

## **Att stöda föräldrar med ADHD på rådgivningen**

Utveckling av en broschyr som stöd i vardagen för föräldrar  
med ADHD

Jennifer Grönholm

Utvecklingsarbete för Hälsovårdare (YH)-examen

Utbildning till Hälsovårdare

Åbo 2024

## UTVECKLINGSARBETE

Författare: Jennifer Grönholm

Utbildning och ort: Hälsovårdarutbildning, Åbo

Titel: Att stöda föräldrar med ADHD på rådgivningen - Utveckling av en broschyr som stöd i vardagen för föräldrar med ADHD

---

Datum: 26.5.2024 Sidantal: 22

Bilagor: 2

---

### Abstrakt

Detta utvecklingsarbete fokuserar på vuxna med ADHD och föräldraskap. Som metod användes litteraturöversikt där skribenten satte sig in i hur ADHD inverkar på en persons liv, hur det ser ut hos vuxna samt hur symptomen av ADHD inverkar på föräldraskap. Arbetet innehåller en sammanfattning av metoder och rekommendationer som kan stöda föräldrar med ADHD.

ADHD är ett mycket aktuellt ämne med tanke på den ökande mängden diagnoser som görs. När man pratar om ADHD är det ofta fokus på barn och mera sällan på vuxna. I och med att förståelsen för diagnosen ökar har det blivit allt vanligare att vuxna med ADHD öppnar upp på bland annat sociala medier kring deras utmaningar. Då har även temat föräldraskap kommit upp. Mängden vuxna som får diagnosen har ökat den senaste tiden och därför är det viktigt att inte glömma att ADHD inte endast är en utmaning för barn.

Material med stöd och metoder för vuxna med ADHD finns att hitta på finska men saknar ofta svensk översättning och fokus på föräldraskap är litet. Därför var syftet med utvecklingsarbetet att utveckla ett svenskspråkigt material som hälsovårdaren kan använda sig av för att stöda vuxna med ADHD som är kunder på mödra- och barnrådgivningen. Resultatet av utvecklingsarbetet är broschyren "*Metoder och tips kring föräldraskap för dig med ADHD*".

---

Språk: svenska

Nyckelord: adhd, föräldraskap, rådgivning

## KEHITYSTYÖ

Tekijä: Jennifer Grönholm

Koulutus ja paikkakunta: Terveystoimijakoulutus, Turku

Nimike: ADHD vanhempien tukeminen neuvolassa – Esitteen kehittäminen ADHD vanhempien arjen tukemiseen

---

Päivämäärä 26.5.2024 Sivumäärä 22

Liitteet 2

---

### Tiivistelmä

Tämä kehitystyö keskittyy aikuisiin, joilla on ADHD, ja vanhemmuuteen. Menetelmänä käytettiin kirjallisuuskatsausta, jossa kirjoittaja perehtyi siihen, miten ADHD vaikuttaa henkilön elämään, millainen se on aikuisilla ja miten ADHD-oireet vaikuttavat vanhemmuuteen. Työ sisältää yhteenvedon menetelmistä ja suosituksista, jotka voivat tukea ADHD-diagnoosin saaneita vanhempia.

ADHD on erittäin ajankohtainen aihe, kun otetaan huomioon tehtyjen diagnoosien kasvava määrä. Puhuttaessa ADHD:sta keskitytään usein lapsiin ja harvemmin aikuisiin. Diagnoosin ymmärryksen lisääntyessä on yhä yleisempää, että aikuiset, joilla on ADHD, avaavat kokemuksiaan sosiaalisessa mediassa. Tämä on tuonut myös vanhemmuuden teeman esiin. Diagnoosin saaneiden aikuisten määrä on kasvanut viime aikoina, ja siksi on tärkeää muistaa, että ADHD ei ole pelkästään lasten haaste.

Materiaalia, joka tukee ja tarjoaa menetelmiä aikuisille, joilla on ADHD, löytyy suomeksi, mutta usein puuttuu ruotsinkielinen käännös ja materiaali keskittyy vain vähän vanhemmuuteen. Siksi kehitystyön tavoitteena oli luoda ruotsinkielinen materiaali, jota terveydenhoitaja voi käyttää tukemaan ADHD-diagnoosin saaneita aikuisia, jotka ovat asiakkaita äitiys- ja lastenneuvolassa. Kehitystyön tuloksena syntyi esite "*Metoder och tips kring föräldraskap för dig med ADHD*" (Menetelmiä ja vinkkejä vanhemmuuteen sinulle, jolla on ADHD).

---

Kieli: ruotsi

Avainsanat: adhd, vanhemmuus, neuvola

## DEVELOPMENT WORK

Author: Jennifer Grönholm

Degree Programme: Degree of Public Health Nursing, Turku

Title: Supporting Parents with ADHD at the Welfare Clinic – Development of a Brochure to Support Parents with ADHD in Everyday Life

---

Date 26.5.2024

Number of pages 22

Appendices 2

---

### Abstract

This development work focuses on adults with ADHD and parenthood. The method used was a literature review, where the writer delved into how ADHD impacts a person's life, what it looks like in adults, and how ADHD symptoms affect parenting. The work includes a summary of methods and recommendations that can support parents with ADHD.

ADHD is a highly relevant topic considering the increasing number of diagnoses being made. When discussing ADHD, the focus is often on children, with less attention given to adults. As understanding of the diagnosis grows, it has become increasingly common for adults with ADHD to share their challenges on social media. This has also brought up the theme of parenthood. The number of adults receiving the diagnosis has risen recently, emphasizing that ADHD is not solely a challenge for children.

Materials providing support and methods for adults with ADHD are available in Finnish but often lack Swedish translation, with limited focus on parenthood. Therefore, the purpose of this development work was to create a Swedish-language resource that healthcare professionals can use to support adults with ADHD who are clients at maternal and child health clinics. The result of this development work is the brochure "*Metoder och tips kring föräldraskap för dig med ADHD*" (Methods and Tips for Parenthood for Those with ADHD).

---

Language: swedish

Key words: adhd, parenting, welfare clinic

## Innehållsförteckning

|     |  |    |
|-----|--|----|
| 1   | Inledning .....                                      | 1  |
| 2   | Målgrupp, syfte och slutprodukt .....                | 2  |
| 3   | Mödra- och barnrådgivning .....                      | 2  |
| 4   | Allmänt om ADHD .....                                | 2  |
| 4.1 | Behandling .....                                     | 4  |
| 4.2 | ADHD och hjärnan .....                               | 4  |
| 4.3 | ADHD hos vuxna .....                                 | 5  |
| 4.4 | ADHD och föräldraskap .....                          | 7  |
| 5   | Stöd i vardagen riktat till föräldrar med ADHD ..... | 9  |
| 6   | Metod .....  | 15 |
| 7   | Genomförande .....                                   | 16 |
| 8   | Resultat .....                                       | 17 |
| 9   | Etik .....   | 18 |
| 10  | Kritisk granskning och diskussion .....              | 18 |
| 11  | Källförteckning .....                                | 21 |

### Bilagor

Bilaga 1 Broschyren "*Metoder och tips kring föräldraskap för dig med ADHD*"

Bilaga 2 Länk till PDF samt utskrivbar version av broschyren "*Metoder och tips kring föräldraskap för dig med ADHD*"

## 1 Inledning

Att stöda barnfamiljer är en viktig del av arbetet på rådgivningen. Det innebär att man förutom barnet även stöder föräldern. (Folkhälsomyndigheten, 2017, p. 71) När man pratar om ADHD är det oftast fokus på barn. Det diskuteras mycket om hur man kan stöda familjer där barnet har ADHD och det är mer sällan man funderar på familjer där den vuxna har ADHD och hurdan stöd hen kunde behöva. ADHD är ett mycket aktuellt ämne som dyker upp i diskussioner och på sociala medier. Det har även blivit vanligare att se föräldrar och andra vuxna med ADHD öppna upp på sociala medier om utmaningar och/eller oro över att vara en dålig förälder. Dessa faktorer har fungerat som inspiration för detta utvecklingsarbete.

Att vara förälder innebär utmaningar för alla. Att vara förälder med ADHD innebär ytterligare utmaningar och de råd som kan hjälpa andra föräldrar fungerar inte nödvändigtvis i deras vardag. Dessutom är mycket av materialet kring ADHD inte tillgängligt på svenska. Detta utvecklingsarbete fokuserar på att utveckla ett svenskspråkigt material med fokus på föräldraskap som kan användas på rådgivningen för att stöda vuxna med ADHD. Arbetet baserar sig på litteraturöversikt och sammanfattning av relevant, evidensbaserad information.

