



Att leva med ADHD eller autism

Användbara strategier och information för dig med diagnos

Välkommen hit!

Du som har detta dokument framför dig har troligtvis blivit diagnostiserad med ADHD eller autism, eller så är du en anhörig eller vän till någon som har det. Oavsett så är det här dokumentet till för dig.

- Dokumentet riktar sig först och främst till **dig som själv har ADHD eller autism** och är till för att du ska lära dig mer om dig själv och förstå hur du fungerar och vilka strategier som kan hjälpa dig i vardagen.
- Du som är **anhörig** kan se detta dokument som en guide till att bättre kunna förstå och stötta den person i din närhet som fått en ADHD- eller autismsdiagnos.

Vi kommer börja med att gå igenom vad diagnoserna innebär och vad som händer i hjärnan. Sedan dyker vi ner i olika typer av behandlingar, både genom medicin, terapi och anpassningar. Därefter hamnar vi i det största avsnittet i detta dokument, nämligen ett helt kapitel fullproppat med konkreta tips och strategier som du kan använda för att få en enklare vardag. En riktig guldgruva!

Vi startar med ADHD och att förstå **varför vissa saker blir svåra**. Sedan går vi vidare till **vad man faktiskt kan göra åt det**.

Om du inte kan vänta en sekund längre på alla tips så kan du hoppa raka vägen till strategiavsnittet för ADHD [här](#).

Vill du främst läsa om autism och användbara strategier hoppar du i stället [hit](#).

Varma hälsningar från oss på **Nova Psykiatri**!

Innehåll

Här kan du smidigt klicka dig till det avsnitt du vill läsa mer om.

Innehåll ADHD

01. Om ADHD



| Diagnosen



| Hjärnan



| Personen



| Problemen



| Framtiden



02. Behandling och medicinering



| Miljön på insidan



| Medicin



| Psykologisk behandling



| Miljön på utsidan



| Anpassningar i studier och arbete



| Hjälpmedel och praktiskt stöd



Dina rättigheter	→
Stöd och förståelse i omgivningen	→
Hitta rätt miljö för dig	→

03. Strategier och knep

→

Börja här	→
Vad är mina behov?	→
Vad vill jag?	→
Vad kan jag göra och vad kan jag inte göra?	→
Strategierna	→
Hur gör jag för att få saker gjorda?	→
Hur gör jag för att fungera bra tillsammans med andra?	→
Hur gör jag för att hantera känslor och humör?	→
Hur gör jag för att fungera på jobbet?	→
Hur gör jag för att få vardagen att fungera?	→
Hur gör jag för att hantera tid?	→
Hur gör jag för att få energin att räcka?	→
Hur gör jag för att må bra?	→

Innehåll autism

04. Autism	→
Om autism	→
Diagnosen	→
Socialt samspel och “double empathy”	→
Energi och vardag	→
Sena diagnoser	→
Framtiden	→
Hur kan det här hjälpa?	→
Behandling och stöd	→
Strategier och knep	→
Samspel och kommunikation	→
Planera och organisera	→
Intressen och vanor	→
Kropp och sinnesintryck	→
Energi och återhämtning	→
Få stöd via habiliteringen	→

01. Om ADHD

En viktig sak att veta redan från början

För många är det här första gången de får en förklaring som faktiskt stämmer.

ADHD handlar inte om att du är lat, slarvig eller saknar disciplin. Det handlar om hur hjärnans system för fokus, driv och impuls kontroll fungerar.

Det betyder att många av de saker som tidigare känts som personliga misslyckanden i själva verket handlar om hur ditt system är uppbyggt.

Diagnosen

ADHD, *Attention Deficit Hyperactivity Disorder*, är en neuropsykiatrisk funktionsnedsättning. Det innebär att hjärnan fungerar ”annorlunda” i hur den reglerar:

- uppmärksamhet
- impulser
- aktivitetsnivå
- känslor

Diagnosen handlar inte om personlighet, intelligens eller motivation, utan om hur hjärnans styrsystem arbetar.

Att få en ADHD-diagnos är inte att få en etikett som förklarar vem du är, utan det är ett sätt att förstå hur du fungerar.

Diagnosen används för att skilja mellan:

1. **normal variation** (det vill säga att alla upplever svårigheter med fokus och impulskontroll till och från) ...
2. ...och **ett mönster av svårigheter** som varit långvarigt, funnits i flera livsområden och som lett till en oproportionerligt hög ansträngning i vardagen.

Många har hört kommentarer såsom ”alla har lite ADHD” eller ”du måste bara skärpa dig”. Skillnaden mellan att ibland ha svårt att fokusera och att ha ADHD är att ADHD innebär att hjärnans regleringssystem fungerar annorlunda över tid, oavsett hur gärna man vill, försöker eller anpassar sig.

Diagnosen i sig är ofta ganska stabil över livet, men hur funktionsnedsättande den är varierar beroende på miljö, krav, stöd och livssituation. Samma person kan fungera relativt väl i vissa sammanhang och bli kraftigt belastad i andra.

Jag förstår, men vad innebär diagnosen för mig?

En diagnos är **inte svaret på vem du är**, men den kan vara **en förklaring** till varför vissa saker alltid har känts svårare än de “borde” vara. ADHD gör att din hjärna reglerar uppmärksamhet, driv, impulser och energi på ett särskilt sätt. Det fungerar inte på samma sätt för alla med ADHD, men det betyder ofta i praktiken att:

1. Du styrs mer av intresse än av viktighet

Din hjärna prioriterar inte automatiskt det som är viktigt. Den prioriterar det som är:

- intressant
- akut
- nytt
- känslomässigt laddat

Det är därför du kan hyperfokusera i timmar på något spännande, men ändå skjuta upp ett mejl i tre dagar.

Uppmärksamhet är alltså ingenting som kommer på beställning för dig. Det handlar inte om vilja och det betyder inte att du inte försöker vara uppmärksam, men det betyder att du inte kan framkalla eller styra över din uppmärksamhet.

2. Du vet vad du ska göra – men kommer inte i gång

Många med ADHD beskriver: “Jag vet exakt vad jag borde göra. Jag gör det bara inte.”

Det är en skillnad mellan att **förstå** och att **reglera** handling.

ADHD påverkar exekutiva funktioner:

- starta
- planera
- prioritera
- hålla riktning
- avsluta

Förmågan finns, men startmotorn kräver mer bränsle.

3. Din energi är ojämn

Din prestation kan vara **fantastisk** vissa dagar och **nästan omöjlig** andra dagar.

Detta kan vara förvirrande både för dig och andra, särskilt när de bara såg dig den där dagen när du fungerade som en superhjälte.

Det är viktigt att komma ihåg att **ojämnheten inte är samma sak som lathet**. Ojämnheten speglar att hjärnans reglering är känsligare för:

- sömn
- stress
- struktur
- tydlighet
- miljö

4. Dina känslor kan bli starkare och snabbare

Många vuxna med ADHD upplever:

- starka reaktioner
- svårt att "låta saker rinna av"
- skam över att reagera kraftigt

Impulsivitet handlar inte bara om beteenden, det kan också vara känslomässig impulsivitet.

5. Du kan ha levt med en hög inre ansträngning

En vanlig erfarenhet hos personer med ADHD är:

- att behöva anstränga sig mer än andra
- att kompensera

- att känna sig “lite fel”
- att vara rädd att bli avslöjad

Många är **högfungerande utåt**, men **betalar inombords** med stress, trötthet och självkritik.

6. Du har ofta styrkor som hänger ihop med samma system

ADHD är inte bara svårigheter utan samma nervsystem kan ge dig:

- kreativitet
- snabb problemlösning
- intensivt fokus när du är intresserad av något
- spontanitet
- energi
- förmåga att tänka utanför ramarna

ADHD är **inte en superkraft** men det är heller **inte bara ett problem**. Samma system som kan skapa svårigheter i vissa situationer kan också ge styrkor i andra.

7. Det viktigaste: det handlar om reglering – inte din karaktär

ADHD betyder inte att du är lat, slarvig, omotiverad eller odisciplinerad. Det betyder att din hjärna reglerar driv, fokus och impulser annorlunda. Det är en stor och viktig skillnad.

Okej, men på vilket sätt hjälper den här informationen mig?

Även om din diagnos inte förändrar vem du är, så kan det underlätta för dig om du förstår dig själv. När du vet hur du fungerar blir det lättare att hitta justeringar och strategier som fungerar bra för dig.

Exempelvis kan ADHD innebära att du behöver:

- mer struktur än du “borde”
- tydligare mål än andra
- yttre stöd för att komma i gång med saker
- medvetna strategier för energi
- mer självmedkänsla än du är van vid

Att du är medveten om detta betyder också att du kan börja:

- anpassa livet efter din hjärna
- sluta kämpa mot fel saker
- minska dina självanklagelser

Varför diagnostiserar man ADHD?

Att få en ADHD-diagnos kan kännas både tungt och orättvist. Ingen väljer sina förutsättningar, och det är förståeligt om diagnosen väcker frågor om varför just du har fått kämpa mer än andra. Samtidigt visar både forskning och klinisk erfarenhet att det för de allra flesta är **bättre att få en diagnos än att leva med odiagnostiserad ADHD**.

Anledningen till detta är att odiagnostiserad ADHD är kopplat till en ökad risk för exempelvis missbruk, riskbeteenden, relationssvårigheter och i vissa studier även förkortad livslängd. Att leva med medicinerad, eller på annat sätt ”välskött” ADHD, är däremot inte kopplat till några särskilda ökade risker jämfört med personer utan ADHD.

Så, att ha ”en släng av ADHD” är i många fall alltså mer belastande än att faktiskt ha ADHD. ADHD i sig är inte farligt, och därför är det väldigt positivt att du har tagit dina svårigheter på allvar och sökt hjälp. Heja dig!

[↑ Tillbaka till start](#)

Hjärnan

ADHD kan **se olika ut** hos olika personer. Vissa har främst svårt att **koncentrera sig**, andra kämpar mer med **rastlöshet** eller **impulser**.

Samtidigt tror man att de bakomliggande mekanismerna i hjärnan är ganska lika hos de flesta med ADHD.

ADHD är en neuropsykiatrisk funktionsnedsättning som påverkar hjärnans förmåga till självreglering. Det handlar framför allt om hur hjärnan reglerar uppmärksamhet, impulser, aktivitetsnivå och känslomässigt påslag.

Det är inte en brist på intelligens, vilja eller moral. Det är en skillnad i hur hjärnans styr- och kontrollsystem fungerar.

Självreglering – kärnan i ADHD

Kärnan i ADHD handlar om **självreglering**, alltså hur hjärnan reglerar fokus, energi och impulser.

Självreglering innebär att kunna reglera:

- sitt fokus
- sin energi
- sina impulser
- sina känsloreaktioner
- sin motivation

Att ha en fungerande självreglering betyder att man kan anpassa sitt inre tempo och sitt beteende efter situationens krav. Vid ADHD är denna reglering mindre stabil.

Detta kan innebära att:

- det är **svårt att komma i gång**, trots att du vill
- det är **svårt att bromsa**, trots att du vet att du borde

- **energin pendlar** mellan överaktivitet och mental trötthet
- **känslor blir starka och snabba**
- **motivation styrs mer av intresse** än av långsiktiga mål

Det är alltså inte så att förmågan saknas, utan att styrsystemet är mer känsligt och ojämnt.

Vad händer i hjärnan?

Detta är en fråga som människor har försökt besvara i hundratals år. Man kan nästan börja fundera på om forskare som grupp har ADHD eftersom de, trots att de haft hundratals år på sig, inte kommit fram till något som lätt går att summera. Att ta reda på exakt vad som händer i hjärnan vid ADHD är alltså en uppgift att skriva upp på att göra-listan och spara till sömnlösa nätter.

Det vi vet är i alla fall att det finns flera olika delar och processer av dig och din hjärna som tillsammans bidrar till det som vi kallar ADHD. I forskningen pratar man ofta om saker som *exekutiva funktioner* och hjärnans *belöningssystem*. Eftersom det är så krångligt att förklara vad som händer i hjärnan brukar man något förenklat hålla sig till de funktioner som bär huvudansvaret för självreglering.

Du ska inte behöva bli hjärnforskare för att förstå ADHD.

Därför kommer frontalloben, dopamin och noradrenalin i det här materialet att få agera representanter för ett egentligen mycket mer komplext system. Ungefär som när man skriver sitt namn på ett grupparbete man kanske inte helt bidrog i.

Prefrontala cortex – hjärnans kontrollcenter

Prefrontala cortex, längst fram i pannloben, är central för exekutiva funktioner såsom planering, prioritering, arbetsminne, impulskontroll, beslutsfattande och att hålla riktning över tid.

Vid ADHD fungerar aktiviteten i detta område mindre stabilt och det gör att:

- uppgifter kan kännas **överväldigande**

- **struktur** behöver vara tydligare
- **yttre stöd** ofta fungerar bättre än inre styrning

Signalsubstanser – dopamin och noradrenalin

Två viktiga signalsubstanser är:

- **Dopamin:** kopplat till motivation och belöning
- **Noradrenalin:** kopplat till vakenhet och uppmärksamhet

Vid ADHD är regleringen av dessa system annorlunda. Signalöverföringen kan vara svagare eller mer kortvarig.

Det leder till att:

- långsiktiga uppgifter känns mindre belönande
- hjärnan söker mer stimulans
- fokus blir svårare att hålla stabilt
- impulser blir svårare att bromsa

Detta är **en biologisk regleringsskillnad, inte ett karaktärsdrag.**

Vad innebär det att självregleringen är nedsatt?

När självregleringen är nedsatt påverkas flera områden:

1. Uppmärksamhet

- svårt att sälla bort intryck
- lätt distraherad
- hyperfokus på det som är intressant

2. Aktivitetsnivå

- inre eller yttre rastlöshet
- svårt att varva ner
- perioder av stark drivkraft följt av utmattning

3. Impulskontroll

- snabba reaktioner
- svårigheter att vänta
- att säga eller göra saker innan man hunnit tänka

4. Känsloregrering

- starka känsloreaktioner
- snabb uppvarvning
- svårighet att "släppa" irritation eller stress

Det är därför ADHD ofta påverkar vardagen mer än man först förstår. Det handlar inte bara om koncentration, utan om reglering av hela det mentala systemet.

Varför får man ADHD? - Arv och miljö

ADHD har en stark genetisk komponent. Forskning visar att **ärftlighet** står för en stor del av sannolikheten att utveckla ADHD och det betyder att det ofta finns liknande drag i familjen. Det är dock inte enbart genetik som spelar roll.

Miljöfaktorer kan påverka hur tydliga svårigheterna blir, till exempel:

- höga krav
- otydliga strukturer
- brist på återhämtning
- stress
- sömnproblem

Miljön skapar inte ADHD, men den kan förstärka eller mildra hur funktionsnedsättningen märks.

Det är därför man ibland säger att ADHD är en funktionsnedsättning i mötet mellan individ och miljö. I rätt miljö kan svårigheterna minska betydligt.

Hade du haft ADHD i Spanien?

En diagnos ställs alltid i relation till den miljö och de normer du lever i. Du har fått en ADHD-diagnos eftersom dina svårigheter över tid har legat utanför det som i Sverige räknas som "normalfungerande" när det gäller uppmärksamhet, impulser och tempo.

Men vad som uppfattas som normalt varierar mellan kulturer. I Sverige värderas till exempel att vänta på sin tur, inte avbryta och arbeta självständigt under längre stunder. I andra länder, som Spanien, är det mer accepterat att prata i mun på varandra och ha ett högre socialt tempo.

Det betyder inte att ADHD försvinner i en annan kultur. Men det visar att **hur funktionsnedsättande vissa drag blir påverkas av sammanhanget**. ADHD handlar inte bara om hur din hjärna fungerar utan också om hur väl den passar in i den miljö du befinner dig i.

Nu när vi har tittat på **vad som händer i hjärnan** kan vi gå vidare till **hur detta märks i vardagen**.

[↑ Tillbaka till start](#)

Personen

ADHD ser ut på olika sätt hos olika individer.

Du är inte din diagnos

ADHD är ett sätt som din hjärna reglerar uppmärksamhet, driv och impulser på. Det är inte din personlighet.

Samtidigt är hjärnan med i allt du gör, hur du tänker, känner, reagerar och tar beslut. Därför kan det ibland kännas som att ADHD är ”hela du”.

Så här kan du försöka skilja på det:

- ADHD = hur hjärnans regleringssystem fungerar
- Du = dina värderingar, erfarenheter, relationer, styrkor och drömmar

ADHD påverkar alltså hur du agerar, men det säger inget om vem du är.

Du är inte heller samma som andra med ADHD

Två personer med samma diagnos kan fungera helt olika.

ADHD yttrar sig olika beroende på till exempel:

- kön (hos många kvinnor syns till exempel mindre yttre hyperaktivitet och mer inre stress)
- vilken form av ADHD man har
- ålder och livssituation
- personlighet och intelligens
- vilket stöd man får från omgivningen

- vilka krav man lever under

Vissa har tydliga och genomgripande svårigheter. Andra fungerar väl utåt, men betalar med hög inre ansträngning.

Svårighetsgraden är alltså inte bara en fråga om ”hur mycket ADHD” man har, utan också hur väl miljön matchar ens sätt att fungera. Så, var du befinner dig (miljö, kultur och tid) och vem du är påverkar hur funktionsnedsättande din ADHD yttrar sig.

Men, vilka former av ADHD finns då?

ADHD delas in i tre presentationsformer. Det handlar inte om tre olika diagnoser, utan om hur svårigheterna visar sig mest tydligt just nu.

1. Huvudsakligen ouppmärksam form (ibland kallad ADD)

Här är svårigheterna främst kopplade till **fokus** och **organisering**.

Det kan handla om att:

- **tappa tråden** i samtal
- **skjuta upp** uppgifter trots goda intentioner
- ha **svårt att prioritera** och **komma i gång**
- uppleva att hjärnan är ”**dimma**” eller **överfull** av tankar

Den här formen är ofta mindre synlig utåt. Personen kan **uppfattas som lugn**, men kämpar med ett **inre kaos** eller **mental trötthet**. Den är vanlig hos flickor och kvinnor, och missas därför ofta tidigt i livet.

2. Huvudsakligen hyperaktiv/impulsiv form

Här är det i stället **aktivitetsnivå** och **impulskontroll** som märks mest.

Det kan visa sig som:

- stark inre eller yttre **rastlöshet**
- **svårt att sitta still**
- att **prata mycket** eller avbryta
- **snabba beslut** och reaktioner

Hos vuxna är hyperaktiviteten ofta mer inre än yttre, och kan ge en känsla av att alltid vara “på” och att ha svårt att varva ner.

3. Kombinerad form (den vanligaste formen hos vuxna)

Här finns både **ouppmärksamhet** och **hyperaktivitet/impulsivitet** i betydande grad.

Många med den kombinerade formen beskriver en pendling:

- perioder av intensivt driv och hyperfokus
- perioder av total energidipp och undvikande

Det kan kännas som att gasen och bromsen inte alltid samarbetar.

Så, mina svårigheter kan alltså **ändras under livet**?

Ja precis! Fortsätt till nästa del så ska vi titta mer på det!

Din ADHD är inte exakt likadan hela tiden

Även om din diagnos är relativt stabil, kan ofta uttrycket förändras över livet. Ett barn som varit tydligt hyperaktivt kan som vuxen främst uppleva koncentrationssvårigheter och inre rastlöshet. Den struktur som tidigare kom från skola eller föräldrar behöver plötsligt skapas av dig själv.

Stress, sömn, relationer och arbetskrav påverkar hur tydligt svårigheterna märks. I vissa perioder fungerar det bättre, i andra känns det överväldigande. Det betyder inte att du blivit ”sämre”, utan att regleringssystemet är känsligt för belastning.

Vad innebär svårigheter med reglering i praktiken?

Kärnan i ADHD handlar om självreglering, att kunna styra din uppmärksamhet, energi och impulser på ett jämnt och förutsägbart sätt.

Det kan visa sig som:

- **Ouppmärksamhet:** svårt att hålla fokus, organisera, avsluta uppgifter
- **Hyperaktivitet:** inre eller yttre rastlöshet, behov av rörelse eller stimulans
- **Impulsivitet:** att reagera snabbt, tala eller agera innan man hinner tänka klart

Det är **inte brist på vilja**. Det är en ojämnr reglering.

Du kan veta exakt vad du borde göra, och ändå ha svårt att börja. Du kan vara intelligent, motiverad och engagerad, och ändå fastna.

Att förstå detta är ofta en lättnad.

Det **flyttar fokus från** ”Vad är det för fel på mig?” till ”Hur fungerar mitt system, och hur kan jag arbeta **med** det i stället för **mot** det?”.

↑ Tillbaka till start

Problemen

Alla med en ADHD-diagnos har svårigheter, men vilka svårigheter, och hur starka de är, varierar från person till person. De kan också variera över livet.

Vanliga utmaningar är att det till exempel kan vara svårt att:

- **komma i gång**, trots att du vet exakt vad som ska göras
- **hålla fokus** över tid, särskilt vid monotona, otydliga eller mindre intressanta uppgifter
- **reglera energi och tempo**, antingen för högt eller för lågt
- **uppfatta tid** realistiskt och möta deadlines
- **sortera tankar** och intryck när allt känns lika viktigt
- **reglera känslor** och reaktioner

Det är inte ovanligt att kunna prestera extremt bra i vissa situationer, och samtidigt ha stora svårigheter i andra. Det kan skapa en känsla av att vara inkonsekvent eller opålitlig, både inför sig själv och andra.

Det egentliga problemet

Oavsett vilka vardagsproblem som du upplever så är det för de flesta i längden inte dessa problem i sig som är **det värsta med ADHD**, utan det är det mönster som återkommer. Det handlar mindre om att nycklarna är borta, och mer om att de är borta IGEN.

Det brukar kunna se ut ungefär så här:

1. Du stöter på ett problem.
2. Du känner att nu är det nog.
3. Du försöker, hittar strategier, kanske skaffar en ny pryl.
4. Det rullar på ett litet tag....
5. Och ändå hamnar du tillbaka i samma läge igen.

För många är **det största problemet** den upprepade erfarenheten av att:

- **vilja**, men **inte få det att fungera**
- **förstå**, men **inte lyckas omsätta** det
- **anstränga sig** mer än andra, **utan att det syns**

Det är där **slitaget** sker. Alltså att du, trots försök och ansträngning att försöka lösa dina problem, återfaller och **inte lyckas göra något åt problemen i slutändan**.

Kan leda till psykisk ohälsa

ADHD i sig är inte psykisk ohälsa. Det står inte i diagnoskriterierna eller i symtomlistan för ADHD att man ska må dåligt, vara deprimerad, ha ångest eller dålig självkänsla.

Men om man under lång tid lever med:

- återkommande misslyckanden
- kritik eller oförståelse
- överansträngning
- känslan av att vara ”fel”

... så kan dock **psykisk ohälsa utvecklas som en följd**.

ADHD handlar om hur hjärnan reglerar uppmärksamhet, driv och självkontroll. Psykisk ohälsa uppstår ofta när omgivningen och kraven inte matchar hur ditt system fungerar, och ibland leder den belastningen till att man utvecklar regelrätt depression och ångest.

Men ibland ser det lite annorlunda ut.

En del personer får höra, eller börjar själva tänka, att de har ångest eller depression, trots att de egentligen inte känner sig nedstämda eller oroliga i största allmänhet. Det kan i stället handla om att livet under lång tid har krävt mycket extra ansträngning.

Till exempel kan någon bära på en ständig känsla av att ha glömt något viktigt. Den känslan kan vara svår att släppa, särskilt om man under sitt liv har samlat ”bevismaterial” på att man har en tendens att glömma saker. Då kan oron i sig börja likna ångest, även om den egentligen är kopplad till svårigheter med planering, minne och struktur.

I sådana fall är det inte ovanligt att ADHD är den bakomliggande förklaringen medan oron eller stressen har utvecklats som en följd av hur vardagen har fungerat. Då har man kanske inte diagnosen ångest, utan diagnosen ADHD med tillhörande ångest och oro som följd.

[↑ Tillbaka till start](#)

Framtiden

ADHD är en neuropsykiatrisk diagnos, och det betyder att den **finns med från barndomen**. Man “får” inte ADHD i vuxen ålder, men man kan få en diagnos sent.

Symtomen förändras ofta över tid:

- Hyperaktivitet kan bli mer inre rastlöshet
- Impulsivitet kan bli snabba beslut eller känsloreaktioner
- Organisationssvårigheter kan bli stress, prokrastinering eller utmattning

Många vuxna upplever **färre synliga symtom** än de gjorde som barn, men den **inre ansträngningen** kan vara lika stor eller större.

Kommer det vara så här resten av livet?

Det korta svaret är: Din hjärna kommer sannolikt alltid fungera ungefär så här.

ADHD är inte något som går över per se, men vissa drag kan bli **mindre tydliga med åldern** och du kan **lära dig strategier för att underlätta för dig själv**. Hjärnan är dessutom formbar och påverkas av erfarenhet, behandling och miljö.

Men grundmönstret, hur ditt regleringssystem fungerar, och en ökad känslighet för om det rubbas av omgivningen kommer troligen alltid finnas där. Det betyder dock inte nödvändigtvis att du kommer behöva kämpa lika mycket resten av livet.

Problemet är inte att du har ADHD

Problemet är vad som händer när symtomen inte är hanterade.

Tänk så här:

Om du har **nedsatt syn** kanske du behöver anstränga dig extra mycket för att kunna läsa en bok, du kanske råkar snubbla oftare än andra och du får kanske ovanligt mycket huvudvärk. Det är inte konstigt att det är så om du **inte använder de hjälpmedel som finns**, såsom glasögon och linser.

Det är inte själva synfelet som gör att du snubblar, utan problemet är att du går runt utan glasögon.

Okej, det krävs lite extra arbete att skaffa glasögon. Du måste boka tid, prova ut rätt styrka och vänja dig vid att använda dem. Men **när du väl har dem så minskar dina problem**.

ADHD fungerar på ett liknande sätt.

Diagnosen i sig är inte problemet, utan svårigheterna uppstår när **du försöker leva utan rätt anpassningar, strategier, förståelse eller behandling**.

Även när vi blickar framåt kan vi, inte bara för den passande ordvitsens skull, likna syn vid ADHD. Liksom ADHD kommer synen att ändras under livets gång, och samma par glasögon kommer inte funka hela tiden. Du kanske byter styrka i glasen eller så byter du till linser eller kanske skaffar progressiva glasögon.

Så, kommer din hjärna att fungera annorlunda hela livet? → Ja.

Betyder det att livet alltid kommer vara kämpigt? → Nej.

Skillnaden ligger ofta i förståelse, anpassning och att hitta rätt stöd.

Hittills har vi pratat om **varför vissa saker kan vara svåra**. I nästa kapitel tittar vi på **vad som faktiskt kan hjälpa**.

[↑ Tillbaka till start](#)

FAQ – Om ADHD

OM DIAGNOSEN

Vad innebär diagnosen egentligen — vad förändras nu?

Diagnosen förändrar ingenting i hur din hjärna fungerar. Det den förändrar är din förståelse för varför den fungerar som den gör. Att ha ett namn på det som har pågått kan göra det lättare att förklara för dig själv och för andra, och att söka rätt slags stöd. Vad som konkret förändras beror på vad du väljer att göra med diagnosen. En del börjar med behandling. Andra fokuserar på att förstå sina mönster bättre. Ibland förändras ingenting alls på ett tag, och det är också ett möjligt utfall.

Är ADHD en funktionsnedsättning eller ett personlighetsdrag?

Både och, beroende på sammanhang. ADHD är ett neuropsykiatriskt tillstånd med biologisk grund och klassificeras som en funktionsnedsättning i juridisk och medicinsk mening i Sverige. Det påverkar hur hjärnan reglerar uppmärksamhet, impulser och aktivitetsnivå. Samtidigt är det inte ett tillstånd som är tydligt avgränsat från personligheten. Hur du fungerar med ADHD är en del av hur du fungerar som person, och det inkluderar både svårigheter och styrkor. Det är inte antingen-eller.

Jag känner mig inte hyperaktiv — varför fick jag ändå diagnosen ADHD?

Kärt barn har många namn, och många diagnoser, inklusive ADHD, får då och då en ny förpackning. Mellan 1980 och 1994 hette diagnosen *attention deficit disorder med eller utan hyperaktivitet*. Man hade alltså ADD vare sig man var hyper eller inte. Sedan dess har det varit tvärtom och nu får du huvuddiagnosen ADHD oavsett. Det är alltså länge sedan termen ADD fanns i diagnosmanualerna, men många tycker att det är lättare att säga ADD än ADHD huvudsakligen ouppmärksam form (vilket man kan förstå) och därför kan man fortfarande höra folk säga att de fått en ADD-diagnos. Vad du väljer att kalla det bestämmer du själv!

Kan man ha ADHD och autism samtidigt?

Ja. Det är ganska vanligt att ADHD och autism förekommer tillsammans. I det äldre diagnossystemet var det inte tillåtet att ställa båda diagnoserna på samma person, men det ändrades när DSM-5 kom. De båda diagnoserna delar vissa ytliga drag men har olika mekanismer, och att ha båda kan påverka hur svårigheterna ser ut och vad som hjälper.

Är ADHD ärftligt — borde jag oroa mig för mina barn?

Precis som vi, vare sig man vill det eller inte, oundvikligen har en tendens att likna våra föräldrar även på andra sätt är det vanligare att barn med ADHD också har en förälder med det. Men det är ingen garanti. ADHD kan se väldigt olika ut från person till person, och samma person kan ha lättare eller svårare beroende på ålder, miljö och sammanhang. Att känna till det ärftliga mönstret kan göra det lättare att uppmärksamma svårigheter tidigt, om de uppstår, och hjälpa både tidigare och yngre generationer som delar samma mönster att förstå sig själva bättre.

Varför är det vanligare att ADHD missas hos vissa grupper?

Det är på ett sätt ganska logiskt att förståelsen för hur ADHD ser ut utgår från när det syns som mest och ställer till med som mest problem för andra. Diagnoskriterierna och den allmänna uppfattningen av ADHD är därför präglade av symtom som är synliga, utåtagerande eller som stör omgivningen. Tar funktionsnedsättningen sig andra uttryck, sådant som syns mindre eller mest ställer till det för en själv, är det inte så konstigt att det inte uppmärksammas lika tidigt eller tydligt. Ofta kan det ta ett tag innan man själv ens börjar tänka på det i termer av en diagnos.

Det innebär att vissa grupper löper högre risk att inte få diagnos alls, eller att få fel diagnos. Det gäller bland annat personer med ouppmärksam ADHD, introverter, personer som har starka resurser att kompensera, och personer som tvärtom har andra försvårande omständigheter.

Ett problem uppstår när man i vården utgår från att ADHD alltid ser ut på ett visst sätt – och därför drar slutsatsen att den som inte passar in i den bilden inte har ADHD. Det leder till att många inte får rätt hjälp. Det kan också vara svårt att som vuxen behöva "bevisa" svårigheter som sträcker sig bakåt i tiden, sådant som kanske ingen runt omkring mig, och inte heller jag själv, lade märke till då.

Till det kommer att samhället och vården generellt är ojämlika i förhållande till kön, ålder, socioekonomisk status, geografi och utbildningsnivå. Det spiller givetvis in i psykiatri och gör att vissa grupper riskerar att missas i vården oavsett vad de gör, baserat på vem de är.

ATT FÅ SIN DIAGNOS

Är det normalt att känna sorg eller ilska efter att ha fått sin diagnos?

Reaktioner efter en diagnos varierar. Sorg, ilska, lättnad och likgiltighet är alla reaktioner som förekommer, och de kan blandas på olika sätt. En diagnos innebär att något som länge varit oklart plötsligt har ett namn och en förklaring. Det är ett besked som kan väcka starka reaktioner, men det är också möjligt att det inte gör det, eller att reaktionerna kommer senare.

Varför känns det tungt att läsa om sig själv i utlåtandet, trots att man känt igen sig under utredningen?

Att känna igen sig i en beskrivning och att läsa om sig själv i klinisk text är inte samma sak. Utlåtandet är skrivet för att dokumentera dina svårigheter, och det gör det noggrant. Det samlar allt på ett ställe, formulerat på ett sätt som är avsett för journalsystem och intyg, och är i första hand inte anpassat för dig som individ. Många upplever det som att läsa en rapport om sig själv utan att riktigt känna igen tonen, trots att innehållet stämmer.

Kan man känna sorg över att man inte fick diagnos och behandling tidigare i livet?

Det förekommer. Att förstå att det funnits en förklaring till svårigheter man burit länge kan väcka frågor om hur det hade kunnat se ut om man hade vetat tidigare. Hur stark den reaktionen är, och när den uppstår, varierar. En del upplever det tidigt, andra långt senare, och en del gör det inte alls.

 **Tillbaka till start**

02. Behandling och medicinering av ADHD

Detta avsnitt fokuserar på olika typer av **hjälp och stöd** som du kanske behöver, och ska försöka täcka grunderna för vad du behöver veta om dem och om **hur du går till väga för att få tillgång till det** via vården och samhället.

Behandling av ADHD handlar för det mesta om att försöka **anpassa miljön** du befinner dig i och att se till att den ger dig så bra förutsättningar att fungera som du vill som möjligt.

- Du kan försöka **maximera dina förutsättningar** till att fungera och hantera de miljöer du befinner dig i,
- och du kan försöka **förändra de miljöer du befinner dig i** så att de i så stor mån som möjligt främjar det du ska göra.

Ditt fungerande påverkas både av dina **inre resurser och de yttre**, och därför är detta avsnitt uppdelat på det sättet.

Vill du i stället få tillgång till **hjälpssamma strategier och knep** som du själv kan ta till för att göra livet lättare? [Klicka här!](#)

Att få livet att fungera handlar ofta om tre saker:

1. **Miljön på insidan:** Medicin, behandling och förståelse för hur hjärnan fungerar.
2. **Miljön på utsidan:** Anpassningar, stöd och hjälpmedel i vardagen.
3. **Strategier:** Sätt att planera, prioritera och hantera vardagen.

Miljön på insidan

När man hör ordet *miljö* är kanske första tanken som dyker upp något om träd och källsortering. Du kanske tänkte på något helt annat, men allt som oftast brukar det föra tankarna till något som ligger utanför oss själva och som händer runt omkring oss. Innan vi kan prata om den sortens miljö måste vi dock stanna upp vid den absolut närmsta närmiljön, oss själva. Innan du påverkas av saker som händer omkring dig påverkas du av saker som händer i dig, såsom hur du mår, vad du känner, vad du tänker på, och såklart... ADHD.

Utöver saker som generellt ger alla människor en mer trevlig och fungerande miljö på insidan som rörelse, mat, sömn, skratt och gulliga katter så finns det några fler **saker man kan göra för att förändra sin miljö på insidan** efter en ADHD-diagnos.

Medicin

Att påbörja ADHD-medicinering är för många ett stort steg. Det kan väcka både hopp och oro. En del känner lättnad över att det finns något som kan hjälpa. Andra är tveksamma: Kommer jag förändras? Är det säkert? Är det verkligen nödvändigt?

ADHD-medicin är **inte en “lösning” i sig**, och den förändrar inte vem du är. Den är **ett hjälpmedel**. För vissa är medicinen avgörande. För andra är den mindre viktig. För många är den en del av en större helhet som också innehåller strategier, anpassningar och ökad självförståelse.

Vad är ADHD medicin?

ADHD-mediciner påverkar hjärnans signalsystem – framför allt dopamin och noradrenalin – som är centrala för uppmärksamhet, driv, impulskontroll och energireglering. De flesta läkemedel som används är centralstimulerande, men det finns även icke-centralstimulerande alternativ.

Målet med behandlingen är inte att göra dig “lugn” eller “prestationsinriktad”. Målet är att förbättra regleringen: att **minska friktionen mellan vilja och handling**.

Hur verkar ADHD-medicin i hjärnan?

Tänk dig hjärnan som ett öppet kontorslandskap med hundratals plingande chattfönster. Hos personer med ADHD fungerar det inbyggda filtret mindre effektivt. Allt får ungefär samma prioritet. Det som är viktigt, det som är ointressant, det som är störande – allt ropar lika högt.

ADHD-medicin hjälper till att **återställa balansen mellan viktiga signalämnen**, framför allt dopamin och noradrenalin.

- **Dopamin** signalerar motivation och belöning. Det gör att uppgifter känns mer meningsfulla och möjliga att påbörja.
- **Noradrenalin** reglerar vakenhet, fokus och impulskontroll.

