



# ADHD

OCH TID





- 3 Inledning
- 4 Vad är ADHD  
– och hur relaterar  
ADHD-symptomen till tid?
- 6 ADHD och utbildning
- 9 I de högre klasserna
- 12 ADHD på jobbet
- 15 Fritid och vänskap
- 18 ADHD i familjen
- 23 Avslutning



## Inledning

Tid är kärnan i mycket, kanske allt, i våra liv.

Tiden definierar när vi ska stiga upp, när vi ska gå till skolan eller jobbet, när vi somnar, hur länge pastan ska koka och så vidare.

Det finns ett ständigt krav på att vi ska kunna hantera och förstå tid i alla sammanhang i vardagen.

De flesta människor som diagnostiseras med ADHD har svårigheter med tid. Många har nedsatt tidsuppfattning, har mer eller mindre fart i förhållande till omgivningen och/eller har svårt att bedöma hur lång tid en aktivitet tar. Dessa egenskaper gör det ofta svårt att planera och hålla tiden, vilket kan leda

till utmaningar i vardagen, men det kan också ge större problem i livet generellt. Det är, som tur är, möjligt att träna upp sin tidsuppfattning, och det finns många sätt att stödja den bristande tidsuppfattningen eller svårigheten att reglera tempot.

Denna broschyr syftar till att informera om ADHD med särskilt fokus på de symptom som relaterar till tid, tidsuppfattning och tempo. Dessutom ger den tips om hur tid och tempo kan hanteras i olika vardagssituationer. Broschyren vänder sig till dig som själv har ADHD, till dig som är anhörig eller fackperson samt till dig som lever eller arbetar nära människor med ADHD.

# Vad är ADHD

## - och hur relaterar ADHD-symptomen till tid?

ADHD är en neuropsykiatrisk funktionsnedsättning med tre huvudsymptom som samtliga kan kopplas till tid och tempo:

### Hyperaktivitet

- man har ofta för hög hastighet i förhållande till omgivningen

### Nedsatt uppmärksamhetsförmåga

- det är svårt att behålla fokus på en aktivitet under en längre tid, så som omgivningen kräver

### Impulsivitet

- det går ofta väldigt kort tid från tanke eller känsla till handling

Dessutom uppstår i många fall svårigheter med planering och överblick, vilket i sin tur påverkar förmågan att komma i tid och navigera i tiden.



# ADHD och utbildning

I skolan finns det många krav på att hålla tiden:

- du måste vara i tid på morgonen
- du måste kunna sitta och vara koncentrerad under en hel lektion
- du måste komma in från rasten i tid, så att du är redo för nästa lektion

Problem med tidsuppfattningen kan visa sig som oro och rastlöshet:

*”Jag har arbetat med uppgiften i minst en halvtimme, får jag sluta nu?”*

*”När är det lunchrast, jag orkar inte längre?”*

Det kan vara riktigt svårt att sitta still eller hålla koncentrationen tillräckligt länge när det gäller att göra skolarbete. Du kanske märker att andra elever eller läraren blir irriterade för att du har svårt att hålla den angivna tiden och stör när du reser dig,

pratar med en kompis eller gör andra saker. Kanske blir även du irriterad på klasskamraters prat, rörelser eller annat. Du kan själv göra några saker i skolan för att göra det lättare att följa, passa och stå ut med tiderna. Be om hjälp från dina lärare och föräldrar för att skapa bra ramar som passar dig:

## #1 Fler pauser

De flesta personer med ADHD behöver fler pauser än vad som finns på ett vanligt skolschema. Prata med din lärare om du kan få särskilda raster. Att bryta upp tiden i mindre delar gör den lättare att överblicka och ökar uthålligheten.

## #2 Var aktiv

Vissa personer får mer energi om de får vara aktiva under skoldagen, så var aktiv under lektionerna, räck upp handen och delta. Tiden går snabbare när du är aktiv.

## #3 Eget skolschema

Skaffa eventuellt ett eget skolschema, där varje ämne har sin egen färgkod. Det underlättar översikten för vad du ska göra vid olika tidpunkter på dagen.