Aktivitets- och uppmärksamhetsstörning det vill säga ADHD är en störning som försämrar funktionsförmågan. De huvudsakliga symptomen är så som namnet säger, ouppmärksamhet, överaktivitet och impulsivitet (Käypä hoito, 2019). Själva förkortningen kommer från engelska "Attention Deficit Hyperactivity Disorder" (Virta & Salakari, 2018, p. 13). ADHD kan delas in i tre olika varianter. En variant går ut på att personen har ouppmärksamhet som symptom men inte har impulsivitet eller överaktivitet. I den andra varianten har personen impulsivitet och överaktivitet men inte ouppmärksamhet. Den tredje varianten som är den vanligaste är en kombination där det förekommer alla tre: ouppmärksamhet, impulsivitet och överaktivitet. Ibland används termen ADD för att beskriva antingen den första varianten eller som synonym för ADHD. (Virta & Salakari, 2018, pp. 17-18) I detta utvecklingsarbete används termen ADHD för att beskriva alla varianter.

## **2 Målgrupp, syfte och slutprodukt**

Målgruppen för detta utvecklingsarbete är svenskspråkiga vuxna med ADHD som är kunder på mödra- och barnrådgivningen. Slutprodukten av detta arbete är en broschyr med konkreta metoder och rekommendationer som hälsovårdaren kan ge kunden vid behov. Syftet är att utveckla ett svenskspråkigt material som hälsovårdaren kan använda sig av för att vid eventuella utmaningar ytterligare stöda vuxna med ADHD som ska bli eller redan är föräldrar.

## **3 Mödra- och barnrådgivning**

Hälsovårdare som arbetar på rådgivningen har en viktig roll eftersom de som yrkesgrupp har möjligheten att nå alla barn under skolåldern och deras familjer (Social- och hälsovårdsministeriet, 2010, p. 71). Till mödrarådgivningens uppgifter hör att ge evidensbaserad information och rekommendationer gällande graviditeten, förlossningen och den första tiden efter förlossningen (Nationella Expertgruppen För Mödravården, 2015, p. 16). På barnrådgivningen ger man information och rekommendationer om bland annat barnets utveckling, kost och sömn samt sköter vaccinationer (Social- och hälsovårdsministeriet, 2005, p. 21). Hälsovårdarens uppgift på rådgivningen är inte endast att informera utan även att handleda kring eventuella frågor och att på mödrarådgivningen följa med att graviditeten fortskrider tryggt och på barnrådgivningen följa barnets utveckling (Nationella Expertgruppen För Mödravården, 2015, p. 21) (Social- och hälsovårdsministeriet, 2005, p. 21). Rådgivningen förbereder och hjälper föräldrar utvecklas för föräldraskap. Hälsovårdarens uppgift är att stöda familjen som en helhet och se till att familjemedlemmarna får den hjälp eller extra stöd de eventuellt behöver. (Folkhälsomyndigheten, 2017, pp. 71,75)

## **4 Allmänt om ADHD**

ADHD är något man föds med och det kan alltså inte bryta ut först senare i livet. Det finns dock olika faktorer såsom miljö och livshändelser som har en inverkan på symptomens svårighetsgrad. Man vet att ärftlighet spelar en stor roll och det finns en betydligt högre chans att födas med ADHD om det redan finns i familjen (Virta & Salakari, 2018, pp. 13,25) I familjer där det finns barn med ADHD är det 2–8 gånger mera sannolikt att även andra

familjemedlemmar har ADHD. Trots detta har ändå majoriteten av familjemedlemmar till barn med ADHD inte själva fått diagnosen. (Käypä hoito, 2019) Forskning visar att symptomen för ADHD kan vara ärftliga, det vill säga att om både föräldern och barnet har ADHD är det sannolikt att barnets symptom är lik föräldrarnas (Friedman & Rapoport, 2015).

Förutom ärftlighet har man märkt att om man som foster inte får tillräckligt med syre under födseln, har låg födelsevikt eller om den gravida använder tobak, alkohol eller andra rusmedel eller är mycket stressad under graviditeten så kan det orsaka ADHD. Även om den gravida andas in andras tobaksrök kan det inverka. (Käypä hoito, 2019) ADHD handlar inte om att man blivit dåligt uppfostrad men det finns tecken på att en otrygg barndom och ett instabilt familjeliv kan inverka på utvecklingen av ADHD-symptom och hur de gestaltar sig. Man vet dock inte ännu exakt hur stor inverkan miljöfaktorer under barndomen har. (Virta & Salakari, 2018, p. 25) Eftersom ADHD påverkas av så många olika faktorer är det inte konstigt att två personer där båda har ADHD kan ha mycket olika symptom och utmaningar.

Många av symptomen för ADHD är något som alla upplevt någon gång till exempel att man haft svårt med minnet när man sovit dåligt eller har svårt att fokusera om man är väldigt stressad. Skillnaden är att för personer med ADHD går inte symptomen över utan orsakar regelbundet betydliga svårigheter i vardagen oberoende av utomstående faktorer. (Virta & Salakari, 2018, p. 19) För att det ska vara frågan om ADHD kan inte symptomen vara orsakade av annat såsom livsvanor eller andra hälsotillstånd (Käypä hoito, 2019). ADHD-symptom har en stor inverkan på livet på många olika sätt. Det finns flera symptom som man kanske inte automatisk vet att är på grund av ADHD. I detta utvecklingsarbete är fokus på de mera grundläggande symptomen. En tydligare beskrivning av dessa symptom finns i kap 4.3.

ADHD är vanligare hos män än kvinnor men statistiken tar inte i beaktande att männen ofta får diagnosen lättare eftersom deras symptom brukar synas mera utåt, speciellt i barndomen. Hos män är det ca 4,1% som har ADHD medan det hos kvinnor är 2,7% (Käypä hoito, 2019). Män med ADHD har oftare beteendestörningar och överaktivitet medan symptomen hos kvinnorna inte nödvändigtvis ses av andra trots stora svårigheter (Virta & Salakari, 2018, p. 22)



Man vet att obehandlad ADHD ökar risken för följsjukdomar som depression, marginalisering och missbruk. (Käypä hoito, 2019) Förutom följsjukdomar kan personer med ADHD ha andra diagnoser i samband med ADHD. Det är rätt vanligt med bland annat inlärningssvårigheter som till exempel dyslexi. (Virta & Salakari, 2018, p. 41) När man jämfört personer med ADHD med resten av populationen har man kunnat konstatera att de med ADHD ofta har lägre utbildning, mera arbetslöshet och även att skilsmässor är vanligare i förhållanden där en partner har ADHD. På grund av symptomen och dess följder är det även många som är i fängelse som har diagnosen och personer med ADHD råkar mycket oftare ut för olyckor och skador. (Virta & Salakari, 2018, pp. 22-23)

#### **4.1 Behandling**

Behandling för ADHD är individuellt eftersom målen för behandlingen kan variera från person till person. Det gemensamma huvudmålet med behandlingen är dock samma för alla, det vill säga att lindra symptomen och förbättra funktionsförmågan. Vid behandlingen av ADHD kan läkemedel lindra symptomen. Det som främst används är stimulanter. Bland dem finns det olika sorter som har olika lång verkan. (Käypä hoito, 2019)

Personer med ADHD behöver inte alltid nödvändigtvis medicinering utan kan med hjälp av olika stödformer och psykosociala behandlingsformer få strategier för att vardagen ska bli mindre belastande. Med psykosociala behandlingsformer menas exempelvis psykoterapi eller neuropsykiatrisk coaching. Man får inte heller glömma vikten av att personen med ADHD även behöver få grundläggande information om diagnosen det vill säga psykoedukation samt hälsorekommendationer om bland annat sömn, kost och motion. Vården för ADHD är inte menad att fortsätta hela livet utan man utvärderar vårdbehovet regelbundet och planerar vården enligt det. När en person fått de verktygen hen behöver och eventuellt rätt medicinering brukar hen klara sig utan någon aktiv vårdkontakt. (Käypä hoito, 2019)

#### **4.2 ADHD och hjärnan**

Trots att det forskats mycket kring ADHD finns det fortfarande en hel del vi inte ännu vet. Man har bland annat forskat kring ADHD och hjärnan och har då med hjälp av bland annat MRI, det vill säga magnetresonanstomografi, undersökt eventuella skillnader i hur hjärnor

med ADHD ser ut och fungerar. Även om mera forskning kring detta behövs har undersökningarna gett mera kunskap om dessa skillnader. (Käypä hoito, 2016) Det vi vet är att för personer med ADHD fungerar hjärnan på ett annorlunda sätt. När man jämfört bilder av hjärnor med ADHD och hjärnor utan ADHD har man kunnat se strukturella och funktionella skillnader. Resultaten är dock baserade på medelvärden av en stor population vilket innebär att man inte kan se på en bild av en hjärna och veta om personen i fråga har ADHD eller inte. (Virta & Salakari, 2018, pp. 26-28)

