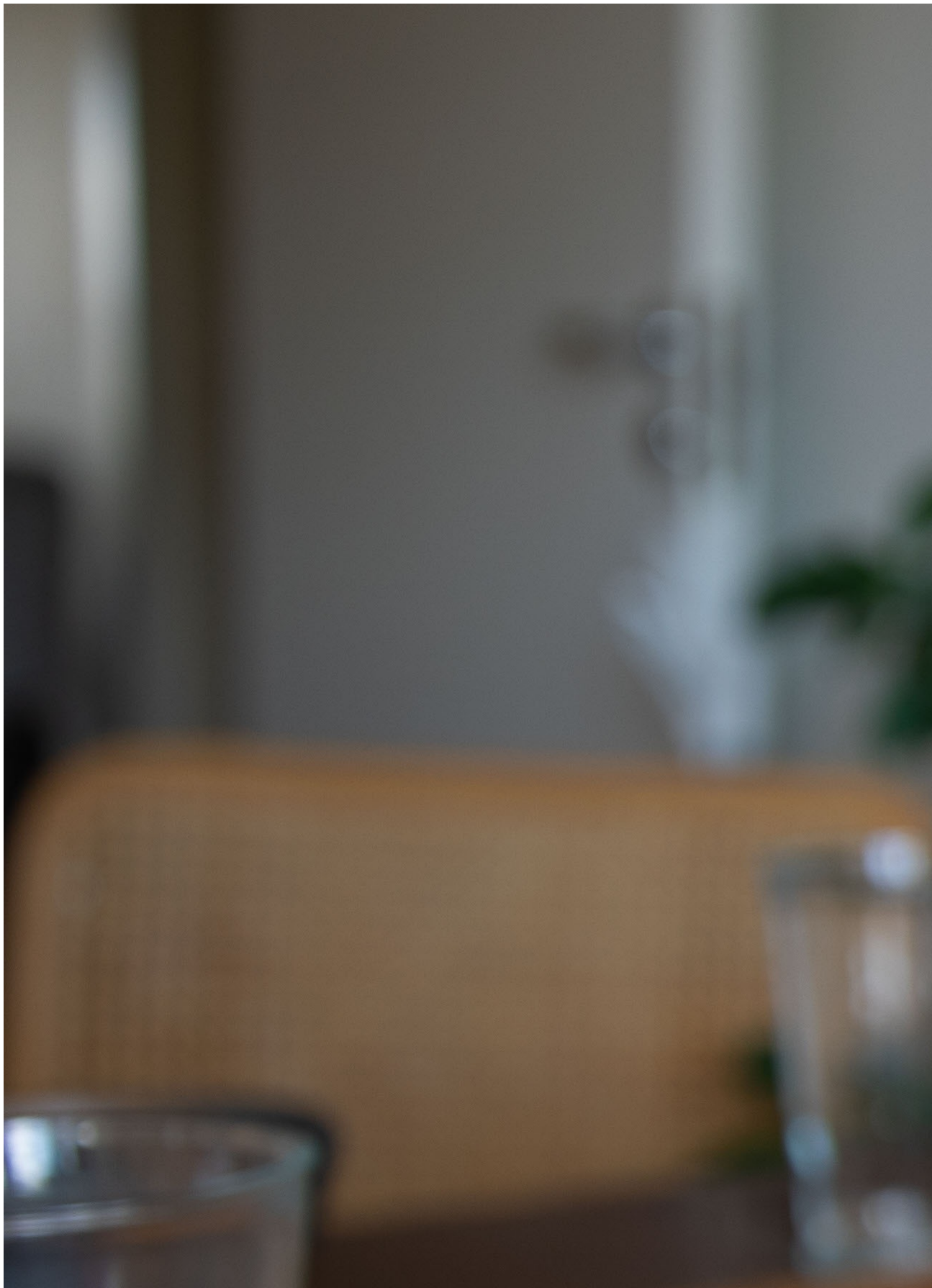




Adhd är en funktionsnedsättning som innebär att man har svårt att koncentrera sig. Det kan också innebära att man har svårt att sitta stilla och att hejda impulser. Det varierar hur stora problem olika personer med adhd har. Det finns hjälp för att få vardagen att fungera.





