

# ADHD Vuxen

## – information till dig som fått diagnosen

### Vad är ADHD?

#### – diagnostiska kriterier

ADHD 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 definierats. För att i vuxen ålder möta diagnostiska kriterier angående symptom behöver minst 5 av 9 uppfyllas för ouppmärksamhet eller impulsivitet/hyperaktivitet. Ofta har man symptom inom båda symptomkategorierna men antalet kan variera mellan individer. För att få en diagnos behöver också symptomen orsaka en påtaglig funktionsnedsättning. Märkbara symptom måste också ha funnits innan 12 års ålder. Områden där funktionsnedsättningen av symptom vanligen märks kan till exempel vara inom studier, arbete, hem och familj, egen hälsa, föräldraroll eller ekonomi. 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 påverkan i moderlivet eller under första levnadsåren så som syrebrist vid födsel, hjärnhinneinflammation etc. Forskning pågår men än så länge finns inget definitivt svar på den frågan.

ADHD anges i tre svårighetsgrader: mild, måttlig 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. Har du enkom 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.

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 genomföra arbetsuppgifter.



- Har ofta svårt att hålla kvar uppmärksamheten inför uppgifter eller lekar till exempel har svårt att 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 som behöver göras i bestämd turordning; har svårt att hålla ordning på verktyg, redskap och tillbehörigheter; 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 att 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 saker i sin omgivning. Kan även inkludera ovidkommande tankar.
- Är ofta glömsk i det dagliga livet till exempel i hemsysslor, gå ärenden; 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 på kontor 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, använder andras saker utan att be om lov eller tillåtelse; inkräktar i eller tar över andras aktiviteter.

## Råd för en fungerande vardag

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 påminner om olika uppgifter.
- Stöd för att vidmakthålla fokus under arbetet.
- 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.

## Arbete

Arbetsförmedlingen kan erbjuda olika stödinsatser för att hitta rätt arbete. Ofta har de olika samarbetsprojekt med t.ex. försäkringskassan riktade till personer med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar. Stödet kan innebära att du får extra tid med egen handläggare, får testa på att arbetsträna utan att riskera arbetslöshetsersättning 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.adhdjobb.se](http://www.adhdjobb.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.
- Är du chef? Om möjligt ta stöd av HR-avdelningen eller anställ någon som är duktig på administration.
- 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 vid ADHD kan det vara ytterligare en utmaning då ens funktionsnedsättning ofta involverar att klara av att hantera sina relationer. För att läsa mer generellt om relationer rekommenderar vi Kärlekens ACT, 2012, av Russ Harris.

Ibland behöver man med sin partner externt stöd för att klara av sitt samliv. Kommunerna bistår med Familjerådgivning och kan ofta erbjuda parsamtal, familjesamtal, samtal för de som skiljt sig och samarbetsamtal. Se Stockholms kommun för mer om de olika typerna av samtal [www.stockholm.se/Fristaende-webbplatser/Fackforvaltningssajter/Socialtjanstforvaltningen/Familjeradgivningen-Stockholms-stad/Vara-behandlingar/](http://www.stockholm.se/Fristaende-webbplatser/Fackforvaltningssajter/Socialtjanstforvaltningen/Familjeradgivningen-Stockholms-stad/Vara-behandlingar/). Gå in på din kommuns hemsida för att se vad de har för dig.

Om du ligger i skilsmässa [www.domstol.se/Familj/Skilsmassa/](http://www.domstol.se/Familj/Skilsmassa/) och [www.skatteverket.se/privat/folkbokforing/aktenskappartnerskap/skilsmassapartnerskapskillnad.4.76a43be412206334b89800020622.html](http://www.skatteverket.se/privat/folkbokforing/aktenskappartnerskap/skilsmassapartnerskapskillnad.4.76a43be412206334b89800020622.html)

Några tips om du lever tillsammans med en partner:

- Försök att hitta något gemensamt intresse som ni båda tycker om att ägna er åt.
- Lyssna utan att avbryta i fem minuter. Kanske behöver din partner det som mest när hen kommit hem från sin arbetsdag? En liten insats kan göra stor skillnad.
- Rangordna 1-10 hur mycket ansträngning en aktivitet tar att genomföra för var och en. Gå igenom listorna tillsammans och se hur ni båda kan underlätta för den andra.

Några tips för vänner:

- Sätt av 10 minuter per dag för att kontakta en vän.
- Slå två flugor i en smäll och ring en vän och gör samtidigt undan plockningen hemma eller disken.
- Träffa vänner samtidigt som du gör andra aktiviteter du behöver göra så som att äta eller träna.
- För in åtagandena 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. Kommunen erbjuder ofta gratis ekonomisk rådgivning. För att läsa mer om mer om ekonomiskt bistånd [www.socialstyrelsen.se/hittarattmyndighet/ekonomiskt\\_bistand](http://www.socialstyrelsen.se/hittarattmyndighet/ekonomiskt_bistand), [www.hallakonsument.se/sok-din-kommuns-konsumentverksamhet/](http://www.hallakonsument.se/sok-din-kommuns-konsumentverksamhet/) 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 ekonomin:

- Hyran är en av de allra viktigaste räkningarna. Betalar du inte den riskerar du att bli vräkt så prioritera att få den gjord.
- Sätt så många av dina fakturor som möjligt på autogiro.
- Ordna med en automatisk överföring av pengar från lönekonto till sparkonto varje månad i anslutning till utbetalning av lön/bidrag.
- Se om du kan få ett billigare elavtal <http://Elpriskollen.se>
- Sätt av en tid varje månad som du betalar dina räkningar på, t.ex. den 26e kl 18.00. Skriv in tiden i kalendern och sätt en påminnelse.
- Spara räkningar som kommer med posten på en förutbestämd plats. Ha en annan plats där du sedan lägger de räkningar som du har betalat.