Forskning visar att delar av hjärnans uppbyggnad i genomsnitt skulle vara mindre hos personer med ADHD och att neuronernas funktion avviker sig från en hjärna utan ADHD (Friedman & Rapoport, 2015). De strukturella skillnaderna syns huvudsakligen i bland annat frontalloben, tinningloben och lillhjärnan. Man har märkt att cirkulationen och då även ämnesomsättningen är sämre i speciellt tinningloben och lillhjärnan. Förutom detta är även mängden grå substans i hjärnan mindre och signalsubstansernas, mera specifikt dopamin och noradrenalin, funktion hämmad. De delar där man upptäckt dessa förändringar är direkt kopplade till symptomen. ADHD räknas som en neuropsykiatrisk störning på grund av att den orsakar utmaningar i känslolivet, social växelverkan och beteende som följd av dessa neurologiska förändringar. Eftersom det finns en tydlig neurologisk förklaring för symptomen vet man att problemen som kommer med ADHD inte är något personen gör på flit eller menar att göra. (Virta & Salakari, 2018, pp. 17,26-30)

När man jämfört resultaten från olika forskningar har man kommit fram till att hur ADHD inverkar på hjärnan i viss mån skiljer sig mellan barn och vuxna. Man kunde även se skillnader bland dem som fått behandling och inte fått behandling för ADHD. Resultaten tyder på att behandling eventuellt kunde stoppa diagnosen från att ytterligare inverka på hjärnans struktur. (Frodl & Skokauskas, 2012) Forskningar tyder på att speciellt stimulanter har en normaliserande effekt på både hjärnans struktur och funktion. (Friedman & Rapoport, 2015)

### **4.3 ADHD hos vuxna**

När man växer från barn till vuxen utvecklas och mognar hjärnan. För personer med ADHD innebär det även att symptomen blir annorlunda. Det har forskats kring hur stor procent av barn med ADHD som fortsättningsvis har ADHD i vuxen ålder. Där har resultaten varit

varierande men man uppskattar att för upp till 70% fortsätter symptomen på en liknande skala även som vuxen. Man uppskattar att 3,4% av 18–44 åringar har diagnosen ADHD. Trots att antalet personer som fått diagnosen ökat under de senaste åren så har man konstaterat att förekomsten av symptomen hållits på samma nivå som tidigare. (Käypä hoito, 2019)

För många kan överaktiviteten minska eller ändra form. När man som barn kanske sprang runt och klättrade omkring mycket kan det vara att man i vuxen ålder upplever symptomen mera som en inre oro och rastlöshet. (Virta & Salakari, 2018, p. 22) Trots att överaktiviteten kanske inte längre är likadan kan situationer där man behöver sitta stilla längre stunder fortfarande kännas utmanande (Käypä hoito, 2017). Det kan också gå andra vägen. Kanske man som barn var utifrån sett lugn men i vuxen ålder blivit mera överaktiv och impulsiv. Det är dock vanligare att de som varit utåt lugna som barn fortsätter vara det i vuxen ålder. (Virta & Salakari, 2018, p. 22)

Hos vuxna kan impulsiviteten synas på flera olika sätt. Impulsiviteten inverkar på förmågan att reglera sina känslor och kan därför innebära att man lätt blir irriterad och har så kallat "kort stubin". Personen kan vara otålig vilket också kan leda till förhastade beslut, hen kan till exempel säga upp sig från sitt arbete eller avsluta en kamrat- eller parrelation utan att ordentligt tänka igenom innan. Impulsiviteten kan också orsaka riskfyllt beteende vilket förklarar bland annat det att personer med ADHD oftare råkar ut för olyckor. (Käypä hoito, 2017)

När man har ADHD kan det vara väldigt svårt att sätta i gång och göra saker det vill säga prokrastinering, speciellt om det handlar om sådant som inte intresserar eller som känns krävande. Det kan krävas att man har en tillräckligt stor press eller rent av tvång för att man ska kunna ta itu med vissa uppgifter såsom skoluppgifter eller att sköta tvätten. Även om man får påbörjat kan det beroende på vad man gör vara svårt att göra klart det man påbörjat eftersom koncentrationen lätt kan vandra till något annat utan att personen kan rå å det. Det är vanligt att personer med ADHD har svårt att slutföra olika arbeten och projekt och har ofta flera halvfärdiga projekt på en gång. Om man däremot gör något man tycker om kan det i stället vara tvärtom att man blir totalt insjunken i det och lägger inte riktigt märke till tid eller vad som händer runt en. (Käypä hoito, 2017)

För personer med ADHD kan det vara svårt att lyssna och följa med eftersom koncentrationen hoppar från en sak till en annan. Detta innebär även att tankspriddhet är ett vanligt ADHD-symptom. Dessa faktorer gör att det blir svårt att komma ihåg saker såsom överenskommelser och andra eventuellt viktiga saker. På grund av symptomen kan det uppstå konflikter mellan personen med ADHD och hens närstående. (Käypä hoito, 2017)

Ibland kan symptomen bli betydligt starkare i vuxen ålder som följd av att kraven blivit högre, man är nu tvungen att klara sig själv och kanske inte längre får lika mycket stöd. När man tidigare haft en vuxen som hjälpt en och kollat att saker blir gjorda är man nu själv en vuxen och ska själv ansvara för allting. Därför är det även vissa som först i vuxen ålder får sin diagnos. (Virta & Salakari, 2018, p. 22)

Trots att ADHD innebär utmaningar har man även märkt olika positiva drag hos personer med ADHD. De är ofta lojala och bra vänner för dem som hen kommit nära. Personer med ADHD brukar vara ärliga, öppna och trevliga att umgås med på grund av bland annat spontanitet och iver som ofta finns hos dem med ADHD. Andra positiva egenskaper som är vanliga hos personer med ADHD är kreativitet, förmåga att se på saker ur ett annat synsätt och att kunna leva i stunden. (Virta & Salakari, 2018, pp. 38,66)

#### **4.4 ADHD och föräldraskap**

Att vara förälder innebär utmaningar för alla. Som förälder fortsätter man att lära sig nya saker om föräldraskap livet ut. För föräldrar med ADHD kan vissa saker vara extra utmanande. Personer med ADHD kan ha starka humörsvängningar, vara otåliga och få raseriutbrott som ibland kan verka spontana. Detta kan orsaka konflikter mellan familjemedlemmar, både mellan den vuxna och barnet men även mellan föräldrarna. (Virta & Salakari, 2018, p. 68)

Föräldrar med ADHD kan även ha svårt att vara tillräckligt delaktiga i sitt barns liv. Det är inte på flit men de kan helt enkelt bli så insjukna i det de gör så att de inte märker att de inte gett barnet uppmärksamhet. Det är vanligt när man blir förälder att man inte har möjlighet att hålla på med sina hobbyn på samma sätt som tidigare men för en förälder med ADHD kan det ibland bli svårt att uppoffra sin egen tid. Detta är för att personer med ADHD ofta är mycket dragna till sådant de tycker om. (Virta & Salakari, 2018, p. 68)

Det är inte ovanligt att personer med ADHD har sömnsvårigheter. Det kan handla om att det tar länge innan man får sömn eller att själva kvaliteten på sömnen är sämre. Forskning visar att de med ADHD har betydligt oftare problem med sömnen än de som inte har ADHD. (Virta & Salakari, 2018, p. 44) När man är förälder är det inte alltid möjligt att sova när man skulle vilja. Som förälder med ADHD kan sömn bli ett större problem som kan försvåra symptomen.