Du som har adhd kan bli hjälpt av att använda kognitiva hjälpmedel. Läs mer i kapitlet Stöd och hjälp.

Den här texten riktar sig i första hand till dig som är vuxen och själv har adhd, eller har ett barn med adhd.

Det finns en form av adhd som ibland kallas add.

Du som är mellan 13 och 25 år kan läsa [om adhd på UMO.se](https://www.umo.se/adhd).

Adhd kan påverka hur du kan koncentrera dig och hur du kan hejda impulser. Det kan också påverka hur aktiv eller intensiv du är som person.

Adhd gör att man har svårt för sådant som man gör varje dag, det som är ens vardag. Adhd börjar när man är barn. Svårigheterna kan vara kvar i många år, ofta hela livet.

I vissa situationer och miljöer kan svårigheterna märkas mer. Det kan till exempel vara svårt att koncentrera sig och behålla uppmärksamheten på det man ska göra om det är

stökigt eller rörigt runt omkring.

Adhd har inte med intelligens att göra och det innebär inte att du är sjuk. Adhd innebär att du fungerar på ett annorlunda sätt än vad som oftast förväntas i samhället.

Adhd är en neuropsykiatrisk funktionsnedsättning. Neuropsykiatriska funktionsnedsättningar förkortas NPF.

Bokstäverna ad står för attention deficit, som betyder uppmärksamhetsstörning.

Bokstäverna hd står för hyperactivity disorder, som betyder hyperaktivitetsstörning. Hyperaktivitet innebär att man har ett stort behov av att vara aktiv och göra saker hela tiden. Det kallas också att vara överaktiv.

Du som har adhd kan känna igen dig i flera av de beskrivningar som nämns här.

Exempel på svårigheter med uppmärksamhet och koncentration:

- Du gör ofta slarvfel i skolan eller på jobbet.
- Du har svårt att hålla fokus, till exempel genom en hel film eller när du läser en bok.
- Du har svårt att läsa igenom eller följa instruktioner.
- Du har svårt att organisera och planera.
- Du undviker att göra saker som är jobbiga eller tråkiga.
- Du har lätt för att bli störd och har svårt att koncentrera dig.
- Du har svårt att komma i tid eller bli klar med uppgifter i tid.
- Du har svårt att komma ihåg uppgifter eller tider.

Många upplever också att de har många tankar och idéer i huvudet på samma gång.

Exempel på att vara överaktiv:

- Du har svårt att sitta stilla, och kan då känna dig väldigt stressad.
- Du känner dig ofta rastlös och otålig.
- Du har svårt att göra saker lugnt och stilla.
- Du pratar väldigt mycket, även om det stör andra.

Exempel på impulsivitet:

- Du svarar på frågor innan de har ställts färdigt.
- Du avbryter ofta andra.
- Du har svårt att vänta och att stå i kö.
- Du har svårt att styra ditt humör. Du kan till exempel bli väldigt arg och få utbrott.

Det är vanligt att ha svårigheter som påminner om adhd, eller att ha en del av de svårigheter som är vanliga vid adhd. De flesta kan i perioder uppleva symtom som liknar de vid adhd, till exempel när man är stressad eller har sovit dåligt.

Det är vanligt att känna igen sig i flera av beskrivningarna utan att det betyder att du har adhd.

För att få diagnosen adhd behöver följande stämma in på de svårigheter du har:

- De har börjat före 12 års ålder.
- De har funnits under en lång tid, minst sex månader.
- De ger problem i vardagen.
- De kan inte förklaras bättre genom något annat. Andra förklaringar ska ha uteslutits.
- De märks i minst två miljöer, till exempel både hemma och på jobbet eller i skolan och på fritiden.

Har du mest svårigheter med uppmärksamhet kan du ha en form av adhd som ibland kallas add. Då kan svårigheterna vara mindre synliga för omgivningen.

