har studiegången varit besvärlig när man har ADHD och det är ofta i den miljön ens symtom blir till ett funktionshinder. Under tonåren ökar kraven i högstadiet och gymnasiet vilket leder till en ökad upplevelse av stress. Lärarna utgår från att du klarar mer på egen hand och samtidigt kan föräldrarnas inblandning i ens studier väcka irritation. Det är vanligt att tonåringar med ADHD känner sig stressade. När kraven ökar i högstadiet och gymnasiet kan många tonåringar med ADHD känna sig stressade. Många tonåringar med ADHD har svårt att somna på kvällen fast de verkligen vill sova. På morgonen har de svårt för att vakna och på dagen är de trötta. Att sova för lite gör att det blir ännu jobbigare att gå i skolan och att jobba med skolarbete hemma efter skolan. Om man vill studera eller redan studerar kan man också få extra stöd för att klara av det. Om man senare som vuxen studerar på grund- eller gymnasienivå kan man få extra stöd och anpassade studier för att klara av det. En del folkhögskolor erbjuder kurser speciellt anpassade för personer med ADHD diagnos. Om du vill läsa vidare på högskola eller universitet finns det en speciell samordnare för det. Just nu är det Stockholms Universitet som koordinerar de olika läroinstitutionerna.

[www.allastudier.se](http://www.allastudier.se)

[www.studeramedfunktionshinder.nu](http://www.studeramedfunktionshinder.nu)

[www.csn.se](http://www.csn.se)

[www.lararjouren.se/for-foraldrar/gratis-laxhjalp](http://www.lararjouren.se/for-foraldrar/gratis-laxhjalp). Gratis läxhjälp i Stockholm. Sök i din hemkommun om vad som kan finnas.

Här följer några generella tips om hur du kan göra för att underlätta för studier:

- Använd något hjälpmedel, till exempel en kalender eller talsyntes (program som gör om tal till skrift). Ta hjälp av din mobil. Med många mobiler kan man göra anteckningar, fota av tavlan, spela in vad läraren säger, eller sätta påminnelsealarm. Kom ihåg att informera föreläsaren om att du spelar in.
- Anteckna under lektionerna eller be att få titta på någon kurskamrats anteckningar. Eller fråga om läraren har någon hand-out på föreläsningen.
- Sysselsätt dig själv med något, exempelvis en stressboll. Det kan göra det lättare att lyssna.
- Repetera det du just läst eller hört.

- Bestäm kortare pass, t.ex. att du studera i 15 minuter med en viss uppgift. Fokusera på några uppgifter i taget. Dela upp arbetet i mindre delar.
- Växla mellan olika uppgifter för att inte tröttna.
- Öka ditt fokus genom att skärma av omgivningen, till exempel med musik, öronproppar eller med en keps.
- Börja studiepasset med det som verkar roligast eller enklast, för att komma igång bättre.
- Sitt längst fram.
- Experimentera med musik för ökad fokusering.
- Testa att tugga tuggummi för ökad fokusering.

## Arbete

Här är information om du redan har provat att arbeta eller till den dag du kommer börja göra det. Arbetsförmedlingen kan erbjuda olika stödsatser för att hitta rätt arbete. Ofta har de olika samarbetsprojekt med t.ex. försäkringskassan riktade till personer med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar. Samarbeten som kan innebära att du får extra tid med egen handläggare, får testa på att arbetsträna utan att riskera arbetslöshets ersättning etc. Sedan 31 mars 2016 gäller ny föreskrift om arbetsmiljö "Organisatorisk och social arbetsmiljö". Den innehåller regler om bland annat arbetsbelastning, arbetstider och kränkande särbehandling. Syftet med reglerna är att underlätta för arbetsgivaren när det gäller att förebygga arbetsrelaterad psykisk ohälsa.

[www.arbetsformedlingen.se](http://www.arbetsformedlingen.se)  
[www.adhdpajobbet.se](http://www.adhdpajobbet.se)  
[www.forsakringskassan.se](http://www.forsakringskassan.se)

Här följer några generella tips:

- Informera din chef om att du har ADHD.
- Ha din arbetsplats på en så lugn del av kontoret som möjligt.
- Ha veckovisa uppföljningsmöten med närmsta chef eller arbetsledare.
- Sätt påminnelser för möten och liknande i din telefon.
- Sätt av en samlad tid för att kolla mejlen två gånger per dag. Öppna däremellan inte mejlkorgen.
- Be om betänketid innan du tackar ja till nya uppdrag. Kolla din kalender för att se om det faktiskt finns utrymme för att göra uppdraget. Svara sedan.
- Öppet kontorslandskap? Skärma av din arbetsplats, ha hörselkåpor eller lyssna på musik.