När man jämfört olika forskningsresultat har man märkt att inom de barnfamiljerna där föräldrarnas ADHD-symptom är svårare får barnen agera mera gränslöst och friare enligt barnens egen vilja. Man märkte även att i de fallen framkom det betydligt mera konflikter mellan förälder och barn. Dessutom var typen av uppfostran inte lika positivt fokuserad jämfört med familjer där ADHD-symptomen var lindrigare. (Park, Hudec, & Johnston, 2017)

I forskning har föräldrar med ADHD uttryckt svårigheter i bland annat att hålla fokus när de ska övervaka sina barn. De har även lyft fram att de ofta prokrastinerar med att få barnen i duschen eller att få dem i säng vid läggdags. Föräldrar med ADHD har även svårare att planera, organisera och komma ihåg till exempel barnets hobby, skolaktiviteter eller när barnet ska träffa kompisar. De kan också vara så att föräldern glömmer eller missar att barnet har en viss läxa eller prov. Föräldrar med ADHD har varierande mängd disciplin, det vill säga de sätter regler och rutiner för familjen som sedan i praktiken följs endast i perioder. Föräldrar med ADHD kan även ibland ha svårt att spendera längre tider med sitt barn eftersom det ibland kan kännas som en uppgift de kanske inte har energin för vilket gör att det för föräldern blir svårare att ta tag i detta eller fortsätta umgänget med barnet en längre stund. (Johnston, Mash, Miller, & Ninowski, 2012)

Med tanke på att ADHD är ärftligt och sannolikheten att föräldrar med ADHD även får barn med ADHD är det viktigt att komma ihåg att situationen även har positiva sidor. Eftersom föräldern själv levt sitt liv med ADHD och eventuellt hittat olika sätt att underlätta vardagen kan föräldern lära dessa knep vidare till sitt barn. Föräldern har även större förståelse för barnet och kan på såvis lättare stöda hen. Dessutom upplever barn ofta att vuxna med ADHD är roliga lekkompisar på grund av deras spontanitet och förmåga att använda fantasin. (Leppämäki, Virta, Salakari, & Humaljoki, 2017, pp. 35-36)

## 5 Stöd i vardagen riktat till föräldrar med ADHD

I detta kapitel finns samlade metoder och rekommendationer som kan stöda föräldrar med ADHD i vardagen. Metoderna är samlade från Käypä hoito artikeln "*Keinoja aikuisille ja nuorille arjen hallinnan parantamiseksi ja ADHD-oireiden hallitsemiseksi*" (Käypä hoito, 2017), ADHD-förbundets "*Aikuisen arki toimimaan*" (Leppämäki, Virta, Salakari, & Humaljoki, 2017) samt boken "*Aikuisen selviytymisopas 2.0*" (Virta & Salakari, 2018). En variation av samma ämnessakkunniga författare har deltagit i skapandet av dessa tre källor, därför har även vissa källor samma metoder. Skribenten har från dessa källor valt ut relevanta metoder och tillämpat dem genom att ge konkreta exempel hur de kunde användas i kontexten föräldraskap. Metoderna är kategoriserade enligt delområden såsom prokrastinering och koncentration. De som inte är kategoriserade är mera allmänna rekommendationer som kan stöda inom flera områden.

- Identifiera vad som känns extra utmanande för just dig. Kanske du vill öva på att komma ihåg saker bättre eller att hantera irritation och ilska. Välj en sak i taget som du vill fokusera på och kom ihåg att nya vanor tar tid att bygga upp, du klarar det!
- Kom ihåg att alla känslor är okej och man får och ska känna dem. Detta gäller både förälder och barn.
- Ingen har en perfekt vardag som alltid rullar på som man skulle önska och alltid går saker inte så som man planerat. Ge dig själv tillåtelse att vara människa och ställ inte för höga krav på dig själv.
- Glöm inte bort att ta hand om dig själv!
- Kom ihåg att du inte är ensam och får alltid be om hjälp av familj, vänner och professionella om det känns som att du behöver det. Det gör inte dig till en dålig förälder, det är tvärtom en styrka att våga säga när de egna resurserna inte räcker till.
- Dela föräldraskapet med din partner. Kom överens om hur ni tillsammans samarbetar, gör hushållsarbeten och sköter uppfostran.

- Planera in tid för dig och ditt barn så att ni i lugn och ro kan umgås och diskutera saker. På så vis minskar det chansen att man missar något viktigt i vardagens stök och samtidigt spenderar ni kvalitetstid tillsammans.
- Kom ihåg att visa intresse för ditt barn genom att ställa frågor om hur till exempel dagen gått eller hur hen mår idag. När man gör det mera till en vana kommer man lättare ihåg att göra det och då blir det även lättare för barnet att ta upp saker med dig eftersom ni har en trygg kontakt.
- Prokrastinering
  - Identifiera hurdana tankar och vanor du brukar ha när du skjuter upp det du behöver göra. Tänker du "Jag ser bara lite på den här filmen/serien före, jag sätter i gång senare". Då kan du försöka vända på det och tänka att det att du ser på film eller serie blir er belöning när du har städat. Varför inte städa tillsammans med barnet och efteråt se på något tillsammans? Då lär du barnet att ta tag i tristare saker och belönas efteråt samtidigt som ni spenderar tid tillsammans.
  - Använd dig av saker som motiverar dig. Det kan just vara frågan om en belöning efteråt som att få se på film eller så kan det vara sådant som motiverar dig i stunden. Kanske musik är något som känns bra och hjälper dig att komma i gång och göra att uppgiften inte känns lika motig.
  - Be att få positiv feedback av till exempel din partner när du lyckats göra något som kändes tungt. Beröm kan hjälpa dig att bli motiverad eftersom det kan bli ytterligare en orsak till att du vill få något gjort. När du vill blir tröskeln att börja lägre. Detta är även ett bra sätt att uppmuntra sitt barn.
  - Om det känns svårt att ta tag i något, till exempel matlagning eller att städa upp leksaker tillsammans med barnet kan du dela upp det du ska göra i mindre steg och fokusera på en mindre del åt gången. Att bena upp uppgiften i små steg gör att du för varje avklarad del får en känsla av att du klarat av något vilket gör att uppgiften i sin helhet inte känns lika stor och du är även mera motiverad att fortsätta eftersom du redan är ett steg närmare att vara klar. Du kan antingen ha en mental eller fysisk lista av detta

om det känns som att det hjälper dig hålla koncentrationen på det du gör just då.

- Säg högt vad du behöver få gjort. Du kan till exempel berätta till en kompis eller en familjemedlem. När det en gång är sagt blir behovet att göra det starkare. Det kan användas för sådant som planerat göra under dagen eller som du planerar att göra genast. Du kan till exempel säga "Nu ska jag kolla vad mitt barn har fått till läxa". Detta hjälper även med koncentrationen eftersom du påminner dig själv om vad du just nu ska fokusera på.
  - Börja någonstans. Ibland går det inte att göra allting i den ordningen man skulle vilja eller enligt en lista. Kanske ditt barn behöver duschas men ni har inte ännu valt kläder inför nästa dag och mellanmålet är inte heller packat. Välj då det som känns lättast att börja med. När du väl kommit i gång är det lättare att börja med nästa sak eftersom du redan aktiverat dig.
  - Kom ihåg hur bra det känns när du lyckas och får gjort det du behöver göra.
  - Tro på dig själv och låt dig utmanas. Du kan till exempel högt säga "Nej nu ska jag göra detta och det finns inget som kan stoppa mig!" eller "Det här kanske känns tungt men det är ingen utmaning för mig, det här fixar jag!". Det kanske inte fungerar första gången du prövar eller kan kännas fånigt men det är värt ett försök, du kan bli överraskad. Upprepa meningen tills du tror på det du säger.
- Koncentration
    - Försök att göra endast en sak i taget om möjligt, om du har för många saker att fokusera på samtidigt finns det en risk att du till sist inte fokuserar på något av sakerna.
    - Om du inte vill göra endast en sak i taget kan du pröva på att sätta en timer på till exempel 10–15 minuter och under den tiden fokusera på en sak. När tiden är slut sätter du igen samma tid på timern och gör nästa sak. Du kan fortsätta så och återvända till det du började med, det vill säga turas om



med vilken uppgift du fokuserar på. Då hålls du i gång lättare, kan arbeta på flera saker men samtidigt hålla fokus på en sak i taget.

- Har du en viss tid på dygnet då du brukar vara mer produktiv för att det känns lättare att fokusera? Använd dig av det! Det kan kännas svårt att fokusera under dagen när man har barn och vardagen blivit livligare, därför kan det vara en bra idé att planera in uppgifter som kräver mera fokusering när det är lugnare till exempel när barnet sover.

