



# ADHD

OCH TONÅRINGAR





04 Förord  
06 Inledning

## 08 Del 1, till tonåringen

10 Vad innebär det att ha ADHD?  
14 Vad kan du göra själv?  
15 Vad kan din omgivning göra?  
16 ADHD och familjen  
18 Samtalsterapi  
19 Medicin  
20 Missbruk  
21 Hjälpmiddel och råd för vardagen med ADHD

23 Sömn  
24 Annat stöd  
25 Ta din medicin om du får medicinsk behandling

## 26 Del 2, till föräldrar

28 Vad är ADHD?  
30 Utmaningar för ungdomar med ADHD under puberteten  
33 Behandlingsmöjligheter  
34 Goda råd till föräldrar  
42 Länkar och Litteratur



# Förord

ADHD är en neuropsykiatrisk funktionsnedsättning som både barn, ungdomar och vuxna kan drabbas av. Med rätt behandling och strategier kan många med ADHD leva ett bra liv.

Man räknar med att 5-7% av alla barn och 3% av de vuxna i Sverige har ADHD\*. ADHD har förmodligen alltid funnits, men samhällets utveckling har gjort det svårare att hantera de utmaningar som ADHD medför.

Redan som barn och ungdom ökar kraven på att själv planera och hålla reda på vardagen samt hantera många saker samtidigt. Man förväntas kunna "ta sig samman", styra sitt eget liv och ta ansvar för sin egen inläring. Det kan vara en utmaning för alla, men är särskilt svårt för barn och ungdomar med ADHD.



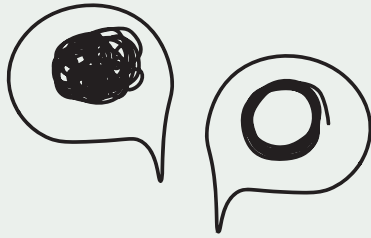
” Tonåren är en spännande, och för vissa också en svår, period i livet. ”

Övergången från barn till ungdom medför biologiska förändringar, ökade krav och större ansvar, både socialt och juridiskt.

Under puberteten, med sökandet efter identitet och önskan om frigörelse, förändras de sociala relationerna och sexualiteten utvecklas. Ungdomslivet innebär också att man kan behöva förhålla sig till alkohol och droger.

Under denna period kan det vara extra viktigt att ha fokus på dessa områden om man har ADHD. Statistik visar att ungdomar som har levt med odiagnostiserad ADHD är överrepresenterade

\*(Socialstyrelsens rapport 2022-10-8100, Willcutt EG,2012). Lite drygt dubbelt så många pojkar som flickor har ADHD i åldern 0-18 år (Willcutt EG, 2012)



när det gäller bland annat missbruk, oönskade graviditeter, kriminalitet, trafikolyckor och även andra psykiska problem som ångest och depression. Dessutom visar studier att ADHD-hjärnan utvecklas något långsammare, särskilt under tonåren då kravet på självständighet och frigörelse är stort.

Studier tyder också på att ungdomar med ADHD som har fått en ADHD-diagnos samt anpassningar för den, inte löper samma risk som ungdomar som lever med en odiagnostiserad ADHD. Det kan därför vara relevant att sätta sig in i hur ADHD kan se ut hos ungdomar och hur man bäst lever ett ungdomsliv med ADHD.

# ADHD





# Inledning

Syftet med denna broschyr är att belysa hur det kan upplevas att ha ADHD och samtidigt gå igenom tonåren och puberteten, samt vad man kan göra för att minska de negativa konsekvenserna av ADHD.



# Broschyren är uppdelad i två delar:

## DEL 1 Till tonåringen

Den andra delen riktar sig till tonåringar med ADHD. Det kan vara tonåringar som är på väg att bli utredda, som precis har fått sin diagnos eller som har haft diagnosen i några år och kanske börjar tvivla på om de fortfarande har ADHD. Den här delen kan användas som en självständig del som tonåringen kan läsa själv, alternativt läsas tillsammans med föräldrar eller andra. Den är skriven som ett möjligt stöd så att tonåringen själv kan förstå och hantera de utmaningar som man kan stöta på när man har ADHD.

## DEL 2 Till föräldrar

Den första delen riktar sig till föräldrar till tonåringar med ADHD samt andra betydelsefulla vuxna i tonåringens liv. Den beskriver vad ADHD är och hur det kan uttryckas hos den unga. Dessutom beskriver den vilka särskilda utmaningar som kan uppstå i tonåringens liv och ger förslag på vad som kan vara bra att göra som förälder eller annan betydelsefull vuxen för att stötta och hjälpa tonåringen.



# Till tonåringen

Den här broschyren är till dig som är tonåring och har ADHD. Kanske har du precis fått diagnosen, kanske fick du den för flera år sedan, eller så är du i en situation där du undersöks för att se om du har ADHD.


Om du fick diagnosen när du var barn kanske du börjar tvivla på om du fortfarande har ADHD, att du kanske har "växt ifrån det". Kanske känner du att din medicin inte längre är lika viktig eller inte fungerar som tidigare. Kanske känner du att det är saker som är svårare i skolan eller på fritiden nu när du blivit tonåring, och att du behöver några tips om vad som kan vara bra att göra.