Det är vanligt att även ha [dyslexi](#) eller andra inlärningssvårigheter, eller att ha en [diagnos inom autismspektrumet](#). Språkstörningar och talstörningar eller så kallat trotssyndrom är också vanligt ihop med adhd. Du kan också ha någon form av [tics](#), till exempel [Tourettes syndrom](#).

Det är vanligt att ha sömnproblem. [Läs mer om vad du kan göra åt sömns svårigheter](#)

En del har nedsatt koordinationsförmåga.

Det finns stöd och hjälp att få vid adhd. Det är viktigt att ta emot hjälp, annars kan svårigheterna lätt leda till [låg självkänsla](#). Man kan också må psykiskt dåligt, till exempel få [ångest](#), [depression](#) eller ett beroende.

På längre sikt kan adhd göra att man exempelvis inte klarar av skolan eller att jobba. Man kan få svårt i relationer med andra. Man kan också utsätta sig själv för risker, till

exempel missbruk eller sexuellt skadliga situationer.

Sök hjälp om du eller ditt barn har svårigheter i vardagen och du misstänker att det beror på adhd.

Du som är 18 år och äldre kan kontakta [envårdcentral](#) eller en psykiatrisk mottagning. Många mottagningar kan du kontakta genom att [logga in](#).

Det finns även privata vårdgivare som utreder och behandlar adhd på uppdrag av din region.

Du som är under 18 år kan själv kontakta [envårdcentral](#) eller [barn- och ungdomspsykiatri, bup](#). Du kan också kontakta en [ungdomsmottagning](#).

När du blir 18 år är du myndig. Det innebär bland annat att det är du som söker din vård och tar besluten kring din vård.

Du kan söka vård på dessa ställen om det gäller ett barn eller tonåring:

- [barnvårdscentralen, BVC](#), för barn upp till 5 år
- [vårdcentral](#)
- första linjens psykiatri för barn och unga
- [barn- och ungdomspsykiatri, bup](#).
- privata vårdgivare som utreder och behandlar adhd på uppdrag av din region.

Ring telefonnummer 1177 om du vill ha [sjukvårdsrådgivning](#) och hjälp med var du kan söka vård.

Att få ett hjälpmedel som stöd kan göra stor skillnad för dig som har adhd.

Vilken hjälp du kan få beror på vilka svårigheter du har. Du behöver inte ha fått diagnosen adhd för att få hjälp.

Men det finns också behandlingar som kräver att man har en diagnos.

Det kan vara olika vilket stöd man kan få i olika regioner och kommuner.

Du som är vuxen och har fått en diagnos får oftast hjälp på en psykiatrisk mottagning.

Du som är barn får oftast hjälp på en barnläkarmottagning eller på barn- och ungdomspsykiatri, bup.

Du kan få hjälp med dina svårigheter även om du inte behöver genomgå någon utredning. Du kan också få hjälp under tiden du väntar på en utredning.

Du som är vuxen kan få hjälp på en vårdcentral.

Barn kan få hjälp på en vårdcentral, på elevhälsan i skolan eller inom första linjens psykiatri för barn och unga.

Du som arbetar kan få hjälp på ditt arbete genom företagshälsovården.

Att sova tillräckligt är särskilt viktigt för den som har adhd. Detsamma gäller regelbunden träning och matvanor.

Du får råd och stöd om hur du ska hantera dina svårigheter. Det kan till exempel handla om att lära dig att styra dina impulser eller att lättare kunna koncentrera dig.

Det handlar också ofta om råd om detta:

- sova tillräckligt och på rätt tider
- röra dig och motionera
- äta hälsosamt
- hur du kan hantera stress.

Har du fått diagnosen adhd är det viktigt för både dig själv och andra att lära er mer om adhd, bland annat för att förstå hur du fungerar.

En så kallad timstock är ett hjälpmedel som kan hjälpa till om du har svårt att hantera tid. Här visas en timme, uppdelat i fyra delar: 15, 30, 45 eller 60 minuter.

Ett annat hjälpmedel för att hantera tid. På den vita plattan kan du skriva vad du ska göra, och det röda fältet visar hur mycket tid som är kvar för att utföra uppgifterna.