När dessa system fungerar mer stabilt blir hjärnan mer selektiv, lugnare och mer målinriktad.

Så påverkar medicinen hjärnan – steg för steg

1. Bromsar återupptaget av signalämnen

ADHD-läkemedel hindrar hjärnan från att snabbt återabsorbiera dopamin och noradrenalin. Signalerna mellan nervcellerna blir då starkare och varar längre. Resultatet blir förbättrad koncentration, motivation och självkontroll.

2. Jämnare aktivering i pannloben

Behandlingen ökar aktiviteten i prefrontala cortex – den del av hjärnan som ansvarar för planering, beslutsfattande och arbetsminne. Samtidigt dämpas bakgrundssystem som annars kan bidra till dagdrömmar och osorterade tankeflöden.

3. Minskad jakt på stimulans

När signalnivåerna stabiliseras behöver hjärnan inte längre "jaga" nya intryck hela tiden. Det blir lättare att stanna kvar i en uppgift, vila när det är dags att vila och hålla ett mer balanserat tempo i vardagen.

De vanligaste ADHD-medicinerna

Det finns flera olika ADHD-läkemedel. Nedan beskrivs vanliga alternativ och hur de skiljer sig åt.

Behandling inleds ofta med ett långtidsverkande läkemedel, exempelvis Concerta. Kortverkande läkemedel, såsom Ritalin, kan användas som tillägg vid behov. Om effekten inte är tillräcklig kan Elvanse bli aktuellt. Medicineringen är alltid individuellt anpassad.

- **Concerta (metylfenidat, långtidsverkande)**

Tas en gång per dag, oftast på morgonen. Frisätts gradvis under 8–12 timmar, vilket gör att många klarar en jobb- eller skoldag utan ytterligare dos.

Startdos är ofta 18 mg eller 27 mg och justeras var 1–2 vecka tills effekten är stabil men biverkningar är hanterliga. Vanliga biverkningar är aptitminskning och sömnsvårigheter om tabletten tas sent. Vissa upplever en “krasch” när effekten klingar av, då hjälper ofta en låg kvälldos eller byte till annat preparat.

- **Ritalin (metylfenidat, kortverkande)**

Verkar inom 30–45 minuter och varar cirka 3–5 timmar. Används ofta i insättningsfasen eller som flexibelt tillägg vid behov (till exempel eftermiddagsmöten, läxläsning).

Den kortare verkningstiden gör det lättare att observera effekt och biverkningar, men kan också innebära tydligare topp–dal-kurva. Biverkningarna påminner om Concertas, men “uttoningen” kan kännas snabbare, särskilt om man glömmer nästa dos.

- **Elvanse (lisdexamfetamin)**

En så kallad pro-drug som aktiveras i kroppen vilket ger en jämnare frisättningskurva. Verkningstid 10–13 timmar.

Vanliga initiala biverkningar är muntorrhet och illamående. Många upplever jämnare effekt och mindre “krasch” jämfört med metylfenidat. Dosen startar ofta på 30 mg och höjs i steg om 10–20 mg beroende på effekt och puls/blodtryck.

- **Atomoxetin (Strattera)**

Ett icke-centralstimulerande läkemedel som främst påverkar noradrenalin. Aktuellt vid exempelvis sömnproblem, samsjuklighet eller när andra preparat inte fungerar.

Effekten byggs upp gradvis under 2–4 veckor.

Vad blir bättre?

Många beskriver:

- **Minskad tröskel att påbörja** uppgifter
- Förbättrad förmåga att **behålla koncentrationen** och **avsluta** uppgifter
- **Lugnare** och **mindre rörigt** tankeflöde
- **Minskad rastlöshet**
- **Bättre sömn** (vid rätt dos och timing)

Hur det skulle bli för just dig går inte att veta med säkerhet. Som med det mesta i livet så beror det på, och det beror på massa olika saker hur just du upplever ADHD-medicin. För vissa blir det jättebra på en gång och man fokuserar och sover och gör saker i tid som aldrig förr. För andra blir någon del av livet lättare och någon annan lite svårare. För vissa kanske det bara tar lite tid att hitta rätt. Det beror på helt enkelt.

Vad ska man tänka på?

Att hitta rätt medicin och rätt dos **kan ta tid**. Det är därför viktigt att **ha tålamod** och att kontinuerligt **utvärdera** hur behandlingen känns.

Medicinen ska vara ett stöd. Om det känns jobbigt att ta den kan det vara ett tecken på att dosen eller läkemedlet behöver justeras, eller att medicinering kanske inte är rätt för dig.

En tumregel är att medicinens effekt ska vara mer hjälpsam än påfrestande. **Om biverkningarna överväger nyttan** behöver behandlingen justeras. Det kan också handla om att förändra sitt förhållningssätt till medicinen och hur den används.

Blodtryck och puls följs ofta under behandlingen, och regelbunden uppföljning är en viktig del av en säker medicinering.

Vanliga (ofta övergående) biverkningar

- **Aptitminskning**
- **Muntorrhet**
- **Huvudvärk** eller lätt **illamående**
- **Sömnbesvär** om medicinen tas för sent
- Tillfällig **oro** eller **pulshöjning**

När bör man inte använda ADHD-medicin?

Personer med obehandlat högt blodtryck, allvarlig hjärtsjukdom, aktivt beroende eller graviditet kan behöva andra behandlingsalternativ eller tätare kontroller. Även vissa psykiatriska tillstånd, såsom psykos eller emotionellt instabilt personlighetssyndrom (EIPS), kräver särskild försiktighet.

Inför behandlingsstart gör läkaren alltid en individuell risk–nyttobedömning. I vissa fall kan offentlig specialistvård vara mer lämplig för att hantera dessa situationer.

FAQ – Medicin

OM MEDICINEN

Är ADHD-medicin farligt?

ADHD-medicin är generellt säker när den används enligt ordination och följs upp regelbundet. Innan behandling startar görs alltid en medicinsk bedömning, och under behandlingen följs till exempel blodtryck och puls. Som med alla läkemedel finns risk för biverkningar, men dessa vägs mot nyttan av behandlingen.

Innehåller det tjack?

Vissa ADHD-mediciner är centralstimulerande och innehåller ämnen som liknar amfetamin, men i noggrant kontrollerade doser och i medicinskt syfte. De är godkända

läkemedel som används för att behandla ADHD och skiljer sig tydligt från illegala droger när det gäller kvalitet, säkerhet och hur de används.

Kommer jag bli personlighetsförändrad?

Målet med behandlingen är att du ska fungera bättre i vardagen, inte att förändra din personlighet. Vissa kan uppleva att de känner sig annorlunda i början, men rätt dos ska hjälpa dig att vara mer dig själv – inte mindre.

Syns det på ett pissprov?

Ja, centralstimulerande läkemedel kan synas på drogtester. Om du har recept på medicinen kan du styrka detta vid behov.

Måste jag uppge att jag tar medicin?

I de flesta fall behöver du inte uppge det. I vissa situationer, till exempel vid vissa arbeten eller medicinska bedömningar, kan det dock vara relevant. Vid drogtest är det viktigt att informera om din medicinering.

Blir jag beroende av medicinen?

När ADHD-medicin används enligt ordination är risken för beroende låg. Behandlingen följs upp regelbundet för att säkerställa en trygg användning.

ANVÄNDNING

Behöver man ta medicin varje dag?

De flesta tar medicinen varje morgon, men det finns undantag. I vissa fall gör man uppehåll på helger eller under semester – så kallade “medicinfria dagar”. Du och din läkare planerar tillsammans vad som passar din livssituation bäst.

Hur snabbt märker man effekt av medicinen?

De flesta märker någon form av effekt redan första dagen, särskilt vid centralstimulerande läkemedel. Det kan dock ta några veckor innan rätt dos och rytm är hittad. Därför följs du tätt i början och får hjälp att justera behandlingen stegvis.

Varför justeras dosen stegvis?

Att du får snabb effekt i början betyder inte automatiskt att du har hittat rätt dos.

Vissa upplever förbättrat fokus men får tillfälliga biverkningar som sömnbesvär eller oro, medan andra inte märker någon tydlig effekt direkt. Därför följs behandlingen noggrant under de första månaderna. Dosen justeras stegvis, ofta med någon veckas mellanrum, tills man hittar en nivå som ger god effekt med så få biverkningar som möjligt.

Hur vet jag om dosen är rätt?

När du har hittat rätt dos upplever du bättre fokus och mindre rastlöshet utan att få besvärande biverkningar. Det är vanligt att prova sig fram under 1–2 månader med stöd från läkare och sjuksköterska, för att hitta en bra balans.

Kan man byta medicin om den första inte fungerar?

Ja, det är vanligt att man provar mer än ett läkemedel innan rätt effekt uppnås. Kroppar reagerar olika, och vissa tolererar ett visst preparat bättre än andra. Behandlingen sker på ett tryggt och strukturerat sätt.

Hur länge brukar man hålla på med ADHD-medicin?

Det är individuellt. Vissa använder medicin i flera år, andra under kortare perioder, till exempel under studietid eller vid hög belastning. Vissa avslutar tidigt på grund av biverkningar, medan andra fortsätter långsiktigt. Behandlingen utvärderas regelbundet och kan pausas eller avslutas när behovet förändras.

Kan man sluta?

Ja, man kan sluta med ADHD-medicin. I de flesta fall kan man avsluta behandlingen utan nedtrappning, men det är alltid bäst att göra det i samråd med läkare för att följa upp hur du mår.

PRAKTISKT & LIVSSTIL

Kan jag resa med min medicin?

Ja, men regler kan variera mellan länder. Vissa läkemedel kräver intyg, särskilt utanför EU. Kontrollera vad som gäller inför resan och se till att ha med dig rätt dokumentation.

Vad händer om jag tappar bort min medicin?

Kontakta din mottagning så snart som möjligt. Eftersom ADHD-medicin är ett kontrollerat läkemedel görs en individuell bedömning innan eventuell ersättning skrivs ut.

Kan jag dricka alkohol, kaffe, snusa, vara gravid, osv?

Det beror på situationen. Koffein och nikotin kan förstärka vissa biverkningar, och alkohol kan påverka hur medicinen känns. Vid graviditet görs alltid en särskild bedömning. Rådgör med din behandlare om vad som gäller för dig.

[!\[\]\(842b9a660eb497650bab4e1dbd552bfc_img.jpg\) Tillbaka till start](#)

Psykologisk behandling

Medicin kan vara ett viktigt stöd för många personer med ADHD, men är sällan hela lösningen. För många är **psykologisk behandling, konkreta strategier och ökad självförståelse** minst lika viktiga delar av behandlingen.

Psykologisk behandling handlar om att förstå hur ADHD påverkar just ditt liv och att utveckla sätt att hantera svårigheter i vardagen. Det kan handla om att bygga nya vanor, hitta fungerande strategier och förändra hur man tolkar sig själv och sina svårigheter.

För vissa innebär behandlingen främst praktiska förändringar i vardagen. För andra handlar den mer om att arbeta med tankemönster och självkritiska föreställningar som har byggts upp över tid.

Vad är psykologisk behandling vid ADHD?

Den vanligaste psykologiska behandlingen vid ADHD är **kognitiv beteendeterapi (KBT)**. KBT kan användas på flera sätt, men två huvudspår är extra vanliga:

1. Träning i strategier och beteenden

Här ligger fokus på att **öva på sådant som ofta är svårt** vid ADHD, till exempel:

- **planering** och **struktur**
- att **påbörja** och **avsluta** uppgifter
- **tidsuppfattning**
- att hantera **distraktioner**
- att skapa fungerande **rutiner**

Behandlingen är ofta praktisk och konkret. Du får testa olika strategier i din vardag och utvärdera vad som fungerar.

2. Att förändra tankemönster och självbild

Många personer med ADHD har under lång tid fått höra att de är slarviga, lata eller odisciplinerade. Det kan leda till självkritiska tankemönster som fortsätter även efter att man fått en diagnos.

En del av behandlingen kan därför handla om att:

- **förstå sina svårigheter** i ett nytt sammanhang
- **minska självkritik**
- utveckla mer **hjälpssamma sätt att tänka** om sig själv

Relation och tillit är viktigare än metod

Det finns flera olika terapiformer som kan vara hjälpssamma vid ADHD, men forskning visar att **relationen till behandlaren** ofta är en av de viktigaste faktorerna.

Det betyder att det är viktigt att du känner att:

- du blir förstådd
- terapeuten lyssnar på dig
- ni arbetar mot mål som känns relevanta för dig

Vilken metod som används är ofta mindre avgörande än att du känner förtroende för personen du arbetar med och att behandlingen upplevs som meningsfull.

Okej, men hur får man psykologisk behandling?

Det finns flera vägar till psykologisk behandling.

Via vårdcentral eller psykiatri

Många börjar genom att kontakta sin vårdcentral, där man ibland kan få träffa psykolog eller kurator. I vissa fall kan man också få en remiss till specialistpsykiatri.

Tillgången kan dock variera mellan olika regioner.

Privata psykologer och terapeuter

Ett annat alternativ är att söka hjälp hos privata psykologer, terapeuter eller coacher.

När du väljer behandlare kan det vara bra att tänka på:

- om personen är **legitimerad psykolog eller psykoterapeut**
- om de har goda **referenser**
- om du själv känner att **kontakten fungerar**

Formella meriter är viktiga, men i praktiken är det ofta känslan av att samarbetet fungerar som avgör om behandlingen blir hjälpsam.

Att arbeta med sig själv utanför terapin

Psykologisk behandling sker inte bara i terapirummet. En stor del handlar om att förstå hur din egen hjärna fungerar och att hitta strategier som passar just dig. Du har **redan kommit en bit på vägen** genom att läsa detta dokument, men det finns många fler sätt att lära sig mer utifrån sin diagnos.

Till exempel:

- **självhjälpsböcker** där man följer en behandlingsplan på egen hand
- **utbildningsmaterial** online
- **föreläsningar** och **kurser**
- **podcasts** och **videomaterial**
- vissa källor på **sociala medier**
- **stödorganisationer** och **intresseföreningar**

Till exempel publicerar organisationer som **Attention** mycket material om ADHD.

Var källkritisk

Idag är det lätt att hitta information om ADHD, särskilt på sociala medier. En del innehåll kan vara hjälpsamt och igenkännande, men kvaliteten varierar.

När du tar del av information kan det vara bra att fråga sig:

- bygger detta på forskning eller erfarenhet?

- ger det konkreta strategier, eller beskriver det framför allt problem?
- hjälper det mig att förstå mig själv bättre?
- känns det hjälpsamt för mig?

Många upplever att det är mer hjälpsamt att söka efter strategier och lösningar än att fastna i innehåll som enbart beskriver svårigheter. Till exempel kan innehåll som ger konkreta tips och verktyg för ADHD vara mer användbart än innehåll som bara lyfter problem.

Samtidigt kan det vara värdefullt att ta del av berättelser från andra med liknande erfarenheter. Det kan skapa igenkänning och minska känslan av att vara ensam. Däremot kan det vara svårt att omsätta den typen av innehåll i konkreta strategier i sin egen vardag.

Var nyfiken på dig själv

En viktig del av behandlingen är att bli mer nyfiken på hur just du fungerar.

- Vad hjälper dig att komma i gång?
- Vad gör att du tappar fokus?
- Vilka miljöer fungerar bättre eller sämre?

ADHD ser olika ut hos olika personer, och **strategier som fungerar för en person fungerar inte alltid för en annan**. I nästa avsnitt går vi igenom konkreta strategier som många personer med ADHD upplever som hjälpsamma i vardagen.

↑ Tillbaka till start

Miljön på utsidan

Hittills har vi fokuserat på miljön på insidan – det som sker inom dig, som medicinering, psykologisk behandling och hur hjärnans signalsystem fungerar.

Men hur livet fungerar påverkas inte bara av det som händer inom dig. Minst lika viktigt är miljön runt omkring dig.

- hur dina studier är **organiserade**
- hur arbetet är **upplagt**
- vilket **stöd** som finns i hemmet
- vilka **människor** du har omkring dig

Samma person kan fungera väldigt olika i olika miljöer. En miljö som är tydlig, flexibel och begriplig kan minska svårigheter, medan en miljö som är otydlig eller stressig kan förstärka dem.

Att få en ADHD-diagnos handlar därför inte bara om att förstå sig själv bättre. Det handlar också om att kunna **forma sin omgivning så att den fungerar bättre**. Målet är inte att förändra vem du är, utan att skapa förutsättningar där dina styrkor får mer utrymme och dina svårigheter blir lättare att hantera.

Anpassningar i studier och arbete

Om du har en ADHD-diagnos har du **rätt till ”rimliga” anpassningar** i studier och arbete. Detta är reglerat i lag och syftar till att ge dig så bra förutsättningar som möjligt utifrån hur du fungerar.

Vad som räknas som en rimlig anpassning är ungefär ”det som är möjligt inom verksamhetens ramar”. Du kan till exempel få längre tid på dig att skriva en C-uppsats, men inte slippa skriva den helt. På samma sätt är det inte alltid möjligt att arbeta hemifrån, till exempel i yrken där arbetet behöver utföras på plats.

Anpassningarna ska alltid vara **individuella**. Det som fungerar för en person behöver inte fungera för en annan.

Vanliga anpassningar i studier

Exempel på stöd i skola och högskola kan vara:

- **anteckningsstöd**
- möjlighet att **sitta avskilt** vid prov
- **förlängd tid** vid tentamen
- **inspelade föreläsningar**
- tydligare **struktur** i uppgifter

Vanliga anpassningar i arbete

På arbetsplatser kan anpassningar till exempel vara:

- tydligare **uppföljning** från chef
- hjälp att **prioritera** arbetsuppgifter
- möjlighet att **arbeta ostört**
- möjlighet att **arbeta hemifrån** (om arbetet tillåter)
- tydligare **struktur** i arbetsuppgifter

Vad som fungerar bäst är individuellt, och vilka anpassningar som är möjliga varierar mellan olika arbetsplatser och arbetsuppgifter. Ofta handlar det om att tillsammans **prova sig fram och utvärdera** vad som fungerar.

Det informella stödet är ofta viktigast

Formella anpassningar kan vara viktiga, men många upplever att det största stödet egentligen är något annat:

- att **bli förstådd**
- att kunna ha en **öppen dialog**
- att arbetsgivare eller lärare är **flexibla**
- att själv **kunna vara tydlig** med vad som fungerar och inte fungerar

En arbetsplats eller studieplats där du känner dig förstådd kan göra stor skillnad.

↑ Tillbaka till start

Hjälpmedel och praktiskt stöd

Det finns många typer av hjälpmedel och stöd som kan göra vardagen lättare.

Det kan vara bra att skilja på två saker:

- **Hjälpmedel:** verktyg eller insatser från vården som hjälper dig att fungera bättre i vardagen. Exempelvis arbetsterapi eller olika typer av fysiska hjälpmedel/prylar.
- **Stöd:** praktiska hjälpinsatser från samhället, kommunen, regionen eller andra personer i din omgivning.

Hjälpmedel i studier och arbete

Det finns många tekniska hjälpmedel som kan underlätta vid ADHD.

Exempel är:

- **text-till-tal-program** som läser upp texter
- **timers** och **påminnelse-system**
- brusreducerande **hörlurar** eller **öronproppar**
- digitala **planeringsverktyg**

Många hjälpmedel kan du ordna själv, men det finns också kunskap inom vården kring vad som kan vara hjälpsamt och hur du får tillgång till det.

Hjälpmedel i hemmet

I hemmet kan små förändringar göra stor skillnad.

Exempel på hjälpmedel kan vara:

- **white boards** eller **scheman**
- **bildstöd**
- tydliga **förvaringslösningar**
- visuella **checklistor**

Mycket kan du anpassa själv, men du kan också få stöd från vården. Till exempel kan en arbetsterapeut hjälpa dig att anpassa din hemmiljö så att den fungerar bättre för dig i vardagen.

Stöd i hemmet

I vissa situationer kan du också få mer praktiskt stöd i vardagen.

Boendestöd

Vissa personer med ADHD kan få boendestöd via kommunen. Det innebär att en person kommer hem till dig regelbundet och hjälper till med exempelvis:

- **struktur** i vardagen
- **planering** av uppgifter
- **matlagning** eller förberedelse av matlådor
- att hantera **post** och **räkningar**
- **städning**

Stödet handlar inte om att någon gör saker åt dig, utan personen hjälper dig att få dem gjorda tillsammans. Lite som en betald morsa (eller fyll i valfri person som du ogärna vill göra besviken).

Stöd för familjer

Om du har barn kan det i vissa fall finnas möjlighet till avlastning eller stöd, till exempel hjälp i hemmet eller barnpassning. Det gäller särskilt om barnet också har behov av stöd.

Stöd i arbetslivet

Arbete kan fungera väldigt olika beroende på arbetsmiljö, arbetsuppgifter och vilket stöd som finns runt omkring. Om du upplever svårigheter på jobbet finns det ibland möjlighet att få stöd genom arbetsplatsen eller vården.

Företagshälsovård

Många arbetsplatser har tillgång till företagshälsovård. Där kan du ibland få hjälp med:

- arbetsanpassningar
- samtalsstöd
- arbetsterapeutisk bedömning
- rådgivning kring arbetsmiljö

Företagshälsovården arbetar ofta tillsammans med arbetsgivaren för att hitta lösningar som fungerar i just din arbetssituation.

Sjukskrivning eller arbetslivsinriktat stöd

Om svårigheterna påverkar arbetsförmågan mycket kan det ibland bli aktuellt med:

- tillfällig sjukskrivning
- rehabiliteringsinsatser
- stöd via Försäkringskassan

Målet är i de flesta fall att hitta sätt **att göra arbetet mer hållbart på lång sikt**, snarare än att helt lämna arbetslivet.

Hjälp att hitta rätt stöd och hjälpmedel

Det kan vara svårt att veta vilka hjälpmedel som finns eller hur man får tag på dem. Det finns flera olika personer och organisationer som kan hjälpa till.

Du kan till exempel få stöd från:

- **arbetsterapeut** inom vården
- **företagshälsovården**
- din **arbetsgivare**
- **kommunen**
- **Försäkringskassan**
- **familj** eller närstående

Arbetsterapeuter har ofta särskild kunskap om hur vardagsmiljöer kan anpassas och vilka hjälpmedel som kan vara hjälpsamma vid ADHD. **Ibland kan små förändringar göra stor skillnad**, till exempel bättre struktur i arbetsmiljön eller enkla tekniska hjälpmedel.

[↑ Tillbaka till start](#)

Dina rättigheter

I Sverige finns lagar som skyddar personer med funktionsnedsättningar.

Diskrimineringslagen

Diskrimineringslagen innebär att arbetsgivare och utbildningsanordnare ska göra **rimliga anpassningar** så att personer med funktionsnedsättning inte missgynnas.

Det innebär också att du **inte får behandlas sämre på grund av din diagnos**. Till exempel får man inte neka dig möjligheter, som ett arbete eller en tjänst, enbart med hänvisning till ADHD utan att först ha undersökt vilka anpassningar som kan göras.

Om du upplever att du inte blir rättvist behandlad kan du till exempel vända dig till:

- ditt fackförbund
- Diskrimineringsombudsmannen (DO)

Stöd och förståelse i omgivningen

Det finns inte bara stöd för personer med ADHD. Det finns också information, utbildningar och **stöd riktat till anhöriga, arbetsgivare och lärare**.

När personer i din omgivning får en bättre förståelse för hur ADHD fungerar blir det ofta lättare att hitta lösningar tillsammans. I många fall kan små förändringar i hur arbete, studier eller vardag organiseras göra stor skillnad.

Hitta rätt miljö för dig

En av de viktigaste faktorerna för att fungera bra i vardagen är att befinna sig i rätt miljö.

Många personer med ADHD fungerar bäst när de får:

- arbeta med sådant de är **intresserade** av

- möjlighet att **utvecklas** och **prova nya saker**
- en viss **flexibilitet** i arbetssätt (men inte helt utan ramar)
- vara i en miljö med **personer de trivs med**
- utrymme att **fungera på sitt sätt** och blir uppskattade för det

Det handlar ofta om att försöka **göra mer av det man är bra på och mindre av det som är svårt**. Beroende på var i livet du befinner dig kan det vara olika lätt att påverka sin situation.

Om du redan trivs med din situation kan det handla om att justera och anpassa den. Om du står inför studie- eller yrkesval kan en studie- och yrkesvägledare hjälpa dig att hitta alternativ som passar dig.

Samma princip gäller hemma.

Om ni är flera i ett hushåll kan det vara hjälpsamt att **fördela ansvar utifrån vad olika personer är bra på**, snarare än att alla ska göra exakt lika mycket av allt.

Att forma sitt liv utifrån hur man faktiskt fungerar kan göra stor skillnad. Det kan handla om att förenkla vardagen eller organisera sin miljö på ett sätt som passar den egna hjärnan bättre.

Målet är inte att leva upp till en perfekt mall, utan att **skapa ett liv som fungerar för dig**.

Att acceptera att man inte är bra på allt

En viktig del av att få vardagen att fungera är att acceptera **att ingen är bra på allt**.

Det kan till exempel innebära att:

- delegera uppgifter
- be om hjälp
- vara tydlig med vad som är svårt

Många upplever att livet blir betydligt lättare när man slutar försöka klara allt på egen hand.

Att ta hjälp

Att ta emot hjälp kan kännas ovant. Många är vana vid att försöka klara allt själva och kan därför tveka inför att be om stöd.

Samtidigt är det helt **normalt att människor behöver olika typer av hjälp under olika perioder i livet**. Stöd, anpassningar och hjälpmedel finns för att göra vardagen mer fungerande, inte för att säga något om ditt värde eller din förmåga.

När du har fått en ADHD-diagnos har du fått en bättre förklaring till hur din hjärna fungerar. Det öppnar också dörren till stöd som kan göra livet lättare.

Att använda de resurser som finns är därför inte ett misslyckande eller ett tecken på svaghet, det är ett sätt att ge dig själv bättre förutsättningar.

FUNDERA PÅ

Skulle du tänka att någon med nedsatt syn är "sämre" för att hen använder glasögon eller linser?

Många upplever att saker förändras när de börjar ta emot stöd. Uppgifter som tidigare kändes tunga kan bli mer hanterbara, och det blir lättare att lägga energi på det som faktiskt är viktigt för dig.

Du behöver inte göra allt själv.

Att berätta om sin diagnos

Det finns mycket få situationer där du **måste** berätta om din ADHD-diagnos.

Exempel där det kan krävas är:

- om du ska ta **körkort**
- om du ska ansöka om **vapenlicens**
- om du ska arbeta inom vissa yrken, till exempel **pilot** eller **polis**
- om du ska gå med i **Försvarsmakten**

Bra att veta är dock att om du redan har genomgått dessa processer och får en diagnos i efterhand så behöver du oftast inte göra något, och du **blir inte av med dina tillstånd**.

I de flesta andra situationer är det **helt frivilligt att berätta om sin diagnos**. Samtidigt kan det ibland vara hjälpsamt att vara öppen, till exempel om det underlättar förståelse eller gör det lättare att få anpassningar.

Det kan fortfarande kännas läskigt att berätta om sin diagnos, och det är du inte ensam om att känna. I vissa sammanhang kan det också finnas stigma kring diagnoser, vilket gör att det inte alltid känns hjälpsamt att vara öppen.

Det är därför viktigt att veta att du i de flesta fall inte behöver berätta om din diagnos, till exempel för arbetsgivare. Vid en arbetsintervju eller i samtal med chef (eller någon annan person som inte har att göra med körkort, vapenlicens, specifika yrken eller Försvarsmakten) kan du välja att inte svara på frågor om din diagnos.

Om du är osäker på vad som gäller i en viss situation kan det vara bra att ta reda på det innan du delar information. Om du upplever att du blir orättvist behandlad på grund av din diagnos kan det handla om diskriminering.

Utöver de få undantagen är det alltid du själv som bestämmer vem du vill berätta för och när.

[↑ Tillbaka till start](#)

FAQ — Psykologisk behandling

Kan terapi hjälpa vid ADHD, även om man inte har medicin?

Ja. Psykologisk behandling kan ge konkreta verktyg och förändra vardagen även utan medicinering. Medicin och terapi påverkar olika saker: medicin dämpar symtomen direkt, medan psykologisk behandling handlar om att lära sig förstå sina mönster och hitta sätt att hantera dem. Många med ADHD har nytta av bägge, andra väljer det ena eller det andra. Det finns ingen inbördes ordning som gäller för alla.

Vilken typ av terapi fungerar bäst vid ADHD?

Kognitiv beteendeterapi, KBT, är den metod som är mest studerad vid ADHD hos vuxna och har det starkaste forskningsstödet. KBT vid ADHD fokuserar ofta på konkreta strategier för planering, igångsättning och att hantera tankar och känslor som uppstår i svåra situationer. Dialektisk beteendeterapi, DBT, och *acceptance and commitment therapy*, ACT, används också och kan passa bättre beroende på vad man framför allt behöver arbeta med. Vilken metod som hjälper mest beror på hur svårigheterna ser ut och vad man vill uppnå.

Vad är ADHD-coaching och hur skiljer det sig från terapi?

Coaching och terapi är olika saker, även om de ibland kan se lika ut utanpå. Coaching är inriktat på mål, strategier och konkreta förändringar i vardagen. Det handlar om att hitta vad som fungerar för dig och bygga system och vanor. En terapeut kan arbeta med mönster som går djupare, till exempel hur ADHD hänger ihop med ångest, självbild eller relationer. Coaching kräver ingen diagnos och utförs inte av legitimerade psykologer eller psykoterapeuter. Många har nytta av bägge vid olika tidpunkter.

Hur hittar man en terapeut som förstår ADHD?

Det är vanligt att söka efter terapeuter som specifikt uppger att de arbetar med ADHD eller neuropsykiatriska funktionsnedsättningar. Många psykologer och psykoterapeuter har specialisering inom området, och det kan vara värt att fråga direkt vid en första kontakt hur mycket erfarenhet de har av just ADHD hos vuxna. Väntetider och tillgänglighet varierar beroende på var i landet man bor och om man söker via offentlig vård eller privat.

Finns det grupper eller program för vuxna med ADHD?

Ja. Det finns psykopedagogiska program och gruppbehandlingar riktade till vuxna med ADHD. Dessa kombinerar ofta kunskap om ADHD med praktiska strategier och genomförs i grupp med andra som har liknande erfarenheter. Innehåll och upplägg varierar mellan kliniker och regioner. Vissa program erbjuds inom specialistpsykiatri, andra via primärvård eller privata aktörer.

Kan jag och min partner eller närstående delta i någon kurs eller utbildning om ADHD?

Det finns kurser och program riktade till närstående och partners till personer med ADHD. Dessa ger kunskap om hur ADHD påverkar vardagen och relationer, och kan underlätta förståelsen för bägge parter. Utbudet skiljer sig åt mellan regioner. Vissa kliniker erbjuder parsamtal eller anhörigutbildning som en del av behandlingen, och det förekommer också program från patientorganisationer som Riksförbundet Attention.

Hur vet man om behandlingen fungerar?

Behandling fungerar när vardagen förändras på ett sätt som märks i praktiken, inte bara när man känner sig förstådd eller mår bättre under själva samtalet. Det kan handla om att man klarar saker man inte klarade förut, att reaktioner inte blir lika starka eller varar lika länge, eller att man hittat sätt att hantera situationer som tidigare körde fast. Förändring tar tid och sker sällan jämnt. Det är vanligt att det känns bättre och sämre i perioder under en pågående behandling.

Vad händer om behandlingen inte hjälper?

Att en behandling inte ger önskat resultat kan bero på många saker: metoden, terapeutens erfarenhet, tidpunkten, eller att svårigheterna kräver ett annat angreppssätt. Det är möjligt att byta terapeut, prova en annan metod eller komplettera med något annat, till exempel medicinering eller en annan typ av stöd. Att en behandling inte hjälpte är inte ett tecken på att inget kan hjälpa.

[!\[\]\(449ccefe025d163cf66272b0826eee3e_img.jpg\) Tillbaka till start](#)

03. Strategier och knep för ADHD

Det här avsnittet är fyllt med idéer om hur du kan arbeta med din ADHD, hur du kan tänka kring den och hur du kan hantera olika situationer i vardagen. Strategierna är uppdelade efter områden som många med ADHD upplever som svåra, samt efter olika delar av livet.

Se tipsen och strategierna i det här avsnittet som **exempel**, inte som regler. De är tänkta att visa olika sätt att tänka kring en situation eller en typ av problem, inte som exakta instruktioner som måste följas.

Om ett exempel inte riktigt stämmer på dig kan du prova att ta **själva tankesättet** och anpassa det så att det fungerar bättre i din situation. Och om strategin inte fungerar alls, fundera på varför. Vad är det som gör att den inte passar dig? Finns det något i idén som ändå går att använda, eller något annat du kan testa i stället?

Det är inte heller meningen att du ska försöka göra allt detta på en gång, eller ens att du ska använda alla strategier. Välj ut det som **resonerar med dig**, och börja i väldigt liten skala. Testa en pytteliten sak i taget och känn dig fri att hoppa runt som du vill i materialet efter vad som känns mest relevant just nu.

Målet är inte att hitta en perfekt lösning, utan att **utforska vad som fungerar för dig**.

Börja här

Innan vi börjar gå igenom olika strategier kan det vara hjälpsamt att stanna upp en stund. Många tips och verktyg kan vara användbara, men de fungerar bäst när de utgår från **dina behov och din situation**.

I den här första delen handlar det därför inte om lösningar ännu, utan om att börja fundera på vad du faktiskt vill förändra, vad du behöver och vad som är viktigt för dig.

Vad är mina behov?

Många personer med ADHD lär sig tidigt att anpassa sig efter andra, eller känner i alla fall att de måste försöka. Man får ofta tidigt signaler om att det man gör är fel, konstigt eller annorlunda. Med tiden utvecklar man olika sätt att hantera det.

För vissa innebär det att man nästan alltid sätter andras behov först. För andra kan det bli tvärtom, att man kör sitt eget race. Oavsett vilket leder det ofta till att man får ganska dålig koll på **vad man själv faktiskt behöver**.

Om man skulle börja fundera över varje liten sak som känns svår eller fel skulle det bli väldigt många saker. Därför är det lätt att lägga fokus någon annanstans i stället.

För många med ADHD är det dessutom inte helt lätt att veta vad ens behov är. När man får frågan *“Vad är problemet?”* kan det ofta kännas som:

“Ja, var ska jag börja?”

eller

“Det vet väl inte jag.”

Då blir det ofta enklare att bara fortsätta köra på, försöka lösa saker själv eller helt enkelt inte tänka så mycket mer på det.

Som vi har pratat om tidigare förändras förutsättningarna vid ADHD ofta beroende på situation och sammanhang. Det gör också att ens behov kan vara ganska varierande. Det

du känner att du behöver och vill idag är kanske inte samma sak som du behöver och vill imorgon, och det är helt normalt.

Samtidigt finns det ett stort värde i att **stanna upp och fundera över sina behov**, särskilt efter att man fått en ADHD-diagnos:

- Dels för att dina behov ibland kan ha **hamnat i skymundan**, bakom vad andra behöver av dig, vad som förväntas av dig eller det behov som skriker högst i stunden.
- Men också för att behov är en **viktig utgångspunkt** när man vill göra förändringar.

Om man inte automatiskt känner av sina behov eller kan agera utifrån dem behöver man ibland arbeta mer aktivt med att hitta sätt att ändå få dem uppfyllda. För alla människor har behov.

Vid ADHD kan det också vara lätt att mål och ambitioner blir lite diffusa. Samtidigt har många ett större behov av att det man strävar efter leder till en **konkret belöning**.

Vad vill jag?

Börja med att fundera på **vad du vill ska hända**.

Vad är det du hoppas få ut av att läsa det här materialet?

Det går bra att börja ganska brett, till exempel med svar som:

- Jag vill förstå mig själv bättre
- Jag vill orka mer
- Jag vill fungera bättre på jobbet
- Jag vill vara en bättre vän eller partner

Men efter det behöver du börja **”finlira”**.

Du kanske till exempel har fått ett utlåtande där det står rakt ut att du har svårt med detaljfokus, men det får vi utmana nu. Om ditt mål är att fungera bättre på jobbet kan det vara hjälpsamt att föreställa sig en person som har ditt jobb och fungerar riktigt bra.

Vad gör den personen som inte du gör?

- Är den bättre på att passa tider?
- Har den mer framförhållning?
- Är den mindre stressad?