Vi hoppas att broschyren ska hjälpa dig att förstå mer om ADHD och ge dig tips på vad som kan vara bra att göra. På så sätt kan du som tonåring med ADHD ha ett bra och spännande ungdomsliv precis som alla andra!

UTTALANDEN  
FRÅN  
UNGDOMAR  
MED ADHD







Mina tankar flyger iväg när jag ska koncentrera mig på en uppgift.

Jag dagdrömmar eller 'fastnar' ofta.

Jag hamnar i konflikter hela tiden.

Jag känner mig rastlös hela tiden, som om det är myror i kroppen.

Jag glömmer överenskommelser och tid.

Jag tycker det är obehagligt när det inte händer något spännande.

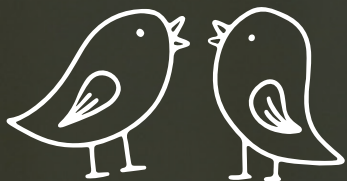
Jag trodde att alla andra hade lika svårt att kontrollera saker som jag.

Jag hinner aldrig allt det jag ska.

Jag har svårt att klara motgångar om jag inte lyckas här och nu.

# Vad innebär det att ha ADHD?

- ADHD är en nedsättning av de områden i hjärnan som kontrollerar uppmärksamhet, impulsivitet och aktivitet. ADHD är en förkortning på engelska som står för Attention Deficit Hyperactivity Disorder.
- Det innebär att man har svårt att koncentrera sig och att man behöver anstränga sig mer för att dämpa impulser och rastlöshet.
- Ungefär 5-7% av alla barn och ungdomar har ADHD, vilket betyder att det i genomsnitt finns en till två elever med ADHD i varje klass.
- Tonåringar med ADHD är lika olika varandra som alla andra ungdomar – även när det gäller vad de är bra på, vad de är intresserade av, hur intelligenta de är, osv.
- Man kan ha ADHD i olika grader, och det kan också visa sig på olika sätt. Vissa med ADHD är mest rastlösa och impulsiva, medan andra är mer lugna men har svårt att koncentrera sig.
- ADHD kan också visa sig på olika sätt beroende på vilka miljöer man befinner sig i och vilka förväntningar som finns när det gäller att kunna koncentrera sig och kontrollera sina impulser.
- Ofta är man mer motoriskt orolig och impulsiv som barn, medan man kanske inte är lika fysiskt rastlös när man blir ung och vuxen – utan mer upplever en inre rastlöshet. Det betyder inte att man inte längre har ADHD, bara att det kommer till uttryck på ett annat sätt.
- ADHD kan göra att man behöver använda mycket mer energi för att planera och överblicka vardagen i skolan, fritiden och relationen till vänner.
- Man kan bete sig mer impulsivt och ha svårare att lägga sina egna behov åt sidan, och man är ofta väldigt otålig.



- ADHD kan göra det svårare att vara uthållig, och ofta hoppar unga med ADHD från uppgift till uppgift och kan verka oorganiserade.
- ADHD kan också göra det svårare att slappna av och sova på kvällen.
- För unga med ADHD finns det en större risk att få problem i skolan, hamna i konflikter med familjen och ha låg självkänsla. ADHD kan också öka risken för missbruk av alkohol eller droger, kriminalitet och för tidig och oönskad graviditet.



Det är viktigt att veta att man är så mycket mer än sin ADHD-diagnos. Man är först och främst bara en tonåring som alla andra, en ung person med intressen, känslor, drömmar, vänner, starka och mindre starka sidor.

Man är inte "ADHD-barn" eller "ADHD-tonåring". Man är först och främst en ung människa - en människa med ADHD.

Man kan själv vara väldigt less på sin ADHD, önska att den inte fanns och att den inte skulle ta så mycket plats. Man kan bli arg och ledsen över allt som ens ADHD kan få en att göra.

Man kan också vara glad för vissa av de sidor som ADHD kan föra med sig. Man kan ha många bra idéer, vara kreativ och kasta sig in i en massa projekt, och det kan också smitta av sig positivt på de sociala gemenskaper man är en del av.

Å andra sidan kan ADHD ibland hindra en från att göra det man annars skulle kunna klara av.

Det kan vara så att du själv märker och är medveten om att du har ADHD. Det kan också vara så att det finns personer runt omkring dig som kan se det och försöker prata med dig om det. Det är viktigt att lyssna på dem. Om du inte erkänner att du har ADHD, kan du göra många saker svårare för dig själv. Å andra sidan är den goda nyheten att både du själv och de som är runt omkring dig kan göra skillnad om ni tillsammans erkänner att det ibland är din ADHD som gör saker och ting mer komplicerade. På så sätt kan du lära dig att ta kontroll över din ADHD.