## Föräldraskap

Har ditt barn ADHD eller annan funktionsnedsättning rekommenderar vi att du kontaktar habiliteringen på den ort du bor. Stockholms läns landsting har mycket information på sin habilitering <http://habilitering.se/adhd-center/>. De har flera faktablad, varav denna är specifikt för föräld-

rar [http://habilitering.se/sites/habilitering.se/files/2\\_foraldrar\\_till\\_barn\\_med\\_adhd\\_141022.pdf](http://habilitering.se/sites/habilitering.se/files/2_foraldrar_till_barn_med_adhd_141022.pdf)

För föräldraskap i stort vill vi också 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 skriftlig plan i förväg med exakta anvisningar om vad ni ska göra t.ex. när ni kommer till affären, barnkalaset. Hänvisa till den 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, eventuell partner, där du får återhämta dig ett tag. Helst en stund varje vecka.

## Studier

Ofta har studiegången varit besvärlig när man har ADHD och det är ofta i den miljön ens symtom blir till ett funktionshinder.

Om man vill studera, eller studerar kan man också få extra stöd för att klara av det. Om man 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 efter personer med ADHD diagnos. Om du vill eller redan läser på högskola eller universitet finns det en speciell samordnare för det. Just nu är det Stockholms Universitet som koordinerar de olika läroinstituten.

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

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

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

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 informerar 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 studerar 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. Bestäm en tidsgräns tills du ska sätta igång med det som tar emot mer.
- Sitt längst fram.
- Experimentera med musik för ökad fokusering.
- Testa att tugga tuggummi för ökad fokusering.

## Resurser från samhället

### Kommun

Kommunens socialtjänst kan ge stöd genom t.ex. boendestöd, om man t.ex. har svårt att få vardagssysslorna att fungera. Om an själv har barn med funktionsnedsättning kan de ge stöd genom avlastningsfamilj. Om man har haft svårt att komma in på arbetsmarknaden finns personligt stöd som kontaktperson, hjälp till olika arbetsförberedande insatser eller till skyddad verksamhet. Vid ADHD är risken för att utveckla missbruk eller beroende förhöjd. Socialtjänsten kan hjälpa en till behandling för det. 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. Om du enbart har en ADHD diagnos kvalificerar du inte automatiskt för LSS. Ibland, om din funktionsnedsättning till följd av din diagnos är särskilt svåra, kan du dock ändå beviljas stöd. Har du även autism diagnos räknas du till 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 du 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 är psykiatriens uppdrag inom hälso- och sjukvården. Även privata mottagningar med landstingsavtal genomför utredningar. En psykiatrisk mottagning är de som ansvarar för läkemedelsbehandling, psykologisk behandling, information till dig och närstående samt utprovning av hjälpmedel. Se [www.1177.se/Fakta-och-rad/Sjukdomar/Adhd/](http://www.1177.se/Fakta-och-rad/Sjukdomar/Adhd/). När utredningen är gjord vid Moment Psykologi står den psykiatriska mottagningen i din hemkommun för uppföljning med behandling. Oftast innebär det att vi vid avslutad utredning skickar utredningen till den mottagning som remitterade dig till oss. Vill du remitteras till en annan mottagning kan vi hjälpa dig med det.

Läkemedel vid ADHD som skyddas av särskild licens kan bara föreskrivas av psykiatriker. De vanligaste läkemedlen är inom gruppen som kallas centralstimulerande. De kommer med biverkningar och är därför inte lämpliga för alla, t.ex. om du har risk för hjärt- och kärl problem. Om du tolererar behandlingen har den visat 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 av arbetsterapeut inom vuxenpsykiatri. Hjälpmedel kan vara timstockar för att se över tidsåtgång, tyngdtäcken för att minska orolig sömn, anpassade kalendersystem etc. Nu förtiden finns många appar till datorer och mobila enheter som kan underlätta vardagen och som du kan ladda ner själv.

Det är vanligt att det finns andra psykiska och sociala problem när man har ADHD. Mår du psykiskt dåligt behöver det också behandlas och görs även det på den psykiatriska mottagning som du tillhör eller på din vårdcentral. Det är även vanlig med andra kroppsliga besvär vid ADHD och det är viktigt att detta också behandlas. Du vänder dig i första hand till din vårdcentral för vidare hjälp vid kroppsliga besvär.

### 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.kunskapsstudien.se](http://www.kunskapsstudien.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.

### Läs mer här

- Almer GM, Mandel Sneum M. ADHD hos barn och vuxna. Lund: Studentlitteratur. 2012.
- Sörngård. A. K. ADHD-hjälpen: För ett liv i balans. Stockholm: Natur och Kultur. 2014.
- Honos-Webb. L. ADHD/ADD som vuxen: så lyfter du fram dina styrkor. Stockholm: Natur och kultur. 2010.