## Socialt

Att upprätthålla relationer kan vara en utmaning för oss alla. Ibland kan ADHD innebära ytterligare en utmaning då ens funktionsnedsättning ofta involverar relationer. För att läsa mer generellt om relationer rekommenderar vi Kärlekens ACT, 2012, av Russ Harris.

Nätresurser:

- [www.umo.se](http://www.umo.se) Ungdomsmottagningarnas hemsida på nätet.
- [www.bris.se](http://www.bris.se) Barnens rätt i samhället.
- [www.bris.se/?pageID=15](http://www.bris.se/?pageID=15) BRIS-mejlen Här kan du mejla till en vuxen på BRIS! Det kan handla om vad som helst. Du bestämmer!
- [www.bris.se/?pageID=189](http://www.bris.se/?pageID=189) BRIS-chatten. I BRIS-chatten kan du chatta med en vuxen! Det kan handla om vad som helst. Du bestämmer!
- [www.rb.se](http://www.rb.se) Rädda barnens hemsida
- [www.abkontakt.se](http://www.abkontakt.se) Riksföreningen mot åtstörningar
- [www.umr.nu](http://www.umr.nu) Ungdomar mot rasism.

Om sex och kärlek:

- [www.okejsex.nu](http://www.okejsex.nu) Myter och verklighet kring sex samt sex och respekt.
- [www.preventivmedel.nu](http://www.preventivmedel.nu) Om säkrare sex.
- [www.rfslungdom.se](http://www.rfslungdom.se) Riksförbundet för homosexuellas, bisexuellas och transpersoners rättigheter, ungdomssektionen för homosexuella, bisexuella, transpersoner och queeras rättigheter.
- [www.egaliaung.se](http://www.egaliaung.se) Egalia är ett fritidshäng för hbtq-ungdomar i åldrarna 13-19 år. Sveavägen 59 ltr.

Om du eller någon du känner råkat illa ut:

- [www2.datainspektionen.se/ungdom/](http://www2.datainspektionen.se/ungdom/) Kränkt på nätet?
- <http://dinarattigheter.se/dina-rattigheter/vad-ar-hedersrelaterat-vald-och-fortryck/> Om hedersrelaterat förtryck och våld. Information och kontaktuppgifter till stöd.
- [www.kuling.nu](http://www.kuling.nu) Att leva med psykiskt sjuk förälder.
- [www.friends.se](http://www.friends.se) Friends mot mobbning.
- [www.barnombudsmannen.se](http://www.barnombudsmannen.se) Barnombudsmannen.
- [www.ungabojs.se](http://www.ungabojs.se) Brottsofferjouren för unga.
- [www.brottsrummet.se](http://www.brottsrummet.se) Fakta om brott för ungdomar.

Mentorer:

- [www.mentor.se](http://www.mentor.se) En ideell organisation som jobbar med mentorskap för unga mellan 13 och 17 år.
- [www.tjejjonen.se](http://www.tjejjonen.se) Tjejjonen är en stödorganisation för tjejer. De arbetar med att förebygga och lindra psykisk ohälsa genom att ge stöd till tjejer via fysiska och virtuella möten.
- <http://stiftelsenstella.se/> Mentorsprogram för tjejer
- [www.hbtqkojan.se](http://www.hbtqkojan.se) Mentor för hbtq-ungdomar 13-25 år att chatta med. Du kan chatta om allt möjligt som du tycker är viktigt.

Några tips för att odla vänskapen:

- Sätt av 10 minuter per dag att kontakta en vän.
- Slå två flugor i en smäll och ring en vän samtidigt som du plockar undan hemma eller fixar med disken.
- Träffa vänner samtidigt som du gör andra aktiviteter du behöver göra så som att äta eller träna.
- För in bokade träffar i kalendern med påminnelse.
- Addera 20 minuter mer transport tid än du tror du behöver om tidspassning är en av dina svårigheter.