Om du ännu inte har blivit utredd men själv funderar på om du har ADHD är det viktigt att prata med dina föräldrar, en lärare eller andra vuxna som du har förtroende för. Dela med dig av din upplevelse och dina tankar om att kanske ha ADHD. Du kan



eventuellt visa dem den här broschyren. Om du behöver utredas måste du få en remiss från din läkare till en barn- och ungdomspsykiatrisk mottagning eller till en specialist inom barn- och ungdomspsykiatri. Det kan vara viktigt att få en ADHD-diagnos eftersom det kan bidra till större förståelse och samtidigt ge tillgång till behandling och stöd.

Det viktigaste du kan göra om du redan har en ADHD-diagnos är att stå för att du har ADHD. Många gillar inte att "stämplas" med ADHD, och du kanske tror att andra tänker att du är konstig eller ointelligent. Det viktigaste är att själv förstå att det inte har något att göra med hur smart du är eller att du skulle vara konstig.





# Vad kan du göra själv?

## **Acceptera din ADHD**

Det kan vara riktigt svårt ibland, men din ADHD kommer att ta mindre plats ju mer du erkänner att den finns där och tar hänsyn till den.

## **Lär dig om ADHD**

Få kunskap om orsaker och konsekvenser (se förslag till webbplatser och litteratur i slutet av broschyren).

## **Träffa andra ungdomar med ADHD**

Det kan vara på nätet, exempelvis i grupper på Facebook, och i lokala föreningar som anordnar träffar, såsom Riksförbundet Attention eller inom gruppverksamheter i kommunens eller barn- och ungdomspsykiatrins regi.





### Var öppen

Fundera över för vilka i din omgivning det är relevant att veta att du har ADHD. Du kanske är nervös för hur andra reagerar om du berättar för dem – men det kan vara en bra idé att en god vän, fotbollstränaren, din lärare eller chef – om du har ett extrajobb – eller andra viktiga personer omkring dig känner till din ADHD, så att de förstår hur du mår och kanske kan stötta dig när du behöver det.

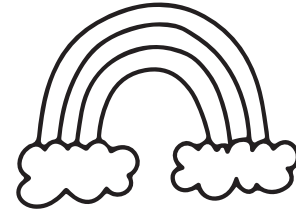
### Var extra uppmärksam på din livsstil

- Det är alltid bra att leva hälsosamt – men för ungdomar med ADHD kan det vara extra viktigt att äta hälsosamt, regelbundet och varierat, och inte äta för mycket skräpmat eller godis. Detta för att orka med vardagen, bibehålla koncentrationen över dagen, och för att hålla humör och känslor stabila.
- Många med ADHD kan ha svårt att somna och beskriver rastlöshet samt en förskjuten dygnsrytm. Om man inte sover ordentligt kan det vara svårt att ha energi för att klara vardagen (se bra råd för vardagen).
- Motion är bra och kan hjälpa dig att få mer ro och koncentration. Försök därför att skapa bra rutiner så att du får in motion i vardagen.

# Vad kan din omgivning göra?

Det är viktigt att din familj och andra som är runt omkring dig, till exempel dina lärare, får kunskap om vad ADHD är – för att förstå hur man bäst kan hjälpa till. Ju mer du och de runt omkring dig förstår av din ADHD och vad den innebär, desto bättre hjälp kan du få när det behövs. Det kan också bidra till att det uppstår färre konflikter.

# ADHD och familjen



När man är tonåring och samtidigt har ADHD är det större risk att man upplever att konflikter och gräl tar upp mycket tid. Kanske har du många gånger tänkt: "Jag kan aldrig göra något som är tillräckligt bra, de är på mig hela tiden" eller "Vad är det mina föräldrar inte förstår?"

Det kan vara så att du tycker att de vill styra ditt liv, att de kommenterar mycket av det du gör eller vilka vänner du har och vad ni gör. Du ska veta att ungdomar utan ADHD har det på samma sätt med sina föräldrar.

Trots att det kan vara svårt är det viktigt att försöka komma ihåg att dina föräldrar faktiskt gör så gott de kan – och att de gärna vill hjälpa dig. De är kanske

mer oroliga, blir lättare osäkra och har svårare att släppa taget, eftersom de vet att det kan krävas mer för att stå på egna ben när man som ung också har ADHD.

## **Det kan vara bra att:**

- Prata med dina föräldrar. Det kanske inte alltid är så lätt, men du kan försöka hitta en bra tidpunkt eller en bra situation där ni har det trevligt och berätta för dem vad du upplever.
- Försöka att tillsammans göra enkla överenskommelser om regler och skyldigheter hemma.
- Komma ihåg att ni är bäst rustade om ni tillsammans kan hitta sätt så att din ADHD inte tar så mycket plats.





Prata med dina föräldrar. Det kanske inte alltid är så lätt, men du kan försöka hitta en bra tidpunkt eller en bra situation där ni har det trevligt och berätta för dem vad du upplever.



# Samtalsterapi

För många tonåringar med ADHD kan det under perioder vara nödvändigt att få hjälp med att ändra olämpliga handlings- eller tankemönster. Det kan vara bra att prata med en psykolog/terapeut eller delta i en gruppbehandling.

