

BOKEN OM
ADHD

JOHANNA GOA
ELLEN GREIDER



**BONNIER
CARLSEN**

Låt oss prata
ADHD!



ADHD
- allt samlat i
en bok, på ett
lätt, tydligt och
roligt sätt.

Massor av
igenkänning!

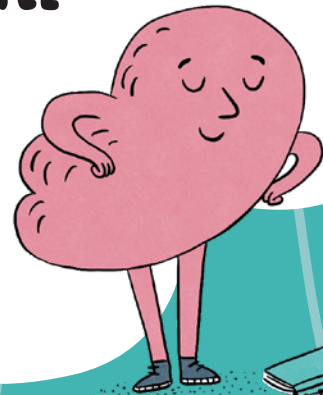
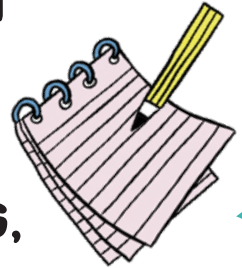




INNEHÅLL



- S. 8..... INTRODUKTION**
- S. 18..... LOVE BERÄTTAR**
- S. 32..... SONJA BERÄTTAR**
- S. 42..... VAD ÄR ADHD**
- S. 82..... ADHD I SKOLAN**
- S. 96..... ADHD I VARDAGEN**
- S. 116..... KÄNSLOR**
- S. 124..... KOMPISAR**
- S. 130..... SAMMANFATTNING,
FRÅGOR & SVAR**
- S. 136..... VUXENKAPITEL**

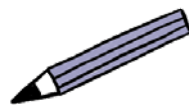


HEJ!

Jag heter Johanna Goa och det är jag som har skrivit den här boken. Mitt jobb är att hjälpa barn med ADHD och/eller autism och deras föräldrar så att vardagen kan bli lite enklare.

Jag tycker att alla, både barn och vuxna, har rätt att förstå vad ADHD är. Eftersom ADHD inte är något som syns utanpå, som en mössa eller ett par skor. Det sitter på insidan, i tankar och känslor. Just därför har jag skrivit den här boken! Jag vill att du som läser ska få en bild av hur ADHD kan kännas och förstå att ADHD ser olika ut för olika personer. Dessutom kan mycket förändras när man blir äldre.

Så, nu kör vi, hoppas du vill följa med!



SÅ KAN DU ANVÄNDA BOKEN

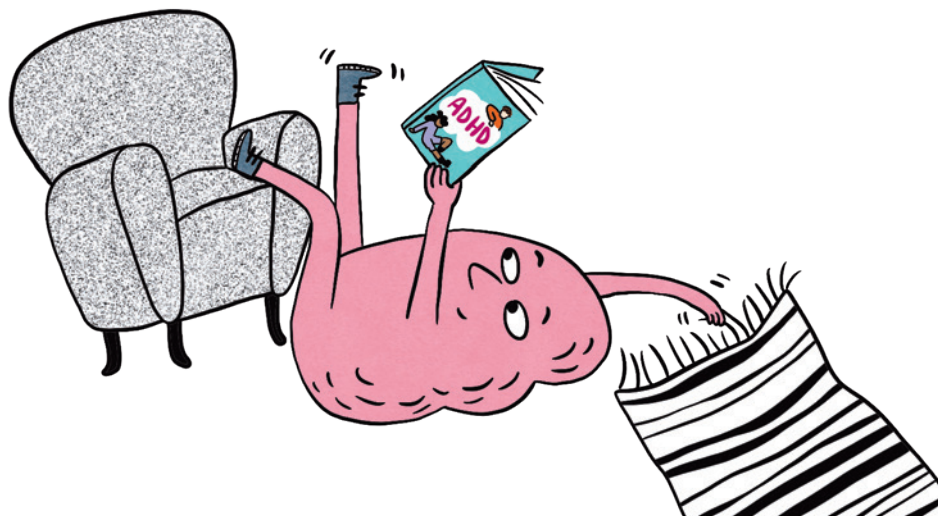
DEN HÄR BOKEN innehåller mycket du behöver veta om ADHD. Du som läser kanske misstänker att du har ADHD? Kanske väntar du på en utredning? Eller så har du redan fått en ADHD-diagnos. Den är också till för dig som känner någon med ADHD, eller bara vill lära dig mer.