Säg att du kommer fram till att den största skillnaden är att den personen **passar tider bättre**.

Hur märker man det?

- Är det att personen kommer i tid till möten?
- Är den kanske där tio minuter tidigt?
- Är det att personen alltid vet i förväg att det är ett möte?
- Är det att den är lugn och samlad i stället för att ha stressat till mötet?

Då kommer vi till nästa steg, vilket är: **Varför vill du bli en sådan person?**

Om vi fortsätter med samma exempel, och tänker att du har kommit fram till att du vill komma tio minuter tidigt till dina jobbmöten, så är nästa fråga varför.

Är det för att...

- ...hinna landa innan mötet börjar?
- ...slippa stressa?
- ...känna dig mer förberedd?
- ... du vill att andra ska uppfatta dig som en sådan person?

När du har kommit så här långt har du ofta en mycket tydligare bild av **vad du faktiskt vill förändra**.

Nu är du redo att börja fundera på **hur** det skulle kunna gå till.

Vad kan jag göra och vad kan jag inte göra?

När du rör dig vidare i detta dokument kan det vara hjälpsamt att bära med sig en viktig tanke:

Du kan **ändra din miljö**, men du kan inte bara bestämma dig för att fungera annorlunda.

Utifrån det vi gick igenom i avsnittet [Om ADHD](#) vet vi att hjärnan fungerar som den gör. Därför handlar många strategier inte om att förändra vem du är, utan om att förändra förutsättningarna runt dig.

I exemplet om att "fungera bättre på jobbet" föreställde vi oss en person som fungerar perfekt. Man brukar säga att det första steget till förändring är acceptans, och det första steget här är att acceptera att du inte är den personen. Åtminstone inte än.

Och det är inte så konstigt.

Du har säkert försökt, kanske flera gånger, att vara just den personen. Du har nog lyckats i perioder med.

Målet här och nu är inte att du ska kämpa hårdare för att bli någon annan. Målet är att du ska kunna fungera bättre **utan att behöva anstränga dig maximalt hela tiden**, utan att det går ut över andra delar av livet och utan att behöva börja om från början gång på gång.

Samtidigt finns det vissa saker som faktiskt inte går att förändra, även i omgivningen.

Till exempel:

- Man kan inte alltid byta jobb
- Man kan inte alltid flytta
- Man kan inte ändra val man redan har gjort och det liv man redan har levt
- Man kan inte heller förändra andra människor (eller det är i alla fall inte det lättaste)

Så, när du tänker på det behov du har valt att börja arbeta med nu kan det därför vara hjälpsamt att fundera på:

- **Vilka delar av situationen måste vara kvar?**
Vilka saker är konstanter, sådant du kommer behöva fortsätta förhålla dig till?

När du har identifierat det blir nästa fråga:

- **Vad finns kvar som faktiskt går att förändra?**
Det behöver du inte veta exakt redan nu, men det kan vara bra att bära med sig i tanken när du jobbar vidare med detta.

Det kan hjälpa dig att undvika strategier som kräver förändringar av saker som ligger utanför din kontroll, och samtidigt upptäcka möjligheter i situationer som först kanske känns helt omöjliga.

[↑ Tillbaka till start](#)

Strategierna

Det här avsnittet handlar inte om att göra allt rätt, skärpa sig eller bli en “mer fungerande version” av sig själv.

Det handlar om att **skapa bättre förutsättningar**.

Många av strategierna här är sådant du säkert har hört förut; att göra listor, dela upp uppgifter, planera, ta pauser. Skillnaden ligger inte i vilka strategier du använder, utan hur du använder dem och varför. Vid ADHD handlar det sällan om brist på vilja, utan om att vissa saker kräver mer av hjärnan än de verkar göra.

Därför behöver strategierna anpassas därefter.

Tänk på det här avsnittet som en **verktygslåda**. Du behöver inte använda allt, och du behöver inte göra det på “rätt sätt”. Vissa strategier kommer fungera direkt, andra kanske inte fungerar alls. Det är precis som det ska.

Strategierna här är tips och förslag på hur du kan göra för att underlätta i olika situationer. Det är inte fakta eller sanningar. En del strategier fungerar för vissa, andra inte. Det viktigaste är att du testat dig fram, känner efter och justerar så att det passar dig och ditt liv.

Inget är rätt och inget är fel. **Det som fungerar är rätt för dig.**

Pssst...genväg!

Jag vill veta vad jag kan göra för att...

Få saker gjorda	Fungera bra tillsammans med andra	
Hantera känslor och humör	Fungera på jobbet	Hantera tid
Må bra	Få vardagen att fungera	Få energin att räcka

Hur gör jag för att...få saker gjorda?

Att skapa förutsättningar för att komma i gång, hålla i gång och avsluta.

En del saker tar tio minuter. Andra saker tar tio minuter men känns som ett mindre livsprojekt. Det är de senare vi pratar om här.

Det handlar sällan om att du är dålig på att få saker gjorda. För det stämmer inte, du får massor gjort! Men vissa saker kan ändå bli liggande i veckor, trots att de bara tar en kvart. Och de ligger inte bara där. De tar upp plats i huvudet, på listan, och kommer i vägen för allt annat.

Att börja, fortsätta och avsluta kräver en sorts inre samordning som inte alltid är stabil vid ADHD. Därför kan små saker bli oproportionerligt svåra, medan andra saker flyter på utan problem.

"Bara gör det" är ett råd som fungerar ungefär lika bra som att säga "bara ha en annan skostorlek." Därför handlar strategierna här inte om att försöka mer, utan om att skapa förutsättningar som gör det lättare att komma i gång och ta sig igenom en uppgift.

I DET HÄR AVSNITTET

Att börja



Att fortsätta



Att avsluta



← Tillbaka till alla strategier

TEMA 1: Att börja

SMYGSTART

Skriv det första steget direkt när uppgiften uppstår

“Betala räkningen” hamnar på listan. Just nu vet du vad det innebär — kuvertet ligger på bordet, du vet vilket konto, du minns beloppen. Om tre dagar öppnar du listan och ser etiketten. Inget mer. Det handlar inte om att du glömt. Det handlar om att kontexten är borta.

Precis när en uppgift uppstår har du det du behöver för att veta vad du faktiskt gör: vilken app, vilket nummer, vilket dokument som behöver letas fram. Tre dagar senare är allt det borta och det enda som finns kvar är ett namn. Och ett namn kan inte startas.

Om du skriver det första steget nu, medan du fortfarande har kontexten, behöver du inte bestämma det sen. Listan innehåller inte “betala räkningen.” Den innehåller “öppna bankappen och fota fakturan på bordet.” Kontexten du har nu försvinner. Det första steget du skriver ner nu gör det inte.

1. Varje gång du lägger till en uppgift, i telefonen, på en lapp, var som helst, skriv direkt: vad är det allra första du gör med händerna?
2. Formulera det som verb och objekt. Inte “räkningarna” utan “öppna bankappen och fota fakturan.” Inte “tandläkaren” utan “slå numret och tryck ring.” Inte ett ämne — en rörelse.
3. Vet du inte vad det första steget är? Skriv det som faktiskt är nästa steg: “googla vad jag ska skicka in” eller “fråga Karin hur det brukar fungera.” Du behöver inte veta hur uppgiften löses. Du behöver veta vad du gör härnäst.

Nästa gång du ser uppgiften på listan behöver du inte avgöra något. Du gör det som redan står.

Det funkar inte alltid att skriva steget direkt. Ibland lägger du till saker snabbt och hinner inte, eller du vet inte i stunden vad rörelsen är. Då har du fortfarande ett namn. Ett steg sämre än en rörelse, men inte ett misslyckande. Bestäm rörelsen när det är dags att börja.

BARA 5 MINUTER TILL

Bestäm hur länge, inte hur mycket

Du har inte tid att göra hela uppgiften just nu. Eller du vet inte hur lång tid det tar. Så du skjuter på den. Anledningen är att börja och bli klar känns som samma beslut. Utan ett synligt slut vet du inte om du orkar hela vägen, och ett åtagande utan sluttid är svårare att aktivera sig mot.

Men börja och bli klar är inte samma sak. Om du bestämmer i förväg att du bara ska hålla på fem minuter, och har full rätt att sluta när timern ringer, är det inte längre ett åtagande utan sluttid. Du förbinder dig inte till uppgiften. Du förbinder dig till fem minuter.

Det är det starten faktiskt kräver, när du tar bort allt annat. Att börja är inte ett löfte om att bli klar. En timer ger dig rätten att bestämma vad som händer efteråt.

1. Välj en uppgift du skjuter på. Den du tänker på just nu duger.
2. Sätt en timer på fem minuter. Inte tio, inte femton. Fem. Starten ska kännas möjlig.
3. Börja. Gör bara det du hinner på fem minuter, utan att planera längre än så.
4. När timern ringer: stanna och känn efter. Vill du fortsätta? Fortsätt. Vill du sluta? Sluta. Det beslutet fattar du nu, med fem minuter av görande bakom dig.

Ibland ringer timern och du vill inte fortsätta. Du är ändå längre än du var. Och om inte ens fem minuter känns möjligt är det ett tecken på att något annat stoppar, inte uppgiftens storlek.

BYT SCEN

Bygg en lista med platser och rotera dem

Nyhet är en av de saker som faktiskt kan aktivera hjärnan vid ADHD. En ny miljö ger ett annorlunda intryck, och det intrycket kan räcka för att sätta i gång på ett sätt som en välbekant plats inte gör. Det är inte slumpmässigt, det är hur belöningssystemet fungerar.

Men effekten är inte permanent. En plats som en gång kändes ny slutar ge samma signal när den blivit för välbekant. Kaféet som fungerade perfekt förra månaden ger inte samma skjuts längre, för hjärnan har vant sig.

Det betyder att strategin inte är att hitta en bra plats, utan att ha flera platser och rotera dem. Nyhetens effekt återställs av tid och avstånd. Om du inte suttit på ett ställe på ett par veckor är det nytt igen.

Hjärnan aktiveras av det nya, men vänjer sig snabbt. En lista med platser att rotera gör att du alltid har en miljö som fortfarande fungerar, utan att behöva komma på en ny lösning varje gång du ska börja.

1. Sätt dig ner nu och lista tre till fem platser som antingen har fungerat tidigare eller som du tror kan fungera. Det behöver inte vara kaféer. Biblioteket, ett lunchrum på jobbet, ett rum hemma du sällan sitter i, en bänk ute, en väns kök.
2. Skriv ner listan. I telefonen, i ett anteckningsblock, var som helst du faktiskt kan hitta den när du behöver den.
3. Bestäm en enkel rotationsregel: antingen att du aldrig använder samma plats två gånger i rad, eller att du byter plats ungefär en gång i veckan. Regeln behöver inte vara perfekt, bara tydlig.
4. Nästa gång du ska börja med något: öppna listan. Välj den plats du inte besökt på längst tid. Ge dig dit.

Om du sitter på en ny plats och det ändå inte lossnar är det troligen inte nyhet som saknas den dagen. Testa en av de andra strategierna i stället.

↑ **Tillbaka till: Få saker gjorda**

↑ **Tillbaka till start**

TEMA 2: Att fortsätta

INGEN GENOMTRAFIK

Minska avbrotten och förkorta dem när de ändå sker

Momentum vid ADHD är instabilt på ett specifikt sätt. Det är inte att det saknas. När du är i gång är du i gång, men ett avbrott mitt i en uppgift bryter inte bara koncentrationen, det bryter det tillstånd du befinner dig i. Och att ta sig tillbaka till det tillståndet kostar mer än avbrottet verkar kosta.

Det gör att saker som ser ut som bagateller utifrån kan innebära att du inte hittar tillbaka. En fråga, en notis, att kolla något snabbt. Eller att du hittar tillbaka, men det tar en halvtimme och kostar mer energi än att ha hållit på hade gjort.

Den här strategin handlar om att minska antalet avbrott och göra dem kortare när de ändå sker. Inte att ta bort dem helt, det är sällan möjligt, utan att skapa förutsättningar så att de inte automatiskt river upp det du håller på med.

Det är inte avbrotten i sig som kostar mest, det är att ta sig tillbaka efteråt. Skydda det som redan är i gång, så slipper du börja om.

1. Stäng av notifikationer innan du börjar. Inte de flesta, alla. Telefon på tyst, skärm vänd ner om det behövs.
2. Sätt en tidsram i förväg: hur länge ska du hålla på utan avbrott? Välj något konkret, 20 eller 30 minuter. Om du jobbar nära andra: meddela dem i förväg, inte efter att de redan avbrutit dig.
3. Ha något att skriva på vid sidan om, en lapp eller ett öppet dokument. När något dyker upp i huvudet under tiden: skriv ner det med ett ord och fortsätt. Inte hantera det. Bara skriv det.
4. Om någon frågar dig något mitt i: svara kort och sätt en tidpunkt. "Kan vi ta det om 20 minuter?" Det är inte otrevligt. Det är nödvändigt, och de flesta accepterar det om du säger det direkt.

5. Om du ändå tappar tråden: skriv ner var du var i uppgiften innan du lämnar den. Inte en sammanfattning, bara: "nästa steg är X." Det sänker tröskeln att hitta tillbaka.

Det händer att avbrott inte går att undvika. En kris, ett möte som drar ut på tiden. Då är det viktigaste att skriva ner var du var, även om det är ett halvt ord. Det ger inte tillbaka ditt momentum, men det ger dig en startpunkt.

HÄR VAR JAG

Skriv ner exakt nästa steg innan du avbryts, så att återvändandet inte kräver rekonstruktion

När ett avbrott sker stannar allting upp mitt i det du höll på med. Det är inte ett problem, det är vad avbrott är. Problemet uppstår när du ska tillbaka, och inte längre vet exakt var du var.

Det som gör det svårare vid ADHD är att arbetsminnet inte håller tråden kvar medan du gör något annat. När du väl kommer tillbaka är den borta. Inte undanlagd, utan borta. Och att ta reda på var du var och vad nästa steg var kostar mer än att ha fortsatt hade gjort. Ibland är kostnaden så hög att man lägger ner uppgiften i stället.

Det du skriver ner behöver inte vara en sammanfattning av vad du gjort. Det behöver bara vara ett exakt nästa steg, det konkreta du var på väg att göra när avbrottet kom. Inte "jobba vidare med det" utan "skriv sista meningen i det stycket" eller "ring tillbaka det numret." När du kommer tillbaka läser du det och gör det.

Arbetsminnet håller inte tråden kvar medan du är borta. Det ett exakt nästa steg gör är att ta bort behovet av att rekonstruera den.

1. Märk att du är på väg att bli avbruten, eller att du väljer att ta en paus.
2. Skriv ner exakt vad du var på väg att göra, inte vad du har gjort, inte ett ämne, utan det konkreta nästa steget. Till exempel: "ringa X för att bekräfta tid" eller "lägga in siffrorna i sista kolumnen."
3. Skriv det där du automatiskt ser det när du återvänder. I samma dokument, på en lapp bredvid, i en snabbanteckning på telefonen. Det spelar ingen roll var, bara att det är synligt direkt.
4. När du kommer tillbaka: läs det och börja med det. Inget annat först.

Om du glömde skriva ner det innan avbrottet är rekonstruktionen det enda alternativet. Det är svårare, men det är inte ett misslyckande. Det är vad som händer när man inte haft chansen att skriva ner nästa steg. Nästa gång är det enda du behöver göra annorlunda att skriva det i sekunden innan avbrottet, inte efter.

STANNA MEDAN DET FORTFARANDE GÅR

Planera ett stopp mitt i uppgiften, innan orken är slut

Att hålla koncentrationen kostar mer vid ADHD än det ser ut utifrån. Inte för att uppgiften är för svår, utan för att hjärnan arbetar hårdare för att hålla ihop fokuset. Det märks sällan i stunden. I stället sjunker energin gradvis och tyst, utan att signalera att det är dags att stanna upp, fram tills den plötsligt är borta.

Det gör att pausen alltid verkar komma lite för sent. När du märker att orken håller på att ta slut är den ofta redan slut. Och då är ett avbrott inte längre ett val, utan ett nödstopp. Det som var tänkt att ta tjugo minuter drar ut på timmen, eller stannar av helt.

En paus som är bestämd i förväg, vid en fast tidpunkt, gör något annat. Den håller energin på en nivå där det fortfarande går att fortsätta, i stället för att försöka ta sig tillbaka från noll.

Hjärnan skickar inte alltid signal i tid. En inplanerad paus ersätter den signalen.

1. Välj en uppgift att göra nu. Uppskatta hur lång tid den tar. En gissning räcker.
2. Bestäm ett stopp innan du börjar. Inte när du känner dig trött, utan vid en fast tidpunkt: halvvägs, eller efter 20 minuter. Sätt ett alarm.
3. Ta pausen när alarmet går, oavsett hur du känner dig just då. Uppgiften är inte klar. Det är hela poängen.
4. Pausen ska vara kort och annorlunda än uppgiften. Tre minuter, stå upp, titta på något annat, drick lite vatten. Inte mobil.
5. Fortsätt när pausen är slut.

Om du märker att pausen inte räckte och orken ändå tog slut, korta ner till nästa gång: stanna efter 15 minuter i stället för 20. Det är information om hur energin fungerade just den dagen.

↑ **Tillbaka till: Få saker gjorda**

↑ **Tillbaka till start**

TEMA 3: Att avsluta

GOTT NOG

Sätt en slutpunkt som är liten nog att faktiskt nå

Du är nära klar. Men "klar" känns för stort, eller otydligt, eller lite fel. Utan en tydlig gräns vet du inte var du ska stanna, så du fortsätter att justera. Eller lämnar du det halvfärdigt och hoppas att det löser sig senare.

Det som gör det svårt är att "klar" inte har en given form. Utan en konkret slutpunkt vet inte hjärnan var den ska landa, och då fortsätter den att söka, justera och tveka.

Den här strategin ger dig en slutpunkt att sätta upp just nu. Inte den perfekta, utan en verklig: liten nog att faktiskt nå, tydlig nog att veta när du är där.

Utan en tydlig slutpunkt vet inte hjärnan när den är klar. Den här strategin ger dig en konkret gräns att passera.

1. Stanna upp. Säg eller skriv: vad är faktiskt klart redan?
2. Välj den definition som stämmer bäst för det du gör just nu:
 - a. Klart = allt som fattas kan vänta till imorgon eller till nästa version.
 - b. Klart = det är bra nog för det här sammanhanget, inte för alltid.
 - c. Klart = jag kan lägga det ifrån mig utan att det ligger och gnager.
3. Gör bara det som behövs för att nå den definitionen. Ingenting utöver det.

Markera det som klart och lämna det. Om du märker att du lägger till mer efter steg 3 är slutpunkten du valde för otydlig, inte för liten. Gå tillbaka till steg 2 och välj igen, eller gör definitionen mer specifik: exakt vilket steg, exakt vilken del.

TRE SAKER KVAR

Gör slutet synligt medan du arbetar

Mitt i en uppgift är slutet sällan synligt. Det finns alltid ett steg till, en detalj som dyker upp när du trodde att du var nästan klar. För hjärnan innebär det att uppgiften ser ungefär likadan ut efter en timme som den gjorde i början. Framstegen finns inte representerade någonstans, och utan det är det svårt att hålla i gång.

Hjärnan saknar en karta som visar var du befinner dig. Utan den känns slutet abstrakt, lite som att röra sig mot ett mål som aldrig riktigt närmas, och det gör det svårare att motivera sig att fortsätta in i det odefinierade.

Det som hjälper är att göra slutet konkret och synligt medan du arbetar. Inte som ett inspirationsbudskap utan som en praktisk gräns: vad är faktiskt kvar? Tre punkter, ett steg, tio minuter. Något hjärnan kan mäta sig mot i stunden, i stället för att försöka navigera utan karta.

Hjärnan kan inte hålla framsteg synliga på egen hand. En lista som krymper ger det stödet utifrån, och gör slutet till något du faktiskt kan se komma.

1. Innan du fortsätter: skriv ner vad som är kvar. Inte en fullständig uppgiftslista, bara det som är kvar av det du sitter med just nu. Tre till fem punkter max.
2. Stryk varje punkt när du är klar med den. Inte för att minnas, utan för att se listan krympa.
3. Om ett nytt steg dyker upp medan du arbetar, lägg till det och fortsätt. Listan är en karta, inte ett kontrakt.
4. När det är en punkt kvar: det är slutet. Inte "nästan klart". Det är slutet.

Det fungerar bäst när uppgiften är avgränsad. Om slutet inte låter sig brytas ner i tre till fem punkter är uppgiften förmodligen för stor för att avsluta i ett svep. Då är nästa steg att dela upp den, inte att försöka se hela slutet på en gång.

NÄSTAN RÄKNAS INTE

Ta dig igenom sista biten utan att fastna precis på mållinjen

Känslan av att uppgiften plötsligt väger mer de allra sista minuterna är inte inbillning.

Hjärnan tappar aktivering när det mesta är klart men inte riktigt allt. Det finns inget mer att sträcka sig mot, och belöningssignalen för “klart” uteblir tills du faktiskt är klar. Resultatet är att de sista fem procenten kan ta lika lång tid som de förra femtio.

Det här är ett specifikt läge med en specifik orsak, och det är ett läge som kostar mer att lämna än att stanna i. Det som är nästan klart tar mer plats i huvudet än det som inte ens är påbörjat.

Strategin handlar om att identifiera exakt vad som är kvar och göra det direkt, utan att ge hjärnan tid att hitta något mer lockande att rikta sig mot.

Hjärnan tappar aktivering när uppgiften är nästan klar, inte när den är riktigt klar. Det enda som fungerar mot det är att ta sig igenom den sista biten utan att gå ifrån den.

1. Stanna kvar. Gå inte ifrån uppgiften nu, inte ens för en kort paus.
2. Skriv ner exakt vad som är kvar. Inte “lite till” utan konkret. Till exempel: “lägg till ett stycke, läs igenom en gång, spara och skicka.”
3. Välj ett av tre sätt att ta dig igenom det:
 - a. Sätt en timer på 10–15 minuter. Bestäm att det du hinner bli klart med är tillräckligt.
 - b. Gör en sak i taget ur listan. Inte hela sista biten på en gång, bara nästa punkt.
 - c. Sänk ribban: bestäm vad som är tillräckligt klart för att det ska räknas som ”klart just nu”.
4. Gör det nu, innan du gör något annat.

Om du ändå fastnar och inte kommer vidare: lämna uppgiften med en tydlig notering om vad som är kvar. Skriv det direkt i dokumentet, på en lapp eller i ett meddelande till dig själv. Nästa gång du tar upp uppgiften behöver du inte lista ut var du slutade.

↑ **Tillbaka till: Få saker gjorda**

↑ **Tillbaka till start**

Hur gör jag för att... fungera bra tillsammans med andra?

Att skapa förutsättningar för hållbara relationer och ett socialt liv.

ADHD påverkar sådant som tajming, impulser, fokus och energinivåer. Det kan göra att man säger saker lite för snabbt, glömmer att svara, tappar tråden i samtal eller blir helt slut efter sociala situationer som "egentligen var trevliga" (men där batteriet tog slut ungefär halvvägs).

Det betyder inte att du är dålig med människor. Men det kan betyda att vissa sociala situationer kräver mer energi, mer eftertanke – eller bättre förutsättningar.

Strategierna här handlar om att få relationer att fungera på ett sätt som är hållbart för dig, inte bara för andra.

I DET HÄR AVSNITTET

Att vara i ett samtal



Att hantera konflikter och svåra stunder



Att hålla kontakten



Att orka med det sociala



← Tillbaka till alla strategier

TEMA 1: Att vara i ett samtal

HÅLL I

En inövad rörelse som ger dig en sekund innan svaret kommer

Svaret är redan på väg innan den andre har pratat klart. Det är inte ett val, det är tajming. Hjärnan känner igen mönstret i vad som sägs och aktiverar svaret direkt, utan att invänta slutet av meningen.

Det syns i samtalet som ett avbrott, eller som att du svarar på halva frågan. Den andre märker det, du märker det efteråt, och ändå händer det nästa gång också. Det beror på att ”att bromsa i stunden” kräver exakt den typ av inbromsning som impulsen gör svår.

En inövad rörelse fungerar annorlunda. Den kopplas in automatiskt, inte för att du bestämmer dig i stunden utan för att du har övat den tills den sitter i kroppen. Rörelsen köper de sekunder du behöver för att låta den andre bli klar.

Impulsen att svara går inte att stänga av. Men en rörelse som är tillräckligt inövad kan komma emellan impulsen och svaret.

1. Välj en rörelse som är liten och osynlig. Den ska kunna göras mitt i ett samtal utan att någon märker det. Tre alternativ:
 - a. pressa fotsulorna mot golvet
 - b. håll ihop tumme och pekfinger lätt
 - c. lägg händerna stilla i knät och håll dem kvar
2. Öva rörelsen utanför samtal, tio gånger i rad under ett par dagar. Poängen är att göra den automatisk, inte att komma ihåg den.
3. Koppla rörelsen till en signal: “när jag märker att svaret är på väg.” Inte “om jag håller på att avbryta” utan “när jag känner att jag vill in i samtalet.” Det är ett steg tidigare.
4. Håll rörelsen aktiv i ett par sekunder. Svaret försvinner inte för att du väntar. Det finns kvar.

Om du ändå avbryter säger du “förlåt, fortsätt” och lyssnar vidare. Mer än så behövs inte då. Rörelsen fungerar bättre i lugna samtal än i snabba eller laddade, och det är normalt.

FÅNGA ETT ORD

Håll kvar tråden i samtalet

Arbetsminnet fungerar som en yta som bara kan hålla information i ett par sekunder. I ett samtal innebär det att det den andre sa behöver stanna kvar medan du formar ditt svar. Vid ADHD är den ytan trängre och rensar sig snabbare. Och det som töms ut fortast är just när dina egna ord börjar ta form.

Det händer inte för att du inte lyssnar. Du lyssnar. Men precis när de avslutar meningen är det då dina egna tankar tar vid, och de tränger undan det som nyss sades. Det märks efteråt: du svarade på något från tidigare i samtalet, inte det sista. Eller du vet att det var något viktigt, men du vet inte längre vad.

En hel mening är för mycket att hålla kvar. Men ett ord räcker. Inte en sammanfattning, inte en analys. Ett enda ord fångat i rätt ögonblick. Det är ankaret som håller dig kvar i samtalet tills det är din tur.

Arbetsminnet töms när dina egna ord börjar ta form. Ett ord ur det de nyss sa räcker för att hålla tråden.

1. Medan den andre pratar, lyssna efter ett ord som verkar centralt. Det behöver inte vara det allra viktigaste. Det behöver vara ett ord du hörde tydligt.
2. Upprepa det tyst för dig själv, en gång: "måndag," "trött," "hyra." Inget mer.
3. Låt ordet stanna kvar, inte som något att analysera, utan som ett handtag att hålla i när det är din tur.
4. Svara från det ordet. Det kan låta så här: "Du nämnde måndag, menar du att...?" Eller bara en respons som knyter an till det.
5. Om du ändå tappat tråden: fråga tillbaka. "Kan du ta om det sista?" är ett vanligt inslag i samtal.

Om det inte fungerar är det ofta för att ankaret var för tungt. En hel fras, ett tema, en känsla. Nästa gång: ett ord, inte mer. Ju mer laddat samtalet är, desto enklare måste ankaret vara.

EN FRÅGA, SEDAN STOPP

En förbestämd regel som ger den andre plats utan att du behöver läsa av stämningen i stunden

Samtal fungerar bäst när båda parter får ungefär lika mycket utrymme. Det kräver en löpande känsla för hur mycket man har sagt, hur den andre reagerar och när det är rätt att lämna över till den andre. Det är den känslan som kan bli opålitlig vid ADHD.

Signalen som normalt säger "nu räcker det" kommer antingen för sent eller inte alls. Tystnader känns som något som ska fyllas. Egna tankar känns färdiga att dela. Och när man väl märker att man pratat länge har det redan gått ett tag.

Den här strategin ersätter behovet av att läsa av i stunden med en enkel förhandsregel: en fråga per utbyte, sedan stopp. Du behöver inte avgöra i stunden om du tagit för mycket plats. Regeln avgör det åt dig.

Det är svårt att reglera hur mycket plats du tar i ett samtal i realtid. En förbestämd regel tar bort behovet av den bedömningen: en fråga, sedan väntar du på svaret.

1. Välj en fråga. Bara en. Om du tänker på flera på en gång, välj den som verkar viktigast för den andre, inte den du mest vill ha svar på.
2. Ställ frågan. Avsluta meningen. Sluta prata.
3. Vänta. Räkna tyst till tre om tystnaden känns lång. Det är troligtvis inte lika länge som det känns.
4. Lyssna på svaret utan att planera nästa sak du ska säga. Följ med i det de berättar.
5. Checka in innan du säger nästa sak: verkar de ha sagt det de ville säga, eller finns det mer? Om du är osäker, vänta lite till.

Om du märker att du redan pratat länge när du tänker på regeln är det okej att byta spår mitt i. "Förresten, hur är det för dig?" fungerar som en återstart nästan var som helst i ett samtal.

↑ **Tillbaka till:** Fungera bra tillsammans med andra

↑ **Tillbaka till start**

TEMA 2: Att hantera konflikter och svåra stunder

ORDEN DU HAR REDO

Bestäm i förväg vad du säger när du behöver tid

I en laddad stund reagerar hjärnan snabbt. Ordet är ute, tonen är satt, och känslan av “det där borde jag inte ha sagt” kommer en sekund för sent. Det är inte för att du inte vet bättre. Det är för att i det aktiverade läget finns inte det beslutet tillgängligt på samma sätt som när allt är lugnt.

Att bestämma sig för att ta en paus mitt i en konflikt kräver precis den sorts kontrollerade tänkande som är svårt när känslaktiveringen redan är hög. Det är ett moment som är byggt för att misslyckas i stunden.

Det som fungerar bättre är att inte ta det beslutet då. En mening som är inövad i lugnet kräver inget beslut i stunden. Den är redan där. Du behöver inte tänka vad du ska säga. Du säger det du redan kan.

I ett aktiverat läge är det för sent att bestämma sig för att pausa. Men en inövad mening kräver inget beslut. Den är redo innan det händer.

1. Välj en kort mening du kan använda för att köpa dig tid. Den ska kännas naturlig för dig och passa de sammanhang du befinner dig i. Några exempel:
 - a. “Jag behöver tänka på det ett tag.”
 - b. “Kan vi ta det här lite senare?”
 - c. “Jag svarar om en stund.”
2. Bestäm din signal: vad är det som brukar hända precis innan det spårar ur? Rösten som höjs? En känsla i bröstet? Att du märker att du håller på att avbryta? Det behöver inte vara exakt. Ungefär räcker. Det är den signalen som ska trigga frasen.
3. Säg meningen högt för dig själv nu, när du läser det här. En fras du har sagt högt är lättare att komma åt i stunden än en du bara har läst.
4. Nästa gång signalen dyker upp: säg meningen. Sedan kan du gå undan, vara tyst ett tag, eller säga att du återkommer. Vad du gör efter frasen spelar mindre roll. Det viktiga är att frasen köpte dig det utrymmet.

Om det går för fort och meningen inte hinner fram är det information om att signalen behöver vara tidigare, eller att den här situationen hade en annan sorts laddning. Det är inte ett misslyckande med strategin. Det är hur man lär sig var gränserna går.

↑ **Tillbaka till:** Fungera bra tillsammans med andra

↑ **Tillbaka till start**

KORT OCH GJORT

Säg det du menar, utan att behöva säga allt

När aktiveringen har lagt sig är kroppen fortfarande lite slut. Det är inte samma sak som att vara upprörd, men det är inte heller återhämtat. Att ta ett samtal om det som hände känns i det läget som att lyfta något tungt när man redan är trött.

Problemet är att ju längre man väntar, desto mer växer det. Det som hade kunnat sägas på två meningar dagen efter blir gradvis något man behöver "rätt läge" för. Inte för att du inte bryr dig, utan för att ribban för när du känner dig redo håller på att flytta sig uppåt.

Den här strategin handlar om att göra reparationen liten nog för att den faktiskt ska bli av. Kort, äkta, utan att behöva lösa allt på en gång. En reparation är inte ett svar på allt som hände. Det är ett tecken på att du fortfarande är med.

En reparation behöver inte lösa allt. Den behöver bara visa att du fortfarande är med i relationen.

1. Välj en tidpunkt när du är lugn nog att prata. Inte nödvändigtvis helt återhämtad, men inte längre i aktivering. Nästa morgon fungerar ofta bra.
2. Bestäm i förväg vad du vill säga. Välj ett av de här, eller byt ut ord som inte känns som dina:
 - a. "Jag är ledsen för hur jag reagerade."
 - b. "Det där gick inte som jag ville. Jag är glad att vi pratade om det."
 - c. "Jag behövde tid att varva ner. Men jag menar det jag sa om [en sak]."
3. Säg det du bestämt dig för. Lägg inte till mer i stunden, även om det finns mer att säga.
4. Om den andra personen vill fortsätta prata direkt, är det okej att säga att du gärna gör det, men inte just nu. "Kan vi ta det i kväll i stället?" är ett fullständigt svar.

Om det inte blir av den dagen spelar det ingen roll. En sen reparation är bättre än ingen. Det viktiga är inte att tajmingen är perfekt, utan att det faktiskt sägs.

MANUS FÖR DET SVÅRA

Bestäm tre saker i förväg, innan samtalet börjar

I ett laddat samtal händer något som är svårt att förutse: det du hade tänkt säga försvinner. Inte för att du glömde det, utan för att känslöaktiveringen tar det utrymme som tankarna annars tar. Det som var tydligt hemma i huvudet kan plötsligt vara borta när samtalet väl börjar.

Det är inte ett koncentrationsproblem. Hjärnan byter läge när det känns på allvar, och det läget lämnar lite plats åt det som var planerat. Det du förberedde konkurrerar med det du känner just nu, och känslan vinner nästan alltid.

Det den här strategin gör är att flytta förberedelsen utanför samtalet. Tre korta saker skrivna ner i förväg behöver inte hållas kvar i minnet under samtalet. De är redan bestämda.

Svåra samtal spårar ur lättare när man försöker tänka och känna på samma gång. Att skriva ner tre saker i förväg tar bort ett av de leden.

1. Skriv ner vad du vill komma fram till. En mening, inte ett stycke. Det ska vara möjligt att läsa högt. Exempel: "Jag vill att vi bestämmer hur vi delar på det här ansvaret."
2. Skriv ner vad du inte vill hamna i. En sak som brukar sticka i väg just det här samtalet. Exempel: "Jag vill inte hamna i vem som har gjort mest historiskt."
3. Skriv ner vad du gör om det ändå spårar ur. Inte hur du ska känna, utan vad du faktiskt gör. Exempel: "Jag säger 'jag behöver tänka lite' och tar en paus."
4. Läs igenom de tre punkterna precis innan samtalet börjar. Inte en timme innan, utan precis innan.

Om samtalet spårar ur ändå, utan att du hinner använda det du förberett, är det inte ett tecken på att förberedelsen var meningslös. Det tar ett par försök att lita på att en lapp faktiskt hjälper. Nästa gång vet du lite mer om vad du behöver skriva ner.

↑ **Tillbaka till:** Fungera bra tillsammans med andra

↑ **Tillbaka till start**

TEMA 3: Att hålla kontakten

SVARA MEDAN DU VET

Svara direkt och svara kort

När ett meddelande anländer vet du precis vad det handlar om och vad du vill säga. Det fönstret är litet. Ju längre du väntar, desto mer växer tröskeln. Meddelandet börjar kräva ett ordentligt svar. Det behöver formuleras rätt. Kontexten du hade med dig direkt du läste det börjar blekna.

Det är inte att du inte vill svara. Det är att svaret har blivit till en uppgift, och uppgifter med ADHD kan bli oproportionerligt tunga att ta tag i om de inte görs direkt. Resultatet är en inkorg som växer och en känsla av att du inte hört av dig till folk du faktiskt bryr dig om.

Strategin är att använda fönstret medan det fortfarande är öppet, och att göra svaret tillräckligt litet för att det ska gå att skicka direkt. Ett kort svar som skickas nu är nästan alltid bättre än ett perfekt svar som skickas om tre dagar, eller aldrig.

Tröskeln för att svara är lägst direkt när meddelandet anlönt. Håll svaret kort nog att du kan skicka det medan du fortfarande är inne i det.