Det kan handla om att arbeta med dina handlingar eller med tankar och känslor. Kanske har du upplevt flera misslyckanden och har problem med din självkänsla eller behöver större självinsikt. Det kan också vara så att du behöver arbeta med några av de handlingar som din ADHD får dig att göra. Det är viktigt att personen du pratar med också har kunskap om ADHD och erfarenhet av att prata med unga som har ADHD. Kontakta din BUP-mottagning eller sjukvårdsrådgivningen 1177 om du behöver stöd i att hitta rätt hjälp.

# Medicin

Många får medicin för sin ADHD, och de flesta upplever god effekt. Det kan ta tid och flera försök med olika preparat innan du eventuellt hittar den medicin och den dos som är rätt för dig. Det finns flera olika typer av medicin för behandling av ADHD, och det gäller att hitta den typen eller kombinationen av olika sorter av medicin som passar dig. Medicinen ingår i högkostnadsskyddet till dess att du fyller 18 år.

Medicinen ska aldrig vara den enda behandlingen. Erbjudande om medicin ska kompletteras med information om ADHD både till dig och din omgivning. Det bör också finnas möjlighet till särskild hänsyn och stöd om du behöver det.

När du tar ADHD-medicin följs du regelbundet av läkare och sjuksköterskor på BUP, som tillsammans med dig kan ansvara för eventuella förändringar. Det är också viktigt att du kontaktar BUP om du funderar på att pausa, vill ändra något i din medicinering eller får biverkningar.

Det är viktigt att ta medicinen regelbundet och vid rätt tidpunkt på dagen. Därför kan det vara bra med fasta rutiner när det gäller att komma ihåg att ta sin medicin.



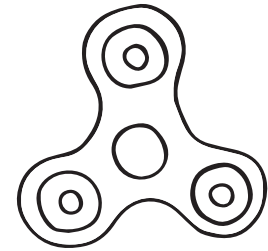
# Missbruk

Studier har visat att barn, tonåringar och vuxna med ADHD löper större risk att utveckla missbruk av droger eller alkohol än andra unga eller vuxna (Dalsgaard S., 2014). Man kan uppleva att alkohol eller droger dämpar ADHD-symptomen. Det kan vara så att man känner mer ro i kroppen, bättre kan kontrollera impulser eller lättare somnar eller får mer känslomässig ro. Samtidigt har allt missbruk en mängd negativa konsekvenser, och det kan vara mycket svårt att komma ur ett missbruk igen.

Det finns inget som tyder på att ADHD-medicin ökar risken för beroende av alkohol eller droger. Tvärtom tycks adekvat behandling kunna skydda mot utveckling av beroende. Faktum är att medicinen ibland kan hjälpa för att komma ur ett missbruk. *(Citat ur artikel ur Läkartidningen. 2022;119:21105)*



# Hjälpmedel och bra råd för vardagen med ADHD



Det finns olika hjälpmedel som kan underlätta vardagen med ADHD och göra det möjligt för dig att klara av uppgifter som du kanske annars skulle ha svårt att utföra.

## Organisering och struktur

- Använd kalenderfunktionen på din telefon – den kan också skicka påminnelser.
- Prova Time-Timer eller timstock för att överblicka tiden och få en känsla för tid.
- Använd medicinpåminnelser, till exempel medicin- och piller-påminnare som du kan ladda ner som appar.
- Be vänner eller klasskamrater om hjälp med att hålla koll på tiden.
- Sätt en begränsning för tiden du spenderar framför datorn, surfplattan eller mobilen och håll dig till din avtalade tidsgräns.

- Använd en timer som stänger av elektroniska apparater.
- Spela in ljud på din telefon för att komma ihåg överenskommelser, samtal med mera.
- Skapa ett dagsschema, veckoschema eller liknande för att överblicka det du behöver göra – kanske på en iPad, i mobiltelefonen eller på en whiteboard.

## Kroppslig oro och rörelse

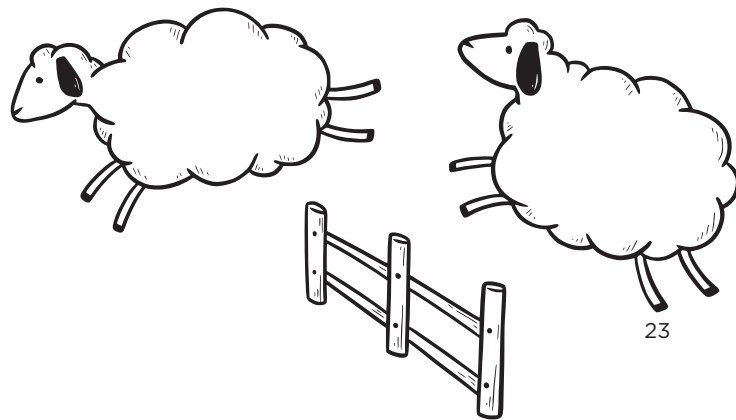
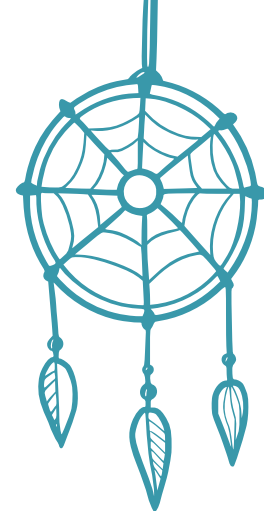
- Hitta acceptabla rörelser och ta korta pauser med rörelse – det kan göra det lättare att koncentrera sig efteråt.
- Det kan vara bra att göra något annat samtidigt som du behöver koncentrera dig – till exempel rita, sticka eller använda så kallade "fidget toys".