Ta gärna lite tid att tänka efter och prata med någon efter varje kapitel. Sätt dig eller lägg dig bekvämt när du läser. Pilla med någonting under tiden om du vill. Läs ett kapitel i taget, eller läs det som känns viktigast först.


Efter att du läst boken

När du har läst den här boken kanske det känns lite enklare att förstå dig själv och andra med ADHD. Att alla tänker på olika sätt och att alla sätt att tänka behövs. Att vissa saker kanske tar mer energi från dig med ADHD, men också att du har speciella styrkor som andra kanske inte har.

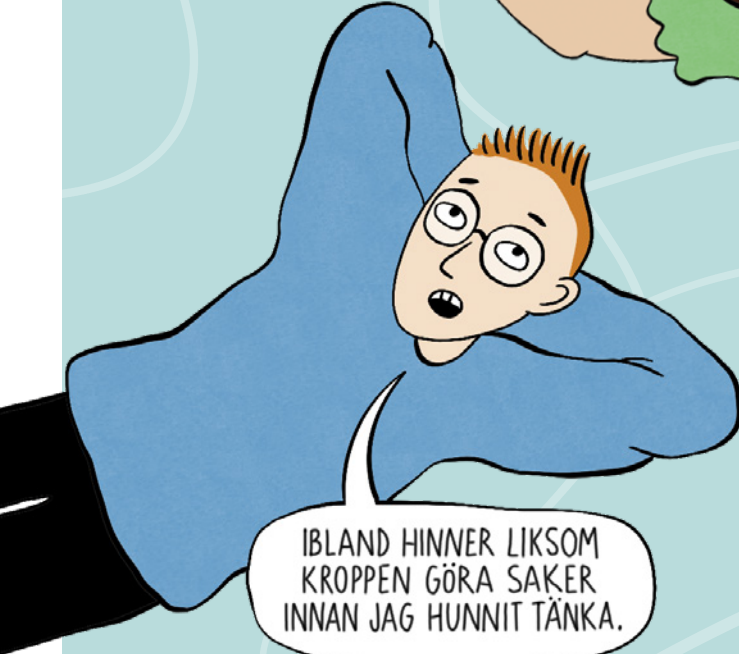
Du är unik, men du är inte ensam.



SAKER BARN MED ADHD HAR SAGT



JAG ÄR BÄST PÅ ATT
KOMMA PÅ KNASIGA
MEN GRYMMA LÖSNINGAR!



IBLAND HINNER LIKSOM
KROPPEN GÖRA SAKER
INNAN JAG HUNNIT TÄNKÅ.

INTRODUKTION



IBLAND HAR JAG SÅ FULLT UPP MED ATT VARA MIG SJÄLV ATT JAG HAR SVÅRT ATT TA IN VAD ANDRA SÄGER.

VISSA DAGAR HAR JAG TUSEN IDÉER OCH KÄNNER MIG HELT SPRALLIG. ANDRA DAGAR ÄR JAG ALLDELES SLUT OCH TOM.

DET ÄR SOM ATT JAG HAR POPCORN I HUVUDET! TANKARNA BARA SPRUTAR OCH GÅR INTE ATT FÅNGA.

STYRKOR HOS NÅGON MED ADHD

ADHD KOMMER OFTA med många styrkor. Om man får hjälp och stöd med det som är svårt, blir det lättare för dessa styrkor att ta plats.

DU KANSKE ...