## #4 Bildstöd

Många har nytta av bildstöd, också kallat piktogram, som kan visa vad både skoltimmar och raster innehåller. Det underlättar översikten för hur skoldagen ser ut.

## #5 Dela upp uppgiften

Dela upp större uppgifter i mindre delar och bocka av när du färdigställt en av dem. Det är motiverande och gör det lättare att arbeta längre perioder i taget.



## #6 Organiserar uppgifterna

Växla mellan lätta och svåra uppgifter. De lätta uppgifterna fungerar som en belöning och ger dig en kort paus. Din lärare ska hjälpa dig att organisera detta.



## #7 Timer

Med en timer blir det fysiskt möjligt att se tiden, och med den kan du träna känslan för tid. En timer kan hjälpa dig att hålla koll på hur lång tid du behöver arbeta innan du har paus igen. Om du arbetar i fasta intervaller, till exempel femton minuter, och använder timern kommer du över tid att utveckla en bättre känsla för hur lång tid femton minuter är.

## #8 Medicin



Om din läkare har ordinerat medicin, kom ihåg att ta den. Medicin mot ADHD hjälper inte direkt med tidsuppfattningen, men det dämpar det inre tempot så att du får mer ro. På så sätt kan du lättare sitta still och koncentrera dig under längre perioder.

”

Om jag hade lite mer tid till min skoluppgift, skulle jag lätt kunna göra den.

”



## I de högre klasserna



Kraven på att du själv ska ha kontroll över och ha en känsla för tid ökar, när du går vidare i utbildningssystemet och kommer till de högre klasserna i grundskolan. Det handlar inte bara om att hantera högt tempo, utan också om att kunna bedöma när du har använt den tid du har tillgänglig för en uppgift och när du ska gå vidare till nästa. En ung tjej uttryckte det på ett träffsäkert sätt:

*”Om jag hade lite mer tid till min skoluppgift, skulle jag lätt kunna göra den”.*

Hon hade förmågan att lösa uppgifterna på rätt sätt, men hade brist på tid.

Som ung student/äldre elev i utbildningssystemet har du oftast fortfarande möjlighet att få stöd från en vuxen, men det förväntas snart att du själv kan

uttrycka vad du behöver hjälp med och också ta initiativ att söka hjälpen själv. Det kan vara en bra idé att fråga dina föräldrar, en lärare eller studievägledare om råd och hjälp för att hitta stöd.

Här är några fler tips på hur du mer självständigt kan lösa tidsproblem under din skolgång:

### #1 Mentorsystem

Kolla om du kan ordna en regelbunden tid för möten med en mentor, exempelvis en halvtimme varje vecka eller varannan vecka. En mentor kan hjälpa dig att planera och prioritera din tid i skolan och tiden du använder för läxor hemma. Det kan vara svårt att få en tid med en mentor, så notera eventuellt i din mobilkalender att du löpande ska be om ett möte var 14:e dag tills det har blivit en vana.

## # 2 Använd en kalender



Använd kalendern i din mobiltelefon (eller den typ av kalender som passar dig bäst) för att notera läxor de dagar då de ska lämnas in. Det ger dig en överblick på längre sikt. Använd mentorn eller dina föräldrar för att få hjälp med att planera när du ska börja med olika uppgifter.

## # 3 Avsätt specifik tid

Sätt en fast tid för läxor varje dag. Ge gärna dig själv en liten belöning efteråt som tid på sociala medier, ett avsnitt av din favoritserie, en löptur, en vända på gymmet eller en kopp te. Det kan kännas som att tiden går fortare när man har en belöning som väntar så fort uppgiften är avklarad.

## # 4 Ordning

Köp en mapp och en anteckningsbok för varje ämne. Se till att ha koll på dina skolböcker, papper och dokument på din dator så att du snabbt kan hitta dina anteckningar för varje ämne. Här kan du kanske få hjälp från en mentor eller förälder att skapa ett övergripande system.

## # 5 Var aktiv

Var aktiv och delta i lektionerna och räck upp handen. Tiden upplevs gå fortare när du är aktiv.