1. Bestäm en regel: om du öppnar ett meddelande och kan svara på under en minut, svara direkt.
2. Om du inte kan svara fullt ut just nu, skicka en kort bekräftelse: "Ser det! Återkommer senare!" Det tar tio sekunder och gör att du inte behöver bära på ett obesvarat meddelande.
3. Tillåt dig att svara kort. "Okej, det låter bra!" är ett fullständigt svar. Du behöver inte matcha längden på det du fick.
4. Om du läste ett meddelande utan att svara och nu är osäker på hur länge det har gått: skicka svaret ändå, utan att kommentera förseningen. De flesta märker inte. De som märker föredrar ett svar framför ingen kontakt alls.

Det här fungerar bäst när du faktiskt är inne i meddelandet. Är du i en situation där du inte kan svara, till exempel i ett möte eller mitt i något annat, låt bli att öppna det. Ett oöppnat meddelande håller tröskeln lägre än ett öppnat men inte besvarat.

TRE ORD ÄR NOG

Sänk tröskeln för att höra av dig innan den hinner växa

Meddelandet du ska skicka tar tio sekunder att skriva. Men du väntar ändå på att hitta rätt ord, rätt tillfälle, rätt ton. Det är inte skrivandet som är svårt. Det är att börja utan att veta exakt vad du ska säga.

Det som händer under väntetiden är att tröskeln höjs. Ju längre du väntar, desto mer verkar meddelandet behöva motivera förseningen. Det som hade räckt som ett snabbt svar verkar nu kräva något längre och mer genomtänkt. Tio sekunder har blivit en kvart.

Den här strategin handlar om att skicka något innan tröskeln hinner växa. Inte ett perfekt meddelande, utan ett litet nog att det inte kräver planering. Tre ord. En reaktion. En enkel fråga. Du väljer formaten i förväg, så att du inte behöver hitta dem i stunden.

Du behöver inte hitta rätt ord. Skicka något litet nog att det inte kräver dem.

1. Välj tre kontaktformat du kan använda utan att behöva tänka. Till exempel:
 - a. "Hur är det?"
 - b. en emoji direkt i konversationen
 - c. "Tänker på dig"
2. Spara dem på ett ställe du hittar dem: en not i mobilen, en kladd i anteckningar, ett fastgjort meddelande till dig själv.
3. Ta fram kontakten till en person du länge velat höra av dig till.
4. Skicka ett av formaten från steg 1, utan att ändra på det.

Om du ändå väntar och tröskeln har vuxit är svaret detsamma: tre ord räcker fortfarande. Det lilla meddelandet som faktiskt skickas gör mer nytta än det genomtänkta meddelandet som aldrig skickas.

HOPPA ÖVER FÖRKLARINGEN

Ta kontakt utan att behöva motivera varför det dröjt

Ju längre det gått, desto mer känns det som att du behöver förklara. Inte bara säga hej, utan redovisa: varför det blivit tyst, vad du haft för dig, varför du inte hörde av dig förut. Meddelandet förvandlas till ett projekt, och projektet skjuts upp.

Det som driver det är inte brist på omsorg, utan att tröskeln höjs för varje dag som går. Förklaringen du föreställer dig blir längre och mer komplex, och till slut känns kontakt som mer än du kan ta dig an just nu. Så du väntar på ett bättre tillfälle som aldrig riktigt kommer.

Den förklaringen finns nästan aldrig i verkligheten. Den andra personen väntar inte på en redogörelse. De flesta reagerar på ett litet meddelande med lättnad, inte med frågor om vad som hänt.

Strategin handlar om att ta kontakt på ett sätt som inte kräver att du betalar av en skuld som egentligen inte finns.

Tystnaden behöver inte redovisas för att ett meddelande ska landa väl. Den andra personen väntar oftast inte på en förklaring.

1. Välj en person du velat höra av dig till men inte gjort. En person.
2. Välj ett sätt att kontakta dem som inte kräver en inledning. Till exempel:
 - a. Skicka vidare något du tror de gillar: ett klipp, en länk, en meme
 - b. Skriv en rad om något du vet att de bryr sig om: "Såg det här och tänkte direkt på dig"
 - c. Ställ en fråga om något de är intresserade av, utan förord
3. Skriv det nu, innan du börjar tänka på hur du ska inleda. Skicka utan att läsa igenom mer än en gång.
4. Om du ändå känner att något måste sägas om tystnaden räcker en mening: "Det har gått ett tag, men tänkte höra av mig." Inget mer behövs.

Om det inte går den dagen, spara utkastet och försök nästa. Trösklarna förändras. Det som inte gick igår kan gå imorgon.

↑ **Tillbaka till:** Fungera bra tillsammans med andra

↑ **Tillbaka till start**

TEMA 4: Att orka med det sociala

KÄNN IGEN DIN KURVA

Ta reda på vilka situationer som kostar mest, innan batteriet är slut

Sociala situationer kostar energi för alla. Men vid ADHD kan kostnaden vara högre, mer ojämn och svårare att förutse. En kväll med vänner kan kännas lätt en vecka och helt ogenomförbar nästa, utan att det är uppenbart varför. Det är inte nyckfullhet. Det är vad det faktiskt är.

Det som gör det extra svårt är att signalen “nu börjar det ta slut” ofta kommer sent. I stället för en gradvis känsla av att energin sjunker märker du det plötsligt, när du redan är irriterad, överväldigad eller helt stängd. Att anpassa sig i stunden är svårare när du redan är på minusen.

Den här strategin handlar om att lära känna ditt eget mönster. Vilka situationer kostar mest? När på dygnet är du som mest sårbar? Vad händer i kroppen strax innan det vänder? Med de svaren kan du anpassa i förväg, i stället för att reagera i efterhand.

Din sociala energi tar slut vid en viss punkt, men den punkten är inte slumpmässig. Den följer ett mönster som går att lära sig.

1. Tänk på tre sociala situationer den senaste månaden där du efteråt kände dig helt slut. Skriv ner dem kortfattat, till exempel “Familjemiddag lördag”, “Fredagsfika med hela jobbet” eller “Telefonsamtal med mamma”.
2. För varje situation: notera vad som troligen kostade mest. Det kan vara:
 - a. hur länge det pågick
 - b. hur många som var med
 - c. om du behövde prestera eller hålla fasaden uppe
 - d. om det var ostrukturerat och svårt att följa tråden
 - e. tid på dygnet

3. Titta på det du skrivit. Finns det ett mönster? Välj ut en faktor som verkar göra störst skillnad för dig, till exempel “många okända personer”, “mer än tre timmar” eller “på eftermiddagen”.
4. Tänk på vad som brukar hända i kroppen strax innan du märker att energin är slut. Kanske blir du tystare, får svårare att följa samtalet, irriterad på ingenting eller vill sätta dig undan. Skriv ner det. Det är din tidiga signal.
5. Nästa gång du planerar en social situation: kolla om din riskfaktor från steg 3 är med. Om den är det, bestäm i förväg ett konkret sätt att justera. Det kan vara att begränsa hur länge du stannar, boka en paus mitt i, eller planera ett sätt att lämna utan att behöva förklara.

Om du inte märker något tydligt mönster direkt är det normalt. Mönstret syns lättare om du antecknar kort efteråt ett par gånger, medan du fortfarande kommer ihåg hur det kändes. En mening räcker.

RÄKNA MED EFTERÅT

Bygg in återhämtningstid kring sociala situationer som en del av planeringen

Att följa med i samtal, hantera intryck och hålla koll på vad du säger och inte säger kräver kontinuerlig aktiv uppmärksamhet. Det syns inte utanpå, och det märks inte alltid under tiden. Men kostnaden visar sig efteråt.

Det gör att två i sig rimliga saker, en middag på fredag och en aktiv lördag, kan bli för mycket. Inte för att de är för svåra var för sig, utan för att de ligger precis intill varandra utan utrymme emellan. I kalendern ser det ut som att det ryms. I energibudgeten gör det inte det.

Den här strategin handlar om att göra återhämtning till en del av planeringen, inte något som sker om det råkar bli tid över. Det innebär att ta höjd för efteråt på samma sätt som du tar höjd för att komma dit och hem.

Social tid kostar energi som inte alltid märks medan det pågår. Att planera in återhämtning är inte ett extra steg, det är en del av planeringen.

1. Identifiera vilken typ av social situation som kostar mest för dig. Stora grupper med mycket intryck? Situationer där du behöver vara aktiv och "på" hela kvällen? Ny miljö med nya människor? Välj den typ som stämmer bäst. Det är den du planerar buffert för.
2. Bestäm hur lång buffert den typen av situation kräver. En lugn kväll efteråt? En stilla förmiddag dagen efter? Det exakta måttet spelar mindre roll, men bufferten måste finnas med i planeringen från början.
3. Lägg in bufferten i kalendern samtidigt som du lägger in det sociala. Inte som en påminnelse utan som en faktisk blockering. "Ledig" räknas.
4. Om något annat dyker upp under buffertiden: bedöm det mot vad du vet om dig själv och vad den typen av situation brukar kosta, inte mot hur du mår just i stunden.

Ibland försvinner bufferten ändå. Planer förändras, saker läggs in, eller den äts upp av annat som också verkar viktigt. Det är inte ett tecken på att strategin inte fungerar. Det är information om vad som behöver skyddas lite tydligare nästa gång.

EN FIKA ÄR INTE EN FEST

Välj form och mängd, inte bara om du orkar

Social kontakt kostar inte lika mycket oavsett hur den ser ut. Hur många personer som är med, hur länge det varar, hur förutsägbar situationen är och hur mycket du behöver prestera socialt spelar stor roll för vad som faktiskt tar energi och vad som kanske ger tillbaka. En spontan stor fest kostar hjärnan mycket mer att hantera än en promenad med en person du känner väl, även om båda kallas att umgås.

Det som gör det svårt är att det är svårt att förutse vad som kostar vad, och att det är ännu svårare att bedöma när energin redan är låg. Vilket ofta är exakt när du behöver fatta beslutet. Då är det lätt att slå ihop allt socialt till en kategori: antingen orkar du eller så gör du inte. Det gör att du kan tacka nej till något som faktiskt hade gett energi, och tacka ja till något som tar den, utan att det var uppenbart i förväg.

Den här strategin handlar om att kartlägga dina egna mönster en gång, och sedan använda den kunskapen vid nästa beslut. Och när du behöver tacka nej, att i stället föreslå en annan form av kontakt. Det bevarar relationen bättre än ett nej utan förklaring, och kostar dig ofta mindre.

Hur mycket social kontakt kostar beror sällan på vem du träffar, oftare på hur: form, längd och hur förutsägbar situationen är. Att veta vad som brukar ge kontra ta energi för dig gör det lättare att tacka ja och nej med mer precision.

1. Gå igenom den här listan och sätt ett "G" (ger energi), "K" (kostar energi) eller "?" (vet inte) på varje punkt:
 - a. Fika en och en med någon du känner väl
 - b. Middag med ett litet sällskap, fyra till sex personer
 - c. Stor fest eller mingel med många okända
 - d. Videomöte eller gruppmöte med kollegor
 - e. Korta meddelanden fram och tillbaka med en vän
 - f. Spontant möte utan plan i förväg

Resultatet är din personliga karta. Du behöver inte visa den för någon.

2. Nästa gång du får en inbjudan eller funderar på att höra av dig: namnge formen innan du bestämmer dig. G-form eller K-form? Det tar femton sekunder och påverkar beslutet.
3. Om du behöver tacka nej till formen men inte till personen, föreslå något annat direkt: "Jag orkar inte middag just nu, men vi kan ta en kort promenad på lördag om du vill." Du behöver inte förklara varför. Det räcker att erbjuda något konkret i stället.
4. Om du tackar ja till en K-form, bestäm i förväg hur länge du stannar och vad du gör direkt efteråt. Inte som straff, utan för att du vet att du behöver tid för att ladda om.

Ibland går det inte att välja form. Jobbevenemang, familjehögtider och liknande sammanhang är vad de är. Då hjälper det att på förhand peka ut en person i rummet som är lägre kostnad för dig att prata med, och hålla sig i närheten av den personen. Det löser inte allt, men det sänker vad tillfället kostar.

↑ **Tillbaka till:** Fungera bra tillsammans med andra

↑ **Tillbaka till start**

Hur gör jag för att...hantera känslor och humör?

Att skapa förutsättningar för att hantera känslor och reaktioner.

Känslor kan komma snabbt, starkt och ibland lite oväntat.

Många med ADHD beskriver att reaktioner sker “innan man hinner tänka klart”, eller att känslor stannar kvar längre än man önskar. Det kan handla om irritation, stress, skam eller att bli överväldigad – även av sådant som utifrån kan verka som en liten grej (men som inte alls känns liten i stunden). Det här hänger ihop med hur hjärnan reglerar signaler och tempo.

Strategierna här handlar inte om att ta bort känslor, utan om att skapa lite mer utrymme mellan impuls och handling, och göra det lättare att hantera det som uppstår.

I DET HÄR AVSNITTET

Att reagera för snabbt



Att inte kunna sluta känna eller tänka



Att hamna i skamspiralen



Att inte lita på hur du mår just nu



← Tillbaka till alla strategier

TEMA 1: Att reagera för snabbt

BROMSA MED KROPPEN

Tre sätt att avbryta en reaktion utan att gå via tanken

När en reaktion väl har startat på allvar är det inte läge för att tänka sig till ett lugn. Den delen av hjärnan som väger, resonerar och väljer har tagit ett steg tillbaka. Det som kvarstår är en kropp och ett nervsystem i full aktivering.

Det är hur nervsystemet fungerar vid stark känslomässig aktivering, och det sker snabbare och mer intensivt vid ADHD. Att säga till sig själv att "ta det lugnt" kräver exakt den kapacitet som inte finns tillgänglig just då.

Det som kan fungera är att gå in via kroppen i stället. Tre fysiska tekniker kan avbryta stressresponsen direkt, utan att gå via tanken. De kräver ingen bedömning i stunden. Det enda de kräver är att du redan har bestämt dig för vilken du ska använda.

En stark reaktion kan inte tänkas bort, men den kan bromsas av kroppen. Bestäm dig för ett av de tre alternativen nedan i lugn och ro, så att du inte behöver välja i stunden.

Välj ett alternativ nu. Du ska inte fatta det beslutet när det väl gäller.

1. Läs igenom alla tre alternativen nedan.
2. Välj det som känns mest genomförbart för dig, i de situationer du brukar hamna i.
3. Kom ihåg det alternativet. Det är det du gör nästa gång.

Alternativ A: Kallt vatten i ansiktet (snabbast effekt)

Håll ansiktet i kallt vatten i 15 till 30 sekunder, eller lägg en kall och blöt handduk mot pannan och kinderna. Det utlöser en kroppsreflex som sänker pulsen snabbt. Du behöver inte tro på det för att det ska fungera.

Alternativ B: Trettio sekunders intensiv rörelse (kräver lite mer plats)

Hoppa, gör knäböj, armhävningar, vad som helst som kräver full fysisk ansträngning i trettio sekunder. Det bränner av den adrenalin som reaktionen har satt i gång.

Alternativ C: Lång utandning (fungerar var som helst)

Andas in normalt och andas ut långsamt, ungefär dubbelt så länge som inandningen. Fyra sekunder in, åtta ut. Upprepa tre gånger. Det aktiverar den del av nervsystemet som bromsar stressresponsen.

Om du inte minns vilket alternativ du valde kan du använda vilket som helst av de tre. Och om du inte hinner sätta i gång tekniken innan reaktionen är på topp kan den fortfarande förkorta hur länge du är i det tillståndet.

UTRYMNINGSPLANEN

Bestäm i förväg vad du gör när det börjar bli för mycket

Överväldigande vid ADHD är inte alltid en reaktion på en specifik händelse. Det kan vara summan av för mycket på en gång: för många ljud, krav, beslut eller känslor som alla trängs ihop. Hjärnan har en kapacitet, och när den är full så händer något. Antingen stänger hjärnan av, eller så exploderar allt.

Det svåra är att det går fort. Från “det börjar bli mycket” till “nu är det för sent” kan det gå sekunder. Det finns sällan tid att tänka ut ett bra alternativ i stunden, för det kräver just den sortens tänkande som inte fungerar när kapaciteten är nådd.

Utrymningsplanen löser det genom att bestämma i förväg. Inte vad du ska känna eller hur du ska hantera situationen, utan exakt vad du gör när du märker att det börjar hända. En rörelse, en mening, ett rum. Något som är klart att använda redan innan du behöver det.

Överväldigande slår till fort. Det som hjälper är inte att tänka ut något i stunden, utan att ha något klart att göra innan hjärnan är för full för att välja.

1. Identifiera din tidiga varningssignal. Hur märker du att det börjar bli för mycket, innan det faktiskt är för sent? Välj det som stämmer bäst:
 - a. Ljuden börjar kännas starkare eller mer skärande än vanligt
 - b. Svårt att följa vad som sägs, trots att du försöker
 - c. Allt känns lika viktigt och brådskande på en gång
 - d. En känsla av tryck eller irritation, och en impuls att bryta ut
2. Välj en konkret utrymningshandling. En sak du kan göra direkt när signalen dyker upp:
 - a. Gå till ett tyst rum eller toaletten i fem minuter
 - b. Säg “jag behöver en minut” och flytta dig till ett annat ställe
 - c. Sätt i hörlurar och stäng ögonen tills det lättar lite
3. Öva meningen eller rörelsen en gång, nu, utanför en krissituation. Det räcker. Poängen är att den ska vara tillgänglig när du inte kan tänka ut den.

4. Nästa gång du märker signalen: gör det. Utan att förhandla om det är “tillräckligt allvarligt.”

Om du missar signalen och det redan gått för långt finns det inget fel i att göra utrymningshandlingen ändå. Den förkortar det som händer. Det är inte ett misslyckande att ha behövt den, det är information om att signalen kanske behöver justeras.

INNAN DET BÖRJAR

Minska sannolikheten för reaktion innan situationen uppstår

Varningssignalen fungerar sämre när grundnivån redan är hög. Tröskeln för reaktion sjunker, och signalen hinner inte fram innan du redan är på väg in i en reaktion. Det är svårare att bromsa något som redan rör sig.

Fem faktorer påverkar grundnivån mer än de flesta andra: sömn, mat, rörelse, saker som påverkar humöret kemiskt, och fysisk smärta eller sjukdom. De påverkar alla, men inte lika mycket och inte på samma sätt. De flesta har en eller två faktorer som spelar störst roll. När de är ur balans minskar marginalerna, och det krävs mindre för att en reaktion ska utlösas.

Den här strategin handlar inte om att hantera känslan när den redan är stark. Den handlar om sannolikheten för att du ska hamna där. Inte genom att ändra allt på en gång, utan genom att identifiera vilken faktor som är din primära och vad ett konkret minimisteg ser ut för just den faktorn.

Reaktioner beror sällan bara på vad som hände just då. Grundnivån avgör hur lite som behövs för att tröskeln ska nås, och det är den du kan påverka i förväg.

1. Titta på de fem faktorerna: sömn, mat, rörelse, saker som påverkar humöret kemiskt (alkohol, stora mängder koffein), och fysisk smärta eller sjukdom. Vilken av dem märker du mest av när du är extra reaktiv?
2. Det är din primära sårbarhetsfaktor. Skriv ner den.
3. Bestäm ett minimisteg för just den faktorn. Inte ett idealläge, utan det minsta du kan göra som faktiskt ger effekt:
 - a. Sömn: lägga ner telefonen 20 minuter tidigare än vanligt
 - b. Mat: äta något innan den situation du vet är krävande
 - c. Rörelse: en kort promenad, inte ett träningspass
 - d. Alkohol eller koffein: dra ner med en enhet om du vet att dagen imorgon blir tuff
 - e. Smärta eller sjukdom: ta värktablett eller annan medicin i tid i stället för att vänta och se.

4. Inför situationer du vet är utmanande, kontrollera din primära faktor. Möten, svåra samtal, sociala sammanhang. Inte för att eliminera reaktioner, utan för att ge dig en bättre utgångspunkt.

Minimisteget fungerar inte alltid. Det händer att du vet vad du behöver och ändå inte gör det, eller att grundnivån är hög av skäl du inte kan kontrollera. Då ger det ändå information: en reaktion som kom under sämre förutsättningar säger mer om läget den dagen än om situationen i sig.

DITT EGET VARNINGSSYSTEM

Kartlägg dina tidiga tecken i lugn och ro, inte i stunden

Energisignaler vid ADHD är sällan jämna och sällan tidiga. De dyker upp sent, ojämnt eller inte alls förrän det redan är för sent att göra något åt det. Det gör det svårt att anpassa sig i tid, inte för att man inte bryr sig, utan för att signalerna inte är tydliga nog i det ögonblick de faktiskt behövs.

Rådet att "lyssna på kroppen" bygger på att kroppen skickar tydliga signaler i rätt tid. Men om signalerna är svaga, försenade eller förväxlas med annat hjälper inte rådet. Du märker inte att du håller på att tömmas. Du märker att du redan är tömd.

Den här strategin handlar inte om att bli bättre på att lyssna i stunden. Den handlar om att kartlägga dina egna tidiga tecken en gång, i lugn och ro, och ha dem tillgängliga som en konkret lista att jämföra mot.

Du behöver inte läsa av energin i stunden. Det räcker att ha gjort det en gång i förväg, när hjärnan hade kapacitet att se mönstret.

1. Välj ett tillfälle i närtid då du gick från okej till trött. Inte i dag, utan något från förra veckan eller månaden.
2. Tänk tillbaka på vad som hände precis innan du kände dig tömd. Vad sa du? Vad undvek du? Vad tänkte du?
3. Skriv ner tre till fem saker som dök upp i det skedet. Det kan vara fysiska saker, beteende eller tankar. Till exempel: svarade inte på meddelanden, tyckte att allt var svårare än det borde, ville vara ifred, hade inte ätit på länge.
4. Formulera varje tecken så konkret att du kan känna igen det utan att behöva tolka det. Inte "jag börjar bli trött" utan "jag svarar inte på meddelanden och vill inte prata med någon."
5. Spara listan någonstans tillgänglig: i telefonen, på kylskåpet eller i ett anteckningsblock du faktiskt använder.

Listan hjälper dig att jämföra, inte att döma. Om du en dag märker att tre saker på listan stämmer, vet du vad som är på gång, även om det inte känns som någon kris än.

↑ **Tillbaka till:** Hantera känslor och humör

↑ **Tillbaka till start**

TEMA 2: Att inte kunna sluta känna eller tänka

KLIV UR LOOPEN

Tekniker som skapar avstånd inifrån, utan att du behöver röra dig

Det händer mitt i ett möte, i sängen klockan två, i ett samtal som redan är slut men som lever kvar i huvudet. En tanke eller känsla kör i gång, och sedan kör den i gång igen. Det är inte ett val att fortsätta. Loopen är redan i gång.

Det som gör det svårare vid ADHD är att hjärnan har svårare att byta spår på egen hand, särskilt när känslan redan är stark. Att tänka rationellt i det läget är som att använda ett verktyg som inte finns tillgängligt just nu.

De tekniker som kan fungera ändå handlar inte om att argumentera mot tanken eller förstå den bättre. De handlar om att förändra hur du förhåller dig till den, inifrån, utan att röra dig. Inte för att loopen ska försvinna direkt, utan för att du ska få lite mer avstånd till den.

Tankar som kör i gång väljer inte ett bra tillfälle. Teknikerna fungerar bäst om du har valt en i förväg, innan loopen redan är i gång.

1. Ge loopen ett absurt namn. Döp tankarna till något löjligt: "katastrofradion" eller "Sven som alltid vet bäst." Varje gång loopen startar igen, notera det bara: "Ja, där är Sven igen." Det behövs inget mer. Pausen uppstår av sig själv.
2. Byt röst. Hör samma tanke i en annan röst: en sportkommentator, en rollfigur du gillar, någon som pratar med överdrivet lugn. Inte för att det ska bli roligt, utan för att det bryter allvaret tillräckligt för att loopen ska tappa fart.
3. Kliv ur bilden. Föreställ dig att du ser dig själv utifrån, som i en film. Du är karaktären som sitter i mötet, ligger i sängen, sitter i bilen. Vad ser kameran? Avstånd skapas utan att du behöver gå någonstans.
4. En minut i taget. Inte i morgon. Inte vad det här egentligen betyder. Bara: vad händer om en minut? Inte för att lösa något, utan för att ge hjärnan ett enda konkret spår att följa just nu.

Välj en av teknikerna i förväg och öva på den när du inte behöver den. Försöker du hitta en ny teknik i stunden när loopen redan är i gång är det svårare att ens komma ihåg vad alternativen var.

SKRIVET ÄR SÄKRAT

Skriv ner det som snurrar för att sluta bära det.

Vissa tankar och känslor stannar kvar. Inte för att du väljer att hålla kvar dem, utan för att hjärnan håller dem aktiva tills något signalerar att det är okej att lämna dem. Ungefär som ett program håller en fil öppen tills den sparas. Osparad fil försvinner. Osäkrad tanke likaså.

Det betyder att snurrandet inte handlar om att du grunnar. Det handlar om att tankarna ännu inte är säkrade någonstans. Hjärnan gör det den är satt att göra: ser till att det inte tappas bort. Problemet är att den inte skiljer på “viktigt att hålla kvar” och “osäkrat och därför kvar.”

Att skriva ner det förändrar det. En mening, ett ord, en halv tanke. Det är inte journalskrivning och det är inte bearbetning. Det är ett meddelande till hjärnan: det här är parkerat nu. Du kan sluta hålla i det.

Hjärnan håller kvar tankar som inte är säkrade någonstans. Att skriva ner dem är inte att bearbeta dem, det är att ge hjärnan tillstånd att sluta hålla i dem.

1. Ta vad som helst att skriva på. Telefonen, ett papper, en lapp. Det spelar ingen roll.
2. Skriv ner det som snurrar. En mening räcker. Om ingenting formulerar sig: skriv “Jag vet inte vad det är men något snurrar.” Det är tillräckligt.
3. Lägg ifrån dig det du skrev på. Du behöver inte läsa igenom det. Du behöver inte göra något med det efteråt.
4. Märk om tanken fortsätter snurra. Om den gör det: skriv ner en mening till. “Jag vet inte hur det löser sig.” “Det var jobbigt.” Vad som helst som stämmer just nu.

Det händer att det inte hjälper direkt. Ibland behöver hjärnan lite mer tid innan den litar på att det verkligen är parkerat. Skriv ner det igen om det behövs. Inte som ett misslyckande, utan som ett andra lager av parkering.

JAG TAR DET SEN

Flytta tankarna till ett bestämt tillfälle

En tanke som snurrar slutar inte för att du försöker ignorera den. Den snurrar för att hjärnan inte har hittat någonstans att lägga den. Ju hårdare du försöker trycka bort den, desto tydligare signal ger du att det här är något olöst.

Att säga "jag tar det sen" fungerar egentligen inte, för hjärnan vet att "sen" inte är ett riktigt tillfälle. Det finns ingenstans att skicka tanken. Så den kommer tillbaka, om och om igen, tills den får ett bättre svar än ett vagt "senare."

Det som gör skillnad är när "sen" är ett konkret tillfälle som du vet att du når och som har ett naturligt slut. Bilfärden hem. Tandborstningen på kvällen. Det tillfället tar slut av sig självt, och det är poängen: det du inte hinner gå igenom väntar till nästa tillfälle. Du ska inte lösa något. Du ska bara ha någonstans att lägga tanken just nu.

Det som gör att uppskjutandet håller är inte vad du gör på tillfället. Det är att tillfället faktiskt finns, och att det tar slut, så att tanken har någonstans att ta vägen.

1. Välj ditt fasta tillfälle. Det ska vara något som redan händer varje dag, som du är ensam under, och som har ett tydligt slut. Bilfärden hem. Tandborstningen. En bestämd promenad. Skriv ner vilket det är för dig.
2. Ge det ett namn du kan använda direkt i stunden. "Bilen hem." "Tandborstningen ikväll." Kort och konkret nog att du kan säga det till dig själv och veta exakt vad du menar.
3. Nästa gång tanken dyker upp under dagen: säg till dig själv "jag tar det [ditt tillfälle]" och flytta uppmärksamheten tillbaka till det du höll på med. Du avfärdar inte tanken. Du ger den en adress.
4. När tillfället tar slut: det som är kvar väntar till nästa gång. Det är inte rester av något som gick fel. Det är så det fungerar.

En del stunder håller inte uppskjutandet. Tanken vill inte flytta sig, oavsett hur många gånger du säger adressen. Det är inte ett tecken på att tekniken inte fungerar för dig. Det är ett tecken på att den här stunden är för intensiv för att uppskjutandet ska räcka. Då är det en annan situation, och en annan strategi hör hemma där.

NÅGOT ATT GÖRA MED DET

Ge nervsystemet något annat att gå till

En stark känsla vill någonstans. Problemet är att den ofta inte hittar dit på egen hand, utan cirkulerar i stället. Du tänker igenom situationen en gång till, och en gång till, och hjärnan behandlar det som om det fortfarande pågår, även när det är över.

Det som kan bryta det mönstret är inte att försöka sluta tänka, utan att ge nervsystemet något annat att ta in. När öronen är fyllda av musik eller händerna är i rörelse med något, har hjärnan mindre utrymme kvar att gå igenom samma sak en gång till. Känslan får ett ställe att ta vägen.

Det som fungerar här behöver inte vara ansträngande. Det räcker att aktiviteten kräver tillräckligt av händerna eller öronen för att det inte ska finnas plats kvar för känslan att fortsätta cirkulera.

1. Känslan försvinner inte för att du ignorerar den. Men den kan röra sig vidare om den får ett ställe att ta vägen.
2. Sätt på hörlurar och välj musik som matchar intensiteten i känslan, inte bakgrundsmusik utan något som faktiskt tar plats. Låt det spela tillräckligt högt för att fylla öronen.
3. Plocka upp något med händerna. Det behöver inte vara meningsfullt. Klottra på ett papper, knåda en klump lera, plocka isär något och lägg ihop igen. Vad som helst som kräver att fingrarna rör sig utan att du behöver planera vad du gör.
4. Om du har något skapande nära till hands, till exempel stickning, ritblock, lego eller pärlor, är det ännu bättre. De kräver precis tillräckligt av koncentrationen för att loopen inte ska kunna fortsätta ostörd.
5. Stanna kvar i aktiviteten i minst fem minuter. Effekten märks sällan direkt.

Om ingen aktivitet finns tillgänglig, eller om känslan är för stark för att komma i gång, kan det hända att ingenting hjälper den stunden. Ibland behöver känslan vara där ett tag innan det finns rörlighet. Det cirkulerar inte för alltid.

↑ **Tillbaka till:** Hantera känslor och humör

↑ **Tillbaka till start**

TEMA 3: Att hamna i skamspiralen

DET BÖRJAR INTE MED SKAMMEN

Kartlägg vad som hände, i efterhand, när du är lugn

Skamspiralen känns som ett snabbt fall. Men det är sällan ett fall. Det är en kedja. Något hände, sen något till, och ett steg i taget landade du i det svarta hålet. Kedjan är osynlig när du befinner dig i den.

Det här verktyget är inte till för att bryta en pågående spiral. Det är till för efteråt, när det lugnat sig och det finns utrymme att titta tillbaka. Målet är inte att förstå allt på en gång, utan att börja se vad som faktiskt hände, steg för steg.

Skamspiralen upprepar sig för att det är ett inlärt mönster. Och mönster går att känna igen. Ju fler gånger du har kartlagt kedjan i efterhand, desto tidigare börjar du känna igen var du befinner dig i den nästa gång.

Skamspiralen är ett inlärt mönster som upprepar sig. Det här verktyget är till för att se mönstret, inte lösa det.

Gör det här i efterhand, när du är lugn. Inte mitt i en spiral.

1. Vad hände precis innan? Inte "allt gick fel", utan det konkreta första steget. Vad var det som satte igång kedjan?
2. Vad tänkte du eller kände du direkt då? Skriv det som det kom.
3. Vad gjorde du? Det kan vara att du drog dig undan, svarade skarpt, stängde av, eller lät bli att göra något du hade tänkt göra.
4. Vad hände efter, och vad tänkte du om dig själv? Det är ofta där spiralen förstärks: det som hände blir ett bevis på något.

Om du kartlägger flera gånger, titta på vad som liknar sig. Kedjorna ser ofta likadana ut, med samma typer av utlösare och samma typ av sista steg.

Om en spiral just har lagt sig och du inte orkar titta på den, vänta. Mönstret kommer att dyka upp igen. Det viktiga är inte att kartlägga varje gång, utan att börja känna igen formen.

DET DU LA TILL

Skilja på vad som hände och vad du trodde att det sa om dig

Skamspiralen börjar nästan alltid med något konkret. Något du sa, något du glömde, något som gick fel. Men i samma ögonblick händer något till: händelsen kopplas ihop med en slutsats om vem du är. "Jag glömde det" blir "jag är opålitlig". "Jag reagerade för starkt" blir "jag är för mycket". Det går snabbt, och när de väl sitter ihop känns de som en och samma sak.

Det som gör det svårare vid ADHD är att den kopplingen sker automatiskt och bekräftar något hjärnan redan "vet". Det är inte ett medvetet resonemang utan ett inlärt mönster. Och mönster som upprepats länge känns inte som tolkningar. De känns som fakta.

Den här strategin fungerar inte under spiralen. När skammen är som starkast är kognitiv omtolkning ett trasigt verktyg. Det som däremot går att göra, i lugnt tillstånd i efterhand, är att gå tillbaka och skilja på vad som faktiskt hände och vad du la till.

Spiralen blandar ihop händelsen med slutsatsen om vem du är. Utanför spiralen kan du se dem separat, och det försvagar kopplingen nästa gång den försöker bildas automatiskt.

Välj en situation som fortfarande bär lite skam. Gå igenom den i skrift, i den ordning som står här.

1. Skriv en mening om vad som konkret hände. Bara det som faktiskt skedde, utan värdering. Det en kamera hade fångat.
2. Skriv vad du trodde att det sa om dig som person. Inte vad du tänkte i stunden, utan vad du kände att det bevisade om dig.
3. Formulera steget däremellan, det du aldrig sa högt. Det brukar låta ungefär så här: "Och om det händer, måste det betyda att jag är..."
4. Fråga dig: finns det någon du respekterar som hade kunnat hamna i exakt samma situation? Vad hade den personen dragit för slutsats om sig själv?

5. Skriv ner vad du faktiskt vet med säkerhet om händelsen, och vad som är en slutsats du la till efteråt.

Om det känns för nära eller för svårt just nu går det inte att trycka igenom. Det är inte ett tecken på att strategin är fel, utan på att spiralen behöver mer tid. Kom tillbaka till det här när det känns möjligt.

DET SOM SITTER KVAR

Hur du tar hand om efterdyningarna när aktiveringen lagt sig

Reaktioner lämnar saker kvar. Kanske en känsla av att det kom ut fel, kanske förvirring över vad som hände, kanske skam eller en sorts rastlöshet som inte riktigt lättar. Det är det som är kvar nu, när situationen är förbi men efterdyningarna inte.

Det som gör det svårt är att den här typen av bearbetning kräver ett lugnt läge, men det lugna läget brukar ta ett tag att nå. Direkt efteråt är aktiveringen ofta fortfarande för hög för att det ska landa ordentligt. Tankar rör sig snabbt, känslorna är fortfarande i rörelse och det är svårt att se klart på vad som egentligen hände.

Strategin här handlar om att vänta in rätt tillstånd och sedan gå igenom det systematiskt: förstå vad som hände, bestämma vad du eventuellt vill göra med det, och sedan avsluta det tillräckligt för att det inte ska fortsätta ta plats.

Efterdyningar hanteras bäst med lite distans. Att vänta in ett lugnare läge är inte att undvika det, det är att ge dig själv bättre förutsättningar för att faktiskt komma igenom det.

1. Vänta tills du är tillräckligt lugn för att kunna tänka på situationen utan att aktiveringen ökar igen. Det kan ta en halvtimme, det kan ta längre. Du märker att du är där när du kan tänka på det utan att det omedelbart drar i väg.
2. Identifiera vad som sitter kvar. Vilket av de här stämmer bäst:
 - a. Det kom ut fel. Jag menade inte det som kom ut, eller det kom ut hårdare än jag tänkte.
 - b. Jag förstår inte riktigt vad som hände eller varför det gick som det gick.
 - c. Det jobbiga sitter kvar, men jag vet ungefär vad som hände.
 - d. Det behöver inte hända mer, men det känns inte avslutat.
3. Bestäm vad du vill göra med det. Välj ett av de här:

Inget att säga till någon annan

Sätt ord på det för dig själv, en mening om vad du tar med dig, och avsluta det sedan

medvetet. Det behöver inte vara helt löst, men tillräckligt klart för att du kan lägga det åt sidan.