” Använd tyst musik, en bok eller tidning för att koppla av när du ska sova - undvik att använda telefon eller iPad i sängen. ”

# Sömn

- Det är viktigt med en regelbunden dygnsrytm
  - undvik att variera tiden för sänggåendet för mycket.
- Håll det svalt, mörkt och tyst där du ska sova.
- Motion kan göra det lättare att somna - men kom ihåg att träna under dagen och inte på kvällen innan du ska sova.
- Använd tyst musik, en bok eller tidning för att koppla av när du ska sova - undvik att använda telefon eller iPad i sängen.
- Undvik choklad, energidrycker, kaffe, te och cola på kvällen.
- Om du fortfarande har svårt att reglera din dygnsrytm
- trots att du har provat några av dessa rekommendationer, prata med din BUP-mottagning.
- På [1177.se](http://1177.se) kan du läsa mer om sömnsvårigheter.





# Annat stöd

- Det kan vara möjligt att få stöd i din kommun när du flyttar hemifrån för att bo själv – eller kanske hitta en bostad med särskilt fokus på ADHD. En del kommuner arrangerar informationsträffar för dig och dina föräldrar, exempelvis inför att flytta hemifrån. Kontakta kommunens växel för att bli lotsad rätt.
- Det kan vara relevant med praktisk hjälp för städning, inköp och annat. Ta kontakt med socialtjänsten i din kommun för att ansöka om bistånd.
- Du kan lära dig om vardagsekonomi på [konsumenternas.se](https://www.konsumenternas.se) och få hjälp med att reda ut ekonomiska problem genom [kronofogden.se](https://www.kronofogden.se).



# Ta din medicin om du får medicinsk behandling

- Det är helt normalt att ibland få lust att sluta ta sin medicin. Det kan vara svårt att stå upp för medicineringen inför vänner, och biverkningar kan vara besvärande.
- Om du överväger att avsluta din medicinering, kontakta den mottagning som förskrivit läkemedlet och be om ett rådgivande samtal. Kanske kan medicinen ändras, eller så kan ni göra en överenskommelse om enstaka dagar utan medicin.

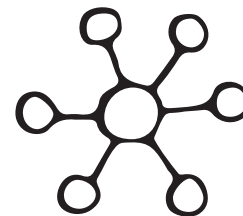


” Om du överväger att avsluta din medicinering, kontakta den mottagning som förskrivit läkemedlet och be om ett rådgivande samtal. ”

# Till föräldrar

Som förälder till en tonåring med ADHD är de mycket sannolikt att man ställs inför speciella utmaningar jämfört med föräldrar till andra ungdomar. För alla ungdomar uppstår under ungdomsåren en naturlig önskan om självständighet och frigörelse från föräldrarna. Men för tonåringen med ADHD finns det samtidigt som denna önskan oftast ett behov av särskild förståelse och extra stöd från föräldrarna.

Tonåringen kan känna sig splittrad mellan å ena sidan att vilja klara av sin vardag själv, precis som andra ungdomar, och å andra sidan vara mer beroende av stöd från de närmaste.



## Föräldrar till tonåringar med ADHD beskriver bland annat:

- att de känner sig mer oroliga och förvirrade än andra föräldrar
- att de upplever en högre stress- och konfliktnivå i familjen
- att de känner en större känsla av maktlöshet
- att de har svårare att hitta balansen mellan att släppa taget och stötta
- att de har utmaningar med att kommunicera med tonåringen och ställa lämpliga krav

För att vara bättre rustad att hantera dessa utmaningar är det viktigt att skaffa kunskap om vad ADHD är och hur man bäst förstår och stöttar tonåringen med ADHD.





# Vad är ADHD?

ADHD är en förkortning för diagnosen Attention Deficit Hyperactivity Disorder, och dess kärnsymptom rör hyperaktivitet, impulsivitet och uppmärksamhet.

## ADHD FINNS I TRE VARIANTER:

1

ADHD  
kombinerad  
form

2

ADHD  
huvudsakligen  
uppmärksam  
form

3

ADHD  
huvudsakligen  
hyperaktiv-  
impulsiv form



Diagnosen är densamma, men svårigheterna kan uttryckas på olika sätt och i olika grad; lindrig, medelsvår och svår. Det är därför också viktigt att inte tala om "ADHD-barn" eller "ADHD-ungdomar", utan om barn eller ungdomar med ADHD för att klargöra att alla barn eller ungdomar, inklusive barn eller ungdomar med ADHD, är olika – och framför allt bara är barn eller tonåringar. Gemensamt för alla människor med ADHD är att svårigheterna ger en väsentlig funktionsnedsättning i vardagen.