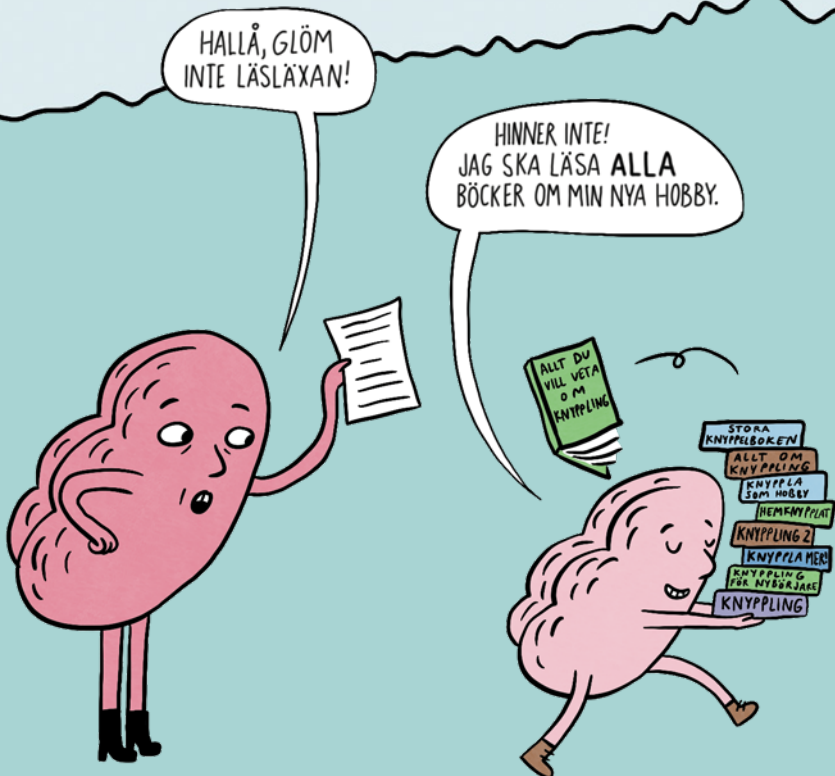
- ... är kreativ
- ... vågar testa nya saker
- ... ser saker ur nya vinklar
- ... är snabbtänkt
- ... är nyfiken
- ... är flexibel
- ... kan koncentrera dig
dunderbra när något
känns kul
- ... är driftig
- ... kämpar hårt när något
känns viktigt
- ... är ifrågasättande
- ... är bra på att skaka
bort motgångar
- ... är envis
- ... tänker på ett alldeles
unikt sätt

Ibland kan de här styrkorna kännas svåra att visa i skolan. Det kan bero på att dina styrkor hänger ihop med ett starkt intresse och det du är mest intresserad av finns kanske inte alltid med bland skolans ämnen.

INTRODUKTION

POTENTIELLA STYRKOR

- Du tycker om att skapa saker från hjärtat, inte direkt från instruktioner.
- Du ser på saker från unika vinklar och hittar lösningar som andra inte ens har tänkt på.
- Du är generös och bjuder på dig själv så att andra känner att de kan vara sig själva runt dig.
- Du lägger din energi där ditt hjärta finns.
- När du brinner för någonting så kan du åstadkomma mästerverk. Ditt sätt att tänka behövs! **Du är fantastisk!**



KOM IHÅG! SAKER ATT SÄGA HÖGT TILL DIG SJÄLV



JAG ÄR VÄRD
LIKA MYCKET SOM
ALLA ANDRA.

JAG FÖRTJÄNAR
ATT RESPEKTERAS
SOM JAG ÄR.

JAG ÄR BRA
PÅ MÅNGA
OLIKA SAKER.

JAG HAR RÄTT
ATT BE OM HJÄLP.



INTRODUKTION

JAG FÖRTJÄNAR ATT
FÖRSTÅ MIG SJÄLV.

MITT SÄTT
ATT TÄNKA ÄR
ALDRIG FEL.