Något att säga till någon annan

Bestäm en sak att säga. Inte en förklaring av hur det gick till, bara det du faktiskt vill att den andra personen ska veta. Välj ett lugnt läge, håll dig till en mening, och avsluta utan att vänta på en bekräftelse.

Om det fortfarande är för laddat när du försöker gå igenom det är det ett tecken på att du behöver mer tid, inte att det är för svårt att hantera. Sätt det på paus och ta det igen senare.

↑ **Tillbaka till:** Hantera känslor och humör

↑ **Tillbaka till start**

TEMA 4: Att inte lita på hur du mår just nu

DIN NYKTRARE VERSION BESTÄMMER

Sätt spärrar i neutralt läge som gäller automatiskt när omdömet påverkas

Det som gör det svårt att stanna upp när humöret är starkt är inte att du glömmer att försöka. Det är att förmågan att bedöma om du tänker klart påverkas av precis samma humör som du försöker bedöma. Verktyget du behöver är det som inte fungerar just då.

Det betyder att strategier som bygger på att märka och pausa i rätt ögonblick ofta faller just de gånger de behövs mest. Inte för att de är dåliga strategier i sig, utan för att de förutsätter att du kan se att ögonblicket är ett sådant. Det kan du inte alltid.

Det som däremot kan fungera är spärrar du satte upp när du mådde neutralt, och som inte kräver att du märker något i stunden. Någon du ringer. Ett intervall som alltid gäller. En regel du bestämde i förväg. Spärrarna aktiveras av systemet, inte av dig i stunden.

Du kan inte alltid lita på att du märker när humöret påverkar omdömet. Men du behöver inte det. En spärr du satte i förväg gäller oavsett om du märker att du behöver den.

1. Välj ett område där du i efterhand har märkt att humöret styr dina beslut. Det kan vara stora inköp du ångrar, planer du bokar in när energin är hög, saker du tackar nej till när du är trött, eller konflikter du tar tag i direkt i stället för att vänta.
2. Välj en typ av spärr som passar det området:
 - a. En person: någon du ringer och pratar med innan du fattar ett beslut du vet att du brukar ångra.
 - b. En tid: ett intervall som alltid gäller, till exempel "jag fattar inte det här beslutet förrän nästa dag."
 - c. En regel: bestäm i förväg ett villkor som alltid gäller, till exempel "det här köpet görs bara om jag fortfarande vill ha det om en vecka" eller "planer bokas inte in samma kväll de dyker upp."
3. Formulera spärren konkret: "Inköp över [belopp] görs aldrig samma dag jag hittar dem." Vag är ingen spärr.

4. Skriv ner spärren och lägg den där du faktiskt hittar den, inte i huvudet.

Ibland går man runt spärrar ändå. Det är inte ett tecken på att spärren är fel, utan på att humöret var starkt just den gången. Om det händer ofta för ett visst område är det ett tecken på att spärren där behöver vara mer automatisk. En annan person i stället för ett eget tidsintervall, till exempel.

LÄGG DET I VÄNTRUMMET

Parkera beslut och meddelanden tills humöret har haft tid att landa

Humör vid ADHD kan skifta snabbt och kännas helt sant inifrån. Det gör det svårt att bedöma i stunden om det du känner just nu är en rimlig reaktion på det som hände, eller om det är ett humör som styr. Och att försöka analysera det medan det pågår hjälper sällan, för det är precis då det känns som det stämmer som mest.

Det som ställer till det är att ett starkt humör ofta kräver att du gör något. Skickar ett meddelande. Tar ett beslut. Säger det nu. Impulsen känns befogad, för humöret är äkta. Men reaktioner som sker i ett starkt humör följer humörets logik, inte nödvändigtvis din.

Den här strategin bygger inte på att du ska avgöra om humöret är befogat eller tillräckligt starkt. Den kräver bara att du märker att det är annorlunda. Den igenkänningen aktiverar regeln: beslut och meddelanden parkeras i ett bestämt antal minuter. Inte för alltid. Bara tills humöret har fått tid att landa.

Du behöver inte förstå varför humöret är som det är. Du behöver bara märka att det är annorlunda, och låta regeln göra jobbet.

1. Bestäm ditt tidsintervall i förväg. Det ska vara konkret, inte “ett tag”. Välj ett: 30 minuter, 1 timme, eller till nästa morgon för saker som inte är tidskänsliga.
2. Bestäm i förväg vad som räknas som “humöret är annorlunda” för dig. Välj ett eller två tecken du känner igen:
 - a. Du skriver ett meddelande och formulerar om det flera gånger men blir ändå inte nöjd.
 - b. Du märker att du är ovanligt irriterad, nedstämd eller uppvarvad.
 - c. Du känner ett starkt behov av att svara eller agera direkt.
3. När du märker igenkänningen: aktivera regeln utan att bedöma humöret. Stäng ner utkastet eller skriv upp beslutet på en lapp. Sätt ett alarm för när tidsintervallet är slut.
4. Gör ingenting med det tills alarmet går.

5. När alarmet går: läs vad du skrev, eller tänk igenom beslutet på nytt. Vill du fortfarande göra det? Gör det då. Är du osäker, sätt ett nytt alarm.

Om det känns omöjligt att vänta, skriv ner vad du vill säga eller göra ändå, men skicka det inte. Det ger impulsen någonstans att ta vägen, utan att det behöver gå ut.

↑ **Tillbaka till:** Hantera känslor och humör

↑ **Tillbaka till start**

Hur gör jag för att...fungera på jobbet?

Att skapa förutsättningar för att fungera i arbete och studier.

Att fungera på jobbet handlar sällan bara om kompetens.

Det handlar om att komma i gång, prioritera rätt saker, hantera avbrott, hålla koll på detaljer och få saker klara i tid. Det är just de delarna som kan bli mer krävande vid ADHD (särskilt de dagar när allt händer på en gång).

Det kan leda till en frustrerande känsla: att kunna sitt jobb, men ändå inte alltid få ihop det i praktiken.

Strategierna här handlar om att anpassa arbetssättet efter hur du fungerar, så att det blir lättare att göra det du faktiskt redan kan.

I DET HÄR AVSNITTET

Att hantera avbrott



Att prioritera rätt



Att hantera ojämna dagar



Att hänga med i möten



← Tillbaka till alla strategier

TEMA 1: Att hantera avbrott

BOKAD OCH OTILLGÄNGLIG

Schemalägg fokustid innan andra hinner fylla den

Att bli avbruten kostar mer tid än avbrottet tar. Det räcker med att en kollega ställer en snabb fråga för att tappa den tråd man höll i. Och att hitta tillbaka dit efteråt tar tid, ibland lång tid, oavsett hur kort avbrottet var.

Det gör att strategier som “försök ignorera avbrotten” eller “svara snabbt och gå tillbaka till det du höll på med” sällan hjälper. Problemet sitter inte i hur du hanterar avbrottet. Det sitter i att avbrottet uppstår. Att filtrera bort avbrott i stunden kräver precis den sorts aktiv uppmärksamhetskontroll som är svårare vid ADHD.

Det som faktiskt minskar avbrotten är att boka fokustid i förväg och markera sig som otillgänglig under den. Inte för att verka svårtillgänglig, utan för att skapa ett block i schemat som skyddar sig självt, utan att du behöver göra något i stunden.

Avbrott kostar mer än de ser ut att göra. Det är enklare att minska dem i förväg än att hantera dem ett i taget när de väl är där.

1. Välj ett block per dag eller per vecka där du är oanträffbar. Börja med en timme. Det är lättare att utöka ett block som fungerar än att förkorta ett som är för långt.
2. Boka in blocket i kalendern som ett möte. Sätt en titel som “Fokustid” eller “Arbetar ostört” och markera dig som upptagen.
3. Bestäm i förväg vad som gäller under blocket. Tre saker att ta ställning till:
 - a. Stänger du dörren, sätter på hörlurar, eller sitter du någon annanstans?
 - b. Stänger du av notiser, eller sätter du telefonen på tyst?
 - c. Är det okej att bli avbruten om det är riktigt akut, och vad räknas som riktigt akut?
4. Meddela kollegorna vad som gäller. En mening räcker: “Jag har fokustid tisdagar 9–10, hör gärna av dig efteråt om det inte är brådskanie.” Du behöver inte be om lov.
5. Bestäm vad du ska göra under fokustiden dagen innan, inte i stunden. Ta fram uppgiften, öppna dokumentet, ha allt redo innan blocket börjar.

Det händer att fokustiden inte håller, att ett möte bokas rakt in i den eller att någon behöver dig trots allt. Ibland räcker det att flytta blocket till en tid på dagen som kollegorna lärt sig respektera. Ibland behöver förväntningarna förtydligas en gång till.

SKYLTEN SOM PRATAR ÅT DIG

Kommunicera att du inte kan avbrytas, utan att behöva upprepa det varje gång

Varje gång någon ställer sig vid skrivbordet och frågar "har du en sekund?" händer tre saker. Koncentrationen bryts. Du måste bedöma om det kan vänta. Och du måste hantera situationen socialt, antingen svara eller avvisa. Det kostar, och att komma tillbaka till det du höll på med kostar ännu mer.

Det som gör det extra knepigt är att standardlösningen, att säga "inte nu", är ett avbrott i sig. Du måste ändå stanna upp, formulera ett svar och hålla kvar tråden. Och nästa gång händer exakt samma sak igen.

En passiv signal fungerar annorlunda. Den kommunicerar din otillgänglighet kontinuerligt, utan att du behöver göra något i stunden. Det kräver ett litet förarbete. Men när det väl sitter sköter signalen jobbet åt dig, varje gång.

En signal, som kollegorna lär sig att läsa, kommunicerar din otillgänglighet utan att du behöver upprepa det. Du sätter upp den en gång, och sedan gör den jobbet.

1. Välj en signal som är synlig och entydig. Den ska vara omöjlig att missa och självklar i vad den betyder. Tre alternativ som fungerar i de flesta arbetsmiljöer:
 - a. hörlurar, med eller utan musik, det viktiga är att de syns
 - b. ett kort eller en lapp på skärmen eller skrivbordet
 - c. en statusmarkering i Slack, Teams eller motsvarande: "Fokusläge. Svarar kl. X."
2. Bestäm exakt vad signalen betyder och formulera det i en mening. Till exempel: "När jag har hörlurarna på är jag i djupt fokus. Skicka ett meddelande så svarar jag när jag är klar." Det är den meningen du ska säga i nästa steg.
3. Ta upp det med dina närmaste kollegor vid ett tillfälle när du inte håller på med något, inte mitt i en arbetsdag. En tydlig förklaring en gång räcker bättre än att förklara sig varje gång något händer.
4. Sätt signalen innan du börjar, varje gång du vill ha arbetsro. Inte när du märker att du blir avbruten, utan som en del av att sätta i gång. Det är det som gör att den fungerar preventivt i stället för reaktivt.

Om någon ignorerar signalen, eller om en ny kollega inte känner till den, behöver du inte ta upp det i stunden. "Skicka ett meddelande" räcker som svar. Signalens värde bygger upp gradvis, i takt med att omgivningen lär sig att läsa den. Det behöver inte fungera perfekt från dag ett.

HÄR VAR JAG

Skriv ner exakt nästa steg innan du avbryts, så att återvändandet inte kräver rekonstruktion

När ett avbrott sker stannar allting upp mitt i det du höll på med. Det är inte ett problem, det är vad avbrott är. Problemet uppstår när du ska tillbaka, och inte längre vet exakt var du var.

Det som gör det svårare vid ADHD är att arbetsminnet inte håller tråden kvar medan du gör något annat. När du väl kommer tillbaka är den borta. Inte undanlagd, utan borta. Och att ta reda på var du var och vad nästa steg var kostar mer än att ha fortsatt hade gjort. Ibland är kostnaden så hög att man lägger ner uppgiften i stället.

Det du skriver ner behöver inte vara en sammanfattning av vad du gjort. Det behöver bara vara ett exakt nästa steg, det konkreta du var på väg att göra när avbrottet kom. Inte "jobba vidare med det" utan "skriv sista meningen i det stycket" eller "ring tillbaka det numret." När du kommer tillbaka läser du det och gör det. Utan att rekonstruera.

Arbetsminnet håller inte tråden kvar medan du är borta. Det ett exakt nästa steg gör är att ta bort behovet av att rekonstruera den.

1. Märk att du är på väg att bli avbruten, eller att du väljer att ta en paus.
2. Skriv ner exakt vad du var på väg att göra, inte vad du har gjort, inte ett ämne, utan det konkreta nästa steget. Till exempel: "ringa X för att bekräfta tid" eller "lägga in siffrorna i sista kolumnen."
3. Skriv det där du automatiskt ser det när du återvänder. I samma dokument, på en lapp bredvid, i en snabbanteckning på telefonen. Det spelar ingen roll var, bara att det är synligt direkt.
4. När du kommer tillbaka: läs det och börja med det. Inget annat först.

Om du glömde skriva ner det innan avbrottet är rekonstruktionen det enda alternativet. Det är svårare, men det är inte ett misslyckande. Det är vad som händer när man inte haft chansen att skriva ner nästa steg. Nästa gång är det enda du behöver göra annorlunda att skriva det i sekunden innan avbrottet, inte efter.

↑ **Tillbaka till:** Fungera på jobbet

↑ **Tillbaka till start**

TEMA 2: Att prioritera rätt

KLART NÄR DET HÄR ÄR KLART

Bestäm i förväg vad som faktiskt räknas idag

Arbetsdag slutar sällan med det viktigaste färdigt. Den börjar med mejlen, en snabb grej, ett möte som drog ut på tiden, och när dagen väl är slut är det svårt att säga var den tog vägen. Uppmärksamheten vid ADHD ger genomslag direkt åt det brådskande och det intressanta. Det viktiga kan vänta, och det gör det.

Det räcker inte att veta vad som är viktigt. På jobbet finns det alltid mer att göra än man hinner med, och en lista hjälper inte om man ändå inte vet vilket av punkterna som måste bli klart. Det som behövs är ett beslut: vad räknas som gjort för den här dagen?

Det beslutet går inte att fatta mitt i dagen, när uppmärksamheten redan är utdelad och något nytt alltid är på väg. Det måste fattas i förväg. Och när det väl är fattat finns det något att styra tillbaka till, varje gång något brådskande eller intressant försöker ta fokus.

Att bestämma vad som räknas idag är ett förbeslut om vad uppmärksamheten ska skydda. Utan det bestämmer dagen åt dig.

1. Välj ett fast tillfälle att fatta beslutet. Det kan vara morgonen innan du öppnar mejlen, på väg till jobbet, eller de första minuterna vid skrivbordet. Samma tillfälle varje dag är bättre än det bästa tillfället.
2. Ställ dig en fråga: om dagen spårar ur och du bara hinner med en sak, vad ska det vara? Det är vanligtvis antingen något med en deadline idag, något en chef eller kollega väntar på, eller något som blockerar allt annat. Det är din ankarpunkt. Skriv ner den, ett ord eller en mening.
3. Lägg ankarpunkten där du ser den utan att leta. En lapp framför tangentbordet, en notis på skärmen, ett meddelande till dig själv. Inte i en app du måste öppna.
4. När något brådskande eller intressant dyker upp, kolla ankarpunkten. Frågan är inte om det nya är viktigt. Frågan är: är ankarpunkten klar?
5. Markera när den är klar. Resten av dagen är bonus.

Det finns dagar när ankarpunkten inte håller, för att externa krav tar över eller för att du väljer om mitt i dagen. Det är en ny ankarpunkt, inte ett misslyckande med den gamla.

Poängen med strategin är att beslutet fattas aktivt, inte att det alltid blir precis som planerat.

SAMMA SVAR VARJE GÅNG

Ha ett förinställt sätt att hantera det som tränger sig på, så att du inte behöver bestämma dig i stunden

När något nytt dyker upp på jobbet, en fråga från en kollega, ett mejl som verkar brådskande, en tanke om något du kanske borde kolla, är det svårt att direkt avgöra om det faktiskt är viktigare än det du höll på med. Det brådskande känns viktigt just för att det är nytt och precis hänt. Det du redan hade i gång känns lite avlägset, som om det kan vänta. Vid ADHD är det här extra tydligt. Hjärnan värderar det som är aktuellt och nära högt, och det som redan pågår sjunker undan.

Resultatet är att du svarar på det som precis kom in, lägger det du höll på med åt sidan, och sedan gör samma sak när nästa sak trillar in. I slutet av dagen har du hanterat mycket, men inte nödvändigtvis det som egentligen var viktigast.

Att lösa det här i stunden fungerar dåligt. Det kräver att du gör en korrekt prioriteringsbedömning precis när hjärnan är som mest påverkad av det nya. Strategin handlar därför inte om att bli bättre på att prioritera i stunden, utan om att ha ett protokoll bestämt i förväg. Du behöver inte fatta ett nytt beslut varje gång. Du tillämpar ett du redan fattat.

Det som tränger sig på är inte nödvändigtvis viktigare än det du höll på med. Ett förinställt protokoll låter dig parkera det nya utan att behöva avgöra det på stående fot.

1. Välj en standardreaktion för saker som tränger sig på. Välj en av de här:
 - a. "Jag noterar det och tittar på det vid [en tidpunkt du bestämmer nu]."
 - b. "Jag svarar att jag återkommer inom [X timmar]."
 - c. "Jag lägger det i min kö och fortsätter med det jag höll på med."
2. Skriv ner din standardreaktion. Inte i huvudet, utan på ett papper eller i ett dokument du har öppet. En mening räcker.
3. Bestäm när du tittar på det som hamnat i kön. Det måste vara en specifik tidpunkt, inte "när det passar." Lunch, klockan 15 eller sista halvtimmen på dagen.
4. Nästa gång något tränger sig på: tillämpa protokollet direkt. Du behöver inte avgöra om det är viktigt. Det gör protokollet.
5. Vid din fasta tidpunkt: gå igenom kön och bestäm vad som faktiskt ska hanteras.

Om något verkligen är akut märker du det, och då bryter du protokollet medvetet. Det är inte ett misslyckande. Det är hur protokollet är tänkt att fungera.

KURSEN HÅLLS UTIFRÅN

Ersätt den inre signalen med en yttre

Prioritering bygger på att uppmärksamheten ska gå dit det är viktigast. Men vid ADHD styrs uppmärksamheten inte i första hand av vad som är viktigt. Den styrs av vad som är brådskande, nytt eller engagerande. En viktig uppgift som inte bränner kan ligga helt orört, trots att du vet att den måste göras.

Det syns tydligast när prioriteringarna förskjuts under veckan. En uppgift som borde ha kommit först hamnar längst ner, inte för att du glömt den, utan för att ingenting den dagen signalerar “nu.” När fredag kommer är det lätt att förstå hur det hände, men svårare att se hur det ska gå annorlunda nästa gång.

Det finns ett sätt att kompensera: ersätt den inre signalen med en yttre. En inbokad genomgång med chefen, ett meddelande till en kollega om att du ska ha klart X på torsdag, ett möte i kalendern märkt “kolla status på rapporten” — sådant skapar en signal utifrån, i stället för att förlita sig på att den uppstår inifrån.

En yttre hållpunkt gör det som en intern signal gör för andra. Den talar om när det är dags, så att du inte behöver räkna ut det på nytt varje dag.

1. Ta en uppgift som är viktig men som inte har en tydlig deadline den närmaste veckan.
2. Bestäm ett konkret tillfälle du ska titta på den igen. Inte “senare i veckan.” Välj en dag och ett klockslag och boka in det i din kalender.
3. Välj sedan ett av de här:
 - a. Meddela någon att du ska ha gjort X klart till Y. Det behöver inte vara ett formellt löfte. Det räcker att du sagt det högt.
 - b. Boka ett kort uppföljningsmöte med en kollega, bara för att stämma av läget.
4. Gör inget mer nu. Hållpunkten sköter resten.

Om du missar en hållpunkt, boka in en ny. Det är inte ett misslyckande. Det är hur systemet underhålls.

↑ **Tillbaka till:** Fungera på jobbet

↑ **Tillbaka till start**

TEMA 3: Att hantera ojämna dagar

KARTAN FINNS REDAN

Lär känna ditt eget mönster och planera med det

ADHD-hjärnan varierar mer än de flesta andras. Det är inte dagsform i vanlig bemärkelse. Kapaciteten kan skilja sig markant från dag till dag, och ibland från timme till timme, beroende på faktorer som sömn, social belastning och tid på dagen. Det kan kännas som slump. Men det är oftast inte det.

Variationen tenderar att följa mönster som är kopplade till specifika saker: hur natten var, hur krävande veckan har varit socialt, om det är tidig förmiddag eller sen eftermiddag, om det är måndag eller fredag. Mönstren är individuella, men de finns.

Problemet uppstår när planeringen inte tar hänsyn till det. Om varje dag behandlas som likadan hamnar de tyngsta uppgifterna ofta på de tyngsta tiderna, och det känns aldrig rättvist mot den du faktiskt är just då.

Den här strategin handlar inte om att öka kapaciteten, utan om att använda den du har mer träffsäkert. Det kräver att du först vet när den brukar finnas.

Din kapacitet varierar mer än de flesta andras, men variationen är inte slumpmässig. När du känner igen ditt eget mönster kan du planera med det i stället för mot det.

1. Tänk tillbaka på de senaste två veckorna på jobbet. Vilka dagar eller tider var det lättast att komma i gång och hålla fokus? Vilka var tyngst? Försök komma på ett eller två konkreta exempel från vardera.
2. Välj ett eller två av de här och fundera på om de verkar hänga ihop med skillnaden för dig:
 - a. Sömnkvalitet natten innan
 - b. Hur socialt krävande föregående dag eller vecka var
 - c. Tid på dagen
 - d. Veckodag

3. Formulera ditt mönster i en eller två meningar. Inte hur du önskar att du fungerade, utan hur du faktiskt brukar fungera. Det kan till exempel låta så här: "Tisdagar och onsdagar fungerar jag bra på förmiddagen. Fredagar och efter långa möten är jag oftast trög."
4. Välj en konkret förändring i hur du planerar den kommande veckan utifrån det mönstret. En sak. Till exempel: lägg den uppgift du brukar skjuta på till en av dina starka tidpunkter.

Förvänta dig inte samma av dig själv en torsdag eftermiddag som en tisdag förmiddag. Ibland stämmer inte mönstret. En dag som "brukar" fungera bra gör det inte, av skäl du kanske inte känner till. Det betyder inte att kartan är fel, utan att det var en annan variabel den dagen. Lägg märke till det. Om det händer ofta är det information som gör kartan mer träffsäker nästa gång.

BYGGT MED SPELRUM

Lägg in utrymme i planen som håller även när kapaciteten sviktar

En plan som ser rätt ut på papperet kan ändå spricka regelbundet. Vid ADHD varierar kapaciteten genuint från dag till dag. Ojämnheten är en del av hur du fungerar, inte ett undantag. En plan som är byggd för dagen när allt fungerar stämmer bara de dagarna.

När kapaciteten sjunker och planen är tät finns det inget att ta av. En sak tar längre tid än beräknat, en sak skjuts, och sedan är hela dagen i otakt. Planen saknar spelrum.

En buffert är tid som ser ut som ledig tid men som egentligen är en del av planen. På en bra dag gör du mer än planerat. På en sämre dag absorberar bufferten det som inte gick. Planen håller i båda fallen, för att den är byggd för båda fallen.

En plan utan spelrum förutsätter att du alltid är på topp. Bufferten är inte slöseri med tid, utan det som gör att planen faktiskt stämmer.

1. Ta fram din plan för morgondagen eller veckan.
2. Räkna ihop hur mycket arbetstid du planerar totalt, i timmar.
3. Lägg till 30 procent av den totalen som buffert. Planerar du fyra timmars arbete, räkna med fem och en halv.
4. Placera bufferten som ett eget block i schemat, antingen i slutet av dagen eller efter den tyngsta uppgiften. Skriv "buffert" i kalendern, inte "ledig".
5. Om dagen gick bra och bufferten är kvar: välj aktivt vad den går till. Den är inte automatiskt fler uppgifter.

Om en dag är så pass tung att inte ens bufferten räcker, är det information, inte ett misslyckande. Notera vad som hände, justera uppskattningen inför nästa gång och fördela det som inte blev klart till nästa tid i planen, utan att lägga det utöver det som redan finns där.

GÖR OJÄMNT FÖRUTSÄGBART

Säg något till chefen om din kapacitet, innan de ojämna dagarna hinner bli ett problem

En dag när det inte fungerar syns utåt. Du levererar inte som vanligt, och chefen ser det utan att ha någon annan förklaring än den som är synlig just nu. Det som försvinner i det ögonblicket är allt det du faktiskt kan göra, på de dagar när det fungerar.

Det påverkar inte bara hur chefen uppfattar dig. Det påverkar också hur du uppfattar dig själv på jobbet. En dålig dag utan någon förklarande ram kring sig väger tyngre än den behöver.

Det här steget handlar om att lägga den ramen i förväg. Inte genom att berätta allt, utan genom att skapa en gemensam bild av hur du fungerar, så att ojämna dagar inte behöver tolkas som tecken på att du inte klarar jobbet.

Du behöver inte berätta allt för att säga tillräckligt. En kort och tidig förklaring väger mer än en lång och sen.

1. Bestäm vad du vill att chefen ska förstå. Inte hela bilden, bara det som påverkar jobbet. Välj ett av de här som stämmer: att du kan leverera ojämnt under vissa perioder, att du fungerar bättre under specifika förutsättningar, eller att du ibland behöver mer tid för att leverera bra.
2. Boka ett kort möte och säg att du vill prata om hur du fungerar bäst på jobbet. Du behöver inte använda ordet ADHD om du inte vill.
3. Börja med det som fungerar och när det fungerar bra. Beskriv sedan en situation som ibland är svårare, och vad som konkret hjälper. Till exempel: "Jag fungerar bäst när jag kan jobba ostört i längre pass. Dagar med många möten i rad gör att jag presterar sämre på eftermiddagen."
4. Avsluta med ett konkret förslag. Inte en öppen diskussion, utan något bestämt du ber om: "Kan vi testa att jag håller en dag i veckan utan möten?" eller "Kan jag säga till om jag behöver mer tid på en uppgift, utan att det behöver bli ett problem?"

Ha det här samtalet när det är lugnt, inte direkt efter en svår vecka när du befinner dig i försvarsläge. Om samtalet inte tas emot som du hoppades, eller om chefen inte riktigt förstår, har du ändå gjort det som var möjligt att göra. Det är inte ett misslyckande. Det är information om vad som går att lösa på det här jobbet och vad som kräver andra strategier.

↑ **Tillbaka till: Fungera på jobbet**

↑ **Tillbaka till start**

TEMA 4: Att hänga med i möten

SKRIV NED DET, LYSSNA VIDARE

Anteckna tanken du inte vill tappa

Under ett möte kan det hända att du får en tanke mitt i att någon annan pratar. Inte för att du vill avbryta, utan för att tanken dyker upp och inte vill vänta. Och så börjar du hålla kvar den, för att inte tappa den. Lite mer uppmärksamhet åt tanken. Lite mindre åt det som sägs.

Det beror på hur arbetsminnet fungerar vid ADHD. Att hålla en tanke aktiv medan ny information kommer in kostar mer än det borde. Hjärnan väljer ofta tanken framför samtalet, och det sker utan att du märker att valet skett.

En anteckning, ett ord eller två, löser det. Du skriver ned tanken och slipper hålla kvar den. Uppmärksamheten frigörs och du kan lyssna på resten av det som sägs, utan att riskera att tappa din poäng.

Att hålla kvar en tanke tar lika mycket uppmärksamhet som att lyssna. En anteckning tar över det jobbet.

1. Lägg ett block eller en lapp synligt framför dig innan mötet börjar. Det ska ligga nåbart utan att du behöver leta.
2. Nästa gång du får en tanke medan någon annan pratar, skriv ned den direkt. Ett eller två ord räcker, tillräckligt för att du ska hitta tillbaka till den.
3. Lyssna vidare. Tanken finns kvar på pappret. Du behöver inte hålla kvar den längre.
4. Ta upp anteckningen när det passar naturligt: när det blir en paus, när ämnet öppnar sig, eller när mötet bjuder in till det.

Om mötet rör sig snabbt och du inte hinner skriva är det okej att tappa en tanke. De samtal som verkligen behöver din tanke ger dig en ny chans att säga den.

TRE MINUTER DIREKT EFTERÅT

Fånga vad som bestämdes innan nästa sak tar över

Direkt efter ett möte vet du vad som gäller. Vad som bestämdes, vad du ska göra, vad som gällde just dig. Det är tydligt. Men det är ett kort fönster. Inom några minuter tar nästa sak vid, ett samtal i korridoren, en notis på skärmen, en tanke på något annat, och kontexten från mötet börjar lösas upp.

Arbetsminnet håller information tillgänglig en stund, men det håller den inte kvar länge. Ett kontextbyte, även ett litet, kan radera det som nyss var tydligt. Det är inte ett tecken på dåligt minne i allmänhet. Det är hur arbetsminnet fungerar, och vid ADHD är det fönstret kortare och känsligare för avbrott.

Strategin är att fånga det som gäller medan det fortfarande finns tillgängligt, direkt efter mötet och innan du gör något annat. Inte en timme senare, inte när du "hinner". De tre minuterna som finns tillgängliga just nu är mer värda än tio minuter ikväll.

Det du ska göra finns i minnet direkt efter mötet. Det försvinner inte för att du är dålig på att komma ihåg, utan för att arbetsminnet har ett tidsbegränsat fönster. Fånga det medan fönstret är öppet.

1. Direkt när mötet tar slut, innan du svarar på någon, tar upp telefonen eller lämnar rummet, stanna kvar en kort stund.
2. Skriv ner tre saker: vad som bestämdes, vad du ska göra och när det ska vara klart. Inte en fullständig sammanfattning, bara de tre sakerna.
3. Skriv det där du faktiskt kommer att se det. I det system du redan använder för uppgifter, inte i ett nytt anteckningsblock eller i en app som du öppnar sällan.
4. Är du osäker på om du uppfattade något rätt? Skriv ner det ändå, med ett frågetecken. "Ta fram underlag till fredag?" är tillräckligt för att du ska kunna fråga upp det efteråt. Det är mycket bättre än att det försvinner helt.

Om mötet glider direkt in i nästa möte, eller om du inte kan stanna, skriv ner det vid allra första möjlighet efteråt: i hissen, på toaletten, under de första minuterna av nästa paus. Det behöver inte vara snyggt eller komplett. Det behöver bara finnas.

↑ **Tillbaka till:** Fungera på jobbet

↑ **Tillbaka till start**

Hur gör jag för att...få vardagen att fungera?

Att skapa förutsättningar för ordning, rutiner och ”allt det där som bara ska funka”.

Det är sällan de stora livsbesluten som ställer till det, utan det är allt det lilla.

Att komma ihåg saker, veta var saker är, betala räkningar i tid, boka tider och hålla någon sorts struktur i vardagen. Det som ofta bara ”ska fungera” kan kräva mer aktiv ansträngning vid ADHD.

Och när flera små saker faller samtidigt blir det snabbt större än summan av delarna.

Strategierna här handlar om att avlasta minnet, minska friktion i vardagen och skapa system som faktiskt går att hålla över tid.

I DET HÄR AVSNITTET

Det som aldrig känns färdigt



Det som inte märks förrän det är för sent



Hitta tillbaka när det redan är för sent



← Tillbaka till alla strategier

TEMA 1: Det som aldrig känns färdigt

SKRIV SLUTET FÖRST

Bestäm vad som räknas som klart innan du börjar

Utan en tydlig slutpunkt finns det inget mål att ta sig mot. Bara “mer.” Och “mer” tar aldrig slut. Uppgiften kan alltid bli noggrannare, renare, mer genomarbetad. Hjärnan signalerar inte naturligt “nu räcker det” — så du slutar antingen för att orken tar slut, för att något annat börjar dra, eller för att det plötsligt inte spelar roll längre.

Det gör att energin ofta hamnar fel. Du skurar bakom toaletten i halvtimmen när det synliga var klart på fem minuter. Eller tvärtom: du gör det du hinner, och när orken tar slut har du lagt tid på det som spelade minst roll. Inte för att du planerade fel — utan för att det aldrig fanns en plan för var det egentligen var tänkt att sluta.

En mening, skriven innan du börjar, ändrar det. Inte vad du hoppas hinna. Vad som räknas. Och om du lägger det viktigaste i rätt ordning — viktigast först — är det rätt saker som är gjorda, även om du bara hinner hälften.

Utan en definierad slutpunkt finns det inget klart att nå. En mening skriven i förväg ger hjärnan ett mål — och en signal när du faktiskt är där.

1. Välj uppgiften du ska göra nu.
2. Skriv en mening: “Det här räknas som klart: ____.” Fyll i ett av de här tre:
 - a. en yta eller sak (“handfat och toalett, torkade”)
 - b. en mängd (“de tre högarna på köksbordet”)
 - c. en tid (“tjugo minuter”)
3. Bestäm ordningen. Vad är viktigast av det som ska göras? Lägg det först — så att om du bara hinner hälften är det rätt saker som är gjorda.
4. Börja. När du når det du skrev i steg 2: sluta. Utan att bedöma om du borde gjort mer.

Om du märker att slutpunkten du skriver alltid kräver mer tid eller energi än du har — är det ett tecken på att definitionen är för ambitiös, inte att du är för lat. Sänk den. “Handfat” är ett bättre klart än “hela badrummet” om hela badrummet aldrig hinns med.

KLART TILLS IMORGON

Avsluta den här omgången, inte uppgiften för alltid

Det är inte bara att uppgiften kommer tillbaka. Det är att den verkar göra det direkt. Du är klar med disken, och redan då vet du att det inte är ett slut utan en paus. Det gör det svårt att känna sig klar, även när man faktiskt är det.

Hjärnan behöver ett tydligt slut för att kunna lämna något. Men om uppgiften inte har ett slut, bara pauser, letar hjärnan efter ett slut som inte finns. Det håller uppgiften levande i bakhuvudet, även när du inte aktivt tänker på den.

Det den här strategin gör är att skapa ett faktiskt slut. Inte för disken, utan för den här omgången av disken. Nästa omgång hör till framtiden, och den kan du lämna ifred tills den är din uppgift.

Disken tar aldrig slut. Men den här omgången av disken kan göra det.

1. Välj en uppgift du ofta undviker för att den alltid kommer tillbaka. En sak.
2. Byt namn på den i huvudet innan du börjar. Inte “disken.” Säg eller tänk: “den här omgången av disken.”
3. Gör uppgiften.
4. När du är klar, stanna i tre sekunder. Tänk: “Den här omgången är avslutad. Nästa omgång hör inte hit.”
5. Lämna rummet. Den fysiska rörelsen hjälper hjärnan att registrera att det här är ett slut och inte en paus.

Om du inte hinner stanna upp är steg 4 och 5 det som kan tas bort. Namnbytet räcker. Att ha ringt in “den här omgången” i tankarna ger hjärnan ett slut att hålla i, även om du inte gör något mer av det.

↑ **Tillbaka till:** Få vardagen att fungera

↑ **Tillbaka till start**

TEMA 2: Det som inte märks förrän det är för sent

UPP PÅ RADARN

Sätt påminnelsen i förväg, inte när det redan är bråttom

Räkningar, abonnemang, förnyelser. De har ett datum, men de känns inte. De existerar någonstans framåt i tiden och aktiverar ingen signal förrän konsekvensen börjar bli nära. Och det händer sällan gradvis. Ofta plötsligt.

Det handlar om hur ADHD påverkar känslan för framtid. Framtiden är antingen nu eller inte nu, inte en skala från snart till senare. Det gör att en räkning som förfaller om tre veckor inte finns på samma sätt som en som ligger på bordet framför dig. Och det är svårt att agera på något som inte finns.

En påminnelse som dyker upp i god tid gör uppgiften synlig innan det är bråttom. Inte för att du ska ta itu med den direkt, utan för att du ska veta att den finns och ha tid att välja när.

En framtida uppgift aktiverar ingen känsla av att “nu är det dags” förrän den är nära. En påminnelse i förväg är den signalen.

