

## FAKTABLAD OM

# Pedagogiska råd - vuxna med ADHD

*Länge utreddes och behandlades ADHD nästan enbart hos barn. Numera vet man att funktionsnedläggningen inte växer bort och att många vuxna, som fått diagnosen som barn, har fortsatt behov av stöd, hjälpmedel och anpassning även som vuxna. Många får dessutom sina svårigheter diagnostiserade först i vuxen ålder och kan under lång tid ha sökt hjälp utan att ha fått adekvat behandling.*

De grundläggande symtomen för ADHD är desamma oavsett om man är vuxen eller barn. Det innebär svårigheter med uppmärksamhet, impulsivitet och överaktivitet. De intervjuer som psykologen Lennart Lindqvist gjort med äldre (> 50 år) med diagnostiserad ADHD visar att majoriteten beskriver sig som fortsatt rastlösa med svårigheter att koncentrera sig. Yttringarna och konsekvenserna präglas dock av att man mönat och lever under andra omständigheter.

## Svårigheterna varierar

Givetvis spelar också graden av funktionsnedläggning stor roll. Man räknar med att ungefär en tredjedel av dem som fick diagnosen som barn lever ett bra vardagsliv utan några tydliga svårigheter. De övriga har varierande svårigheter med till exempel rastlöshet, oro och svårigheter att slappna av. Andra, som i huvudsak har uppmärksamhetsproblem, har svårt att komma igång, mobilisera energi och motivation så att man får saker gjorda. Man tappar koncentrationen och lyckas inte genomföra det man planerat. Det skapar irritation och besvikelse hos andra och hos en själv. Man störs lätt av ovidkommande intryck, tappar fokus och kan uppfattas som ointresserad.

## Kunskap gör skillnad

Stresskänsligheten innebär att man spänner sig och fortare än andra blir trött. Man har ofta känslan av att inte hinna eller orka. Mycket i vardagen blir ansträngande, för att det kräver extra tankemöda och planering. Den svaga impuls kontrollen gör att impulser vinner över långsiktigt planerande. När man handlar för fort

och oövertänkt riskerar man vidare att hamna i kontroverser med familjemedlemmar och arbetskamrater.

Alla dessa svårigheter kan sammantaget leda till en känsla av misslyckande, depression och ångest. För att motverka en sådan negativ spiral behövs kunskap, både hos individen och hos dennes omgivning.

Personer med ADHD och andra neuropsykiatriska funktionsnedläggningar (NPF) har ofta brister i kognitiva funktioner som är viktiga för att få vardagslivet och skolan att fungera. Kognition är ett psykologiskt begrepp för de funktioner i hjärnan som hjälper oss att förstå, lagra, bearbeta och använda information. Den kognitiva förmågan har stor betydelse för vårt minne, förmåga till inläring, uppmärksamhet, föreställnings- och problemlösningsförmåga samt möjligheten till eftertanke och reflektion. Hos människor med NPF är funktionerna ofta ojämna, vilket gör personens prestationer motsägelsefulla. Man kan ha mycket stora svårigheter inom vissa områden men vara välfungerande inom andra.

## Ojämna förmågor

Hos många tillkommer svårigheter med de exekutiva funktionerna, som gör att vi kan organisera vårt handlande över tid för att uppnå ett mål. Det får konsekvenser för förmågan att planera, organisera, prioritera, integrera, reglera och slutföra uppgifter.

I ett modernt och högteknologiskt samhälle som vårt påverkar dessa svårigheter såväl vardagslivet som studier och yrkesliv. Därför är det av stor vikt med tidig upptäckt och stöd.

## Pedagogiska råd ger möjligheter

Svårigheternas art och grad varierar från person till person, men grunden för att skapa en bättre vardag är kunskap, förståelse, en anpassad studie- eller arbets-situation samt tydlighet och struktur. Övrigt som kan underlätta framgår nedan.