JAG HAR RÄTT
ATT BERÄTTA HUR
JAG KÄNNER.

IBLAND BLIR DET
FEL OCH DET ÄR OK.

JAG ÄR EN
VIKTIG PERSON.





KÄNDA FÖREBILDER MED ADHD

CLARA HENRY är programledare och författare och blev först känd genom sin YouTube-kanal. Hon fick sin ADHD-diagnos när hon var 26 år. Clara kände sig annorlunda redan som barn, men det var först när hon fick sin diagnos som hon förstod varför hon känt så.

KLARA HAMMARSTRÖM är artist och har varit med i Melodifestivalen. Hon fick sin ADHD-diagnos som vuxen. En av hennes låtar, "Bang my head", handlar om hur det kan kännas att ha ADHD. Klara har betonat hur viktigt det är att vara öppen med hur man mår, något många tjejer med ADHD är bra på att dölja.

ELIN WIIGH är en svensk artist och låtskrivare. Hon skriver låtar som ofta berör hennes egen ADHD, till exempel en som heter "Jag måste välja". Elin har kämpat hårt för att nå dit hon är idag och ibland har hon mått dåligt. Men nu mår hon bättre, eftersom hon har blivit kompis med sin ADHD. Hon vill visa andra att det går att hitta sina styrkor och våga vara sig själv.

” Var stolt över dina drömmar och idéer, de är faktiskt lite roligare än andras.”

Elin Wiigh

INTRODUKTION

VIKTOR FRISK är artist och influencer i Sverige. Han fick sin ADHD-diagnos som vuxen. Viktor har berättat att han ofta kände sig annorlunda som barn, men att han idag har hittat smarta sätt att ta hand om sin energi och må bra.

Det här vill Viktor skicka med till dig: *”ADHD är ingen enkel superkraft. Det kan vara svårt ibland, men när du lär dig hantera din energi kan den bli din största styrka.”*

SAMIR BADRAN är artist och tv-profil i Sverige. Han har pratat öppet om att han har ADHD.

Samir har berättat att han ibland kan ha svårt med struktur och att hålla fokus, särskilt på sånt som inte känns intressant.

Han har också sagt att han valde bort medicin eftersom den inte kändes rätt för honom.

PETTER ASKERGREN är en av Sveriges mest kända rappare. När han var liten tyckte många att han hade för mycket energi och svårt att sitta still, vilket visade sig bero på ADHD. Förut kände han sig ofta missförstådd, men i musiken hittade han en plats där hans energi blev en styrka.

Idag ser Petter sin ADHD som en del av det som gjort honom kreativ och framgångsrik. Han vill visa barn att man kan vända sina svårigheter till något positivt.



Till dig som har ADHD: **DU ÄR INTE ENSAM!**



IBLAND KAN DET KÄNNAS som att samhället inte förstår hur du fungerar och så är det också ibland. Tänk dig att världen är som en fyrkant och du är en stjärna. Du sticker ut, du glittrar, och du har ditt eget sätt att tänka och vara. Det är något att vara stolt över!

ADHD betyder bara att din hjärna funkar på ett lite annat sätt och det kan vara både utmanande och riktigt coolt.

Och vet du vad? Du är inte ensam. Mellan 5 och 7 av 100 barn har ADHD. Det är typ två barn i varje klass.

Det finns också många vuxna som jobbar för att fler ska förstå vad ADHD är, och för att barn med ADHD ska få det stöd de behöver.

Så häng med mig nu! Så ska du få lära dig lite om hur ADHD fungerar, varför vissa saker kan kännas svåra och varför du har egenskaper som gör dig helt fantastisk.

LOVE BERÄTTAR

För att få en uppfattning om hur det kan vara för ett barn i skolåldern att leva med ADHD ska du nu få lära känna Love som är 10 år och har ADHD.



HEJ!