- Minne

- Har du svårt att komma ihåg viktiga saker? Glömmer du till exempel när ditt barn har fotograferingsdag, nästa utflykt eller läkartid? Ha en tavla eller kalender som är framme på en synlig plats. Dit du kan skriva viktiga saker du behöver komma ihåg. När du regelbundet ser informationen fastnar det bättre i minnet.
- Reservera dagligen tid för dig att gå igenom kalendern och att fylla på den med händelser och planer du behöver komma ihåg. Samtidigt kan du planera de kommande dagarna och även skriva upp vad du tänkt. Om kalendern är för hela familjen hjälper det även er att veta hurdana dagar de andra har samtidigt som ansvaret att fylla i kalendern blir delad.
- Gör det till en vana att alltid skriva upp någontans genast när du får någon information som du vet att du behöver komma ihåg.
- Lagg alarm eller påminnelser på telefonen för att påminna dig när du behöver göra något.
- Brukar du lätt glömma till exempel att ta med allting du behöver när du åker i väg till jobbet eller märker du först när du fört barnet till dagis att påsen med byteskläder blev hemma? Att lägga saker man behöver komma ihåg färdigt på rätt ställe till exempel kvällen innan minskar risken att man glömmer något. Man kan göra det till en rutin eller vana att till exempel alltid lägga nycklarna färdigt i väskan man kommer använda eller att sätta allting man behöver med sig färdigt i hallen.

- Tidshantering
  - Brukar du bli insjunken i det du gör så att du inte märker det som händer runt dig eller hur mycket tid som gått? Identifiera hurdana situationer det brukar ske i. Det kan handla om att du blir väldigt fokuserad på små detaljer när du städar badrummet eller kanske medan du gör något pyssel? Vanligtvis brukar det ske när man gör något som känns intressant. När du vet på förhand att du kommer göra något du brukar bli insjunken i kan du till exempel undvika att göra just det innan du vet att du har mera tid för det.
  - Lägg egna tidsgränser för hur länge du får göra en viss sak. Lägg till exempel en timer på telefonen. Även om du kanske inte blir färdig med det du gör stoppar detta dig från att använda all din tid på en uppgift som inte just då behöver bli klar.
  - Fundera för dig själv innan du börjar med din uppgift vad ditt mål är. Behöver du till exempel organisera alla klädskap i hemmet eller räcker det att du viker undan det rena byket och lämnar organiserandet till en annan dag då du har mera tid? Behöver det du ska göra bli färdigt nu eller kan det vara något som du gör lite i taget under en längre tid?
  - Planera dina dagar. Skriv upp på ett papper eller i telefonen vad du behöver få gjort till exempel idag eller under de kommande dagarna. Numrera dem enligt ordningen de behöver göras i. Vad är viktigast och behöver skötas först? Detta kan hjälpa dig att prioritera vad du gör under dagen och på så vis använda din tid bättre vilket minskar stress under dagen. Kom ihåg att listan inte behöver klaras av på en dag utan planera in vad som görs vilka dagar så att du inte blir överbelastad.
  - Dela upp din dag i kategorier. Du kan som ett exempel välja att reservera en del av din tid för kategorin motion, en annan del av tiden för kategorin familjetid och en del för kategorin hushållssysslor. Planera även ungefär vilken tid av dagen du tänker att de olika kategorierna är. Du väljer själv hurdana kategorier du vill ha i din dag, dagarna kan även se olika ut till

exempel på veckoslut. När du tillåter dig själv att fokusera på en viss kategori åt gången kan det bli lättare att få mera gjort under dagen. Samtidigt kan det vara lättare att utföra det du ska göra när du inte behöver tänka på de andra kategorierna samtidigt.

- Öva på att uppskatta hur mycket tid olika saker tar. Du kan till exempel göra en lista av vad du behöver få gjort och skriva hur mycket tid du tror att varje uppgift tar. Sedan kan du lägga på en timer medan du gör uppgiften för att veta hur mycket tid det egentligen tog. Desto mer du blir medveten om hur mycket tid du behöver reservera för vardagliga uppgifter desto lättare blir det att strukturera vardagen.
- **Känsloreglering**
  - Fundera i hurdana situationer dina känslor brukar bli överväldigande. Blir du väldigt lätt nervös och irriterad när det är mycket ljud och hålligång eller när det känns som att du har för många bollar i luften på en gång? Fundera även kring vad som känns lugnande för dig. Kanske en promenad utomhus eller en viss sorts musik? När du vet hurdana situationer som känns utmanande kan du beroende på situationen eventuellt välja att avstå. Alla situationer kan man dock inte undvika och därför är det viktigt att veta hur man kan lugna sig själv.
  - Kom överens med din partner på förhand hur ni gör i stunderna när dina känslor tar över. Ni kan till exempel komma överens att du går till ett annat rum när du känner att till exempel ett raseriutbrott är på kommande. Då kan din partner förklara för ert barn att du behövde en paus i lugn och ro för att lugna ner dig. På så vis behöver inte ditt barn oroa sig eller bli rädd och får även se ett exempel av hur man kan göra så att man inte tar ut sin frustration på andra.
  - Fokusera på att så regelbundet som möjligt göra saker som känns bra för dig och som minskar stress. Det är speciellt viktigt att göra sådant om du går igenom en mera utmanande period såsom när ditt barn är i trotsåldern eller om ditt arbete lägger stor press på dig. När du regelbundet gör lugnande

aktiviteter gör du det till en vana att lugna dig själv och hålla stressen på en hanterbar nivå.

- Om du känner negativa känslor, försök att tvinga dig själv att fokusera på något annat. Du kan till exempel fokusera på ansiktsuttrycket hos en person i din närhet eller leta föremål i din omgivning med en viss färg. Huvudsaken är att du distraherar dig från det som just då orsakar de negativa känslorna.
- Skriv ner det som väcker negativa känslor eller prata med en kompis, familjemedlem eller professionell. Det kan vara bra att få sagt det som tynger dig eftersom det hjälper dig bearbeta saken och även få stöd av andra vid behov.
- Kom ihåg att de negativa känslorna går över, de håller inte i sig. Även om det inte i stunden känns så kommer det att släppa. Ibland har man sämre dagar och då är det viktigt att komma ihåg att imorgon är en ny dag.

## 6 Metod

I detta utvecklingsarbete har litteraturöversikt använts som metod. Litteraturöversikt innebär att man sätter sig in tidigare forskning och gör en sammanfattande rapport. Litteraturöversikter kan göras på olika sätt beroende på till exempel målet med litteraturöversikten eller arbetets tidsbegränsningar. Litteraturöversikter brukar delas in i kategorierna systematisk eller kartläggande. Eftersom litteraturöversikter kan utföras under en längre tid till exempel flera år eller under en kortare tid till exempel dagar kan man vidare dela in litteraturöversikter i omfattande eller begränsad. Det finns inga tydligt utskrivna gränser för hur man bestämmer till vilken kategori en litteraturöversikt hör. (Folkhälsomyndigheten, 2017, p. 17) I detta fall har litteraturöversikten gått ut på att samla relevant fakta för att utveckla en slutprodukt.

Som slutprodukt skapas en broschyr. Broschyrer kan se olika ut. Det kan vara till exempel vara ett papper som är vikt på olika sätt. Ett vanligt exempel är broschyrer som är vikta som ett dragspel. Broschyrer kan även se mera ut som ett häfte eller en bok. Broschyrer används mycket inom marknadsföring för att till exempel göra folk medvetna om olika tjänster som erbjuds. Broschyrer är ett enkelt sätt att sammanfatta och dela information. Därför är

broschyrer ett bra alternativ även inom andra områden när man vill sprida kunskap om något. (Freeman, 2024)

## 7 Genomförande

Utvecklingsprocessen började med att skribenten satte sig in i vad litteraturöversikt innebär. Efter det började processen att hitta relevant och evidensbaserad litteratur. I litteraturöversikten använde skribenten böcker, forskning och evidensbaserade nätsidor. Forskningar hittades på PubMed med sökorden: parenting, adhd, adult adhd, adhd brain.

I början av litteraturöversikten fokuserade skribenten på fakta kring ADHD för att få en grundlig förståelse för vad exakt diagnosen innebär och hurdan inverkan den har i personens vardag. Skribenten fokuserade även på hur ADHD syns och påverkar vuxna till skillnad från barn. Eftersom det inte är länge sedan som man ännu inte visste att ADHD beror på neurologiska faktorer valde skribenten även att läsa sig in på forskning kring ämnet för att kunna lyfta upp det i arbetet. När skribenten hade fördjupat sin förståelse för ADHD som en helhet började skribenten fokusera på hur ADHD kan inverka på föräldraskap. Skribenten läste sig in på hur symptomen kan synas i vardagen hos barnfamiljer där en eller flera vuxna har ADHD och läste sig in på hurdana utmaningar och hurdan problematik som framkommer inom området.