### Att hantera information

- Avgränsade uppgifter och tydliga nedskrivna mål
- Färdiga anteckningar och sammanfattningar, t.ex. anteckningssidor från OH-bilder
- Hjälpt att skriva minnesanteckningar
- Regelbunden och strukturerad användning av skrivtavla

### Att organisera tillvaron

- Planeringshjälpmedel såsom kalendrar, scheman och handdator eller mobiltelefon
- Nedskrivna planering av uppgifter
- Mentorskap, coaching eller handledning; praktisk hjälp med struktur

### Att komma ihåg och klara tidsplanering

- ”Att-göra-listor” som man kan bocka av
- Påminnelsehjälpmedel som t.ex. larmsignaler på mobilen och datorn, digitalt fickminne
- Timer och timglas som påvisar tiden visuellt
- Påminnelser i form av SMS

### Att underlätta inläring/förstå instruktioner

- Hjälpt med studietekniker
- Sammanfattningar
- Visuellt stöd och korta sammanfattningar som komplement till muntliga instruktioner
- Överstrykningar
- Färgkoder
- Minnesövningar
- Muntliga prov istället för skriftliga eller mertid
- Nedskrivna korta sammanfattningar

### Svårigheter att orientera sig i nya miljöer

- Visuell vägledning
- Lättolkade symboler vid entréer, hissar m.m.

## IT-Hjälpmedel

Datorn är ett av de absolut bästa hjälpmedlen som skapar oändliga möjligheter både vad gäller utbildning och arbete. Tillsammans med en bra mobiltelefon kan man skraddarsy anpassningar efter varje individs behov.

### Exempel på bra program och lösningar:

- Dator med anpassade program (Mindmapping, kalender etc.)
- Talsyntes, som läser upp det som står på skärmen
- Skanner och PaperPort som gör att man kan skriva på inskannade sidor
- Digitalt fickminne
- Talböcker inlästa i Daisy-format på CD-rom
- Talpennor som översätter, läser upp text, läser upp förklaringar till ord
- Rättstavningsprogram som standard
- Ordlistor/lexikon

En konsekvent tillämpning av dessa råd och verktyg tillsammans med grundkunskap om funktionsnedsättningen och ett bra bemötande kan ge vuxna med ADHD nya möjligheter att lyckas inom livets alla områden.

## Lästips

**Beckman Vanna** *ADHD/DAMP- en uppdatering*. Studentlitteratur. Andra upplagan Red. 2007

**Carlsson Kendall, Gunilla & Olsson Britt-Inger** *Att lyckas - trots koncentrationssvårigheter*. Studentlitteratur 2008

**Dysthe Pernilla** *Nu förstår jag mig själv En berättelse om ADHD*. Si-vart Förlag 2007

**Hellström Agneta** *Vuxna med ADHD/DAMP i ett hjälpmedelsperspektiv*. Hjälpmedelsinstitutet. Andra upplagan 2006

**Föhrer Ulla & Magnusson Eva** *Läsa och skriva fast man inte kan*. Kompenserande hjälpmedel vid läs- och skrivsvårigheter. (2003)

**Jansson Håkan** *Jag och mina diagnoser.*, Cura 2007

**Klingberg Torkel** *Den översvämmade hjärnan*. Natur & Kultur 2007

**Lindqvist Lennart** *Ensam på krokig väg*. Lenanders Grafiska AB (2004)

**Riksförbundet Attention** *Tio kvinnor med ADHD*. Sigma Förlag, 2008

**Socialstyrelsen** *Kort om ADHD hos barn och vuxna. En sammanfattning av Socialstyrelsens kunskapsöversikt*. Socialstyrelsen 2004

**Socialstyrelsen** *Så här kan man göra... Vägledningsdokument vuxna med ADHD*. Socialstyrelsen 2009

Attentions alla faktablad finns att köpa i en faktabladssamling, se [www.attention-riks.se/butik](http://www.attention-riks.se/butik).

Faktablad 2:7, uppdaterat i oktober 2012 ©. Texten är skriven av Riksförbundet Attention, läs mer på [www.attention-riks.se](http://www.attention-riks.se)