Det finns hjälpmedel för att organisera vardagen. En del hjälpmedel får man genom sjukvården. Andra kan man köpa själv. Några exempel på hjälpmedel är veckoscheman eller program som ger ifrån sig en signal när du ska göra någonting eller när det är dags att ta en paus.

Det finns till exempel appar och program som du kan ladda ner eller använda genom internet.

Du kan få hjälpmedel genom att kontakta en arbetsterapeut eller en hjälpmedelscentral

Läs mer om olika [hjälpmedel](#) och hur det går till [att få hjälpmedel](#).

Du som är vuxen kan få hjälp [ikognitiv beteendeterapi, KBT](#). Det finns också särskild KBT anpassad för adhd.

Det kan vara viktigt att du får anpassningar i skolan och arbetet så att det fungerar för dig. Det är skolans eller arbetsgivarens ansvar att göra anpassningar som är till hjälp för dig.

Här är några exempel på anpassningar i skolan:

- Tydliga arbetsuppgifter och korta arbetspass.
- Korta och tydliga instruktioner.
- Undervisningen och det som sker i skolan är så lika som möjligt varje dag.
- Personlig hjälp och stöd, till exempel för att komma igång med arbetsuppgifter.

Om barnet trots anpassningar inte når kunskapsmålen ska skolan utreda och besluta om det behövs [särskilt stöd](#). Särskilt stöd kan till exempel vara följande:

- Specialpedagogiskt stöd i ett visst ämne, till exempel undervisning av en speciallärare under en längre tid.
- Vara i en särskild undervisningsgrupp.

På högskolor och universitet finns kontaktpersoner och samordnare som har till uppgift att ge stöd om du har en funktionsnedsättning som kan påverka studierna.

Det finns folkhögskolor som anpassar för personer med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar. Där kan man till exempel ta igen studier. Komvux kan också vara ett alternativ.

Du som närstående kan behöva hjälp, stöd och avlastning för att orka. I kommunen finns så kallat [enhörigstöd](#). Du ansöker, och kommunen gör en prövning om du kan få stödet.

Får du stöd och insatser från både kommunen och sjukvården kan du be att få en så kallad [SIP, samordnad individuell plan](#). Den som har adhd eller den som är närstående till någon med adhd kan be om en sådan.

Syftet med en SIP är att samordna de olika insatserna och göra det tydligare vem som har ansvar.

Som förälder till ett [barn med funktionsnedsättning](#) kan du få mer stöd. Oftast måste du själv söka stödet.

Du kan också ansöka om ekonomiskt stöd från Försäkringskassan. Exempel på ersättningar som du kan ansöka om är [pmvårdnadsbidrag](#) och [merkostnadsersättning för barn](#). Läs mer och ansök om ersättning på [Försäkringskassans webbplats](#).

Läs mer under rubriken [Att vara förälder till ett barn som har adhd](#)

Barn utreds på BUP eller på en barnläkarmottagning. Vuxna utreds på en psykiatrisk mottagning.

När du utreds får du träffa en läkare och en psykolog. Du får göra intervjuer och ibland även tester. Ibland är till exempel en socionom eller en arbetsterapeut med i utredningen.

Närstående deltar oftast i utredningen och får svara på frågor om dig. När ett barn gör en utredning är du som förälder alltid delaktig. Ibland får också arbetsgivaren eller andra personer som känner dig svara på frågor. Om det gäller barn brukar personal på förskolan eller skolan få beskriva och berätta hur det fungerar för barnet där.

När utredningen är klar får du information om vad utredningen har visat. Du får veta om du har fått någon diagnos. Ni diskuterar vilken hjälp, stöd eller behandling som behövs.

Även närstående kan få information. När ett barn har gjort en utredning får barnet och du som förälder information.

Det är bra om andra som behöver informationen också får veta, till exempel din arbetsgivare och personal i förskolan eller skolan. De kan behöva den för att anpassa eller hjälpa.