## Ekonomi

Många av oss kan någon gång i livet hamna i en situation där vi har svårt att få ihop vår ekonomi. På [www.kronofogden.se](http://www.kronofogden.se) hittar du information både om vad som händer om du inte kan betala en faktura eller hamnat i skuld men även råd om hur du gör när ekonomin är i obalans. Några tips för att ha ordning på sin ekonomi:

- Lägg undan och spara en slant varje månad på ett sparkonto.
- Ta inga SMS-lån. Räntan, dvs vad du behöver betala extra, är mycket hög. Många som tar SMS lån hamnar i skuld över lång tid.
- Be dina föräldrar om en uppdelad månadspeng som delas ut i portioner, på så sätt riskerar du inte att göra av med allt första veckan.
- Spärra din telefon från att kunna ringa med och ta emot data ifrån när du är utomlands.

Dina föräldrar kan ha rätt till förlängt barnbidrag efter det att du fyllt 16 år. Detta gäller så länge man går kvar i grundskolan, grundsärskola, gymnasiesärskola eller specialskola. Liksom studiebidraget betalas även det förlängda barnbidraget ut automatiskt. Läs mer på [www.forsakringskassan.se](http://www.forsakringskassan.se)

## Föräldraskap

Här följer tips som du kan ge till dina föräldrar/annan vuxen i din närhet eller läsa själv. För föräldraskap i stort vill vi rekommendera Martin Forsters föreläsning Rädsla, oro och självkänsla hos barn, från 2015, som finns på <http://urskola.se> eller hans bok Fem gånger mer kärlek - Forskning och praktiska råd för ett fungerande familjeliv, 2009, Natur & Kultur. Greene Ross Explosiva barn, 2003, Cura förlag.

Några tips för föräldrar är:

- Åskådliggör dagen eller veckan med ett tydligt schema

där aktiviteter och tider skrivs in eller visas med bilder. Schemat sätts upp där barnet kan se det eller kan följa med barnet under dagen.

- Beröm! Beröm! Beröm och uppmuntra barnet så fort det gör något bra. Beröm även för det som kan tyckas vara småsaker eller självklarheter. Berömmet ska komma direkt i anslutning till det positiva beteendet och du ska tala om vad du tyckte barnet gjorde bra.
- Situationer där det inte är tydligt vad som ska göras, så som vid en övergång från en aktivitet till en annan eller ostrukturerade situationer överlag kan vara svåra att hantera. Gör en plan i förväg. Hänvisa till planen under aktiviteten och beröm både dig själv och barnet när ni håller er till den.
- Har du fler barn? Sätt av enskild tid med vart och ett av barnen varje vecka. Kom ihåg att du som förälder gör så gott du kan och att det brukar räcka.
- Schemalägg tid för dig, och eventuell partner, där du får återhämta dig ett tag. Helst en stund varje dag.

## Resurser från samhället

### Kommun

Kommunens socialtjänst kan ge stöd i form av t.ex. föräldraträningsskolor, stödfamilj, stödperson etc. Insatser från kommunen går oftast via SoL, socialtjänstlagen. Man ansöker själv direkt om varje insats. Vid insatser via socialtjänstlagen betalar man oftast en del av kostnaden själv. Kommunen erbjuder också stöd via LSS, lagen och särskilt stöd och service. Enbart en ADHD diagnos kvalificerar inte barnet automatiskt för LSS. Ibland, om din funktionsnedsättning till följd av din diagnos är särskilt svår, kan du dock ändå beviljas stöd. Har du även autismdiagnos räknas du till något som kallas "personkrets I" och har rätt att direkt ansöka om LSS-insatser. LSS-insatser är oftast helt bekostade av kommunen.

Kom ihåg att ta med en kopia på ditt neuropsykiatriska utlåtande när ni ansöker.

[www.socialstyrelsen.se/socialtjanst](http://www.socialstyrelsen.se/socialtjanst) Om SoL  
<https://lagen.nu/1993:387> Om LSS.  
[www.fritidsnatet.se/](http://www.fritidsnatet.se/)  
<http://habilitering.se/adhd-center/>

### Landsting

Utredning och behandling av ADHD sker oftast på barn- och ungdomsmedicinsk mottagning, inom barn- och ungdomspsykiatri (BUP) eller på privata mottagningar som har avtal med landstinget. Läs mer om BUP på [www.bup.se](http://www.bup.se) När utredningen är gjord vid Moment Psykologi står BUP i ditt hemlandsting för uppföljning med behandling. Oftast innebär det att vi vid avslutad utredning skickar utredningen till den mottagning som remitterade ditt barn till oss. Ska remissen gå till annan mottagning hjälper vi dig med det.