Här har ni mig, Love. Jag är 10 år och har ADHD. Jag döptes till Love eftersom mamma inte kunde tänka på något annat än kärlek när hon såg mig. Love betyder just kärlek på engelska. Pappa ville att jag skulle heta Rufus och när jag tänker efter kanske det skulle passa mig bättre. Jag älskar fotboll, tv-spel och att umgås med mina vänner. Det är inte alltid lätt för andra att förstå hur jag fungerar, det vet jag knappt själv. Jag vet att jag fungerar lite annorlunda. Det kan vara svårt för mina vänner att förstå varför vissa saker är svåra för mig, ändå är det vad jag längtar efter som mest, att folk runt omkring ska förstå mig.



SÅ, LÅT MIG FÖRKLARA
HUR DET KAN VARA ATT LEVA
MED ADHD, MEN GLÖM INTE
ATT ADHD KAN SE OLIKA UT
HOS OLIKA PERSONER.

Tjena!

JAG HETER LOVE! Jag får ofta höra att jag har mycket energi, är modig och har massvis med roliga idéer. Det gör mig glad och varm inne i kroppen. Jag får också höra att jag är bråkig, stökig och att jag inte lyssnar. Det gör mig ledsen! Det är aldrig min mening att störa eller göra någon illa.

Jag känner mig stark och bra när folk runtomkring mig säger snälla saker till mig. Då stärks de egenskaperna hos mig och jag vill vara mer av just det. Det får mig att känna mig grym och fantastisk. När jag däremot känner mig svag och får höra att jag är dålig, när jag får mycket skäll, då betar jag mig ofta sämre. Då känner jag mig inte längre grym eller fantastisk, utan mer som en kille som inte passar in.

Vissa tror att jag har mer energi än andra eftersom jag ofta har svårt att vara still, men egentligen har jag precis lika mycket energi som andra. Vad som skiljer min energi från andras är att jag har svårt att hålla den på en jämn nivå. Den liksom kommer i stora vågor under en dag och gör att jag ibland blir väldigt trött. Som min mormor brukar säga, upp som en sol och ner som en pannkaka och om igen. Så fungerar det för mig!