Det är olika hur det känns att få en diagnos. Det kan till exempel vara skönt att få en förklaring till de svårigheter som du har. Det kan också göra att personer omkring er förstår mer. Det kan samtidigt kännas tungt att få veta att svårigheterna beror på någonting som inte kommer att försvinna av sig själv.

Att få diagnosen adhd kan ställa vissa krav. Bland annat kan det göra att man inte kan ha vissa yrken. Du kan också behöva läkarintyg för att ta körkort.

[Här kan du läsa mer om hur en neuropsykiatrisk utredning går till](#)

Både barn och vuxna kan bli hjälpta av läkemedel.

Det kan göra det lättare att koncentrera sig och fokusera på en uppgift, och minska rastlöshet och impulsivitet.

De vanligaste läkemedlen är de som kallas för centralstimulerande medel. De innehåller det verksamma ämnet metylfenidat. Exempel på sådana läkemedel är Concerta och Ritalin.

Andra centralstimulerande medel är de som innehåller de verksamma ämnena dexamfetamin eller lisdexamfetamin. Några exempel är Elvanse och Attentin. Centralstimulerande medel kan användas från sex års ålder.

Ett annat verksamt ämne är atomoxetin, som finns i läkemedlet Strattera. Det är inte ett centralstimulerande medel.



Det finns inte någon känd risk för att bli beroende av läkemedlen när de används som behandling av adhd. Centralstimulerande medel är narkotikaklassade, men behandlingsdosen för adhd ger inte beroende eller rus.

När barn får läkemedel måste det kombineras med annat stöd, till exempel information och rådgivning till föräldrar. I början av behandlingen får barnet träffa läkaren ofta för att läkaren ska veta om det är lagom dos och om behandlingen med läkemedlet fungerar. Därefter går barnet på kontroller minst var sjätte månad.

Adhd kan innebära olika svårigheter beroende på din ålder och din livssituation. Vilka svårigheter du har kan variera över tid och minskar ofta med åren.

Din personlighet, ditt temperament, dina egenskaper, värderingar och intressen påverkar också hur du är och fungerar.

Här är några allmänna råd som kan hjälpa om man har adhd:

Ha bra levnadsvanor

Det är bra att ha sunda vanor.

Framför allt dessa råd är viktiga:

- Att både [barn](#) och [vuxna sover tillräckligt](#).
- Att både [barn](#) och vuxna är fysiskt aktiva.
- Att både [barn](#) och [vuxna äter hälsosam mat](#).

Många som har adhd tycker att fysisk aktivitet gör att de blir mindre överaktiva och rastlösa. De tycker också att koncentrationen blir bättre och att de mår bättre.

Du kan få hjälp och stöd för att komma igång med att röra dig. En del behöver stöd för att inte träna för mycket.

En del saker kan kännas omöjliga. Men gör du en sak i taget kan du lyckas även med det du tycker är svårt. Dela upp det du vill uppnå i delmål som är lättare att uppnå, hellre än att försöka göra allt samtidigt.

Genom att organisera hemma och hitta sätt att hålla ordning kan det vara lättare att få saker och ting gjorda. Du kan till exempel behöva hitta ett system för att sortera räkningar och se till att de blir betalda i tid.

Din självkänsla ökar när du lär dig mer om hur du fungerar och hur du ska göra. Då kan det bli lättare att hantera omgivningens krav. Att ta reda på hur du fungerar kan också hjälpa dig att förstå dig själv.

Ju mer du lär dig om hur du fungerar och ju mer kunskap människor omkring dig får, desto lättare brukar livet kunna bli för dig som har adhd.

När du lär dig blir det också lättare att förklara för andra vad du behöver för att må bra. Då kan de försöka anpassa sig till dig, inte bara tvärtom.

Det kan vara viktigt för omgivningen att förstå varför du har svårt med vissa saker.

Det finns många olika hjälpmedel att använda för att göra vardagens enklare. Några exempel är program för att påminna om att göra en uppgift, eller för att ta en paus.

Läs mer under rubriken [Hjälpmedel för att vardagen ska fungera bättre](#).