## # 6 Håll fokus

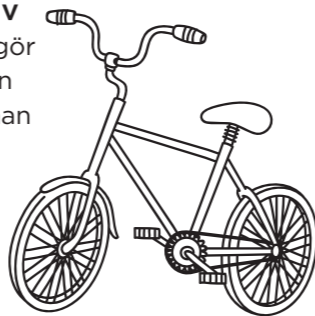
Var försiktig med att använda datorn för annat än skolarbete, eftersom det kan ta fokus från det som händer på lektionen. Låt mobiltelefonen ligga i väskan under lektionstid.

## # 7 Medicin

Medicin mot ADHD kan underlätta koncentration och stillasittande under längre perioder, både under lektioner och när du gör läxorna.

## # 8 Håll dig fysiskt aktiv

Fysisk aktivitet ger energi och gör att du kan sitta still längre. Ta en promenad, jogga eller cykla innan du läser läxor.



# ADHD på jobbet

Som anställd på en arbetsplats förväntas du bland annat att utföra ditt arbete i tid, prioritera din tid så att de viktigaste uppgifterna utförs först. Planera din tid så att du spenderar rätt mängd tid på varje uppgift, komma till möten på utsatt tid, ta lunchpaus inom tidsramen med mera.

Att planera och hantera tiden på detta sätt är utmanande för de flesta människor, särskilt när man har ADHD.

Här är tips som kan förenkla för dig på jobbet:



## #1 Arbetskalender

Använd en arbetskalender där du alltid kan se tidpunkterna och längden på möten, samt arbetsuppgifter för varje dag. Det kan vara en elektronisk kalender (mobil eller dator) eller en papperskalender, beroende på vad som passar dig och vilket arbete du har.



## #2 Anteckna arbetsuppgifterna

Om du har ett jobb där din chef ger dig arbetsuppgifter under dagen, skriv ner dem i kalendern. Detta är särskilt viktigt om det delegeras mer än en uppgift åt gången.

## #3 Håll koll på tiden

Ha tillgång till en klocka så att du kan se när du har paus, när en uppgift ska vara klar och så vidare.

## #4 Varierande uppgifter

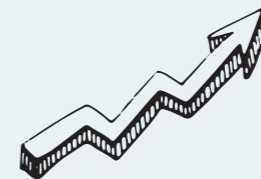
Många med ADHD fungerar bra med varierande arbete där frekventa förändringar i arbetsuppgifterna gör att tiden upplevs gå fortare.

## #5 Fysiskt arbete

Ett arbete med fysisk aktivitet gör också ofta att tiden upplevs gå fortare.

## #6 Medicin

Medicin för behandling av ADHD fungerar på kärnsymptomen, dvs koncentrationssvårigheter, hyperaktivitet och impulsivitet. Medicin kan därför göra det lättare för dig att fokusera på arbetsuppgifterna och sitta still så länge som jobbet kräver. Inte alla har samma effekt av medicinen och läkaren hjälper dig att anpassa din medicinering så att den passar dig och dina behov.



”

Innan jag fick behandling för min ADHD var det som om jag körde ett tåg i 400 km/h och livet rusade förbi mig.

”



## Fritid och vänskap

Att söka och upprätthålla vänskapsrelationer, oavsett om du är barn eller vuxen, är lättare om du kan planera och hålla fast vid överenskommelser knutna till tid, och om du kan delta i en gemensam aktivitet lika länge som dina vänner. Här är vad en vuxen kvinna med ADHD har upplevt när det gäller vänskap och relationer:

*”Innan jag fick behandling för min ADHD var det som om jag körde ett tåg i 400 km/h och livet rusade förbi mig. Efter att jag har fått hjälp med min ADHD känns det som att tåget kör i 80 km/h. Det betyder att jag kan sitta kvar utan att resa mig upp och gå när jag pratar med andra, och att jag kan vänta på att de ska prata klart innan jag själv säger något. Det har gjort att folk vill vara tillsammans med mig, och att jag nu kan hålla fast vid vänskaps- och familjerelationer.”*