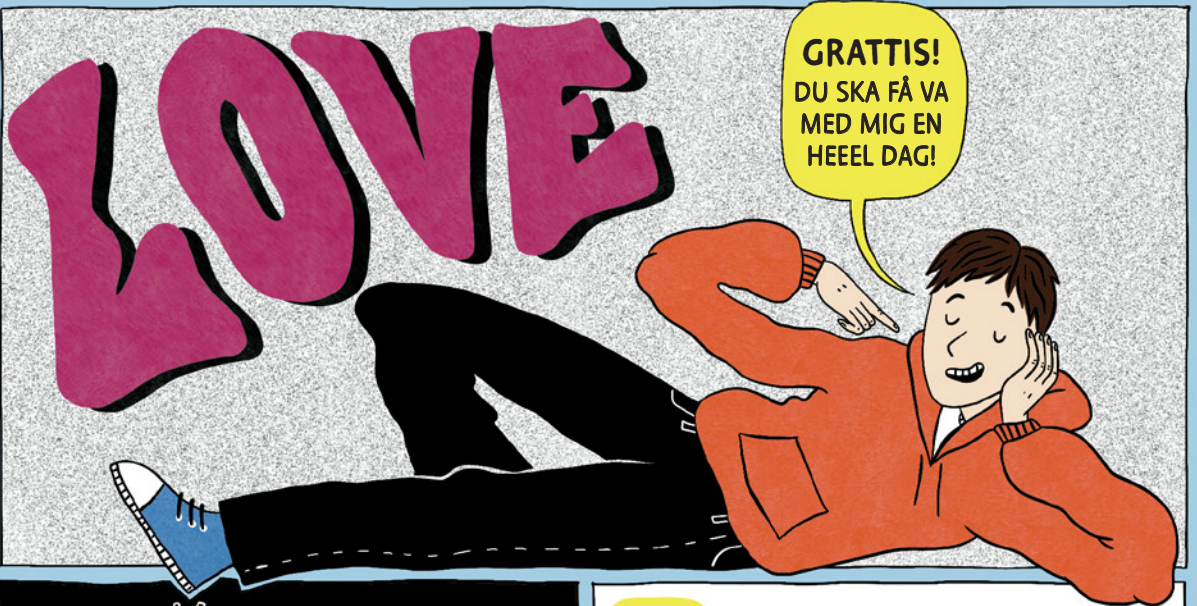
LOVE BERÄTTAR

NÄR JAG SJÄLV googlade "Vad är ADHD?", fick jag upp massa information, men det var för mycket och rörigt. Jag förstår bäst när jag får informationen i steg och det ska helst vara kort och konkret. Med bilder till blir det extra tydligt.

Jag gjorde därför en egen liten faktaruta, så att ni inte ska bli lika förvirrade av all information som jag blev.

ADHD KAN VARA





GRATTIS!
DU SKA FÅ VA
MED MIG EN
HEEL DAG!

MORGON



BATTERY FULL

JAG BRUKAR TÄNKA ATT ALLA HAR ETT BATTERI.
MITT BATTERI ÄR TYP FULLT NÄR DAGEN
STARTAR, PRECIS SOM ALLA ANDRAS.
MEN VISSA GREJER TAR MER ENERGI FRÅN
MIG.



MAMMA
VÄCKER
MIG

SNARK ...
HAR HON MISSAT
ATT DET TYP ÄR
NATT FORTFARANDE?

SEN HJÄLPER HON MIG MED ALLT MORGON-FIX.



FRUKOST!

TANDBORSTE!

KLÄDER!

TUR! ANNARS SKULLE MITT BATTERI TA SLUT DIREKT.

EN SAK SOM ÄR SVÅRT FÖR MIG ÄR

ÖVERGÅNGAR

ALLTSÅ NÄR NÅT FÖRÄNDRAS ELLER NÄR MAN SKA TA SIG NÄNSTANS.

TYP NÄR JAG SKA IVÄG TILL SKOLAN.

DÅ MÅSTE JAG PACKA RYGGSÄCKEN ...

...FIXA HÅRET ...

...KOMMA IHÅG IDROTTSKLÄDER ...

...OCH TUSEN ANDRA GREJER!