### **Orsaker**

ADHD är ett tillstånd man föds med. ADHD förekommer i olika svårighetsgrad hos ca 3% av den vuxna befolkningen och hos 5-7 % av alla barn. Man tror att ADHD orsakas av en kombination av biologiska, genetiska och miljömässiga faktorer. Tidigare har man trott att det mest var svårighe-

ter hos barn, men idag vet man att svårigheterna fortsätter in i vuxenlivet hos de flesta barnen och ungdomarna med ADHD.

### **ADHD under puberteten**

Flera upplever att deras ADHD förändras under puberteten. Vissa upplever att tecknen på fysisk rastlöshet minskar och ersätts av en inre rastlöshet som inte är lika tydlig utåt. En del tycker också att impulsiviteten minskar. Men det finns samtidigt de som upplever att de fortfarande har problem med impulsivitet, problemlösning, att ta beslut och att styra sin uppmärksamhet. Vissa ungdomar med ADHD får diagnosen först i tonåren. De har kanske kunnat kompensera för sina svårigheter under barndomen. Övergången från barndom till tonårliv och förändringarna som det medför kan göra att svårigheterna framträder tydligare.

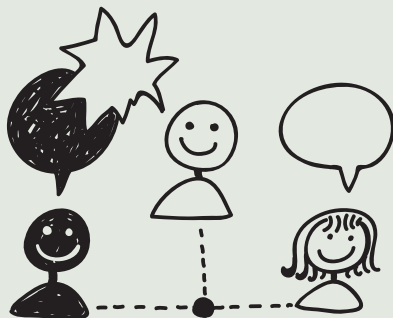
# Utmaningar för ungdomar med ADHD under puberteten

För ungdomar med ADHD kan puberteten vara en kamp mellan frigörelse och förväntningar om självständighet å ena sidan, och behov av stöd å andra sidan. Förutom puberteten, identitetssökande och behov av att frigöra sig kämpar ungdomar med ADHD också med sina ADHD-svårigheter. Med åldern ökar kraven på att man själv kan planera och hålla koll på sin vardag samt hantera flera saker samtidigt. Det är en utmaning för alla ungdomar, men är särskilt svårt för tonåringar med ADHD.

Trots extra utmaningar utsätts de oftast för samma krav och förväntningar som andra ungdomar. Deras ADHD kan göra det svårare att hantera vissa

av de utmaningar som alla ungdomar står inför i relation till vänner, identitet, fysisk och sexuell utveckling. Vissa ungdomar med ADHD kan känna sig annorlunda och ensamma på grund av sina grundläggande svårigheter. De har en önskan om att bara vara som andra tonåringar.

Det finns en risk att tonåringar som har fått diagnosen ADHD distanserar sig från och kanske förnekar sitt tillstånd samt det stöd och den behandling de erbjuds. De kanske inte vill sticka ut från mängden, och risken för att de avbryter den väl fungerande behandlingen och det stöd de får är stor. Det kan vara svårt för ungdomar med ADHD att förstå vilka konsekvenser det kan



medföra att avstå från behandling, som att de kan ha svårare att möta de förväntningar som ställs på dem i vardagen, utbildning, sociala situationer och praktiska uppgifter.

Samtidigt kan föräldrar till en tonåring med ADHD känna sig mer förvirrade och osäkra, oroa sig mer och känna sig mer maktlösa än föräldrar till andra ungdomar. Det kan vara extra svårt att avgöra när man ska släppa taget å ena sidan eller ge stöd och ställa relevanta krav å andra sidan.



??  
©  
ADHD





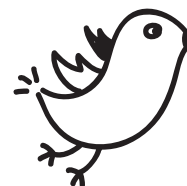
# Behandlingsmöjligheter

Socialstyrelsen rekommenderar flera typer av insatser för personer med ADHD och autism, bland annat utbildning för att hantera funktionsnedsättningen (psykoedukation) och kognitiv beteendeterapi (KBT) för att hantera känslor och impulser. Barn och vuxna med ADHD kan också ha stor nytta av läkemedel som förbättrar uppmärksamheten och koncentrationen, samtidigt som de minskar impulsivitet och hyperaktivitet.

Läkemedelsbehandling ska individualiseras och utgöra en komponent i ett omfattande behandlingsprogram enligt Läkemedelsverkets rekommendation. Den ska bygga på samverkan med patienten och lyhördhet för patientens livssituation och upplevelse av behandlingen.