1. Tänk på en uppgift som brukar smyga sig på dig. En räkning, ett abonnemang, en bokad tid du nästan missar varje gång.
2. Bestäm när du vill se den i god tid. Inte när den förfaller, utan när du fortfarande har handlingsutrymme. Sju dagar i förväg fungerar för de flesta.
3. Öppna din kalender eller påminnelse-app nu och lägg in en påminnelse på det datumet. Skriv vad uppgiften är i titeln: “Betala hyran” eller “Förnya p-tillståndet.” Inte “Kom ihåg grejen.”
4. Lägg till förfallodatumet som en andra rad i påminnelsen. Då ser du direkt hur mycket tid som finns kvar när påminnelsen dyker upp.
5. Gör samma sak för två andra uppgifter du brukar missa. Inte fler än tre nu.

Om en påminnelse dyker upp och ändå inte leder någonstans är det oftast inte tidpunkten som var fel, utan att påminnelsen var för otydlig. Testa att byta formulering, tid på dagen eller app. En påminnelse du inte reagerar på är en du har slutat se.

PÅ KÖPET

Koppla uppgifter med tidsgränser till tillfällena som redan finns

Det som gör de här uppgifterna svåra är inte att de är komplicerade. Det är att de inte ger något utslag förrän konsekvensen är nära. Fakturan som ska betalas känns lika lite akut tre veckor innan som tre dagar innan. Sedan är den en dag innan.

Att försöka komma ihåg ett betalningsdatum fungerar inte, för minnet är inte kopplat till tid. Det är kopplat till vad som är synligt och aktuellt just nu. En uppgift som inte syns och inte känns akut finns inte i medvetandet, den finns i ett mejl du stängt eller på en lista du inte tittat på.

Den här strategin handlar inte om att skapa en ny rutin. Den handlar om att para ihop uppgiften med ett tillfälle som redan finns i din vecka, ett tillfälle som händer ändå. Tillfället ger uppgiften sin timing. Du behöver inte komma ihåg tidsgränsen, du behöver bara komma ihåg att uppgiften hör till det tillfället.

En uppgift som inte aktiverar sig av sig själv behöver ett fast tillfälle att haka på. Det är det den här strategin gör.

1. Välj en uppgift med en återkommande tidsgräns som du ofta hanterar sent eller missar. En räkning, ett kvitto som ska attesteras, något som ska förnyas eller bokas.
2. Ta reda på hur lång tid uppgiften faktiskt tar. Sätt en timer nästa gång du gör den, eller gissa och dubblera. Det är den siffran du behöver.
3. Välj ett tillfälle i veckan som redan händer och som rymmer den tiden. Söndagsmorgon med kaffet, fredagseftermiddag på jobbet, måndag på lunchen. Det ska vara ett tillfälle som finns i din vecka redan.
4. Bestäm: den här uppgiften görs vid det tillfället varje gång den är aktuell. Skriv ner det som en regel, inte som en påminnelse. "Räkningar: söndagsmorgon."
5. Sätt en kalendermarkering kopplad till tillfället, inte till deadline. Påminnelsen ska komma i god tid, inte när det redan känns pressat.

Om tillfället faller bort en vecka behöver du ha ett reservalternativ beslutat i förväg. Inte ett nytt tillfälle att hitta på i stunden, utan ett du redan valt: “Om söndagen inte fungerar gör jag det måndag morgon i stället.” Det beslutet fattar du nu, inte när söndagen redan är rörig.

REDAN KLART

Ställ in autogiro så att räkningarna sköter sig utan att du behöver tänka på dem

Det är sällan räkningar som missas för att du glömde att du hade dem. Du vet om dem.

Problemet är att en räkning med förfallodatum om tre veckor inte känns akut nu, och hjärnan skapar ingen känsla av brådska förrän konsekvensen är tillräckligt nära.

Den kvällen du fick påminnelsen var du trött. Den dagen du hade tänkt betala hände något annat. Det är exakt hur deadlines fungerar vid ADHD: abstrakta i tid, konkreta när det är för sent.

Autogiro löser inte det problemet genom att påminna dig bättre. Det löser det genom att ta bort det steget helt. Betalningen sker när den ska, oavsett hur dagen ser ut. Det tar ungefär tio minuter att ställa in. Sedan behöver du aldrig aktivt agera på den räkningen igen.

Autogiro kräver inte att du har en bra dag när förfallodatumet infaller. Det kräver bara att du ställer in det en gång.

1. Välj en räkning att börja med. Hyra, el, försäkring eller ett abonnemang du betalar varje månad fungerar bra. En sak.
2. Gå in på företagets webbplats eller din banks e-tjänst. Sök på “autogiro” eller “automatisk betalning” och följ stegen därifrån.
3. Du behöver kontonumret dit pengarna dras och clearing-numret till din bank. Båda hittar du i din bank-app eller på ett gammalt kontoutdrag.
4. Bekräfta att autogiro är aktiverat. Vanligtvis får du ett mejl, eller så syns det direkt i inställningarna. Kolla att det stämmer innan du stänger sidan.

Om kontot ibland ligger lågt runt förfallodagen är det bra att veta det i förväg. Det är enklare att flytta pengar med en veckas varsel än att avbryta en betalning i efterhand.

↑ **Tillbaka till:** Få vardagen att fungera

↑ **Tillbaka till start**

TEMA 3: Hitta tillbaka när det redan är för sent

SAMMA DÖRR VARJE GÅNG

Bestäm i förväg vilket som är ditt första steg, så slipper du välja när det är som svårast

När det har hunnit hopa sig vet hjärnan att det finns mycket att ta tag i. Problemet är att den börjar försöka räkna ut vad som ska komma först. Det viktigaste? Det enklaste? Det som legat längst? Den frågan har inget bra svar när allt känns lika omöjligt, och försöken att hitta ett svar håller dig kvar utanför.

Blockeringen sitter inte i uppgifterna, utan i valet. Och valet kan inte göras i det tillståndet du är i när du behöver göra det som allra mest.

Det den här strategin gör är att flytta valet till ett annat tillfälle. Inte till ett tillfälle när du har räknat ut vad som är viktigast, utan till just nu, när du läser det här och har en lugn sekund. Du bestämmer ett fast ”öppningsdrag”, ett och samma steg du alltid tar för att komma in. Inte för att det är rätt, utan för att det är bestämt.

Hjärnan fastnar inte på uppgifterna utan på valet mellan dem. Ett ”öppningsdrag” du valt i förväg är det enda som inte kräver att du väljer när du redan är fast.

1. Välj ett ”öppningsdrag” från alternativen nedan. Det ska vara något du kan göra även de dagar när allting känns tungt, utan att behöva vara i rätt humör eller ha full energi.
 - a. Plocka upp tre saker från golvet, vad som helst.
 - b. Ta en soppåse och lägg tre saker i den.
 - c. Stick in en maskin med tvätt.
 - d. Håll upp ett glas vatten och ställ det i köket.
2. Spara ditt val nu. Ta en bild på den här sidan med ditt val inringat, eller skriv en rad i telefonen om vilket alternativ du valde.
3. Nästa gång du är fast: gör bara det. Inget mer om du inte orkar. Öppningsdragets uppgift är att du ska röra dig, inte att du ska ha kommit i gång på riktigt.

4. Om du fortsätter efter öppningsdraget, bra. Om du inte gör det, är öppningsdraget ändå gjort. Det räknas.

Om du inte ens kan göra öppningsdraget den dagen är det information om hur hårt det sitter just nu, inte ett nytt misslyckande att lägga till högen.

BESTIG EN BIT AV BERGET

Du behöver inte lösa känslan för att börja röra på dig

Disken har stått. Tvätten också. Det har gått längre tid än du ville, och nu är det inte bara uppgifterna i sig som känns tunga. Det är också känslan av att det redan är för sent, att det är för mycket, att det är lönlöst att börja nu.

Det är den känslan det här handlar om. Inte uppgifterna. Skam och känslan av att ha hamnat för långt efter skapar en tröskel som är svårare att ta sig över än själva uppgifterna. Hjärnan tolkar "det är för sent" som ett skäl att vänta tills det känns rätt. Men det känns sällan rätt förrän något redan är i rörelse.

Den här strategin handlar inte om att byta ut känslan mot en bättre. Den handlar om att göra en enda sak, en som är bestämd i förväg och liten nog att inte kräva att du är i form, och lämna resten precis som det är, åtminstone just nu.

Du behöver inte känna dig redo och du behöver inte må bättre. Du behöver göra en sak, bestämd i förväg, liten nog att gå att göra precis som det är.

1. Välj en uppgift i förväg, inte nu utan nästa gång du är i ett neutralt läge. Välj något som tar under fem minuter. Diska tre saker. Lägg in en tvätt. Betala en räkning. Skriv ner exakt vad, inte "lite städning."
2. Bestäm exakt när du ska göra det. "När jag kommer hem" är inte exakt nog. "Direkt när jag hängt av mig jackan" fungerar.
3. När stunden kommer: gör bara den saken. Ingenting mer. Inte för att det löser situationen, för det gör det inte. Utan för att hjärnan behöver ett litet bevis på att rörelse är möjlig, också när känslan säger att det är kört.
4. Notera att du gjorde det. Inte för att fira. Utan för att hjärnan annars glömmer att det hände.

Om känslan av att det är kört fortfarande är kvar efteråt är det normalt. En sak löser inte ett ackumulerat berg. Men en sak förändrar vad som är möjligt att göra som nästa sak.

↑ **Tillbaka till:** Få vardagen att fungera

↑ **Tillbaka till start**

Hur gör jag för att...hantera tid?

Att skapa förutsättningar för att förstå tid, planera realistiskt och hitta ett lagom tempo.

Tid är inte alltid så konkret som man önskar.

Det kan vara svårt att uppskatta hur lång tid något tar, komma i gång i rätt tid eller märka att tiden har gått. Ibland går det för långsamt, ibland för fort, och ofta lite ojämnt.

Tidsuppfattning och planering fungerar annorlunda vid ADHD, så därför handlar dessa strategier om att göra tid mer synlig, mer konkret och lättare att förhålla sig till i praktiken.

I DET HÄR AVSNITTET

Att komma i gång i tid



Att förstå hur lång tid något tar



Att inte tappa bort tid mitt i något



Att planera så att det faktiskt hinns med



← Tillbaka till alla strategier

TEMA 1: Att komma i gång i tid

TID I RÖRELSE

Sätt i gång en nedräkning du kan se, inte en klocka du kan ignorera

Hjärnan med ADHD skiljer inte tydligt mellan “tjugo minuter kvar” och “fem minuter kvar”. Tid upplevs inte i gradationer av snart och strax, utan som nu eller inte nu. Det betyder att känslan av att det börjar bli dags sällan byggs upp successivt. Den anländer inte i tid, för den anländer knappt alls. Resultatet är att du kan sitta lugnt och göra något annat tre minuter innan du egentligen behövde ha gått. Inte för att du glömt bort att du ska i väg, utan för att det inte kändes nära. “Snart” registrerades aldrig som snart.

En synlig nedräkning löser ett annat problem än en vanlig klocka. En klocka visar vad klockan är. En nedräkning visar hur mycket tid som är kvar, och när siffran minskar aktivt framför dig är den lättare att förhålla sig till. Tid som rör sig är mer konkret än tid som bara passerar. Problemet är inte att du glömmar bort att du ska i väg. Det är att hjärnan inte genererar signalen “snart” på egen hand. En synlig nedräkning ger den signalen utifrån i stället.

1. Bestäm hur lång tid du faktiskt behöver, realistiskt, inte optimistiskt. Räkna in att samla ihop saker, ta på dig och ta dig till dörren.
2. Starta en nedräkning när den tiden börjar. Inte en vanlig klocka, utan en som räknar neråt. Tre alternativ att välja bland:
 - a. telefonens inbyggda timer med stor display, lagd synligt framför dig
 - b. en TimeTimer, en klocka där den kvarvarande tiden bokstavligen krymper som ett rött fält
 - c. en kökstimer ställd på bordet bredvid dig
3. Placera nedräkningen så att du ser den utan att leta. I synfältet, inte i fickan.
4. När den når noll: res dig. Inte om en minut. Nu.

Om du glömmar starta nedräkningen, eller märker att du satte i gång för sent, ta en sekund efteråt och notera vad som tog längre tid än du räknat med. Lägg till de minuterna nästa gång. Det är kalibrering, och den samlas på hög.

ALLT VID DÖRREN

Förbered avfärden innan den börjar

Att lämna hemmet i tid är sällan ett problem med en enda sak. Det är ett problem med en kedja av saker: hitta nycklarna, packa det du ska ha med, ta på ytterkläderna, kontrollera att du inte glömt något. Varje steg känns litet, men kedjan som helhet är längre än den verkar. Tidblindhet gör det svårare att uppskatta hur lång kedjan faktiskt är förrän du är mitt i den. Och i sista minuten kostar varje extra steg mer tid och mer tankekraft än det borde. Hjärnan underskattar antal steg nästan systematiskt, och det visar sig först när klockan redan tickar.

Den här strategin handlar om att flytta arbetet. Inte att göra avfärden snabbare, utan att göra den kortare. Det du förbereder kvällen innan eller direkt när du kommer hem behöver du inte göra när klockan tickar. Avfärden börjar inte när du tar på dig skorna. Den börjar när du bestämmer vad som ska vara klart innan dess.

1. Välj en avgång du ofta stressar inför. Jobbet på morgonen, ett möte, träning — en konkret situation.
2. Skriv upp alla steg i din nuvarande kedja: allt du gör från “dags att gå snart” till “jag är ute ur dörren.” Räkna dem.
3. Markera vilka steg som kan göras tidigare, kvällen innan eller direkt när du kommer hem. Vanliga kandidater:
 - a. packa väskan
 - b. lägga fram ytterkläder och skor
 - c. lägga nycklarna på sin bestämda plats
 - d. förbereda det du ska ha med dig
4. Gör just de stegen vid det tillfället i stället. Inte “när jag hinner”, utan som en del av att komma hem eller lägga sig.
5. Prova det inför din nästa avgång. Räkna hur många steg som är kvar när det väl är dags att gå.

Om det inte fungerar en dag beror det sällan på att strategin är fel, utan på att kedjan var längre än du räknade med. Testa att flytta ytterligare ett steg till förberedelsen, inte att börja om.

LARMET ÄR STARTSKOTTET

Koppla avfärden till ett larm, inte till en känsla av att det är dags

Det inre beslutet att börja röra på sig, att lägga ner det du håller på med och faktiskt gå, konkurrerar med det du redan är inne i. Och det förlorar ofta. Inte för att du inte vill komma i tid, utan för att det är svårt att avbryta något pågående utan en tydlig yttre signal.

Att titta på klockan löser inte det. Klockan säger bara vad den är, inte att det är dags att handla. Det kräver fortfarande ett beslut: "nu är det tillräckligt nära för att jag ska sluta med det här." Det beslutet är det som inte fungerar tillförlitligt.

Den här strategin tar bort det steget. Du bestämmer en gång i förväg när larmet ska gå och vad som händer då: du lägger ner det du håller på med och går. Larmet tar beslutet åt dig.

Att titta på klockan och sedan bestämma att det är dags är ett steg för mycket. Larmet är startskottet, inte en påminnelse om att börja fundera på om det snart är dags.

1. Räkna ut vad du faktiskt behöver göra innan du kan gå ut genom dörren. Sätta på skor, ta väskan, ta på jacka. Hur lång tid tar det, realistiskt? Lägg till tre minuter för sådant du glömmer räkna med.
2. Ställ in larmet på den tid du behöver börja, inte på den tid du ska vara framme.
3. Döp larmet till vad som ska hända: "SÄTT PÅ SKORNA", "GÅ NU", "BUSS OM 8 MIN." En instruktion, inte en notering.
4. Bestäm i förväg att när larmet går, lägger du ner det du håller på med. Inte när det känns som ett bra ställe att sluta. När larmet går.
5. Testa systemet första gången med något låginsatsbart, till exempel att gå till mataffären. Det ger dig en chans att se om tidsmarginalen stämmer, utan att det kostar något om den inte gör det.

Om du brukar stänga av larmet och fortsätta ändå, testa att ändra vad larmet kräver av dig: inte att du ska gå, utan att du ska resa dig upp och ta det första fysiska steget. Det räcker ofta för att rörelsen ska ta vid.

↑ **Tillbaka till:** Hantera tid

↑ **Tillbaka till start**

TEMA 2: Att förstå hur lång tid något tar

TA TID PÅ DET

Byt ut gissningen mot uppmätta tal

Tidsuppskattning bygger normalt på erfarenhet: man har gjort liknande saker förut och vet ungefär vad det tar. Vid ADHD fungerar den mekanismen annorlunda. Uppskattningen bygger på hur uppgiften känns just nu, inte på faktisk tid. Det gör att den underskattar systematiskt, och det hjälper inte att ha gjort uppgiften hundra gånger tidigare. Känslan återställs varje gång.

Effekten märks i planeringen. Du sätter av tjugo minuter och det tar fyrtiofem. Du planerar en produktiv förmiddag och det ryms bara hälften. Inte för att du planerar slarvigt, utan för att du planerar utifrån ett underlag som är "felkalibrerat".

Det går att ersätta det underlaget. Inte genom att träna upp känslan, utan genom att sluta använda den som utgångspunkt. Om du vet att tvätten tar arton minuter att hänga, för att du tagit tid på det, kan du planera utifrån det. Den siffran stämmer nästa gång också. Tidsuppskattning vid ADHD bygger på känsla, inte erfarenhet, och känslan underskattar konsekvent. Ett uppmätt tal stämmer bättre, varje gång.

1. Välj tre till fem uppgifter du gör regelbundet och ofta hinner sämre med än du räknade med. Välj konkreta, avgränsade uppgifter: hänga tvätt, diska, svara på ett mejl, ta sig ut hemifrån på morgonen.
2. Nästa gång du gör en av dem: starta timern när du börjar, stoppa när du är klar. Skriv ner uppgiftens namn och resultatet direkt.
3. Förvara mätvärdena på ett ställe du ser dem när du planerar. Tre alternativ:
 - a. en lapp synligt på skrivbordet eller kylskåpet
 - b. en anteckning i den app du redan använder för planering
 - c. ett fast meddelande till dig själv i en kanal du kollar varje dag
4. Nästa gång du planerar något: slå upp mätvärdet innan du bestämmer hur lång tid du sätter av. Gör det till ett steg i planeringen, inte ett val.
5. Om en uppgift tar märkbart kortare eller längre tid än ditt mätvärde: uppdatera. Det tar tio sekunder.

Om du glömmer att mäta vid ett tillfälle är det fortfarande ett mätvärde nästa gång du gör uppgiften. Referensbiblioteket växer gradvis och behöver inte vara komplett för att göra planeringen bättre.

DEL FÖR DEL

Uppskatta varje steg för sig, inte uppgiften som ett helt block

Hjärnan ser en uppgift som ett block. "Boka läkartid" är ett block. "Skicka in ansökan" är ett block. Och när du ska uppskatta hur lång tid ett block tar utgår hjärnan från hur uppgiften känns, inte från vad den faktiskt innehåller. Det är därför uppskattningen nästan alltid blir för kort. Inte för att du räknar fel, utan för att du räknar på fel sak.

En uppgift som helhet ger en känsla av omfång. Delarna är konkreta och kan räknas var för sig. Den här strategin gör ingenting med din känsla för tid. Den ändrar vad du räknar på. Du delar upp uppgiften i konkreta steg innan du uppskattar, och uppskattar varje steg separat. Summan av delarna är nästan alltid ett mer träffsäkert svar än känslan av helheten.

Hjärnan underskattar block. Delar går att räkna. Skriv ner stegen och uppskatta dem ett i taget.

1. Skriv upp uppgiften du ska planera. En konkret uppgift, inte ett projekt. "Skicka kvittot till revisorn", inte "ta hand om ekonomin".
2. Lista vad uppgiften faktiskt innehåller, steg för steg. Varje steg ska vara något du kan göra och avsluta. Om ett steg fortfarande känns som ett block, dela det igen.
3. Uppskatta varje steg för sig, i minuter. Hur lång tid tar just det steget?
4. Räkna ihop.
5. Lägg till en buffert. Ta summan och multiplicera med 1,5. Inte för att du är långsam, utan för att övergångar, pauser och oväntade saker inte syns i listan men tar tid i verkligheten.

Om du har svårt att hitta alla steg, tänk igenom vad du fysiskt gör från start till slut. Inte vad uppgiften heter, utan vad den innehåller. Det är ofta en annan lista.

TYP DUBBELT

Bygg in extra tid som en fast regel, inte som ett tillägg om det råkar finnas plats

Uppskattningsfel vid ADHD är inte slumpmässiga. De lutar åt ett håll: nästan alltid för kort. Det spelar ingen roll hur noga du räknar, det saknas nästan alltid något. Transporten tog lite längre. Det tog tid att hitta det du behövde. Det kom något mitt i. Felet beror inte på att du räknar slarvigt. Hjärnan räknar med hur det går i bästa fall, inte hur det faktiskt brukar gå.

Att försöka uppskatta mer noggrant löser inte det. En buffert kompenserar för det. Men en buffert som läggs till "om det finns utrymme" är ingen buffert. Det är en önskan. Det som fungerar är att bufferten ingår i uppskattningen varje gång, oavsett om det känns nödvändigt just nu. Uppskattningsfel vid ADHD lutar alltid åt samma håll: för lite tid. En buffert som används varje gång, oavsett om det känns nödvändigt, är det som gör att planen faktiskt håller.

1. Välj en buffertregel att alltid använda. Två enkla varianter:
 - a. Dubbla uppskattningen om du är osäker på hur lång tid något tar.
 - b. Lägg till femton minuter per uppgift om du har en ungefärlig känsla för tidsåtgången. Välj en. Testa den i minst två veckor innan du justerar.
2. Skriv in den utökade tiden som din faktiska plan, inte som reservtid bredvid. Om uppskattningen är trettio minuter och regeln säger dubbla, är sextio minuter planen.
3. Om det gäller att ta sig någonstans: räkna ut när du måste gå och lägg sedan till tio minuter på den siffran.

Om du en dag klarar uppgiften inom din ursprungliga uppskattning var bufferten inte onödig. Det var en dag utan friktion. En buffert löser inte alla störningar, och vissa dagar spricker planen ändå. Det är inte ett tecken på att regeln är fel. Om det händer ofta, förläng bufferten.

↑ **Tillbaka till: Hantera tid**

↑ **Tillbaka till start**

TEMA 3: Att inte tappa bort tid mitt i något

KLOCKAN 14.30 ÄR JAG KLAR

Sätt sluttiden innan uppgiften börjar, inte när du redan är inne i den

Väl inne i en uppgift slutar hjärnan att signalera att det snart är dags att sluta. Det är inte att du glömmer att kolla klockan, utan att impulsen att göra det aldrig kommer. Och utan den impulsen kan timmar försvinna utan att du märker det.

Att bestämma sig för att sluta “när det känns rätt” förutsätter att den känslan dyker upp. Det gör den inte alltid. Att kolla klockan och bedöma om det är nog nu kräver ett aktivt beslut mitt i något, och ett aktivt beslut mitt i något är precis vad som är svårt när du väl är inne i det.

En sluttid bestämd i förväg gör något annat. Den ersätter beslutet med ett larm. Du behöver inte känna att det är dags att sluta. Något annat talar om det för dig, och det beslutet fattar du nu, inte då. Hjärnan signalerar inte “snart dags att sluta” vid ADHD, signalen finns helt enkelt inte. En sluttid satt i förväg ersätter en känsla som aldrig kommer med ett larm som faktiskt hörs.

1. Innan du börjar: bestäm ett konkret klockslag då uppgiften är klar. Inte “en timme ungefär”, utan ett klockslag. “Klockan 14.30.”
2. Ställ in ett larm på det klockslaget. Inte en påminnelse tio minuter innan. Ett larm som går när det är dags att sluta.
3. Bestäm nu vad du gör när larmet går. Det finns två alternativ: du lägger ifrån dig det och går vidare till något annat, eller du sätter ett nytt tidsfönster och fortsätter. Bestäm vilket. Nu, inte när larmet ringer.
4. När larmet går: gör det du bestämde i steg 3. Beslutet är redan fattat.

Om larmet går och du ändå fortsätter, notera hur lång tid uppgiften faktiskt tog. Inte som självkritik, utan som information. Nästa gång du gör samma sak har du ett bättre underlag för att sätta sluttiden på rätt ställe.

KLOCKAN DU INTE KAN MISSA

Placera tid i synfältet så att hjärnan tar in den utan att du behöver söka den

Under hyperfokus eller tankspridning filtreras yttre signaler bort. Det gäller ljud, rörelser och klockan på väggen. Inte för att du ignorerar den, utan för att hjärnan inte söker den aktivt när du är inne i något. Tid som kräver att du kollar klockan av egen vilja registreras sällan tillräckligt ofta för att du ska hålla koll.

Det gör att en timme kan gå utan att du märker det. Inte för att du inte bryr dig om tid, utan för att systemet som ska ge dig den informationen kräver att du aktivt letar efter den. Det händer inte under hyperfokus.

En klocka som alltid är i ditt synfält fungerar annorlunda. Du behöver inte besluta dig för att titta. Blicken rör sig ändå förbi den, och hjärnan tar in informationen passivt. Det skapar ett mjukt tidstryck som finns där hela tiden, utan att kräva något av dig. En klocka du måste titta på hjälper bara om du faktiskt tittar. En klocka som alltid är i synfältet ger hjärnan den informationen utan att du behöver göra något.

1. Välj den plats du spenderar mest tid på. Skrivbordet, soffhörnan, köksbordet. En plats.
2. Placera en klocka i synfältet på den platsen. Den ska synas när du tittar rakt fram eller lite åt sidan, utan att du vänder dig om.
3. Testa placeringen: sätt dig som du brukar sitta och kolla utan att flytta dig. Syns klockan? Om inte, flytta den, inte dig.
4. Välj rätt typ för din situation. Tre alternativ:
 - a. en stor väggklocka med tydliga siffror, om du rör dig i rummet
 - b. en Time Timer, om du behöver se hur mycket tid som är kvar, inte bara vad klockan är
 - c. ett klockhorn på skärmen, om du mest jobbar framför datorn. Det ska alltid vara synligt, inte minimerat
5. Upprepa för varje plats du brukar fastna i. En klocka i arbetsrummet hjälper inte när du sitter i köket.

Om klockan hänger rätt men du ändå tappar bort tid, kolla om synfältet faktiskt stämmer. Sitter du med ryggen mot den? Skymmer skärmen den? Det är ett problem med placeringen, inte med koncentrationen. Flytta klockan.

BYGGT FÖR ATT TA SLUT

Tidsbegränsade block ger hjärnan de stoppunkter den inte skapar själv

Hjärnan registrerar inte tid som flödar förbi. Den registrerar att saker tar slut. Utan naturliga slutpunkter glider aktiviteter in i varandra, och den signal som skulle säga “nu är det dags att byta” uteblir. Det märks på ett specifikt sätt: du tänkte göra tre saker, men en sak absorberade allt. Inte för att du glömde de andra, utan för att inget markerade gränsen mellan dem.

Att dela in i tidsbegränsade block är ett sätt att bygga in de slutpunkterna i förväg. Varje block har ett slut, bestämt innan du börjar. Timern gör ingenting för att få dig att jobba snabbare. Den skapar det avslut hjärnan behöver för att kunna byta. Hjärnan registrerar inte tid som passerar. Den registrerar att saker tar slut. Ett tidblock bygger in den slutpunkten i förväg.

1. Bestäm vad du ska göra under nästa block. En sak.
2. Välj hur länge blocket ska vara. 25 minuter är ett vanligt utgångsvärde, men kortare fungerar lika bra. Det viktiga är att längden är bestämd innan du sätter i gång.
3. Sätt en nedräkningstimer, antingen i telefonen eller på en separat klocka. Det ska vara en timer som räknar ner synligt, inte ett alarm i kalendern. Det gör tidens slut konkret i stället för abstrakt.
4. Kör blocket. Gör den ena saken.
5. När timern går, stanna. Även om du är mitt i något. Det är stoppunkten som gör att blocket är ett block och inte bara en sak som glider in i nästa.
6. Ta en kort paus, minst två minuter. Bestäm sedan om du kör ett block till med samma sak, eller byter till något annat.

Om ett block glider i väg och du inte stannade när timern gick påverkar det inte nästa block. Starta om. Kör ett nytt block från steg 1.

↑ **Tillbaka till: Hantera tid**

↑ **Tillbaka till start**

TEMA 4: Att planera så att det faktiskt hinns med

GE DET ETT KLOCKSLAG

Gör planen konkret med klockslag och plats

En lista med saker att göra är egentligen en lista med beslut som väntar. Varje gång du tittar på den behöver du avgöra vad som ska göras närmast, om det passar just nu och hur länge det tar. Det tar energi, varje gång. Vid ADHD kostar de besluten mer, och de upprepas varje gång du öppnar listan.

En konkret plan med klockslag tar bort dem: när uppgiften redan har en tid och en plats är det avgjort. Du behöver inte bedöma något i stunden, du behöver bara följa det som redan är bestämt. Det hjälper också att planen är synlig. En plan som hålls i huvudet kräver att du minns den varje gång du behöver den, och det tar utrymme som annars kan gå till annat. En plan skriven någonstans du faktiskt tittar kan användas direkt som referens, i stället för att vara något du försöker hålla kvar. En lista talar om vad som ska göras. En plan med klockslag talar om när, och tar bort beslutet i stunden.

1. Ta en uppgift du vet att du behöver göra idag eller imorgon.
2. Bestäm ett klockslag när du ska börja. Inte "på förmiddagen". Välj ett konkret klockslag, till exempel 10:00.
3. Bestäm var du ska göra det. Köksbordet, skrivbordet, soffan. Välj ett ställe.
4. Skriv in det i kalendern, i telefonen eller på ett papper du vet att du tittar på. Inte i ett anteckningsblock du sällan öppnar.
5. Lägg till hur lång tid du tror att det tar. Om du inte vet, skriv 30 minuter. Det är lättare att justera en uppskattning än att starta utan en.
6. Kolla på planen när klockslaget kommer. Uppgiften är redan avgjord. Det enda som återstår är att börja.

Om klockslaget kommer och något hann komma emellan, eller energin inte var där, är det information om att planen behövde ett annat klockslag. Flytta uppgiften och sätt ett nytt.

MELLANTIDEN RÄKNAS

Lägg in övergångarna i planen som egna poster, inte som marginal du hoppas ska finnas

En plan kan se klockren ut och ändå gå överstyr varje gång. Inte för att uppgifterna tar längre tid än du trodde, utan för det som händer emellan. Att avsluta det du höll på med. Att ta dig dit du ska vara. Att hitta vad du behöver. Att starta upp igen. Inget av det heter något på listan, men allting tar tid.

Det som gör det svårare vid ADHD är att när du planerar ser du uppgifterna, inte mellanrummen. Övergångar har ingen form, inget namn och inget tydligt slut. De existerar inte i planen, och det som inte finns i planen får ingen tid.

Lösningen är inte att lämna mer luft och hoppas. Det är att behandla övergångarna som uppgifter, ge dem en plats i listan och en tid de får ta. En plan som bara räknar uppgifterna räknar fel. Övergångarna är inte marginal, de är tid.

1. Skriv ner de uppgifter du planerar, i den ordning du tänker dig dem.
2. Gå igenom listan och titta på varje övergång, alltså det som händer mellan uppgifterna. Välj vilken typ det är:
 - a. Förflyttning
 - b. Uppstart
 - c. Lägesbyte
3. Lägg till övergången som en egen rad i listan, mellan de två uppgifterna. Ge den ett namn.
4. Sätt en tid på den. Fem minuter är en bra utgångspunkt för de flesta övergångar. Justera uppåt om du vet att det brukar ta längre.
5. Titta på planen igen med övergångarna inlagda. Är den fortfarande rimlig? Om det ser trångt ut, ta bort en uppgift snarare än att krympa övergångstiderna.

Om du inte har tid att göra det här för varje plan är tumregeln: lägg till femton minuter per timme du planerar att vara aktiv, och kalla det övergångstid. Det är inte exakt, men det är bättre än att räkna uppgifter och hoppas.

FULLT ÄR FULLT

Bestäm på förhand hur mycket en dag rymmer och håll dig till det

En plan ser fullständig ut när alla rutor är ifyllda. Inte när uppgifterna faktiskt rymms. Det gör det svårt att planera realistiskt vid ADHD, eftersom hjärnan bedömer planen utifrån hur den ser ut, inte utifrån hur lång tid uppgifterna faktiskt tar.

Dessutom varierar kapaciteten. En dag med tre möten, en stressig morgon eller dålig sömn rymmer färre uppgifter, även om klockan visar samma antal timmar. Övergångar kostar tid också, men de syns inte i planen. De finns inte på listan, men de äter ändå dagen.

Ett tak ersätter utseendet med ett tal. Du bestämmer i förväg: max tre uppgifter som tar tid per dag. När du nått tre är dagen full, oavsett hur resten av schemat ser ut. Ingenting läggs till efter det. En plan ser fullständig ut när alla rutor är ifyllda. Ett tak gör den fullständig när antalet är nått, oavsett hur mycket plats som verkar finnas kvar.

1. Bestäm ditt tak. Tre uppgifter som tar tid per dag är ett rimligt utgångsläge.
2. Definiera vad som räknas mot taket. Möten räknas. Uppgifter som tar mer än 15 minuter räknas. "Kolla mejlen snabbt" räknas inte.
3. Planera dagen: lägg in uppgifter tills taket är nått. Stoppa där, oavsett hur mycket tom tid som verkar finnas kvar.
4. Vill du lägga till något efter att taket är nått? Ta bort något annat först. Annars: nej.
5. Har du en dag med mycket möten, stress eller sämre energi? Sänk taket till två i stället.

Dagen fylls ibland på av andra, trots taket. Flytta då en planerad uppgift i stället för att lägga till ovanpå. Om taket regelbundet spricker är siffran för hög. Sänk den med ett.

↑ **Tillbaka till: Hantera tid**

↑ **Tillbaka till start**

Hur gör jag för att...få energin att räcka?

Att skapa förutsättningar för att ha kvar energi när den behövs.

Energi är inte bara hur mycket du gör, utan hur mycket det kostar.

Många med ADHD använder mycket energi på sådant som andra tar för givet: att fokusera, växla mellan uppgifter, hantera intryck eller hålla ihop vardagen. Det gör att energin kan ta slut snabbare, eller vid "fel" tillfällen.

Det kan också vara svårt att märka att energin håller på att ta slut, innan den redan är slut.

Strategierna i detta avsnitt handlar om att förstå din egen energikurva och skapa bättre förutsättningar för återhämtning, balans och hållbarhet. Till exempel genom att bli bättre på att känna efter, planera så att orken räcker och ta hand om sådant som sömn, mat, vila och pauser.

I DET HÄR AVSNITTET

Känna igen signalerna i tid



Ta hand om energin innan den tar slut



Ta hand om grundförutsättningarna



Återhämta sig när energin tagit slut



← Tillbaka till alla strategier

TEMA 1: Känna igen signalerna i tid

TRÖTT ELLER SLUT?

Tre frågor som avgör vad du faktiskt behöver just nu

Trött och slut känns ibland likadant inifrån. Båda kan ge tyngd i kroppen, svårt att koncentrera sig och en känsla av att ingenting riktigt flödar. Men de kräver olika svar. Trött kan fortsätta med rätt förutsättningar, en paus, något att äta, lite rörelse. Slut kan inte. Att försöka ta sig igenom när man är slut kostar mer energi än det ger, och man hamnar längre ifrån än om man hade stannat.

Vid ADHD är den här skillnaden svårare att fånga i stunden. Inte för att du har dålig självkännet, utan för att signalerna om energiläget kommer ojämnt och ofta för sent. Det är lätt att missa att energin håller på att ta slut, eller att tolka slut som trött och driva vidare tills återhämtningen tar dubbelt så lång tid.

Det behöver inte vara en lång process att avgöra vad du behöver. Tre frågor, ett svar. Det räcker för att välja rätt. Trött och slut kräver olika svar. Att avgöra vilket av de två du är i just nu är inte självkännet, det är ett val med konkreta konsekvenser.

Stanna upp i trettio sekunder. Sätt dig ner om du inte redan sitter.

1. Svara på tre frågor, en i taget:

a. *Hur länge sedan åt eller drack du något?*

Om det är mer än tre timmar sedan, börja där, innan du avgör något annat.

b. *Om du fick ligga ner i tio minuter just nu, tror du att du skulle känna dig märkbart bättre efteråt?*

c. *Är det något konkret du väntar ut, ett avslut, ett möte, en specifik sak som snart är över, eller känns det tungt utan tydlig anledning?*

2. Tolka svaren:

a. *Länge sedan mat eller dryck:* troligt trött. Ät eller drick något innan du bestämmer dig för något annat.

b. *Tror att tio minuter skulle hjälpa:* troligt trött. Ta en paus på riktigt, utan telefon, och gör sedan ett nytt försök.

c. *Inget konkret att vänta ut, tungt utan tydlig anledning:* troligt slut. Välj något som återställer, inte något som kräver.