Det läkemedel vid ADHD som skyddas av särskild licens och som bara kan föreskrivas av psykiatriker och barnläkare är gruppen centralstimulerande. Läkemedel för ADHD ger biverkningar för en del och är därför inte lämpliga för alla, t.ex. om du har risk för hjärt- och kärlproblem. För barn kan det också hämma långdtillväxt. Om individen tolererar behandlingen har den dock visats vara hjälpsam för många.

I form av psykologisk behandling finns idag gruppbehandlingar som syftar till att lära ut färdigheter för att klara av att hantera sina ADHD symtom bättre. De två som funnits längst baseras på principerna för kognitiv beteendeterapi.

- KBT vid ADHD: psykologisk behandling av vuxen-ADHD Klienthandbok av Steven A. Safren, Susan Sprich, Carol A. Perlman, Michael W. Otto. Häftad 2011.
- Psykoterapi för vuxna med ADHD av Bernd Hesslinger, Alexandra Philipsen, Harald Richter. Svensk version: Tatja Hirvikoski, Cecilia Drott, Else Waaler, Julia Alfredsson, Matilda Larsson.

En del är i behov av hjälpmedel för att klara av vardagen. Dessa föreskrivs även inom Barn- och ungdomspsykiatri eller inom habiliteringen (vem som ansvarar för detta skiljer sig åt mellan olika landsting). Hjälpmedel kan vara timstockar för att se över tidsåtgång, tyngtdäcken för att minska orolig sömn, anpassade kalendersystem etc. Nu för tiden finns många appar till datorer och mobila enheter som kan underlätta vardagen och som du kan ladda ner själv.

## Stat

Statens ansvar är bland annat arbetsförmedling och högskola och universitet. Se under Arbete respektive studier.

## Privata initiativ

Det finns en del patient- och anhörig organisationer samt andra privata initiativ med bra information och stöd. Den största och som också har mycket information på sin hemsida, arrangerar kunskapsträffar på olika teman som föräldraskap, ekonomi, relationer etc. är [www.attention-riks.se](http://www.attention-riks.se). Du anmäler dig själv till föreningen. Andra sidor med bra information är [www.underbaraadhd.se](http://www.underbaraadhd.se), [www.sjalvhalppavagen.se](http://www.sjalvhalppavagen.se), <http://gillbergcentre.gu.se>. På engelska: <http://smartgirlswithadhd.com/>, [www.additudemag.com](http://www.additudemag.com), <http://childmind.org/about-us/>

## Myndigheters publikationer

Allt material som tas fram av myndigheter samlas på [www.kunskapsgudien.se](http://www.kunskapsgudien.se). Några exempel:

- Lättläst om ADHD hos barn och ungdomar, Socialstyrelsen, 2016.
- Lättläst om ADHD hos vuxna, Socialstyrelsen 2016.
- Stärkt stöd till barn som anhöriga – resultat och slutsatser från fem års utvecklingsarbete, 2016.
- Stöd till barn, ungdomar och vuxna med ADHD, kunskapsstöd, Socialstyrelsen 2014. Läkemedelsbehandling av ADHD hos barn och vuxna – Stöd för beslut och behandling, Socialstyrelsen 2014.
- ADHD- diagnostik och behandling, vårdens organisation och patientens delaktighet, SBU 2013.
- Prioritering av kunskapsluckor – behandlingsmetoder vid ADHD, 2014.

## Läsa mer

- Almer GM, Mandel Sneum M. ADHD hos barn och vuxna. Lund: Studentlitteratur; 2012.
- Gillberg C. Ett barn i varje klass – om ADHD och DAMP. 3 uppl. Lund: Studentlitteratur; 2013.
- Hellström A. Värt att veta om ADHD hos barn och ungdomar. Broschyr. Sinus AB; 2012.
- Hellström A. Att vara förälder till barn med ADHD – så kan du underlätta vardagen för ditt barn. Habilitering & Hälsa, Stockholms läns landsting; 2012.
- Kadesjö B. Barn som utmanar – barn med ADHD och andra beteendeproblem. Socialstyrelsen; 2010.
- Kutscher ML. ADHD – att leva utan bromsar. En praktisk vägledning. Stockholm: Natur & Kultur; 2010.
- Roca Ahlgren M. Israelson Stenberg S. Coolt med ADHD. Trollhättan: Kikkuli förlag AB; 2014.
- Westholm L. Föräldraboken om ADHD. Stockholm: Gothia fortbildning; 2014.