Nästa steg var att leta efter olika metoder och rekommendationer för hur den vuxna med ADHD lättare kan hantera vardagen som förälder. Under litteraturöversiktens helhet och speciellt under denna del märkte skribenten att mängden svenskspråkigt material är bristfälligt. Finskspråkigt material saknade ofta svenska översättningar. Skribenten märkte även att det inte finns värst mycket metoder och råd riktat specifikt till föräldrar med ADHD utan de var oftast mera allmänna råd för vardagshantering.

Efter litteraturöversikten började planerandet av slutprodukten. Skribenten valde att skapa en broschyr. Valet att göra en broschyr baserar sig på att det är lätt att sammanfatta och dela ut information med broschyrer. Broschyrer kan även läsas fler gånger vilket innebär att man inte behöver komma ihåg informationen utantill. Eftersom personer med ADHD kan ha svårt att komma ihåg alla råd de får är det bra att ha en liten skriftlig sammanfattning av sådant som kan stöda dem och som de lätt kan läsa på nytt. Dessutom passar broschyrer bra in i rådgivningsverksamheten eftersom skriftlig information redan används och

hälsovårdaren lätt kan dela ut materialet åt dem som kunde tänkas ha nytta av det. Skribenten valde att ha broschyren i bokformat eftersom det är lättare att ta åt sig information när man kan fokusera på ett uppslag i taget.

Under planeringen av broschyrens utseende togs målgruppen i beaktande på följande sätt. Skribenten ville hålla texten så kort som möjligt samtidigt som det skulle finnas konkreta exempel för att göra det lättare att gestalta vad som menas. Detta för att målgruppen lättare skulle kunna läsa igenom materialet utan att det skulle kännas för tungt eller tidskrävande. För texten i broschyren valdes en mera lättläst font och skribenten ökade även avståndet mellan bokstäverna och textraden för att vidare underlätta läsandet. Skribenten fokuserade även på att broschyrens innehåll skulle vara skrivet på ett uppmuntrande och lättläst sätt. Därför använde skribenten termen tips i rubriken och ändrade ordet "känsloreglering" till "känslohantering" i broschyren.

Skribenten valde färgtemat på så vis att det inte skulle göra det svårare att fokusera på texten genom att ha svart text och ljus bakgrund. Skribenten valde att ha färg på pappret och använda sig av uppmuntrande illustrationer av djur för att göra broschyren mera lockande och trevlig att läsa. För skapandet av broschyren användes programmet "Canva". Bilder som användes i broschyren samlades från pixabay.com eftersom bilderna där inte är under upphovsrättsanspråk och är på så vis lovliga att använda. Under utvecklingen av broschyren var skribenten i kontakt med en hälsovårdare som arbetar på mödra- och barnrådgivning för att få feedback på broschyren och dess design. Hälsovårdarens feedback hittas i kap 10.

## 8 Resultat

Resultatet av detta utvecklingsarbete är broschyren "*Metoder och tips kring föräldraskap för dig med ADHD*". Broschyren finns som Bilaga 1. En utskrivbar version av broschyren finns som Bilaga 2. Innehållet baserar sig på de evidensbaserade metoder och rekommendationer som tagits upp i detta arbete. Med hjälp av broschyren kan den vuxna med ADHD pröva sig fram för att göra vardagen som förälder mera hanterbar. Tanken är att produkten kan ges åt alla som hälsovårdaren anser kunde ha nytta av den. Materialet kunde eventuellt även användas för vuxna med ADHD som funderar på att bli föräldrar i framtiden. Även om broschyren är mera riktad att användas på barnrådgivningen kan den

även ges på mödrarådgivningen för att hjälpa stöda och förbereda blivande föräldrar med ADHD. Detta skulle även fungera som ett stöd i arbetet för hälsovårdaren eftersom alla inte är lika insatta i ADHD och hur man kan hjälpa personer med diagnosen.

Broschyren och dess innehåll är inte menat att ersätta behandling av ADHD utan är menat att fungera som ett extra stöd. Meningen är inte heller att hälsovårdaren ska börja behandla ADHD på mödra- och barnrådgivningen utan att ha ett konkret material att erbjuda rådgivningens svenskspråkiga kunder som har behov att få råd kring detta. På så vis kan man även se på broschyren som ett verktyg som ökar kvaliteten på hälsovårdarens arbete.

## 9 Etik

I detta utvecklingsarbete har etik tagits i beaktande på följande sätt. Alla bilder som användes i broschyren "*Metoder och tips kring föräldraskap för dig med ADHD*" faller under Creative Commons 0 (inga upphovsrättsanspråk) (Creative Commons , 2024). När skribenten var i kontakt med hälsovårdaren för att få respons på slutprodukten gjordes det tydligt att det är fullständigt frivilligt för hälsovårdaren och att hen har rätt att avstå. Hälsovårdarens identitet och arbetsplats hålls även anonymt i arbetet. Skribenten har inte heller använt sig av andra personer i arbetet, det vill säga alla exempel av utmaningar och situationer är baserade på forskning och evidens och inte på någon viss person eller familj. Skribenten har även varit noga med att arbetet ska basera sig på objektiva och fördomsfria material.

## 10 Kritisk granskning och diskussion

Broschyren som skapats i samband med detta utvecklingsarbete uppfyllde skribentens målsättningar. Planen var att göra en lättläst och lockande broschyr med en mångsidig mängd relevanta metoder skrivna med en positiv och uppmuntrande ton. Metoderna och rekommendationerna som finns i broschyren återspeglar de utmaningar som forskning lyft fram bland föräldrar med ADHD. Eftersom broschyren finns att läsa både i elektroniskt format och i utskrivbart format för fysiska kopior innebär det att den kan spridas och läsas på olika sätt vilket ökar användbarheten.

Utvecklingsarbetet var inte ett funktionellt arbete men skribenten var intresserad av att få respons på broschyren från hälsovårdare. Hälsovårdaren lyfte fram att broschyren är lättläst och visuellt lockande vilket är passlig med tanke på målgruppen. Hen tog även upp att det inte pratas så mycket om att vara förälder med ADHD och att det är ett viktigt ämne. Hälsovårdaren var av den åsikten att broschyren kunde användas på rådgivningen och att den lärt hen nya saker som är till nytta i hälsovårdararbetet.

Skribenten ville även ta med olika synvinklar i utvecklingsarbetet genom att lyfta fram positiva sidor med ADHD. Skribenten anser att detta är viktigt eftersom det finns mycket fördomar kring ADHD. Personer med ADHD har sina styrkor och goda sidor precis som alla andra. De är fortfarande mångfacetterade människor och inte bara en diagnos. Meningen med utvecklingsarbetet var inte att svartmåla föräldrar med ADHD utan att diskutera och öppna upp problematiken ur en realistisk synvinkel samt att sammanställa lösningar som kan fungera som stöd för dem. Detta anser skribenten att lyckades i arbetet. Det är viktigt att komma ihåg att ADHD inte innebär att man är en dålig förälder. Även om man har ADHD kan man vara en hur bra förälder som helst. Ingen är perfekt och alla föräldrar, ADHD eller inte, har stunder då de ifrågasätter sina egna förmågor och val. Man behöver komma ihåg att barnet inte ser på sina föräldrar som deras diagnoser utan ser dem bara som sina föräldrar, sin familj och sina förebilder. Det viktigaste är att barnet har ett tryggt hem och får kärlek av sina föräldrar.

ADHD inverkar på så gott som alla aspekter av ens liv. Många vet kanske inte hur mycket ADHD egentligen kan påverka hur en person är till sättet, hur hen känner och agerar. Även de med diagnosen kan ibland ha svårt att greppa hur mycket som är en följd av deras diagnos. Därför är det otroligt viktigt att de som har diagnosen och även deras närstående har kunskap om och förståelse för denna störning. Även om ADHD är en förklaring till varför man är och gör på ett visst sätt får man inte heller glömma att man trots det måste stå för det man gör och säger.

Det forskas mycket kring ADHD och speciellt då det gäller barn. Forskning om vuxna och speciellt äldre finns det inte lika mycket av. Det finns även begränsad forskning om vuxna med ADHD som föräldrar och speciellt gällande deras egna tankar kring det. Ett förslag för framtida forskning är att undersöka mera hur vuxna med ADHD känner och tänker om att



vara föräldrar. Detta är ett viktigt ämne med tanke på den ökande mängden vuxna som får ADHD-diagnos.