# Goda råd till föräldrar



## #1 BERÖM, ERKÄNNANDE OCH STÖD

Tonåringar med ADHD har behov av att deras närmaste omgivning ger positiv feedback och erkännande för allt som de lyckas med och för de värdefulla människor de är. Det finns många tonåringar med ADHD som har upplevt mycket kritik och tillrättavisningar. De har ofta haft en problemfylld skolgång och känt sig annorlunda och ensamma. Utmaningen för deras omgivning kan vara att uppmärksamma de – ibland små – saker som lyckas. Detsamma gäller tonåringens goda intention och försök att göra något, som kanske inte genomförs helt. Det är viktigt att försöka se bakom ett eventuellt avvissande beteende och försöka förstå vad som pressar den unga så mycket att hen måste reagera så kraftigt. Det kan vara så att ni tillsammans kan hitta ett sätt att lätta på trycket.

## #2 POSITIV INSTÄLLNING TROTS KONFLIKTER

Det kan vara svårt i perioder, men det är viktigt att fortsätta försöka bygga och upprätthålla nära, varma band till tonåringen – även om vardagen upplevs som fylld med konflikter. Det är viktigt att berätta och upprepa att man som förälder älskar hen och att man alltid kommer att stötta och finnas där.

Det kan vara extra viktigt att ge stöd så att tonåringen utvecklar sina intressen, att ge en hjälpande hand med läxor, att hjälpa till att strukturera vardagen och att köra till och från aktiviteter eller fester – även om man som förälder kan uppleva att man inte får mycket tillbaka, förutom eventuella negativa utfall eller konflikter.

### #3 POSITIV KOMMUNIKATION

Det är viktigt att vara uppmärksam på tonfallet när du pratar med tonåringen. Om det förekommer många konflikter och hen har låg självkänsla blir det extra viktigt att kommunicera på rätt sätt. Det kan vara bra att använda en erkännande och positiv kommunikationsform.

### #4 VÄLJ DINA STRIDER MED OMSORG

Precis som andra ungdomar behöver tonåringar med ADHD tydliga vuxna, överenskommelser och ramar. Det är viktigt att det även finns gränser för oönskat beteende för unga med ADHD, men det kan det vara relevant att vara något mer flexibel, att välja sina strider med omsorg och fortsätta att sträcka ut handen.





## #5 VÄLJ HUR DU PRATAR OM DIN TONÅRINGS ADHD

Prata om ADHD:n som något som ibland tar över och styr eller bestämmer – och hur tonåringen själv, eller med hjälp, kan försöka återta kontrollen. Man kan också prata om tonåringens starka egenskaper och styrkor som en del av tonåringens personlighet – och om oro, impulsivitet och svårigheter med att sätta saker i perspektiv som en del av ADHD.

## #6 SKAPA STRUKTURER OCH ANVÄND KOMPENSERANDE STRATEGIER



Det kan vara relevant att stötta tonåringen med ADHD i att skapa struktur i vardagen. Det kan göras genom att påminna om pauser under dagen, skärma av mot intryck och hjälpa till med att begränsa antalet aktiviteter/sysslor som måste utföras varje dag.

Den vuxna kan hjälpa till med att prata om och sätta ramar för pauserna. Tonåringen kan behöva hjälp med att lära känna sin stressnivå och vad som kan göras för att minska stressen, till exempel att lyssna på musik eller göra något trevligt som laddar upp batterierna.

Den vuxna kan också stötta med planering, scheman och överenskommelser. För att tonåringen ska veta vad som händer nästa dag och vilka förväntningar som finns, kan det vara relevant att gå igenom den kommande dagen tillsammans.

Det kan också vara viktigt att stötta tonåringen i att använda kalendersystem, påminnelser och andra appar i telefonen, vilka kan ge överblick och påminnelser samt strukturera vardagen. Eftersom nästan alla idag har en smartphone har det blivit enklare att använda digitala verktyg utan att sticka ut särskilt mycket från andra. Det kan finnas behov av hjälp för att justera en förskjuten dygnsrytm och hålla fast vid goda rutiner i vardagen, exempelvis när det gäller goda sömnvanor.

Det kan också handla om att lära tonåringen att använda en budget för att få överblick över utgifter, eller att komma överens om att det krävs "två underskrifter" för att ta ut pengar eller köpa större saker. Det kan vara att ni tillsammans skriver ner inköpsönskningar och får en överblick över vad som är möjligt och när det är möjligt.

## #7 SKAPA GEMENSKAP MED ANDRA UNGA

Det kan vara viktigt att vara uppmärksam på om tonåringen med ADHD vill ha kontakt med andra unga med ADHD. Det kan vara värdefullt att delta i ett gemensamt forum där tankar, känslor och erfarenheter kan utbytas. Detta kan bidra till en djupare förståelse och ge fler verktyg för att hantera ADHD:n. Möjligheter till sådan kontakt kan finnas på nätet, genom aktiviteter arrangerade av kommunen, Riksförbundet Attention, eller genom gruppbehandling på BUP.



## #8 BEGRÄNSA SKÄRMTID

Ett av de områden som kan leda till konflikter för många tonåringar är hur mycket tid de ska tillbringa vid sina datorer. Välj en tidpunkt då den unga inte sitter framför datorn för att diskutera hur mycket tid ni anser vara rimligt.