Gör det du kom fram till. Inte det du hade tänkt att du borde göra härnäst. Om du fortfarande är osäker, behandla det som slut. Det är det säkrare misstaget.

KOLLA MÄTAREN

Schemalagda stopp som visar dig hur orken faktiskt ligger, innan den är slut

Energisignaler vid ADHD tenderar att komma sent och ojämnt. Det betyder att du kanske inte märker att orken håller på att ta slut förrän den redan gjort det. Inte för att du inte bryr dig om att hålla koll, utan för att signalen helt enkelt dyker upp för sent.

Det skapar ett problem: att märka hur orken ligger kräver aktiv uppmärksamhet. Men aktiv uppmärksamhet är precis det som börjar svikta när energin minskar. Du behöver kolla mätaren i samma stund som det blivit svårt att komma ihåg att kolla.

Incheckningar löser det genom att ta bort beslutet. Du stannar inte för att du märker att det är dags, utan för att det är dags enligt planen. Det gör att du kollar regelbundet, inte bara när varningslampan redan lyser. En incheckning behöver inte ta mer än trettio sekunder. Det som räknas är att den sker vid en bestämd tidpunkt, inte när du minns den.

Välj ett fast tillfälle att checka in, en gång mitt på dagen. Det fungerar bäst om det kopplas till något du redan gör: lunchen, ett möte som slutar, eller ett bestämt klockslag såsom 14.00.

1. Sätt ett larm med en konkret formulering. Inte bara "ta paus", utan något som påminner dig om vad du ska göra: "Kolla: hur är orken just nu?"
2. När larmet går, stanna i trettio sekunder och svara på en fråga. Vilket av de här stämmer bäst just nu? Orken räcker en timme till. Jag behöver något snart. Jag är redan på väg mot tomgång.
3. Gör något konkret utifrån svaret. Det kan vara att äta något, ta fem minuters tystnad, sänka takten på nästa uppgift, eller bara notera att du faktiskt mår bra nog och kan fortsätta.

En del dagar stänger du av larmet utan att kolla. Det är inte ett tecken på att systemet inte funkar. Nästa incheckning sker vid nästa bestämda tidpunkt, inte "när du samlar ihop dig" nästa gång.

DITT EGET VARNINGSSYSTEM

Kartlägg dina tidiga tecken i lugn och ro, inte i stunden

Energisignaler vid ADHD är sällan jämna och sällan tidiga. De dyker upp sent, ojämnt eller inte alls förrän det redan är för sent att göra något åt det. Det gör det svårt att anpassa sig i tid, inte för att man inte bryr sig, utan för att signalerna inte är tydliga nog i det ögonblick de faktiskt behövs.

Rådet att "lyssna på kroppen" bygger på att kroppen skickar tydliga signaler i rätt tid. Men om signalerna är svaga, försenade eller förväxlas med annat hjälper inte rådet. Du märker inte att du håller på att tömmas. Du märker att du redan är tömd.

Den här strategin handlar inte om att bli bättre på att lyssna i stunden. Den handlar om att kartlägga dina egna tidiga tecken en gång, i lugn och ro, och ha dem tillgängliga som en konkret lista att jämföra mot.

Du behöver inte läsa av energin i stunden. Det räcker att ha gjort det en gång i förväg, när hjärnan hade kapacitet att se mönstret.

1. Välj ett tillfälle i närtid då du gick från okej till trött. Inte i dag, utan något från förra veckan eller månaden.
2. Tänk tillbaka på vad som hände precis innan du kände dig tömd. Vad sa du? Vad undvek du? Vad tänkte du?
3. Skriv ner tre till fem saker som dök upp i det skedet. Det kan vara fysiska saker, beteende eller tankar. Till exempel: svarade inte på meddelanden, tyckte att allt var svårare än det borde, ville vara ifred, hade inte ätit på länge.
4. Formulera varje tecken så konkret att du kan känna igen det utan att behöva tolka det. Inte "jag börjar bli trött" utan "jag svarar inte på meddelanden och vill inte prata med någon."
5. Spara listan någonstans tillgänglig: i telefonen, på kylskåpet eller i ett anteckningsblock du faktiskt använder.

Listan hjälper dig att jämföra, inte att döma. Om du en dag märker att tre saker på listan stämmer, vet du vad som är på gång, även om det inte känns som någon kris än.

↑ **Tillbaka till:** Få energin att räcka

↑ **Tillbaka till start**

TEMA 2: Ta hand om energin innan den tar slut

LADDA INNAN LAMPAN BLINKAR

Lägg in pauser som en del av planen, inte som en reaktion

Signalen om att du behöver pausa kommer ofta senare än du önskar. Många märker att de är trötta först när de redan är ordentligt slut. Vid ADHD är den signalen ännu ojämnare och svagare, vilket gör det svårt att hinna anpassa sig i tid.

Det gör att en paus som planeras in efterhand sällan ger det den ska. När du väl bestämmer dig för att ta det lugnt är kapaciteten att faktiskt slappna av redan nedsatt. En utmattad hjärna har svårt att varva ner. Den kör vidare, eller stannar helt.

Det som fungerar är att lägga in lugnare perioder och pauser som en fast del av strukturen från start. Inte som en belöning om det går bra, och inte som en reaktion på hur du mår. Då behöver du inte hinna märka signalen i tid, för pausen finns redan där. En paus som redan är inlagd kräver inget beslut när du är som tröttast. Det är hela poängen.

Välj en dag att planera. Börja med en dag, inte en vecka.

1. Gå igenom dagen och identifiera vad som kostar mest energi. Möten, pendling, sociala situationer och uppgifter som kräver mycket koncentration är vanliga. Markera dem.
2. Lägg in en lugnare period direkt efter varje tung del. Inte om du orkar. Alltid. Det kan vara tio minuter utan krav, en kort promenad eller att helt enkelt inte boka in något.
3. Bestäm i förväg vad din paus konkret innebär. "Ta det lugnt" räcker inte. Välj ett av alternativen: sitta ute, lyssna på musik utan att göra något annat, gå en runda, ligga ner. En vag paus fyller ingenting.

Lägg in pausen i din kalender eller på din lista som vilken annan aktivitet som helst. Ibland försvinner en paus ändå. Mötet drog över, dagen ändrades och pausen fick ge vika. Det betyder inte att systemet inte fungerar. Det betyder att den dagen saknade en paus. Resten av pauserna du lagt in finns fortfarande kvar.

RÖR INTE GULDET

Håll de tyngsta delarna av dagen åtskilda från varandra

Energikostnaden för en uppgift hänger inte ihop med hur lång tid den tar. En halvtimmes möte med en ny person kan kosta mer än tre timmars skrivande. En miljö med mycket intryck, ett öppet kontorslandskap eller ett kaotiskt rum, kan tömma batteriet utan att du “gjort” någonting synligt. Byten mellan sammanhang kostar också, mer än man förväntar sig och mer än för folk utan ADHD.

Det som gör det svårare är att energiregleringen är ojämn. Det är inte alltid lätt att märka att batteriet håller på att ta slut förrän det redan är slut. Det betyder att om det som kostar mest hamnar tätt ihop, ett socialt möte direkt följt av ett byråkratiskt ärende direkt följt av ett nytt sammanhang, kan du anlända till resten av dagen med ingenting kvar, utan att ha märkt att det hände.

Det här handlar inte om att göra färre saker, utan om att lägga avstånd mellan de tyngsta. Att identifiera vad som kostar extra mycket just för dig och se till att de delarna inte klumpas ihop. Det som kostar mest är sällan det som tar längst tid. Att sprida ut de tyngsta delarna av dagen kan göra mer skillnad än att korta ner dem.

1. Tänk tillbaka på den senaste veckan. Vilket moment lämnade dig mer tömd än du hade väntat? Sociala situationer med nya eller många människor? Byten mellan sammanhang? Miljöer med hög ljudnivå? Räkna med att det finns ett till tre sådana mönster. Skriv ner dem.
2. Titta på ett tillfälle när en dag gick snett energimässigt. Hade du lagt två eller fler av de här momenten tätt ihop?
3. Välj en kommande dag. Markera dina tunga moment i kalendern. Gör sedan en sak: lägg minst en lugnare aktivitet mellan dem. Inte vila nödvändigtvis, men något du vet inte kostar lika mycket.
4. Om hela dagen är full av tunga moment: välj vilket av dem du vill skydda mest. Lägg det sist eller först, inte i mitten inklämt mellan annat som kostar.

Det här fungerar bäst när du redan känner till ditt mönster. I början kan det ta ett par veckor att märka vad som faktiskt kostar mest. Om du inte är säker: gissa, testa och justera efterhand.

BYGG PLANEN FÖR EN DÅLIG DAG

Sätt ambitionsnivån utifrån det lägsta du realistiskt klarar av, inte det bästa

Planer görs när man planerar, men genomförs på en annan dag och i ett annat tillstånd. Den dagen du sätter dig ner och bestämmer vad du ska hinna med kanske du har rimlig energi och överblick. Planen formas av det. Men dagen du ska genomföra den ser kanske ut på ett helt annat sätt.

Vid ADHD varierar kapaciteten mer än för de flesta. Systemet som reglerar energi, fokus och ork är ojämna, och det påverkar hur mycket som faktiskt är möjligt en given dag. En plan som var rimlig när du satte ihop den kan vara omöjlig att genomföra när dagsformen är sämre, och sämre dagar är inte sällsynta undantag.

Strategin här handlar om att sätta planen utifrån det lägsta du realistiskt klarar av, inte det genomsnittliga. Då håller planen de dagar det är tungt. De dagar det är lättare får du mer gjort än planerat, och det är en bonus, inte ett krav. En plan byggd för din bästa dag håller bara de dagarna. En plan byggd för din sämsta dag håller alltid.

1. Ta en uppgift eller en dag du planerar just nu.
2. Tänk på en dag den senaste månaden som var tung men möjlig. Inte din värsta dag, utan en dag som var svår men där du ändå klarade av att ta dig igenom.
3. Fråga dig: om det hade varit den dagen, hur mycket av det här hade jag klarat av?
4. Det svaret är din plan. Sätt ambitionsnivån och tidsuppskattningen efter det, inte efter hur du känner dig just nu.

Skriv ner vad du landade i. Det finns dagar när även det lägsta alternativet är för mycket. Det är information om det dygnet, inte ett tecken på att strategin är fel. Notera det om du kan, och ta med det nästa gång du sätter en plan.

↑ **Tillbaka till:** Få energin att räcka

↑ **Tillbaka till start**

TEMA 3: Ta hand om grundförutsättningarna

AV-KNAPPEN DU INTE HAR

Skapa en yttre signal som hjärnan kan följa när den inte varvar ner av sig själv

De flesta märker gradvis när det är dags att sova. Tankarna tröttnas ut och kroppen ber dem lägga sig. Vid ADHD saknas ofta den här naturliga nedvarvningen. I stället fortsätter hjärnan i samma tempo tills den antingen avbryts utifrån eller körs helt slut. Och när kroppen till slut inte orkar mer är det svårt att somna, och sömnen återhämtar sämre.

Det som inte finns inbyggt kan skapas utifrån. En fast sekvens av handlingar, alltid i samma ordning och vid ungefär samma tid, fungerar som en yttre avknapp. Inte för att du bestämmer dig för att sluta, utan för att sekvensen tar vid och hjärnan lär sig att det som kommer närmast är sömn. Det kräver inte viljestyrka i stunden. Det kräver att du bestämmer sekvensen en gång och sedan följer den utan att tänka.

Hjärnan varvar inte ner för att du vill det. Den varvar ner när omgivningen ger tillräckligt tydliga och konsekventa signaler om att det är dags.

1. Bestäm en fast tid för när sekvensen börjar. Inte när du ska sova, utan när du börjar röra dig mot sömn. Räkna 30 till 45 minuter bakåt från den tid du vill somna.
2. Välj tre till fem handlingar som alltid sker i samma ordning. De ska vara enkla, utan skärm och ta ungefär fem till tio minuter sammanlagt. Exempel: stäng datorn, drick ett glas vatten, borsta tänderna, ta fram kläder till imorgon, lägg dig ner.
3. Sätt ett larm. Kalla det "börja landa", inte "läggdags". Det är signalen om att sekvensen startar, inte att du måste sova just nu.
4. Den första veckan: följ sekvensen även om du inte är trött. Det är inte ett test på om du är sömning. Det är träning för hjärnan att koppla ihop sekvensen med sömnläge.
5. Ta bort det som konkurrerar innan sekvensen börjar. Lämna telefonen utanför sovrummet, eller sätt den på flygplansläge, som en konkret handling, inte som ett löfte till dig själv.

Det tar tid innan sekvensen känns naturlig. De första nätterna kanske ingenting händer. Effekten byggs upp av upprepning, inte av ansträngning vid ett enskilt tillfälle. Om en natt inte fungerar är nästa natt ett nytt tillfälle att följa sekvensen.

INNAN DU FÖRSVINNER

Sätt stoppet innan hyperfokus tar över

Hyperfokus är inte ett val. Hjärnan fastnar i något och alla andra signaler tystnar: tröttheten, klockan, känslan av att det borde vara dags att sluta. Problemet är att du märker det för sent. En timme har gått. Sedan två. När du tittar upp är klockan ett, och du hade tänkt lägga dig vid elva. Möjligheten att avsluta i tid är redan borta.

Det som fungerar är inte att försöka bryta hyperfokus inifrån, för det är precis det hyperfokus omöjliggör. Det som fungerar är att sätta ett stopp i förväg, när du fortfarande kan fatta beslut, och låta något externt avbryta dig när du inte längre kan göra det själv. Hyperfokus gör att du inte märker att tiden går. Det går inte att lösa i stunden, men det går att lösa i förväg.

1. Bestäm en stopptid innan du sätter i gång. Inte “när jag känner mig klar”, utan ett klockslag. Till exempel: 22.30.
2. Sätt ett larm på den tiden. Välj något som kräver att du faktiskt rör dig och inte bara trycker på snooze:
 - a. en smarthögtalare i ett annat rum som spelar musik
 - b. ett timer-uttag som stänger av skärmen eller lampan
 - c. en person i hushållet som vet om stopptiden och säger till
3. Bestäm vad du ska göra när larmet går, och bestäm det nu. Inte vad du ska sluta med, utan vad du ska börja med. Lägg telefonen i laddaren. Borsta tänderna. Gå in i sovrummet.

Sätt allt på plats innan du sätter i gång. Stopptid, larm och nästa handling ska vara bestämda medan du fortfarande kan tänka klart. Ibland har hyperfokus redan tagit tag i dig när du läser det här. Då: välj ett klockslag som fortfarande är rimligt i natt, sätt larmet nu och bestäm en konkret nästa handling. Det är fortfarande bättre än att inte göra det alls.

KLOCKAN STÄMMER

Din dygnsrytm är förskjuten, inte trasig

Hjärnan styr när du är sömnig och när du är vaken genom hormoner och kroppstemperatur. Det kallas dygnsrytm, och den är biologiskt inställd på olika tider hos olika personer. Vid ADHD är den ofta förskjuten mot ett senare läge. Det innebär att kroppen frisätter sömnhormon senare på kvällen och vill vakna senare på morgonen.

Problemet är att samhällets schema är inställt på 07:00. Varje gång du tvingas vakna "för tidigt" börjar dagen med ett sömnunderskott, mitt i en sömncykel som inte är klar. Det ackumuleras över veckan. Och att bara lägga sig tidigare fungerar sällan, eftersom sömnhigheten inte infinner sig förrän hjärnan är redo för det.

Det finns två sätt att hantera det: anpassa schemat efter din faktiska rytm när det är möjligt, eller gradvis flytta rytmen med hjälp av ljus. Ingendera är en snabbfix, men båda utgår från hur biologi fungerar.

Hjärnan frisätter sömnhormon när den är redo, inte när klockan visar rätt tid. En senarelagd dygnsrytm svarar inte på vilja, men den svarar på ljus och konsekventa tider.

Om du kan anpassa schemat

1. Ta reda på din naturliga sovtid och uppvakningstid. Inte vad du önskar, utan vad som faktiskt händer på lediga dagar utan alarm. Notera det under en vecka.
2. Se om det finns utrymme att skjuta fram det första obligatoriska momentet på dagen. Möten, arbetstider, inlämningar. Kan du flytta något med en timme? Även 30 minuter räknas.
3. Räkna bakåt från din uppvakningstid. Behöver du 8 timmars sömn och vaknar kl. 8, ska du vara i säng vid midnatt. Lägg in det som ett konkret stopp i kalendern, inte ett löfte till dig själv.

Om du vill flytta rytmen

1. Gå ut direkt på morgonen, eller sätt dig nära ett fönster med dagsljus i minst 15 minuter. Det är den starkaste biologiska signalen till hjärnan att dagen har börjat.
2. Dämpa ljus och skärmar 90 minuter innan din önskade sovtid. Starkt ljus sent på kvällen bromsar melatoninutsöndringen och försenar sömnheten ytterligare.
3. Flytta sovtid och uppvakningstid i steg om 15 till 30 minuter per gång. Att hoppa tre timmar på en kväll fungerar inte, kroppen hänger inte med. Det tar flera veckor av konsekvent genomförande innan ljusinterventionen märks. Börja den under en period när schemat är stabilt, inte när allt redan är kaotiskt. Och om schemat tillåter det är det alltid enklare att anpassa sig efter rytmen än att försöka flytta den.

FRÅNVARO ÄR INTE VILA

Bestäm i förväg vad du ska göra under pausen

Att sluta jobba är inte samma sak som att vila. Det vet du förmodligen, men i praktiken är skillnaden svår att hålla isär. Hjärnan söker stimulans hela tiden, och när du lägger ifrån dig arbetet hittar den ofta ett alternativ direkt: telefonen, ett flöde, något att titta på. Det känns som en paus.

Det som gör det svårare vid ADHD är att stimulanssökandet inte stängs av för att du bestämde dig för att pausa. En halvtimme med scrollande ger en kortvarig dopaminkick, men ger inte hjärnan det lugn den behöver för att faktiskt ladda om. När du återvänder till arbetet är du ungefär lika slut som när du lämnade det.

En återhämtande paus behöver inte vara stilla eller meditativ. Men den behöver vara låg på krav och låg på ny stimulans. Det viktigaste är att du bestämmer vad du ska göra under pausen innan du tar den, inte i stunden när du är som mest slut och telefonen finns precis intill. Att scrolla och vila laddar inte likadant, även om de känns likadant. Skillnaden märks inte under pausen, utan efteråt.

1. Välj nu vilket av dessa alternativ du ska använda som din standardpaus. Välj ett:
 - a. Ligg ned med ögonen stängda i fem minuter
 - b. Gå ut och gå ett kvarter utan att lyssna på något
 - c. Sitt vid ett fönster och titta ut utan att göra något annat
2. Bestäm när du ska ta pausen, inte om. Välj ett av de här alternativen och sätt det som fast punkt:
 - a. Varannan timme
 - b. Direkt efter lunch
 - c. När du läst samma mening tre gånger utan att förstå den
3. Lägg telefonen i ett annat rum innan pausen börjar. Inte som ett test av viljestyrka, utan för att hjärnan söker stimulans automatiskt och det räcker att den finns inom synhåll.

Sätt en timer på fem till tio minuter så att du inte behöver hålla koll på hur lång tid det går. Om du ändå hamnar i scrollandet under en paus, lägg ifrån dig telefonen och sitt still i en minut. Det räcker för att hjärnan ska börja skifta.

LAGOM TANKAD

Regelbunden mat och lite rörelse ger jämnare energi

Hungersignalen tränger inte alltid igenom när hjärnan är uppslukad av något annat. Den finns där, men den konkurrerar med det du håller på med och förlorar. Många märker det inte förrän det redan gått för länge: koncentrationen spricker, humöret sjunker eller kroppen känns seg.

Det som händer är att energinivån inte hålls stabil. Långa pauser utan mat ger dippar som är svårare att ta sig ur än att förebygga. Rörelse, inte träning utan att kroppen får röra på sig lite, stabiliserar dopaminnivåerna och gör att energin håller jämnare under dagen.

Det handlar inte om schema, kost eller prestation. Det handlar om att lägga ett par enkla saker på plats i förväg, så att du äter tillräckligt ofta utan att behöva komma ihåg det eller motivera dig i stunden. Regelbunden mat och lite rörelse varje dag jämnar ut energikurvan. Det kräver inget schema och ingen motivation i stunden, bara ett par saker på rätt plats.

1. Sätt tre alarm: ett för frukost, ett för lunch, ett för middag. Kalla dem "mat" och välj tider som stämmer med din dag. Alarmets jobb är att avbryta det du håller på med, inte att styra vad du äter.
2. Ha något ätbart tillgängligt på ett ställe du ser det: en frukt på skrivbordet, nötter på köksbordet, en yoghurt längst fram i kylan. Det ska inte kräva att du går och letar.
3. Välj en rörelseform som tar under tio minuter och inte kräver ombyte: en promenad runt kvarteret, att sträcka på sig ordentligt, att gå upp och ner för trappan en gång.
4. Koppla rörelsen till något du redan gör varje dag. Direkt efter lunch. Innan du sätter dig vid datorn på morgonen. Sista saken du gör innan du äter middag.

Om du äter oregelbundet en dag eller hoppar över rörelsen ett tag är det ingenting att ta igen. Det som håller energin jämnare är hur det ser ut de flesta dagarna, inte att varje dag stämmer exakt.

↑ **Tillbaka till:** Få energin att räcka

↑ **Tillbaka till start**

TEMA 4: Återhämta sig när energin tagit slut

LÄGG NER DET DU KAN

Kortare lista, inte längre paus

När energin tar slut är det lätt att göra på ett sätt som inte hjälper: sätta sig i soffan i tjugo minuter med allt kvar på listan. Pausen finns, men belastningen finns kvar. Hjärnan vet att det fortfarande väntar, och den vilar inte på riktigt.

Det som avgör om en paus faktiskt hjälper är inte hur länge den varar, utan vad som händer med kraven under den. Energiregleringen vid ADHD är ofta ojämn på ett allt-eller-inget-sätt. Det finns inte ett mellanting som "lite trött men håller ihop." När energin är slut är den slut, och det enda som faktiskt hjälper är att minska det som tar energi, inte ta uppehåll bredvid det.

Den här strategin handlar om att göra det enkelt och snabbt: ta bort eller skjut upp det som går att ta bort, direkt. Inte planera om allt, inte fatta stora beslut. Bara göra listan kortare så att återhämtningen faktiskt kan börja. Vila är inte att pausa bredvid kraven. Vila är när kraven faktiskt minskar.

1. Tänk på vad du hade tänkt göra resten av dagen. Välj tre saker som finns kvar.
2. Gå igenom dem en i taget: händer det något konkret om jag skjuter upp det till imorgon? Om svaret är nej, skjut upp det. Om du är osäker, skjut upp det ändå.
3. Ta bort påminnelserna för de sakerna. Stäng flikarna, lägg undan listan, ta bort det som syns. Inte för att glömma, utan för att de inte ska ligga och dra i dig medan du återhämtar dig.
4. Det som är kvar: gör ingenting med det nu. Vänta tills du märker att du är återhämtad.

Om ingenting känns möjligt att skjuta upp: välj en sak, vilken som helst. Du kan inte avgöra vilken som är rätt just nu ändå.

BÄDDA FÖR VILA

Gör klart vilomiljön innan du behöver den

När energin verkligen tagit slut är problemet sällan att du inte vet att du behöver vila. Problemet är att ta sig dit. Hjärnan fortsätter snurra, kroppen är spänd och det tar tid att landa. Vid ADHD kostar övergångar extra, och övergången till vila är en övergång som alla andra. Ju mer utmattad du är, desto svårare är just den övergången.

Det innebär att du kan lägga dig ner och ändå inte vila. Telefonen ligger inom räckhåll, ljuset är lite fel, det är en grad för varmt. Under normala omständigheter hade du knappt märkt det. Men när hjärnan letar efter anledningar att inte slappna av, och det gör den när du är slut, räcker en liten sak.

Den här strategin handlar om att fatta besluten i förväg. Du förbereder miljön när du fortfarande har kapacitet att göra det, så att det enda som återstår när energin är borta är att gå dit. Ju mer utmattad du är, desto mer kostar varje beslut du behöver fatta för att börja vila. Förbered miljön i förväg, och det enda beslutet som kvarstår är att lägga dig ner.

1. Välj vilken sorts vila du ska använda. Tre alternativ:
 - a. Ligga ner i mörker utan ljud eller skärm
 - b. Ligga ner med något lugnt i öronen, till exempel musik eller naturljud
 - c. Sitta stilla med något tyst och passivt på skärmen
 - d. Skriv ner ditt val och lägg lappen på din viloplats.
2. Gör i ordning platsen när du inte är utmattad. Det kan vara på morgonen eller mitt på dagen. Konkret: dra för gardinerna, lägg telefonen på laddaren utanför rummet, ta fram en filt. Det ska ta under fem minuter.
3. Tänk på den senaste gången det var svårt att landa i vilan. Vad var det som stoppade dig? Välj det vanligaste hindret:
 - a. Telefonen fanns i rummet
 - b. Det var för ljust
 - c. Du var hungrig
 - d. Det var för varmt eller kallt

- e. Lös just det hindret när du gör i ordning platsen.
4. Bestäm en signal som sätter i gång vilan. Det kan vara ett alarm, att du sätter på en spellista eller att du lägger telefonen utanför rummet. Signalen ska kräva ett enda beslut.

Om miljön inte går att förbereda i förväg, till exempel om du är någon annanstans, är steget att ta bort det viktigaste hindret i stunden. Telefonen ut ur rummet. Det är ett beslut, inte fyra.

HALVFART TILLBAKA

En färdig regel för hur mycket du tar på dig när orken börjar komma tillbaka

Känslan av att orken är tillbaka är verklig. Det är inte inbillning att det plötsligt känns lättare att röra sig, tänka och ta tag i saker. Men den känslan brukar komma lite innan du faktiskt är återhämtad, och om du fyller på listan direkt är risken stor att du är slut igen inom några timmar.

Det beror inte på bristande självkänedom. Signalen “nu kan jag” och signalen “nu är jag faktiskt återhämtad” ser likadana ut inifrån, och den första kommer alltid tidigare. Det finns inget inre instrument som visar hur full tanken är, bara en känsla som säger att det går bättre nu.

Strategin handlar om att ha en färdig regel för hur mycket du tar på dig den första perioden tillbaka. Inte en bedömning du gör i stunden, utan en bestämd gräns som du har satt när du var i ett bättre läge att sätta den. Känslan av att orken är tillbaka kommer alltid lite för tidigt. En bestämd gräns för de första timmarna gör att återhämtningen faktiskt hinner bli klar.

1. Bestäm din återstartregel nu, när du är i normalläge. Den ska vara enkel att följa utan att tänka efter. Välj en av de här, eller formulera en egen som är lika konkret:
 - a. “Max två saker på listan den första dagen tillbaka”
 - b. “Inga nya åtaganden de första fyra timmarna”
 - c. “Bara det som redan var planerat. Inget nytt.”
2. Skriv ner regeln och lägg den där du hittar den direkt när du börjar känna dig bättre. En anteckning på telefonen, en lapp på skrivbordet eller ett meddelande du skickar till dig själv fungerar bra.
3. Nästa gång känslan “nu kan jag ta tag i saker igen” dyker upp, läs regeln innan du gör något annat. Inte för att avgöra om du mår tillräckligt bra, utan för att följa den.
4. Om du ändå vill lägga till mer, skriv ner det du vill göra. Det försvinner inte. Du kan ta det imorgon.

Ibland räcker det inte. Du är för trött för att leta upp regeln, eller känslan av att orken är tillbaka är tillräckligt stark för att det inte känns relevant. Då kör du hårdare och är slut igen snabbare. Det är hur mekanismen fungerar, inte ett tecken på att strategin är fel. Nästa gång behöver regeln bara finnas mer tillgänglig.

↑ **Tillbaka till:** Få energin att räcka

↑ **Tillbaka till start**

Hur gör jag för att...må bra?

Att skapa förutsättningar för välmående och en god självkänsla.

Att må bra handlar inte bara om vad du gör, utan också om hur du ser på dig själv.

Många med ADHD har med sig erfarenheter av att ha kämpat mer än andra, inte riktigt fått ihop saker eller fått höra att de “borde kunna bättre”. Det sätter spår, även långt senare.

Det kan påverka självkänslan, hur man tolkar motgångar och hur hård man är mot sig själv. Samtidigt kan det vara svårt att få ihop sin egen bild av sig själv med hur andra verkar se en.

Strategierna här handlar inte om att “tänka positivt”, utan om att förstå sig själv på ett mer rättvist sätt. Att hantera skam, förhålla sig till sina svårigheter och bli bättre på att ta sig igenom motgångar och bakslag, utan att det blir ytterligare ett “bevis” på att man inte räcker till. Helt enkelt att skapa bättre förutsättningar för att faktiskt må bra.

I DET HÄR AVSNITTET

Att ta emot kritik och avvisning



Att förstå sig själv rätt



Att ta sig igenom motgångar



← Tillbaka till alla strategier

TEMA 1: Att ta emot kritik och avvisning

VÄNTA MED DOMEN

Bestäm i förväg när du får dra slutsatser om vad feedback säger om dig

Kritik och avvisning registreras direkt som sanning om vem du är. Inte som information som kan stämma eller inte stämma, utan som ett konstaterande. Det sker innan du hinner tänka ett enda steg, och smärtan kommer med det.

Det gör det nästan omöjligt att “ta kritik konstruktivt” i stunden. Inte för att du inte vill, utan för att tolkningsmomentet redan har skett. Det du sedan försöker hantera är inte feedbacken. Det är slutsatsen du redan har dragit av den.

Den här strategin ändrar inte på känslan. Den skjuter upp ett enda moment: när du drar slutsatsen om vad feedback säger om dig som person. Regeln är förinställd och enkel — vänta ett bestämt antal timmar. Inte för att bearbeta, inte för att omtolka. Bara för att inte tolka ännu.

Smärtan som kommer direkt är verklig. Slutsatsen du drar i det ögonblicket är inte mer tillförlitlig för att den kom fort.

1. Bestäm din regel i förväg, inte i stunden. Välj ett tidsintervall: två timmar, sex timmar, eller till nästa dag. Det spelar mindre roll vilket. Det spelar roll att det är bestämt.
2. Skriv ner regeln så att den finns utanför dig. “Jag drar inga slutsatser om vad det här säger om mig förrän om [X timmar].” En lapp, ett meddelande till dig själv, en anteckning i telefonen.
3. När kritiken eller avvisningen kommer: känn det du känner. När tanken “det här bevisar att jag är...” dyker upp, låt den vara. Den hör till tolkningstiden, inte till nu. Du behöver inte bemöta den.
4. När tidsintervallet är slut, läs igenom feedbacken igen om du har den kvar. Fråga dig: handlar det här om något jag gjorde, eller om vem jag är? Det är bara den första delen som är värd att ta med sig.

Regeln fungerar bäst på feedback du har dokumenterat, ett mejl, ett meddelande, något nedskrivet. Om kritiken var muntlig och du inte har den kvar gäller samma princip: tolkningsmomentet kan vänta även om orden är borta. Slutsatsen behöver inte dras i stunden.

SMÄRTAN ÄR INTE BEVISET

Skilja hur något kändes från vad det säger om vem du är

Kritik och avvísning gör ont. Vid ADHD kan den smärtan vara så intensiv att den känns som ett bevis i sig. Hjärnan landar inte bara i “det här är obehagligt” utan snabbt i “det här bekräftar vad jag vet om mig själv.” Intensiteten i upplevelsen tas som ett mått på hur sann slutsatsen är.

Det skapar ett problem. Ju starkare smärtan är, desto svårare är det att ifrågasätta slutsatsen som kom med den. Det känns som att betvivla den vore att förneka det uppenbara. Men smärta är inte logik. Att något gör ont mycket säger ingenting om huruvida den slutsats det verkar peka mot faktiskt stämmer.

Den här strategin handlar inte om att hantera känslan i stunden. Den handlar om att gå tillbaka efteråt, när det lugnat sig, och titta på slutsatsen som smärtan genererade. Inte om tolkningen av vad som hände, utan om vad du drog för slutsats om dig själv som person.

Det som gör ont och intensivt känns sant. Men intensitet är inte ett argument. Smärta bevisar ingenting om vem du är.

1. Vänta tills du är i ett lugnare tillstånd. Det kan vara samma dag, nästa dag, eller om ett par dagar. Det här fungerar inte mitt i ett pågående känsloläge.
2. Skriv ned den slutsats om dig själv som du landade i. Inte vad som hände, utan vad du drog för slutsats om vem du är. Till exempel: “Jag är för mycket”, “Jag duger inte till det här” eller “Folk vill egentligen inte ha med mig att göra.”
3. Titta på meningen. Ställ den här frågan: stämmer det här om alla situationer och alla sammanhang? Eller stämmer det i det här sammanhanget, med den här personen, den här gången?
4. Leta efter ett motexempel. Inte för att bevisa att allt är bra, utan för att se om slutsatsen är absolut sann eller om verkligheten är mer blandad. Ett enda motexempel räcker för att flytta den från “sanning om vem jag är” till “tolkning av den här situationen.”

5. Skriv om slutsatsen så att den har faktisk täckning. “Den personen reagerade på det jag sa i den situationen” i stället för “folk vill egentligen inte ha med mig att göra.”
Det handlar om att göra den mer exakt, inte snällare.

Om du inte hittar något motexempel, eller om slutsatsen faktiskt håller vid granskning, är det viktig information. Det finns då något konkret att ta itu med. Det är en annan sak än att du som person är fel.

REGLERNA SKRIVS INNAN MATCHEN

Bestäm tolkningsramen medan du fortfarande är lugn

Innan ett lönesamtal, en handledning eller en inlämning vet hjärnan redan att något är på väg. Det räcker. Reaktionen kan komma innan du ens hört hela feedbacken, och i det tillståndet kan vilken kritik som helst landa som om den vore total. “Det här avsnittet behöver lite mer analys” och “du duger inte” når inte alltid fram på olika sätt.

Många med ADHD har en skärpt känslighet för kritik och avvisning. I ett sådant läge fyller hjärnan allt tillgängligt tolkningsutrymme med den starkaste möjliga läsningen. Och ju mer du försöker nyansera i det ögonblicket, desto mer kostar det.

Den här strategin fungerar inte i stunden. Den fungerar innan. I ett lugnt läge bestämmer du i förväg vad feedback i den här specifika situationen faktiskt betyder: vad är rimliga utfall, vad räknas som rimlig kritik att ta emot, och vad håller du i om det ändå känns för stort. Du sätter tolkningsramen innan reaktionen hinner fylla all plats.

Vid ADHD kan hjärnan ta emot partiell kritik som om den vore total. Att bestämma i förväg vad som faktiskt räknas ger reaktionen ett smalare spår att röra sig i.

1. Skriv upp situationen konkret. Vad är det? Lönesamtal, handledning, återkoppling på ett projekt? När sker det?
2. Lista de realistiska utfallen. Inte det värsta tänkbara, utan de två eller tre saker som faktiskt kan hända. Vad är ett dåligt utfall? Vad är ett okej utfall? Vad är ett bra?
3. Bestäm vad som är rimlig kritik i just det här sammanhanget. Fråga dig: om någon som verkligen förstår det här arbetet hade en relevant kommentar, vad är det rimliga att de tar upp? Skriv ner ett eller två konkreta exempel. Det är dem du tar emot. Allt annat noterar du och lägger åt sidan.
4. Välj ett ankare. En mening du håller i om feedbacken känns för stor. Välj den som stämmer bäst, eller formulera en liknande:
 - a. “Det här är återkoppling på den här uppgiften, inte ett omdöme om mig som person.”

- b. “Rimlig kritik är en del av processen, inte ett betyg på om jag hör hemma här.”
5. Lägg det du skrivit någonstans du ser det direkt innan situationen. Inte för att läsa igenom allt, utan för att påminna dig om att du redan har bestämt det.

Om reaktionen ändå är stark när situationen väl kommer betyder det att reaktionen var stor, inte att förberedelsen inte fungerade. Tolkningsramen du satte finns fortfarande kvar. Du kan komma tillbaka till den efteråt, när det lugna tillståndet är tillbaka.