Att sänka tempot hjälpte den här kvinnan att vara mer närvarande i nära relationer och därmed bygga mer stabila vänskapsband. Förutom högt tempo kan bristande tidsuppfattning och svårigheter att hålla koll på överenskommelser vara en utmaning när man vill skaffa och upprätthålla en vänskrets. Men ge inte upp – det finns hjälp att få:

### #1 Sociala gemenskaper

För att hitta vänner kan du gå med i en sport- eller fritidsklubb, gå en kvällskurs, utföra frivilligarbete eller undersöka om det finns en social mötesplats i ditt område. Du kan också engagera dig i föreningar eller aktiviteter på jobbet eller i skolan. Det kan vara fördelaktigt att söka sociala gemenskaper med planerade aktiviteter, eftersom att ta initiativ, planera och följa upp kan vara svårt när man har ADHD.



## # 2 Motionera

Motion kan minska kroppslig oro och ge dig bättre möjlighet att sitta still längre tid i umgänge med andra. Träna regelbundet om du vill sakta ner ditt tempo. Det kan därför vara en bra idé att gå till gymmet eller jogga innan du ska träffa en vän.

## # 3 Fysisk rörelse

Berätta för dina nära vänner att du har svårt att sitta still under långa samtal och föreslå att ni tar en promenad och pratar istället, eftersom fysisk rörelse hjälper till att samla dina tankar. På så sätt kan du vara närvarande och lyssna under längre tid åt gången.



## # 4 Kalender

För en kalender över när du ska träffa dina vänner och använd kalendern i din mobiltelefon eftersom den alltid är inom räckhåll. Sätt eventuellt på alarmfunktionen för att påminna dig dagen innan så att du i god tid kan av- eller omboka om du trots allt inte har ork eller tid.

## # 5 Lyssna

Träna dig själv på att lyssna till den du pratar med. Ni kan turas om att prata och lyssna på varandra. På så sätt tränar du på att vara uppmärksam på er kommunikation. Det kan vara svårt att vänta med att säga det som kommer upp i huvudet, men det betyder mycket för en vänskap att båda parter både kan lyssna och berätta.

## # 6 Medicin

Medicin mot ADHD kan, som tidigare nämnts, hjälpa mot impulsivitet, hyperaktivitet och koncentrations-svårigheter. På så sätt kan medicinen sänka ditt tempo och förbättra din förmåga att vänta på din tur att tala. Detta kan göra det lättare för dig att vara tillsammans med andra människor och behålla vänskap.

## # 7 Mindfulness

Det finns ingen forskning som bekräftar att mindfulness hjälper mot ADHD-symptom, men många upplever att de får mer tid och blir mer närvarande när de praktiserar mindfulness regelbundet. Det kan vara utmanande att sitta still under meditation, så du behöver inte nödvändigtvis meditera så länge åt gången. Det är oftast lättare att sitta still under en meditation som varar i tio minuter än under en som varar en halvtimme. Som alternativ finns gående meditationer eller meditativa former av yoga. Det finns också meditationer som är lämpliga för barn.



# ADHD i familjen

I familjelivet måste det stora tidspusslet fungera. Barnen måste gå till skolan och de vuxna måste oftast gå till jobbet. Innan dess måste frukost göras, väskor packas och tänder borstas. Allt detta, och mycket mer, måste klaffa, för att alla familjemedlemmar ska komma iväg i tid. Senare på dagen upprepas allt när det är dags för middag och läxor. Tid måste också avsättas för fritidsaktiviteter och socialt liv.

Förutom att tidspusslet praktiskt måste klaffa, bör hemmet också vara en trevlig plats att vara på. Gräl och oenigheter är en del av familjelivet, men det är inte trevligt om de tar upp det mesta av tiden. Relationerna inom familjen kräver närvaro, vilket är lättast om man har ungefär samma tempo som den man pratar med.

I en familj finns det många individuella behov, och kanske har fler än en familjemedlem ADHD. Det finns flera möjligheter till hjälp när familjen ska planera. Familjer i behov av stöd för att fungera tillsammans kan få hjälp från socialtjänsten. Du kan undersöka detta vidare genom att kontakta socialtjänsten i din hemkommun och be om hjälp.