## 11 Källförteckning

- Creative Commons . (2024). *cc0*. Hämtat från [creativecommons.org](https://creativecommons.org/public-domain/cc0/):  
<https://creativecommons.org/public-domain/cc0/>
- Folkhälsomyndigheten. (den 4 juli 2017). *Handledning för litteraturöversikter, Förutsättningar och metodsteg för kunskapsframtagande baserat på forskningslitteratur vid Folkhälsomyndigheten*. Hämtat från [Folkhälsomyndigheten.se](https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/94c7c7cd41ca43b4be207c9b8c78df07/handledning-litteraturoversikter.pdf):  
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/94c7c7cd41ca43b4be207c9b8c78df07/handledning-litteraturoversikter.pdf>
- Freeman, J. (2024). *What is a brochure?* Hämtat från [edrawsoft.com](https://www.edrawsoft.com/what-is-brochure.html):  
<https://www.edrawsoft.com/what-is-brochure.html>
- Friedman, L., & Rapoport, J. (den 8 december 2015). Brain development in ADHD. *Current Opinion in Neurobiology*, ss. 106-111. Hämtat från [Sciencedirect.com](https://doi.org/10.1016/j.conb.2014.11.007):  
<https://doi.org/10.1016/j.conb.2014.11.007>
- Frodl, T., & Skokauskas, N. (den 28 november 2012). Meta-analysis of structural MRI studies in children and adults with attention deficit hyperactivity disorder indicates treatment effects. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, ss. 114-126. Hämtat från Wiley online library: <https://doi.org/10.1111/j.1600-0447.2011.01786.x>
- Johnston, C., Mash, E., Miller, N., & Ninowski, J. (den 26 augusti 2012). Parenting in adults with attention-deficit/hyperactivity disorder (ADHD). *Clinical Psychology Review*, ss. 215-228. Hämtat från [ScienceDirect.com](https://doi.org/10.1016/j.cpr.2012.01.007):  
<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2012.01.007>
- Käypä hoito. (den 15 augusti 2016). *ADHD ja aivojen kuvantamistutkimukset*. Hämtat från Käypä hoito: <https://www.kaypahoito.fi/nix01797>
- Käypä hoito. (den 7 februari 2017). *ADHD:n oireet aikuisuudessa ja ikääntyvillä*. Hämtat från Käypä hoito: <https://www.kaypahoito.fi/nix02452>
- Käypä hoito. (den 8 februari 2017). *Keinoja aikuisille ja nuorille arjen hallinnan parantamiseksi ja ADHD-oireiden hallitsemiseksi*. Hämtat från Käypä hoito: <https://www.kaypahoito.fi/nix02460>
- Käypä hoito. (den 4 april 2019). *ADHD (aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö)*. Hämtat från Käypä hoito: <https://www.kaypahoito.fi/hoi50061>
- Leppämäki, S., Virta, M., Salakari, A., & Humaljoki, K. (2017). *Aikuisen arki toimimaan*. Hämtat från [ADHD-liitto.fi](https://adhd-liitto.fi/wp-content/uploads/2022/01/Aikuisen-arki-toimimaan-web2022.pdf): <https://adhd-liitto.fi/wp-content/uploads/2022/01/Aikuisen-arki-toimimaan-web2022.pdf>
- Nationella Expertgruppen För Mödravården. (2015). *Handbok för mödrarådgivningen, nationell rekommendation*. Hämtat från [Julkari.fi](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126655/2015_THL_OPA040_web.pdf?sequence=3&isAllowed=y):  
[https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126655/2015\\_THL\\_OPA040\\_web.pdf?sequence=3&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126655/2015_THL_OPA040_web.pdf?sequence=3&isAllowed=y)

- Park, J., Hudec, K., & Johnston, C. (den 10 januari 2017). Parental ADHD symptoms and parenting behaviors: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, ss. 25-39. Hämtat från ScienceDirect.com: <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.05.003>
- Social- och hälsovårdsministeriet. (2005). *Barnrådgivningen som stöd för barnfamiljer, Handbok för personalen*. Hämtat från Statsrådet.fi: <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74645/Opp200512.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Social- och hälsovårdsministeriet. (2010). *Rådgivningsverksamhet, skol-och studerandehälsovård samt förebyggande mun- och tandvård: Motiveringar till och tillämpningsanvisningar för förordningen (380/2009)*. Hämtat från Statsrådet.fi: [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/72833/Jul201011swe\\_R%ef%bf%bddgivningsverksamhet\\_sisus\\_verkko.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/72833/Jul201011swe_R%ef%bf%bddgivningsverksamhet_sisus_verkko.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Virta, M., & Salakari, A. (2018). *ADHD-aikuisen selviytymisopas 2.0*. Helsingfors: Tammi.





Denna broschyr har skapats i samband med utvecklingsarbete för hälsovårdarexamen i Yrkeshögskolan Novia 2024 av studerande Jennifer Grönholm

Metoden och tipsen är kategoriserade enligt delområden såsom prokrastinering och koncentration. I början av broschyren hittar du mera allmänna tips som kan fungera som stöd inom flera områden.

Broschyren ersätter inte behandling för ADHD utan är menat att användas som ett extra stöd.

- Identifiera vad som känns extra utmanande för just dig. Kanske du vill öva på att komma ihåg saker bättre eller att hantera irritation och ilska. Välj en sak i taget som du vill fokusera på och kom ihåg att nya vanor tar tid att bygga upp, du klarar det!
- Kom ihåg att alla känslor är okej och man får och ska känna dem. Detta gäller både förälder och barn.
- Ingen har en perfekt vardag som alltid rullar på som man skulle önska och alltid går saker inte så som man planerat. Ge dig själv tillåtelse att vara människa och ställ inte för höga krav på dig själv.
- Glöm inte bort att ta hand om dig själv!
- Kom ihåg att du inte är ensam och får alltid be om hjälp av familj, vänner och professionella om det känns som att du behöver det. Det gör inte dig till en dålig förälder, det är tvärtom en styrka att våga säga när de egna resurserna inte räcker till.

- Dela föräldraskapet med din partner. Kom överens om hur ni tillsammans samarbetar, gör hushållsarbeten och sköter uppfostran.
- Planera in tid för dig och ditt barn så att ni i lugn och ro kan umgås och diskutera saker. På så vis minskar det chansen att man missar något viktigt i vardagens stök och samtidigt spenderar ni kvalitetstid tillsammans.
- Kom ihåg att visa intresse för ditt barn genom att ställa frågor om hur till exempel dagen gått eller hur hen mår idag. När man gör det mera till en vana kommer man lättare ihåg att göra det och då blir det även lättare för barnet att ta upp saker med dig eftersom ni har en trygg kontakt.



### Prokrastinering/uppskjutande

- Identifiera hurdana tankar och vanor du brukar ha när du skjuter upp det du behöver göra. Tänker du "Jag ser bara lite på den här filmen/serien före, jag sätter i gång senare". Då kan du försöka vända på det och tänka att det att du ser på film eller serie blir er belöning när du har städat. Varför inte städa tillsammans med barnet och efteråt se på något tillsammans? Då lär du barnet att ta tag i tristare saker och belönas efteråt samtidigt som ni spenderar tid tillsammans.
- Använd dig av saker som motiverar dig. Det kan just vara frågan om en belöning efteråt som att få se på film eller så kan det vara sådant som motiverar dig i stunden. Kanske musik är något som känns bra och hjälper dig att komma i gång och göra att uppgiften inte känns lika motig.
- Be att få positiv feedback av till exempel din partner när du lyckats göra något som kändes tungt. Beröm kan hjälpa dig att bli motiverad eftersom det kan bli ytterligare en orsak till att du vill få något gjort. När du vill blir tröskeln att börja lägre. Detta är även ett bra sätt att uppmuntra sitt barn.
- Om det känns svårt att ta tag i något, till exempel matlagning eller att städa upp leksaker tillsammans med barnet kan du dela upp det du ska göra i mindre steg och fokusera på en mindre del åt gången. Att bena upp uppgiften i små steg gör att du för varje avklarad del får en känsla av att du klarat av något vilket gör att uppgiften i sin helhet inte känns lika stor och du är även mera motiverad att fortsätta eftersom du redan är ett steg närmare att vara klar. Du kan antingen ha en mental eller fysisk lista av detta om det känns som att det hjälper dig hålla koncentrationen på det du gör just då.

- Säg högt vad du behöver få gjort. Du kan till exempel berätta till en kompis eller en familjemedlem. När det en gång är sagt blir behovet att göra det starkare. Det kan användas för sådant som planerat göra under dagen eller som du planerar att göra genast. Du kan till exempel säga "Nu ska jag kolla vad mitt barn har fått till läxa". Detta hjälper även med koncentrationen eftersom du påminner dig själv om vad du just nu ska fokusera på.