Ju tidigare ni kan komma överens och införa ett system som inte kräver diskussioner, desto enklare blir det. Det är viktigt att förstå att det kan vara svårt att stänga av datorn, och detta kan vara relaterat till ADHD:n. Det kan vara användbart att implementera system eller andra verktyg som kan övervaka hur lång tid man tillbringar vid datorn och varnar när den överenskomna tiden börjar ta slut. Det finns liknande program för att begränsa skärmtiden på din tonårings mobil.

## #9 ANVÄND BELÖNINGAR

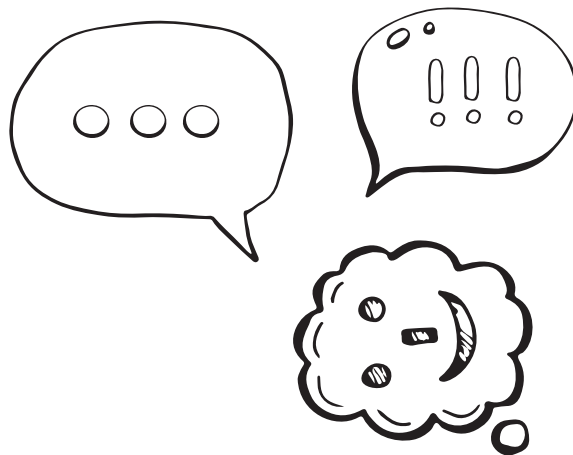


Det kan vara en bra idé att överväga belöningar för att ändra ett negativt beteende eller vanor och som ett stöd för att fokusera på när framsteg uppnås. Tonåringen med ADHD kan ha svårare att självmotivera och kan ha problem med att känna igen när saker går bra. Deras impulsivitet kan göra det extra svårt för dem att hålla ett mål i sikte om det inte finns en tydlig "morot" när de når det.

Unga med ADHD kan också uppleva att de får färre "belöningar" i form av erkännande och beröm jämfört med andra unga. Belöningar kan då bidra till att bryta mönstret där det negativa beteendet oftare uppmärksammas (genom sanktioner eller negativt fokus). Belöningen kan ta form av ett 'sparande' där man stegvis samlar ihop till en större aktivitet, som till exempel cafébesök, biobesök eller annat.

## #10 HJÄLP DIN TONÅRING ATT PRATA OM SIN ADHD

Som förälder kan man uppmuntra och stödja sin tonåring att diskutera och fatta beslut om hur mycket de vill berätta om sin ADHD. Vilka behöver veta om ADHD:n i samband med tonåringens vardag? Det kan främja öppenhet, förståelse, förtroende och samarbete, men det är också helt okej att inte dela informationen om ADHD med alla.





ADHD



## #11 OM DIN TONÅRING INTE LÄNGRE VILL TA MEDICIN

När det gäller medicinsk behandling är det viktigt att tänka på att vissa tonåringar önskar en paus från sin ADHD-medicin eftersom de inte vill vara annorlunda än andra och för att de vill veta vem de är utan medicin. Det kan vara en extra utmaning eftersom det finns många fördomar och myter i samhället om medicinsk behandling av ADHD. Detta är en faktor som för en förälder kan vara svårt att hantera och som kan förstärka den ungas önskan att inte ta medicin. Som förälder kan det vara bra att försöka diskutera för- och nackdelar med att ta medicin och att inte ta medicin. Det kan vara relevant att prata om att det kanske finns situationer eller tider när medicin behövs och andra när den unga klarar sig bra utan medicin.

Det kan också vara bra att prata med den unga om att det kan finnas en ökad risk för droganvändning och missbruk om man inte får tillräcklig behandling för sin ADHD. Om tonåringen tar avstånd från medicinen under en period kan det vara relevant att vara extra uppmärksam på om det finns annan behandling som kan ersätta medicinen. Det kan vara en extra pedagogisk insats, en kontaktperson från kommunen, mentor eller annan yrkesverksam som kan följa och hjälpa tonåringen. Alternativt kan förväntningar och krav sänkas under en period.



# Länkar

- **Legimus.se** - en ljudboksapp från biblioteket, fråga din bibliotekarie
- **Attention.se** - en intresseorganisation som sprider kunskap om bland annat ADHD
- **Habiliteringen.se** även [habiliteringen.se/adhd-center](http://habiliteringen.se/adhd-center)
- **Habilitering.podbean.com**  
**Funka olika** podden med flera avsnitt om att leva som ung med ADHD



# Litteratur

- **Föräldraguiden vid autism och ADHD**  
av Katarina Sörngård
- **Svart bälte i föräldraskap**  
av Lotta Borg Skoglund
- **Tonår med ADHD - En föräldraguide**  
av Carolina Lindberg
- **Fördel ADHD - Var på skalan ligger du?**  
av Anders Hansen
- **Min superkraft - Så har jag lärt mig älska min struliga ADHD**  
av Viktor Frisk







Text av

**Anne Mette Rosendahl Rasmussen**

Specialistsjuksköterska, Psykiatri

**Søren Glistrup**

Auktoriserad psykolog

Båda anställda vid Barn- och ungdomspsykiatri, Kolding, Danmark

**Medice Nordic Sweden AB**

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