Adhd innebär inte bara att du har svårigheter, utan även att du är bra på mycket. Det kan till exempel vara att du har mycket ork och har lätt för att göra sådant som intresserar dig. Det kan kännas som att du aldrig blir trött, och du kan ägna timmar åt sådant som du tycker är intressant.

Det är också vanligt att ha mer fantasi och att hitta kreativa lösningar som andra inte hade kommit på. Därför kan man ofta utvecklas bra inom det som intresserar en. Försök att hitta sätt att utveckla och få användning av det du är bra på.

Dina svårigheter kan minska med tiden. Som vuxen kan du ha hittat sätt att lösa sådant som var svårt för dig när du var yngre. Det är också vanligt att överaktivitet minskar med åren.

Att ha barn med adhd kan vara svårt och jobbigt. Det kan vara extra jobbigt om du själv har adhd.

Adhd innebär ofta också att ni får en aktiv och rolig tillvaro eftersom barn med adhd kan vara påhittiga och fulla med energi.

Barnet behöver få hjälp att bland annat lära sig att styra sitt beteende och inte genast följa sina impulser. Det behövs för att kunna fungera tillsammans med andra och utveckla sin självständighet.

Att inte kunna det kan skapa bråk och vara frustrerande, både för barnet och för dig.

Det är också vanligt att det blir bråk om att gå och lägga sig eller komma igång på morgonen eftersom många barn har problem med sömnen.

Många barn har snabba humörsvägningar och får kraftiga utbrott, även vid små motgångar. Då brukar det vara viktigt att någon vuxen finns i närheten, som ser och förstår vad barnet behöver.

Att ofta hamna i bråk med andra kan påverka barnets [självkänsla](#). Ta därför barnets problem på allvar och sök hjälp så tidigt som möjligt.

Barn med adhd kan ha svårt att hitta ord, att formulera sig och uttrycka vad hen tycker och vill. Många har svårigheter [utvecklingen i språk och tal](#). Det är vanligt att det blir bråk om barnet har svårt att uttrycka sig.

Det är vanligt att ha svårt att lära sig saker. Det är viktigt att barnet får hjälp tidigt. Det finns bra hjälp att få.

Det kan till exempel vara vanligare med [dyslexi](#). Då behöver barnet stöd i att läsa och skriva. Det kan också vara vanligt med [dyskalkyli](#). Då behöver barnet stöd i att räkna och hantera information med siffror. En del barn uppfattar inte vissa ljud. Då kan barnet få svårt att uttala vissa ord och att lära sig att läsa.

På många orter finns det föräldrautbildningar där du kan lära sig mer om adhd och få råd om hur du kan bemöta ditt barn. Ett program [äKomet](#), som ska lära ut hur ni kan göra så att det blir färre bråk och konflikter hemma och i skolan. Ett annat program är [Cope](#).

Du kan också få stöd från exempelvis kommunen och Försäkringskassan.

Ibland behöver du själv stöd för att kunna ge stöd till barnet. Läs mer under rubriken [Prata med andra och få stöd](#)

När ditt barn fyller 18 år sker många förändringar. Många föräldrar berättar att det är svårt att veta hur de ska hantera att barnet då förväntas ta större ansvar, samtidigt som föräldrarollen får mindre utrymme. Läs mer om [vad som händer när ditt barn fyller 18 år](#)

Det är bra att ta stöd från andra. Det kan också kännas bra att ge stöd till andra. Det kan till exempel upplevas svårt eller krångligt att få den hjälp man har rätt till. Då kan det vara värdefullt att träffa andra som är i samma situation.

[Riksförbundet Attention](#) är en intresseorganisation för personer som har en neuropsykiatrisk funktionsnedsättning och deras närstående. De har lokalföreningar på många orter. Genom organisationen kan du träffa andra och delta i föreningens olika aktiviteter. Det kan hjälpa att prata med andra som har erfarenhet av att söka stöd på grund av en adhd-diagnos.

Här finns länkar till fler [föreningar](#).

Du kan också få stöd på [chatt eller telefon](#).

Kontakta en [vårdcentral](#) om du som närstående mår dåligt och behöver stöd för egen del.