- Börja någonstans. Ibland går det inte att göra allting i den ordningen man skulle vilja eller enligt en lista. Kanske ditt barn behöver duschas men ni har inte ännu valt kläder inför nästa dag och mellanmålet är inte heller packat. Välj då det som känns lättast att börja med. När du väl kommit i gång är det lättare att börja med nästa sak eftersom du redan aktiverat dig.

- Kom ihåg hur bra det känns när du lyckas och får gjort det du behöver göra.

- Tro på dig själv och låt dig utmanas. Du kan till exempel högt säga "Nej nu ska jag göra detta och det finns inget som kan stoppa mig!" eller "Det här kanske känns tungt men det är ingen utmaning för mig, det här fixar jag!". Det kanske inte fungerar första gången du prövar eller kan kännas fånigt men det är värt ett försök, du kan bli överraskad. Upprepa meningen tills du tror på det du säger.



## Koncentration

- Försök att göra endast en sak i taget om möjligt, om du har för många saker att fokusera på samtidigt finns det en risk att du till sist inte fokuserar på något av sakerna.
- Om du inte vill göra endast en sak i taget kan du pröva på att sätta en timer på till exempel 10-15 minuter och under den tiden fokusera på en sak. När tiden är slut sätter du igen samma tid på timern och gör nästa sak. Du kan fortsätta så och återvända till det du började med, det vill säga turas om med vilken uppgift du fokuserar på. Då hålls du i gång lättare, kan arbeta på flera saker men samtidigt hålla fokus på en sak i taget.



- Har du en viss tid på dygnet då du brukar vara mer produktiv för att det känns lättare att fokusera? Använd dig av det! Det kan kännas svårt att fokusera under dagen när man har barn och vardagen blivit livligare, därför kan det vara en bra idé att planera in uppgifter som kräver mera fokusering när det är lugnare till exempel när barnet sover.

## Minne

- Har du svårt att komma ihåg viktiga saker? Glömmer du till exempel när ditt barn har fotograferingsdag, nästa utflykt eller läkartid? Ha en tavla eller kalender som är framme på en synlig plats. Dit du kan skriva viktiga saker du behöver komma ihåg. När du regelbundet ser informationen fastnar det bättre i minnet.

- Reservera dagligen tid för dig att gå igenom kalendern och att fylla på den med händelser och planer du behöver komma ihåg. Samtidigt kan du planera de kommande dagarna och även skriva upp vad du tänkt. Om kalendern är för hela familjen hjälper det även er att veta hurdana dagar de andra har samtidigt som ansvaret att fylla i kalendern blir delad.
- Gör det till en vana att alltid skriva upp någonstans genast när du får någon information som du vet att du behöver komma ihåg.
- Lägg alarm eller påminnelser på telefonen för att påminna dig när du behöver göra något.
- Brukar du lätt glömma till exempel att ta med allting du behöver när du åker i väg till jobbet eller märker du först när du fört barnet till dagis att påsen med byteskläder blev hemma?

Att lägga saker man behöver komma ihåg färdigt på rätt ställe till exempel kvällen innan minskar risken att man glömmer något. Man kan göra det till en rutin eller vana att till exempel alltid lägga nycklarna färdigt i väskan man kommer använda eller att sätta allting man behöver med sig färdigt i hallen.

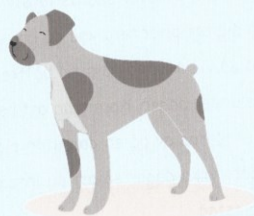


## Tidshantering

- Brukar du bli insjunken i det du gör så att du inte märker det som händer runt dig eller hur mycket tid som gått? Identifiera hurdana situationer det brukar ske i. Det kan handla om att du blir väldigt fokuserad på små detaljer när du städar badrummet eller kanske medan du gör något pyssel? Vanligtvis brukar det ske när man gör något som känns intressant. När du vet på förhand att du kommer göra något du brukar bli insjunken i kan du till exempel undvika att göra just det innan du vet att du har mera tid för det.
- Lägg egna tidsgränser för hur länge du får göra en viss sak. Lägg till exempel en timer på telefonen. Även om du kanske inte blir färdig med det du gör stoppar detta dig från att använda all din tid på en uppgift som inte just då behöver bli klar.

- Fundera för dig själv innan du börjar med din uppgift vad ditt mål är. Behöver du till exempel organisera alla klädsåk i hemmet eller räcker det att du viker undan det rena byket och lämnar organiserandet till en annan dag då du har mera tid? Behöver det du ska göra bli färdigt nu eller kan det vara något som du gör lite i taget under en längre tid?
- Planera dina dagar. Skriv upp på ett papper eller i telefonen vad du behöver få gjort till exempel idag eller under de kommande dagarna. Numrera dem enligt ordningen de behöver göras i. Vad är viktigast och behöver skötas först? Detta kan hjälpa dig att prioritera vad du gör under dagen och på så vis använda din tid bättre vilket minskar stress under dagen. Kom ihåg att listan inte behöver klaras av på en dag utan planera in vad som görs vilka dagar så att du inte blir överbelastad.

- Dela upp din dag i kategorier. Du kan som ett exempel välja att reservera en del av din tid för kategorin motion, en annan del av tiden för kategorin familjetid och en del för kategorin hushållssysslor. Planera även ungefär vilken tid av dagen du tänker att de olika kategorierna är. Du väljer själv hurdana kategorier du vill ha i din dag, dagarna kan även se olika ut till exempel på veckoslut. När du tillåter dig själv att fokusera på en viss kategori åt gången kan det bli lättare att få mera gjort under dagen. Samtidigt kan det vara lättare att utföra det du ska göra när du inte behöver tänka på de andra kategorierna samtidigt.



- Öva på att uppskatta hur mycket tid olika saker tar. Du kan till exempel göra en lista av vad du behöver få gjort och skriva hur mycket tid du tror att varje uppgift tar. Sedan kan du lägga på en timer medan du gör uppgiften för att veta hur mycket tid det egentligen tog. Desto mer du blir medveten om hur mycket tid du behöver reservera för vardagliga uppgifter desto lättare blir det att strukturera vardagen.

## Känslohantering

- Fundera i hurdana situationer dina känslor brukar bli överväldigande. Blir du väldigt lätt nervös och irriterad när det är mycket ljud och hållgång eller när det känns som att du har för många bollar i luften på en gång? Fundera även kring vad som känns lugnande för dig. Kanske en promenad utomhus eller en viss sorts musik?



När du vet hurdana situationer som känns utmanande kan du beroende på situationen eventuellt välja att avstå. Alla situationer kan man dock inte undvika och därför är det viktigt att veta hur man kan lugna sig själv.

- Kom överens med din partner på förhand hur ni gör i stunderna när dina känslor tar över. Ni kan till exempel komma överens att du går till ett annat rum när du känner att till exempel ett raseriutbrott är på kommande. Då kan din partner förklara för ert barn att du behövde en paus i lugn och ro för att lugna ner dig. På så vis behöver inte ditt barn oroa sig eller bli rädd och får även se ett exempel av hur man kan göra så att man inte tar ut sin frustration på andra.

- Fokusera på att så regelbundet som möjligt göra saker som känns bra för dig och som minskar stress. Det är speciellt viktigt att göra sådant om du går igenom en mera utmanande period såsom när ditt barn är i trotsåldern eller om ditt arbete lägger stor press på dig. När du regelbundet gör lugnande aktiviteter gör du det till en vana att lugna dig själv och hålla stressen på en hanterbar nivå.



- Om du känner negativa känslor, försök att tvinga dig själv att fokusera på något annat. Du kan till exempel fokusera på ansiktsuttrycket hos en person i din närhet eller leta föremål i din omgivning med en viss färg. Huvudsaken är att du distraherar dig från det som just då orsakar de negativa känslorna.

- Skriv ner det som väcker negativa känslor eller prata med en kompis, familjemedlem eller professionell. Det kan vara bra att få sagt det som tynger dig eftersom det hjälper dig bearbeta saken och även få stöd av andra vid behov.



- Kom ihåg att de negativa känslorna går över, de håller inte i sig. Även om det inte i stunden känns så kommer det att släppa. Ibland har man sämre dagar och då är det viktigt att komma ihåg att imorgon är en ny dag.



Hoppas du lärde dig något  
nytt!

För mera stöd kan du alltid  
vara i kontakt med din egna  
rådgivning eller någon annan  
professionell

Mera information om  
vardagshantering med ADHD  
kan hittas på bland annat  
ADHD-förbundets webbsidor  
:)



<https://drive.google.com/drive/folders/1x3XFiVPkzOBh2BniWQdxjKeXjVSjq-IV?usp=sharing>