↑ **Tillbaka till: Må bra**

↑ **Tillbaka till start**

TEMA 2: Att förstå sig själv rätt

KOLLA KÄLLAN

Se varifrån en självbild är hämtad

Bilden av vem man är byggs ihop under lång tid, och stor del av materialet kom från andra. En reaktion från en lärare. Ett betyg. Något en förälder återkom till. Hur det gick på ett jobb. Sättet en chef tittade på dig när du glömde något igen.

Vid ADHD skapade de här situationerna ofta mer friktion än de hade behövt. Miljöerna var inte anpassade, svårigheterna var inte förklarade, och reaktionerna från omgivningen handlade om resultatet, inte om vad som låg bakom det.

Det den här strategin gör är att behandla en tanke om dig själv som ett påstående som kan granskas: var kom den ifrån? Vilken situation, vilken person, vilken ålder?

En självbild är inte ett faktum du är född med, det är en slutsats du drog någon gång. Slutsatser kan granskas.

1. Välj en tanke om dig själv du ofta återkommer till. Inte "jag mår inte bra" utan något mer konkret: "jag är slarvig", "jag är opålitlig", "jag slutför aldrig saker." Skriv ner den exakt som du brukar formulera den.
2. Fråga dig: när förstärktes den här tanken ordentligt? Tänk på ett konkret tillfälle, inte en allmän känsla. Var var du? I skolan? På ett jobb? Hemma som barn?
3. Fråga dig: vem var med? Var det något en specifik person sa direkt till dig, eller något du slutade dig till av hur de reagerade?
4. Fråga dig: hur gammal var du? Var det en miljö där ADHD skapade friktion som ingen förstod på den tiden?
5. Skriv ner vad tanken är baserad på, så konkret som möjligt. Inte om den stämmer eller inte, utan: vilken situation, vilken person.

Om ingenting konkret kommer upp i steg 2 är det en signal i sig. En tanke som är svår att spåra till ett specifikt tillfälle är diffus, inte nödvändigtvis sann. Prova med en annan tanke, eller lägg undan övningen och ta upp den en annan gång.

FEL FÖRKLARING

Se på vad som hände, med rätt information den här gången

De slutsatser du drog om dig själv som barn eller ung vuxen var rimliga, givet det du visste. Problemet var inte slutledningen. Det var att en central del av informationen saknades.

ADHD skapar friktion i miljöer som inte är anpassade för det. Svårt att sitta still, tappa tråden, komma i gång, hålla ihop saker, dämpa reaktioner. I klassrum, arbetsgrupper och hem där ingen förstod vad de såg tolkades det som karaktärsdrag: slarvig, omotiverad, känslig, svår. De tolkningarna kom utifrån. Men de flesta fick dem till slut in under huden som sin egen bild av sig själva.

Det här handlar inte om att hitta ursäkter för vad som hände. Det handlar om att titta på konkreta situationer med en förklaring som faktiskt stämmer, och se vad det ändrar i hur man förstår dem.

En slutsats är bara så bra som den information den bygger på. Om ADHD inte var med i bilden när du drog dina, är det värt att titta på dem igen.

1. Välj en situation du fortfarande bär med dig. Inte det värsta minnet, utan ett som fortfarande påverkar hur du ser på dig själv. Ett konkret tillfälle, inte en lång period.
2. Skriv ner vad som hände i ett par meningar. Kort och faktamässigt, inte hur det kändes, utan vad som faktiskt skedde.
3. Skriv ner den slutsats du drog om dig själv då. Vad sa den situationen om vem du var?
4. Skriv ner vad du vet idag som inte var känt då. Vilken ADHD-relaterad förklaring hade ingen tillgång till? Det kan vara: svårt att hålla fokus i en miljö utan tillräcklig struktur, svårt att komma i gång utan konkret stöd, svårt att hålla impulser tillbaka i situationer med hög stimulans.
5. Läs igenom det du skrivit. Vad säger situationen om dig, om du byter in den förklaring som faktiskt stämde?

Det behöver inte kännas annorlunda direkt. Det är inte det som är poängen med det första varvet. Poängen är att ha gått igenom det en gång, med en situation, med rätt information på plats. Det går att göra igen, med andra situationer, vid ett annat tillfälle.

DITT EGET BEVISARKIV

Samla konkret bevis om vad du klarat, och ha det tillgängligt när självbilden pressas

Självbilden hämtar sina signaler någonstans ifrån. Vid ADHD är den källan ofta yttre. Andras reaktioner, resultat som syns, vad som gick bra eller dåligt senast. Det gör att bilden av dig själv kan skifta kraftigt beroende på vad som just hänt, inte för att du är naiv, utan för att det saknas något eget att väga mot.

I praktiken innebär det att en kritisk kommentar, ett projekt som inte landade som tänkt eller en period av att inte ha fått ihop saker kan tillfälligt skriva över en mycket längre historia. Och i det läget är det svårt att komma åt motbevisningen, för den finns ingenstans konkret.

Det den här strategin gör är att bygga ett sådant ställe. En samling konkreta fakta om dig själv, nedskrivna i lugn och förvarade på ett ställe du kan öppna. Inte positiva påståenden om vad du är för slags person, utan saker som faktiskt hände och som du klarade.

Självbilden vid ADHD är ofta mer beroende av yttre signaler än av en stabil inre källa. Det här arkivet ger dig något att titta på som inte förändras med dagens humör eller andras reaktioner.

1. Välj ett ställe att förvara din samling. En anteckning på telefonen, ett dokument, ett litet häfte. Välj det som är enklast att komma åt och lägga till i. Ett ställe, inte flera.
2. Skriv ner en sak du har klarat, hanterat eller tagit dig igenom. Det ska vara konkret och specifikt. Inte "jag är bra på att hantera press", utan "Klarade redovisningen trots att allt föll ihop dagen innan." Inte "jag är en bra vän", utan "Fanns där för X när det var svårt, även när jag själv hade mycket på gång."
3. Lägg till datum. Det förankrar det i tid och gör det svårare att avfärda.
4. Stäng det. Du behöver inte fylla på mer nu. Det växer med ett inlägg i taget.
5. Nästa gång självbilden är pressad, öppna arkivet innan du svarar på känslan. Inte för att övertala dig till något, utan för att ha tillgång till ett annat underlag än det nuläget erbjuder.

Om det känns för tungt att öppna arkivet i ett skarpt läge är det normalt. Strategin fungerar bäst med lite mellanrum från toppen av reaktionen. Då räcker det att veta att samlingen finns, och att titta i den när det lättat lite.

↑ **Tillbaka till:** Må bra

↑ **Tillbaka till start**

TEMA 3: Att ta sig igenom motgångar

BRANDDÖRREN

Håll motgången vid det den faktiskt var

En motgång händer. Sedan händer något annat: den sprider sig. Samtalet som gick fel på jobbet smittar av sig på middagen hemma. Den missade deadline påverkar hur du tolkar nästa möte. Det sociala som inte fungerade i helgen sitter kvar och färgar något helt orelaterat dagarna efteråt. Inte för att du väljer det, utan för att reaktionen hinner före reflektionen.

Det hänger ihop med hur starkt och snabbt skamresponsen slår till vid ADHD. En motgång läses som ett bevis, och bevis generaliserar. Innan det lagt sig har en konkret och avgränsad händelse blivit ett utlåtande om jobbet, om relationen, om dig som person. Spridningen sker i realtid, och den stannar sällan av sig själv.

Avgränsning innebär att aktivt föra tillbaka det som spridit sig. Det görs i lugnt tillstånd, i efterhand, och det kräver att du sätter ord på vad händelsen faktiskt var och, lika viktigt, vad den inte var.

En motgång tillhör sin situation. Att den spred sig till annat är ett mönster vid ADHD, inte ett utlåtande om resten av livet.

1. Skriv ner vad som hände i en mening. Konkret och avgränsat. Inte "jag är dålig på att hålla deadlines" utan "jag lämnade inte in rapporten i tid den här gången."
2. Skriv en lista med tre saker händelsen faktiskt inte säger något om. Skriv dem ut ordentligt. Exempel: "Det säger ingenting om hur jag är som kollega i övrigt. Det säger ingenting om projektet som helhet. Det säger ingenting om hur nästa vecka kommer att gå."

Välj sedan det alternativ som stämmer bäst om vad händelsen säger om dig:

- a. Det säger att jag hade en svår dag, inte att jag alltid är sådan.
- b. Det säger att det här är svårare för mig, inte att det aldrig kan bli annorlunda.

3. Gå igenom resten av dagen bakåt. Reagerade du på något orelaterat som om det hörde ihop med motgången? Det kan vara ett samtal du tog mer personligt än du brukar, en plan du lade ner, att du drog dig undan från något eller lät bli att höra av dig till någon. Om du hittar något: skriv ned vad det var, och skriv bredvid det att reaktionen kom från motgången, inte från den saken.
4. Om något föll bort till följd av spridningen, välj ett och återta det. Skicka meddelandet du inte skickade. Tacka ja igen om det är möjligt. Hör av dig till den du undvikit. Det är avgränsningen i handling, inte bara på papper.

Det här fungerar bäst i efterhand, när det lagt sig lite. I stunden när spridningen sker går det oftast inte att stoppa den. Använd strategin samma kväll eller dagen efter. Om du märker att spridningen redan har hunnit långt, börja med ett av de tre sakerna från steg 2 och nöj dig med det för nu.

VATTEN UNDER BROARNA

Att röra sig vidare utan att vara klar

Efter en motgång kan man fastna i ett vänteläge. Inte för att man bestämmer sig för det, utan för att det känns som om rörelse kräver att man först är klar med det som hände. Att ha bearbetat det, lagt det bakom sig, kommit till ro.

Problemet är att "bli klar" sällan fungerar som ett steg man kan ta. Känslor tar den tid de tar, och ju mer man försöker bli av med dem som ett villkor för att gå vidare, desto mer stannar man kvar i dem.

Att gå vidare handlar inte om att vara klar. Det handlar om att röra sig framåt med känslan kvar, inte trots att den finns utan med den. Det är skillnaden mellan att vänta på att det ska lätta och att låta det följa med.

Det som hände förblir sant oavsett vad du gör nu. Att röra sig vidare är inte att lämna det bakom sig, det är att låta det följa med.

1. Formulera vad som hände i en mening. Inte varför. Inte vad du borde ha gjort. Bara: vad hände?
2. Lägg till: det hände. Säg det högt eller skriv ner det. Det är sant, och det förblir sant oavsett vad du gör härnäst.
3. Fråga dig: finns det något jag faktiskt kan göra åt det? Inte borde ha kunnat, inte hade kunnat. Kan jag göra något nu?
 - a. Om ja: anteckna det. Gör det när läget ges.
 - b. Om nej: det är svaret. Ingenting du gör nu förändrar vad som hände.
4. Välj en sak du brukar göra på en vanlig dag och gör den. Det behöver inte ha med motgången att göra. Det är inte att springa ifrån det som hände. Det är nästa steg.

Ibland orkar man inte komma till det sista steget. Det är information om var du är just nu, inte ett tecken på att vänteläget är rätt ställe att stanna. Det du väntar på, att vara klar, är ingenting du kan styra fram. Det du kan göra är att röra dig vidare ändå.

↑ Tillbaka till: Må bra

↑ Tillbaka till start

04. Autism

Det finns många föreställningar om autism som inte alltid stämmer med verkligheten. Det här avsnittet är till för att ge dig en mer nyanserad bild, men det är viktigt att ha med sig att autism är en **spektrumdiagnos** och ser väldigt olika ut från person till person. Det som är svårt för dig kan vara lätt för någon annan med samma diagnos, och tvärtom.

Det du läser här är alltså inte en beskrivning av hur det är för dig. Det är **en beskrivning av hur autism kan fungera**, som förhoppningsvis hjälper dig att bättre förstå hur det faktiskt är för just dig.

En sak till: en del föredrar uttrycket "personer med autism", andra ser sig själva som autistiska och föredrar "autistiska personer", och några föredrar att kalla sig autister. Du väljer själv hur du ser på dig själv och vad du vill kalla dig.

Om autism

Autism handlar inte om att vara "mer eller mindre fungerande", utan om att fungera på ett annat sätt. Det **påverkar hur du tar in, bearbetar och använder information**, från sinnesintryck till sociala situationer och vardagliga krav. För vissa märks det tydligt, för andra mer i det som kostar energi under ytan.

Det finns ingen enskild bild av hur autism "är". Det ser olika ut för olika personer. Det som är gemensamt är att sättet **att samspela med andra och uppfatta omvärlden** kan vara annorlunda, och att hjärnan hanterar information på ett sätt som kan påverka hur du relaterar till både dig själv och omvärlden.

Diagnosen

En autismdiagnos säger inte exakt hur du är, men den kan hjälpa dig att förstå varför vissa saker fungerar som de gör. I diagnoskriterierna beskrivs autism bland annat som **skillnader i social och kommunikativ förmåga, och som begränsade eller repetitiva mönster i beteende och intressen**. Det är också vanligt att vara över- eller underkänslig för ljud, ljus, dofter eller känsel.

Det kan med andra ord handla om:

- hur du tolkar sociala situationer
- hur du påverkas av intryck
- behov av struktur, förutsägbarhet eller återhämtning
- hur mycket energi olika situationer kräver

Många gånger kan man anta hur något är för en som har ADHD, "så här är det nog för dig", men det är svårt att säga samma sak till en person med autism. Autism **ser olika ut från person till person** och det som är svårt för dig kan vara lätt för någon annan, och tvärtom. Autism förekommer också hos personer med helt olika förutsättningar och förmågor, och precis som alla andra är du bra på vissa saker och har svårare för andra.

Vad betyder nivåerna?

Autism delas ibland in i nivåer (nivå 1–3), baserat på hur mycket stöd som behövs. De flesta vuxna som får en diagnos i Sverige får nivå 1, vilket innebär att man klarar mycket självständigt men har tydliga svårigheter som påverkar vardagen.

Nivån säger väldigt lite om vem du är som person, och ännu mindre om dina styrkor.

Samsjuklighet

Det är vanligt att ha andra diagnoser eller svårigheter vid sidan av autism. Ångest och depression är särskilt vanligt, och det är inte konstigt, att leva i en värld som inte alltid är anpassad efter hur du fungerar kan vara genuint påfrestande över tid.

Andra vanliga tillstånd som förekommer tillsammans med autism är ADHD, OCD och sömnsvårigheter. Det är viktigt att känna till eftersom det kan påverka vilket stöd och vilken behandling som är mest hjälpsamt. Ibland kan symtom från olika tillstånd överlappa varandra och göra det svårt att förstå vad som är vad.

Om du upplever att du mår psykiskt dåligt är det viktigt att ta det på allvar och söka hjälp, oavsett om du tror att det hänger ihop med din autism eller inte.

Maskering

Många med autism lär sig tidigt att anpassa sitt beteende för att passa in i omgivningen. Det kan handla om att imitera hur andra pratar, rör sig eller reagerar, att undertrycka sådant som känns naturligt men som sticker ut, eller att anstränga sig hårt för att verka "normal" i sociala situationer.

Det här kallas maskering, och **det kan vara så inbyggt att man inte ens är medveten om att man gör det**. Maskering kan göra att svårigheterna blir osynliga för omgivningen, vilket kan leda till att man får sin diagnos sent, att omgivningen underskattar hur krävande vardagen faktiskt är, och att man själv kan ha svårt att förstå varför man är så trött.

Maskering **kostar energi**, ofta mer än man tror. Att bli medveten om när och varför man maskerar kan vara ett viktigt steg mot att bättre förstå sina egna behov.

↑ **Tillbaka till:** autismkapitlets början

↑ **Tillbaka till start**

Hjärnan

Din hjärna bearbetar, uppfattar och använder information och intryck på ett annat sätt än många andras. Det påverkar hur du förhåller dig till andra människor och till världen.

Det kan innebära att:

- detaljer blir tydligare än helheten
- intryck upplevs starkare eller mer intensiva
- det tar längre tid att bearbeta och sortera information

På samma sätt som dina egenskaper kan göra vissa saker svårare, kan de också vara **en styrka i rätt sammanhang**. Till exempel ett sinne för detaljer, noggrannhet eller förmågan att hyperfokusera. Systemet fungerar på ett annat sätt, vilket i vissa miljöer fungerar väldigt bra och i andra blir mer krävande.

Socialt samspel och *double empathy*

Svårigheter i sociala situationer handlar inte bara om att en person "inte förstår andra". Forskning visar att det ofta är ett **ömsesidigt glapp**, ibland kallat *double empathy problem*. Det innebär att personer med och utan autism kan ha svårt att förstå varandras sätt att tänka och kommunicera, och att missförstånd uppstår åt båda håll.

Det betyder att problemet inte bara ligger hos individen, **utan i mötet mellan olika sätt att fungera**.

Energi och vardag

"Högfungerande autism" är för många i praktiken en **energidiagnos**. Saker som kan se enkla ut utifrån, som sociala situationer, förändringar eller mycket intryck, kan kräva mycket energi. Det gör att energin kan ta slut snabbare, att återhämtning blir viktigare och att det blir avgörande var man lägger sin (ofta begränsade) energi.

Att exponera sig för det som känns jobbigt eller pressa sig mer hjälper oftast inte. Det beror på att autism inte är något man tränar bort, utan ett annat sätt att fungera. Något som hjälper mer är att förstå sina behov och anpassa sin vardag därefter. Att fungera bra med autism handlar mycket om att förhålla sig till det här sättet att funka på ett sätt som blir hållbart och som man trivs med.

Sena diagnoser

Många får sin autismdiagnos först i vuxen ålder. Det kan bero på att svårigheterna har varit mindre synliga utåt, att man har kompenserat och maskerat väl, eller helt enkelt att kunskapen om hur autism kan se ut hos olika personer har ökat över tid.

Att få en diagnos sent kan väcka många olika känslor. En del upplever det som en lättnad, äntligen finns det en förklaring till varför vissa saker alltid har känts svårare. Andra kan känna sorg över åren som gick utan rätt stöd och förståelse, eller ifrågasätta sin självbild. Allt det är normala reaktioner.

En sen diagnos förändrar inte vem du är, men den kan ge dig bättre verktyg för att förstå dig själv och skapa förutsättningar som faktiskt passar hur du fungerar.

Framtiden

Autism förändras inte över tid på samma sätt som vissa andra diagnoser kan göra. Grundmönstret, hur du tar in och bearbetar världen, kommer alltid vara en del av dig, men det betyder inte att livet ser likadant ut hela tiden.

Många upplever att de med ökad självkännedom och rätt anpassningar kan fungera betydligt bättre i vardagen. Strategier som inte fungerade tidigare **kan bli mer hjälpsamma när man förstår varför** man behöver dem. Miljöer och livssituationer förändras, och en del perioder passar helt enkelt bättre än andra.

Precis som med ADHD handlar det inte om att bli av med sin autism, utan om att hitta ett sätt att leva som fungerar för dig. Målet är inte att passa in i en mall, utan att skapa ett liv där dina styrkor får utrymme och dina svårigheter inte kostar mer än de behöver.

Hur kan det här hjälpa mig?

Att förstå din autism handlar inte om att förändra vem du är, utan om att få **bättre förutsättningar**. Det kan göra det lättare att:

- förstå varför vissa saker är mer krävande
- planera energi och återhämtning
- sätta rimliga förväntningar
- hitta sätt att få vardagen att fungera bättre

Målet är inte att passa in överallt, utan att skapa en vardag som fungerar för dig.

↑ **Tillbaka till:** autismkapitlets början

↑ **Tillbaka till start**

Behandling och stöd vid autism

Till skillnad från ADHD finns det **ingen medicin** som behandlar autism i sig. Det betyder inte att det saknas hjälp att få, men stödet ser annorlunda ut.

Som ett exempel har du med autism **rätt att ansöka om stöd enligt LSS** (Lag om stöd och service till vissa funktionshindrade), en rätt som inte gäller vid enbart ADHD. LSS kan ge tillgång till insatser såsom personlig assistans, kontaktperson, ledsagarservice eller boende med särskild service. Det kan också innebära rätt till stödperson vid exempelvis läkarbesök eller möjlighet till reducerad arbetstid. Du ansöker om LSS-insatser hos din kommun.

Generellt kan man säga att det som brukar hjälpa mest är en **ökad förståelse för hur du fungerar, anpassningar i miljön och strategier för att hantera vardagen**. Mycket av det som gäller för ADHD gäller även här, till exempel anpassningar i studier och arbete, hjälpmedel och stöd från samhället. Du kan läsa mer om det i behandlingsavsnittet för ADHD som du hittar [här](#).

Det som är mer specifikt för autism handlar ofta om att:

- **Anpassa din sensoriska miljö:**
Många med autism upplever ljud, ljus, dofter eller beröring mer intensivt än andra, vilket kan göra vissa miljöer påfrestande.
- **Skapa tydlig och förutsägbar struktur i vardagen:**
Fasta rutiner och tydliga förväntningar gör vardagen lättare att hantera, medan förändringar kan kräva mer tid och förberedelse.
- **Planera in återhämtning efter sociala eller krävande situationer:**
Sociala sammanhang och intryck kräver ofta mer aktiv bearbetning, vilket gör att energin tar slut snabbare.
- **Få stöd i att förstå sociala sammanhang:**
Den sociala koden kan vara svårare att läsa av och kräva mer medveten ansträngning.

I nästa avsnitt hittar du konkreta strategier och tips för hur du kan hantera just det här i vardagen.

↑ **Tillbaka till:** autismkapitlets början

↑ **Tillbaka till start**

Strategier och knep vid autism

Det här avsnittet är fyllt med idéer om hur du kan arbeta med din autism och hantera olika situationer i vardagen. **Se strategierna som förslag, inte som regler.** De är tänkta att visa olika sätt att tänka kring en situation, inte som exakta instruktioner som måste följas.

Det som fungerar för en person fungerar inte alltid för en annan. Välj ut det som resonerar med dig, testa i liten skala och känn dig fri att hoppa fram och tillbaka för att läsa om det som känns mest relevant för dig just nu.

STRATEGIER OCH KNEP FÖR:

Samspel och kommunikation



Att planera och organisera



Intressen och vanor



Kropp och sinnesintryck



Energi och återhämtning



Att få stöd via habiliteringen



← Tillbaka till autismkapitlets början

Samspel och kommunikation

Sociala situationer bygger på en massa oskrivna regler som många lär sig utan att tänka på det. Vid autism kan de här reglerna vara svårare att uppfatta eller ta för givet. Det handlar inte om att du inte bryr dig om andra, utan om att den sociala koden inte alltid är självklar eller konsekvent.

Det kan till exempel handla om att det är svårt att tolka ansiktsuttryck, tonfall eller vad som egentligen menas med det som sägs. Eller att det är svårt att veta när man ska prata och när man ska lyssna, hur mycket man ska dela med sig eller hur man avslutar ett samtal på ett naturligt sätt. Det kan också handla om att sociala situationer helt enkelt kräver mycket mer aktiv bearbetning än för många andra, vilket gör dem tröttande på ett sätt som inte alltid syns utifrån.

Några strategier som kan hjälpa:

- **Förbered dig inför sociala situationer**
 - Ta reda på i förväg vilka som kommer att vara där, vad som ska hända och hur länge det varar. Fråga arrangören eller någon du litar på om du är osäker.
 - Skriv gärna ner informationen så att du kan gå tillbaka och läsa den igen.
 - Ha en plan för hur du tar dig därifrån om du behöver, till exempel vilket färdmedel du tar och när det är okej att gå.
- **Ge dig själv tillåtelse att dra dig undan**
 - Det är okej att ta en paus mitt i en social situation. Bestäm i förväg var du kan gå om du behöver en paus, till exempel till ett lugnare rum eller utomhus.
 - Det är okej att sätta en tidsgräns för hur länge du stannar, du behöver inte stanna hela kvällen. Att känna av när du behöver det och agera på det är en strategi, inte ett misslyckande.
- **Var tydlig i din kommunikation**
 - Om du föredrar att kommunicera skriftligt, säg det direkt. "Jag föredrar att vi skriver till varandra" är en fullständig mening som inte behöver förklaras
 - Om du är osäker på vad någon menar, be dem förtydliga. "Menar du att...?" eller "Kan du förklara vad du menar med det?" är helt okej att säga.
 - Om du behöver tid att tänka innan du svarar, säg det. "Jag behöver tänka på det, kan jag återkomma?"

- **Hitta sociala sammanhang som passar dig**
 - Mindre grupper och strukturerade aktiviteter, till exempel ett sällskapsspel, en kurs eller en förening, kan göra det lättare att delta socialt på ett sätt som känns naturligt.
 - Gemensamma intressen ger något konkret att prata om och minskar behovet av småprat.
 - Autism- och Aspergerförbundet har lokalföreningar där du kan träffa andra med autism: autismforum.se. Många upplever det som värdefullt att träffa andra i liknande situation.
- **Om du inte vet var du ska börja**
 - Ring din vårdcentral och be om en remiss till en psykolog eller kurator med erfarenhet av autism.
 - Du kan också kontakta psykiatrien eller habiliteringen direkt.

↑ Tillbaka till alla strategier och knep

↑ Tillbaka till start

Planera och organisera

Många med autism beskriver att det kan vara svårt att se helheten och delarna samtidigt. Det kan vara lätt att fastna i detaljer och tappa bort det stora sammanhanget, eller tvärtom, att se helheten men ha svårt att bryta ner den i konkreta steg.

Det kan också vara svårt att uppskatta hur lång tid saker tar, att prioritera mellan uppgifter som känns lika viktiga, eller att komma i gång med något som är oklart eller otydligt definierat. Förändringar i planer kan kännas oproportionerligt jobbiga, inte för att man är stel eller svår, utan för att hjärnan behöver tid att bearbeta och ställa om.

Några strategier som kan hjälpa:

- **Gör det osynliga synligt**
 - Skriv ner planer, listor och påminnelser i stället för att försöka hålla dem i huvudet.
 - Använd en app såsom Google Kalender, Structured eller Todoist, eller skriv på papper om det känns bättre. Visuella scheman eller tavlor kan hjälpa till att få en tydlig överblick över dagen eller veckan.
 - Lägg upp nästa dag kvällen innan så att du vet vad som väntar.
- **Bryt ner uppgifter i små steg**
 - Om en uppgift känns överväldigande, fråga dig själv: vad är det allra första konkreta steget?
 - Skriv ner exakt vad det första steget är, inte bara vad målet är. I stället för "städa lägenheten" skriv "plocka upp sakerna på golvet i vardagsrummet".
 - Bocka av varje steg när det är klart, det gör framsteg synliga.
- **Skapa tydliga rutiner**
 - Bestäm fasta rutiner för morgon och kväll och skriv upp dem som en checklista.
 - Fasta rutiner minskar behovet av att fatta nya beslut varje dag och gör vardagen mer förutsägbar.
 - Om en rutin inte fungerar, justera ett steg i taget i stället för att byta ut allt på en gång.

- **Förbered dig inför förändringar**

- Om du vet att något ska förändras, be om så mycket information som möjligt i förväg. Vad ska hända, när, hur länge och vad förväntas av dig?
- Skriv ner informationen och gå igenom den i förväg. Det kan hjälpa att mentalt gå igenom hur förändringen kommer att gå till.
- På jobbet eller i skolan: be om skriftliga instruktioner och tydliga deadlines i stället för muntliga besked.

- **Om du inte vet hur du ska börja**

- Kontakta din vårdcentral för remiss till arbetsterapeut om du vill ha hjälp att hitta system som fungerar för dig.
- Kommunens boendestöd kan ge praktisk hjälp i hemmet med att hålla strukturen.

↑ Tillbaka till alla strategier och knep

↑ Tillbaka till start

Intressen och vanor

Vid autism är det vanligt att ha starka, ibland mycket specifika intressen som man kan ägna mycket tid och energi åt. Det kan också vara vanligt med fasta vanor och rutiner som känns viktiga att hålla fast vid. Det här är ofta en stor styrka, men kan ibland komma i konflikt med omgivningens förväntningar eller göra det svårt att hantera när saker inte går som planerat.

Starka intressen handlar inte om att vara enkelspårig eller ointresserad av annat. Det handlar om att hjärnan hittar djupt engagemang och glädje i vissa saker på ett sätt som kan ge både energi och fokus. På samma sätt handlar fasta vanor ofta om att skapa förutsägbarhet i en värld som annars kan kännas svårläst och krävande.

Några strategier som kan hjälpa:

- **Använd dina intressen som resurs**
 - Fundera på om ditt intresse kan kopplas till arbete, studier eller ett socialt sammanhang. Många med autism hittar både gemenskap och karriär via sina starka intressen.
 - Om du har svårt att komma i gång med något tråkigt, försök koppla det till något du gillar. Till exempel kan du lyssna på något du tycker om medan du gör det, eller ge dig själv en belöning efteråt.
 - Att ägna tid åt det du brinner för är inte slöseri med tid, det är återhämtning.
- **Hitta balansen mellan rutiner och flexibilitet**
 - Om förändringar känns svåra, öva på små förändringar i kontrollerade former. Byt till exempel ut en liten del av en rutin och ge dig själv tid att vänja dig.
 - Börja med väldigt små förändringar och öka gradvis.
 - Det handlar inte om att bli av med rutiner, utan om att göra det lite lättare när förändringar sker oväntat.
- **Kommunicera dina behov kring vanor**
 - Om vissa rutiner är viktiga för dig, förklara det för personer i din omgivning. "Jag behöver veta i förväg om planerna ändras" är ett exempel på något konkret du kan säga.
 - Du behöver inte förklara varför i detalj, men ju tydligare du kan vara desto lättare är det för andra att förstå och anpassa sig.

↑ Tillbaka till alla strategier och knep

↑ Tillbaka till start

Kropp och sinnesintryck

Vid autism är det vanligt att hjärnan bearbetar sinnesintryck på ett annat sätt än hos många andra. Det kan innebära att intryck upplevs starkare, svagare eller helt annorlunda, och att det är svårare att filtrera bort bakgrundsljud, rörelser eller andra stimuli som omgivningen knappt lägger märke till.

Det kan handla om att ett rum med mycket folk och ljud känns fysiskt överväldigande, att vissa tyger eller material mot huden är outhärdliga, att starka dofter tar över all uppmärksamhet eller att lysrörljus känns som ett konstant störningsmoment. Det kan också handla om underkänslighet, att man söker mer stimulans eller har svårt att känna av sin kropp i rummet. Eftersom det här är osynligt för omgivningen kan det vara svårt att förklara och lätt att bli missförstådd.

Några strategier som kan hjälpa:

- **Anpassa din sensoriska miljö**
 - Köp eller låna brusreducerande hörlurar att använda i bullriga miljöer. Det finns både enklare och dyrare alternativ, sök på "brusreducerande hörlurar" för att hitta något inom din budget.
 - Byt ut starka lampor mot dimbara eller varmare ljuskällor hemma.
 - Välj kläder som känns bekväma mot huden. Ta bort lappar, välj mjuka material och undvik åtsittande plagg om det känns jobbigt.
 - På jobbet eller i skolan: be din chef eller rektor om ett möte och förklara konkret vad du behöver, till exempel att få sitta avskilt, slippa starkt lysrörljus eller undvika starka dofter i närheten.
- **Lär känna dina triggers**
 - Försök identifiera vilka intryck som är mest påfrestande för dig och i vilka situationer de uppstår. Skriv gärna ner det.
 - Det gör det lättare att förbereda sig eller undvika dem när det är möjligt.
 - Om du är osäker på vad som påverkar dig, be din vårdcentral om en remiss till en arbetsterapeut som kan hjälpa dig kartlägga detta.
- **Ha en plan för överväldigande situationer**
 - Bestäm i förväg vad du gör om du blir överväldigad, till exempel en plats du kan gå till, något du kan lyssna på eller något du kan hålla i handen.

- Att ha en plan minskar stressen i stunden eftersom du inte behöver fatta beslut när du redan är på gränsen.
- **Kommunicera dina sensoriska behov**
 - Det är okej att berätta för andra att du behöver en lugnare miljö eller att vissa intryck är jobbiga. "Jag är känslig för ljud och behöver kunna ha hörlurar" är ett exempel på något konkret du kan säga.
 - Ju tydligare du kan vara, desto lättare är det för omgivningen att anpassa sig.
- **Om du inte vet vad du behöver**
 - Vet du inte vad du behöver? Be din vårdcentral om en remiss till en arbetsterapeut som kan hjälpa dig kartlägga detta.

↑ Tillbaka till alla strategier och knep

↑ Tillbaka till start

Energi och återhämtning

Att leva med autism innebär ofta att mycket energi går åt till sådant som andra knappt tänker på. Att hålla koll på sociala regler, bearbeta intryck, hantera det oväntade och anpassa sig till omgivningens förväntningar är alla saker som kan kräva aktiv ansträngning, även när det ser enkelt ut utifrån.

Det gör att energin kan ta slut snabbare och på andra sätt än vad omgivningen förstår. En dag som utifrån sett verkar ganska normal kan vara genuint utmattande. Det kan också vara svårt att känna av i realtid när energin håller på att ta slut, vilket gör att man ibland kör på tills man plötsligt är helt slut. Återhämtning behöver därför planeras aktivt, inte ses som något som bara händer av sig självt.

Några strategier som kan hjälpa:

- **Lär känna din energikurva**
 - Försök bli uppmärksam på när under dagen du har mest energi och när den tar slut. Skriv gärna ner det under en vecka för att se mönster.
 - Planera krävande aktiviteter, till exempel möten, sociala träffar eller komplexa arbetsuppgifter, när energin är som högst.
 - Planera lättare aktiviteter när energin är lägre.
- **Planera in återhämtning**
 - Boka in återhämtningstid i ditt schema direkt efter krävande situationer, precis som ett möte.
 - Återhämtning behöver inte vara passivt vila, det kan vara vad som helst som laddar batteriet för just dig, till exempel ett eget intresse, en promenad eller att bara vara ensam i tystnad.
 - Se återhämtning som en lika viktig del av dagen som allt annat, inte något du gör om det finns tid över.
- **Känn igen varningssignalerna**
 - Lär dig känna igen när du är på väg att bli överväldigad eller utmattad. Det kan vara irritation, svårighet att koncentrera sig, ökad känslighet för intryck eller att allt känns tungt.
 - Det är lättare att pausa tidigt än att återhämta sig från total utmattning.
 - Om du har svårt att känna av detta i realtid, försök checka in med dig själv vid fasta tidpunkter under dagen. Till exempel vid lunch och på eftermiddagen.

- **Säg nej utan att förklara dig**

- Det är okej att tacka nej till saker som kostar för mycket energi. "Det fungerar inte för mig" är ett fullständigt svar.
- Det är också okej att ställa in sådant du tackat ja till om du behöver, försök bara ge besked så tidigt som möjligt.
- Du behöver inte motivera varför.

- **Stöd i arbete och skola**

- På jobbet: prata med din chef om att få ta kortare pauser oftare, eller att få en tystare plats att gå till.
- I skolan: du har rätt att ansöka om anpassningar, till exempel kortare lektioner eller möjlighet att lämna klassrummet vid behov. Kontakta skolans elevhälsa för att starta den processen.

↑ Tillbaka till alla strategier och knep

↑ Tillbaka till start

Få stöd via habiliteringen

Habiliteringen arbetar specifikt med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar och kan erbjuda utredning, rådgivning och anpassade insatser.

Du kontakter dem genom att söka på "[din region] habilitering" på nätet, eller be din vårdcentral om en remiss dit.

Att förstå sin autism är en process, inte något som händer på en gång. Det tar tid att lära känna sig själv, hitta vad som fungerar och bygga upp en vardag som passar hur du faktiskt fungerar. Det viktigaste är inte att ha alla svar direkt, utan att du börjar utforska vad som fungerar för just dig.

[↑ Tillbaka till alla strategier och knep](#)

[↑ Tillbaka till start](#)

Några avslutande ord

Det här materialet är inte en manual för hur du ska leva ditt liv. Det är kunskap och idéer som förhoppningsvis hjälper dig att bättre förstå dig själv.

Det som fungerar för dig är rätt för dig. Ta det som är användbart och lämna resten. Lita på dig själv, du känner dig själv bäst.

Till dig som är anhörig: det viktigaste du kan ta med dig är att försöka förstå, inte fixa eller förändra. Det som ser enkelt ut utifrån kan vara genuint krävande. Det bästa stödet du kan ge är att fråga vad den andre behöver, och sedan lyssna på svaret.

[↑ Tillbaka till start](#)