Om du som närstående själv har adhd kan du kontakta den läkare som du får behandling av.

Adhd beror på att vissa delar av hjärnan fungerar på ett annorlunda sätt än hos personer utan adhd. Bland annat är det en skillnad i den delen av hjärnan som gör att du med vilja kan styra din uppmärksamhet, dina impulser och reaktioner, och hur du kan tänka på flera saker samtidigt.

Det finns flera orsaker till adhd. Orsakerna påverkar tillsammans.

Oftast påverkar ärftlighet mest. Ärftlighet har man i sina gener. Sårbarhet för adhd finns i släkten och ärvs från någon av de genetiska föräldrarna, ibland båda. Det är vanligt att flera i en familj eller släkt har liknande svårigheter.

Risken för att få adhd kan också påverkas av sådant som är i ens miljö. Med miljö menas det som händer i livet och hur man lever sitt liv.

Det kan till exempel påverkas av följande:

- en del infektioner som barn
- alkohol under graviditeten, när man var foster
- att vara mycket för tidigt född.

Hur man har det när man växer upp påverkar också hur symtomen utvecklas och märks.

Det här innebär att både gener och miljö påverkar.

För att kunna vara aktiv i vården och ta beslut är det [viktigt att du förstår informationen ni får av vårdpersonalen](#)

Ställ frågor om ni inte förstår. Ni kan också be att få informationen utskriven för att läsa den i lugn och ro. Om de [behövs tolkning till andra språk kan du ha rätt att få det](#) Du kan även ha rätt att få [tolkhjälp vid hörselnedsättning](#).

Det finns ingen åldersgräns när ett barn får vara med och bestämma i en vårdsituation. Barnets rätt att bestämma själv hänger ihop med barnets mognad. Ju äldre barnet är desto viktigare är det att hen får vara [delaktig i sin vård](#), att hen själv deltar i diskussioner och beslut om behandlingen. Det blir särskilt viktigt under tonåren.

---

☐ [Självhjälp på vägen - information stöd och hjälp](#)

☐ [Film om adhd för barn av Riksförbundet Attention](#)

☐ [Opratat - Se filmer och få tips om hur ni kan prata i familjen om funktionsnedsättning.](#)

Senast uppdaterad:

2022-05-23

Redaktör:

Jenny Magnusson Österberg, 1177.se, nationella redaktionen

Granskare:

Gunilla Granholm, psykolog, barn- och ungdomspsykiatri, Skåne

Fotograf:

Emma Holmér, 1177.se, nationella redaktionen

---

Här kan du läsa om olika sorters hjälpmedel och hur det går till att få dem.

---

När ett barn mår psykiskt dåligt kan det visa sig på många olika sätt. Barnet kan till exempel vara arg, irriterad, få svårt att sova eller ha ont i magen eller huvudet. Det är viktigt för barnet att det finns vuxna som lyssnar och ger stöd. Ibland behövs också stöd och hjälp från sjukvården eller kommunen.

---

Här finns en lista över föreningar och organisationer som erbjuder olika form av stöd. Det spelar ingen roll var du bor i landet. Du behöver inte heller vara medlem för att ta kontakt.

---

Barn kan ha svårt att utveckla sitt tal och språk på flera sätt. De kan till exempel ha svårt att få fram ord eller uttala ord, ha svårt att förstå vad andra säger eller ha svårt att göra sig förstådda. Läs om vilket stöd och behandling barnet och du kan få.

---

Även du som är barn påverkas om en vuxen i din familj inte mår bra. Det kan vara bra att veta att många andra barn och unga också har någon nära som mår dåligt. Ofta hjälper det att prata med någon.

På 1177.se får du råd om hälsa och information om sjukdomar och vilka mottagningar du kan kontakta. Logga in för att läsa din journal och göra dina vårdärenden. Ring telefonnummer 1177 för sjukvårdsrådgivning dygnet runt. 1177 ger dig råd när du vill må bättre.

I

I

I

[Behandling av personuppgifter](#)

[Hantering av kakor](#)

[Inställningar för kakor](#)

1177 – en tjänst från [Inera](#)