Här är exempel på sociala insatser som har hjälpt ADHD-drabbade familjer:

## #1 Familjebehandling

Familjebehandlare från kommunen ansluts till familjen. Tillsammans ser man över vilka behov familjen har. Familjen får stöd i att exempelvis etablera rutiner, tidsstrukturer och planering av fördelning av uppgifter i hemmet. Dessutom fokuseras det på närvaro och att tillbringa tid tillsammans för att stärka de inbördes relationerna och stämningen i familjen.



## #2 Kontaktperson

En kontaktperson kan vara bra för både ungdomar och vuxna med ADHD som behöver utveckla självständighet när det kommer till planering och organisation av tid, särskilt med fokus på skola, arbete, fritid och familjeliv.

## #3 Avlastning

I vissa familjer kan det vara relevant med avlastning. Med en sådan insats kan det etableras en större paus både för barnet, föräldrarna och syster/systrarna. Det kan ske genom avlastning några timmar i veckan eller under dagar beroende på behov.

## #4 Medicin

Om en eller flera familjemedlemmar får ADHD medicin utskrivna, se till att ta medicinen som överenskommet. Enbart medicin kan inte ta bort konflikter och oenigheter i en familj, men den kan ge personen längre stubin och göra denne mindre

häftig och impulsiv. Detta kan förebygga konflikter och göra det lättare att arbeta med kompletterande strategier i familjen.

## #5 Kurser och information

I samband med utredning av en familjemedlem med ADHD erbjuds ofta kurser med grundläggande information om ADHD. Det finns också information på patientföreningen Attentions hemsida om vardagen med ADHD och för anhöriga till personer med ADHD. Sök på nätet efter Attention.

## #6 Arbetsterapeut

En arbetsterapeut är expert på hjälpmedel och kan tillsammans med dig göra en bedömning av behov av hjälpmedel för att hantera tid bättre. Exempelvis kan det vara en timer för att få en visuell uppfattning av tid eller hjälp med att komma igång och använda en whiteboard för att planera dagen och aktiviteter. Arbetsterapeuter finns bland annat knutna till vissa vårdcentraler och i kommunen.

## Här är några konkreta tips för hemmet:

- En gemensam familjekalender med tidsstruktur på en whiteboard. Där kan aktiviteter, uppgifter eller speciella överenskommelser skrivas upp.
- Piktogram, bildstöd, som visualiserar dagens aktiviteter uppdelade i tidsintervaller. Används ofta för yngre barn som ännu inte kan läsa.
- Äggklocka eller annan timer för att visualisera tiden. Det underlättar vid överenskommelser om tidpunkter, som när speltiden ska avslutas, och gör det enklare att hålla ut lite längre, som vid läsläsning.
- För äldre barn kan en detaljerad plan skrivas ned för morgon-, eftermiddags- eller kvällsrutiner.
- Med uppgifter som är anpassade till barnets ålder och förmågor, lär de sig att ta medansvar för gemenskapen i familjen. De flesta barn med ADHD mår bäst av fasta, återkommande uppgifter som är noterade i familjekalendern eller i deras individuella schema.



## Avslutning

Denna broschyr ger idéer till några av de saker som kan vara viktiga när du ska hantera en vardag med många krav på att vara punktlig, hålla tiden och också reglera ditt tempo i förhållande till omgivningen för att fungera så bra som möjligt. Det kan verka överväldigande, så börja inte med allt på en gång. Se broschyren som en idékatalog där du kan välja de idéer som fungerar bäst för dig.





Text av

**Gitte Vandborg Rasmussen**

PhD-student, Avdelningen för Antropologi, Aarhus Universitet  
Tidigare anställd som distriktssjuksköterska vid ADHD-kliniken  
för barn och unge

Text omarbetad och uppdaterad för Sverige av

**Lisa Halldén**

Leg läkare, specialist i psykiatri  
Integrerad Närpsykiatri Malmö