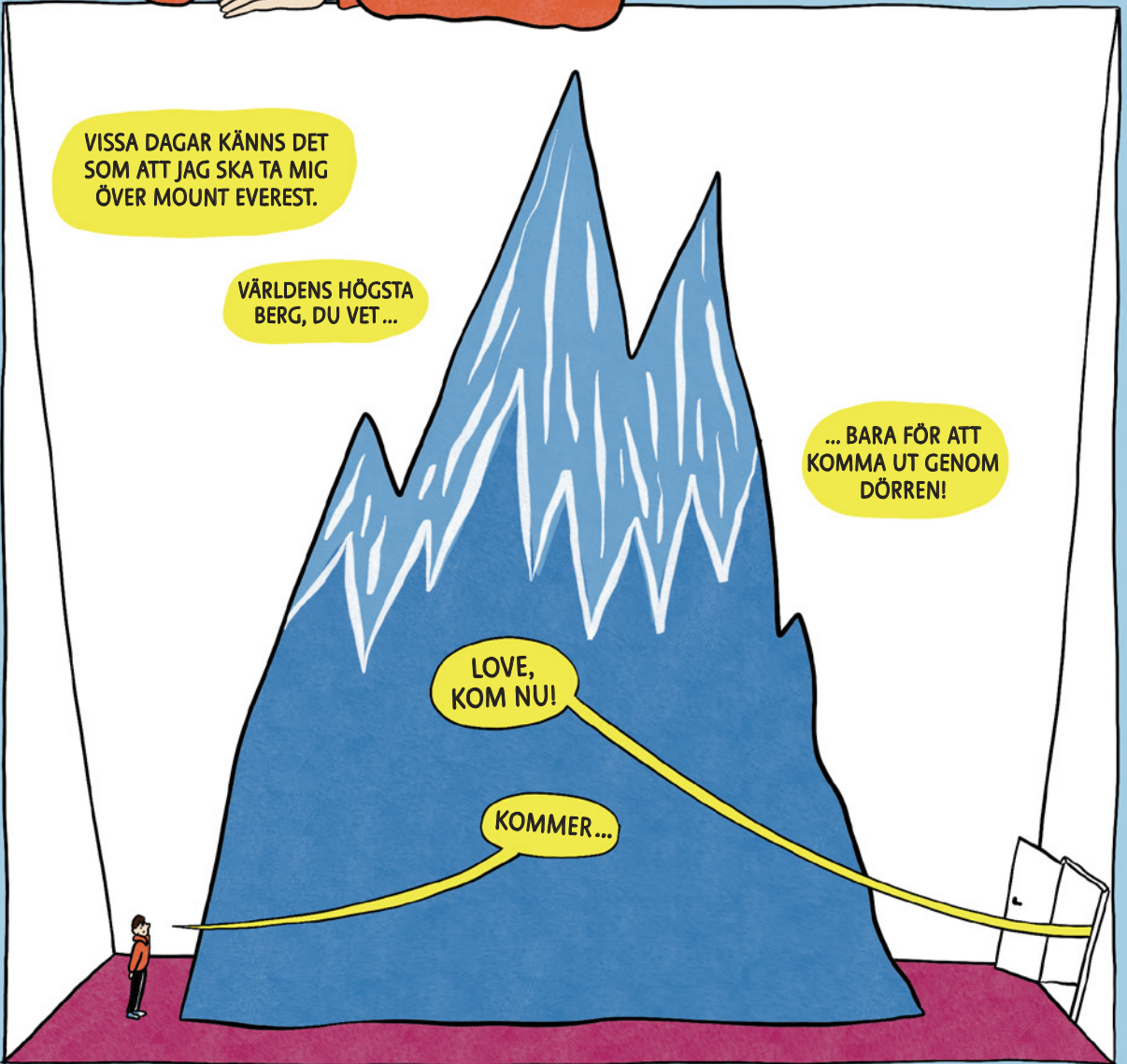
VISSA DAGAR KÄNNS DET SOM ATT JAG SKA TA MIG ÖVER MOUNT EVEREST.

VÄRLDENS HÖGSTA BERG, DU VET ...

...BARA FÖR ATT KOMMA UT GENOM DÖRREN!

LOVE, KOM NU!

KOMMER...



I SKOLAN



FÖR VISSA KANSKE DET KÄNNIS SOM OM
DAGEN BÖRJAR NÄR DE KOMMER TILL SKOLAN.

INTE FÖR MIG. JAG ÄR TRÖTT EFTER MORGONEN.

HALLÅ!
JAG KLÄTTRADE
FAKTTISKT ÖVER
MOUNT EVEREST.

KORRIDOREN ÄR RÖRIG.

BLABLA

BLABLABL

BLABLABLA

DET ÄR SOM ATT JAG
HÖR ALLA LJUD...

BLABLABLA

BLABLABLA

BLABLA

BLABLA

BLA

...MEN INTE VAD
NÅN SÄGER.

BLA

DET BLIR LIKADANT
I KLASSRUMMET.

JAG SITTER LÄNGST
BAK FÖR ATT INTE
STÖRA DE ANDRA.

HÄRIFRÅN ÄR DET
SVÅRT ATT HÖRA
LÄRAREN.

KLASSENS LJUD OCH RÖRELSER
KOMMER I VÄGEN.



LOTTA FÖRSÖKER
FÖRSTÅ MIG.

NU PRATAR HON OM LÄNDER I EUROPA...

...TROR JAG.

MEN VI ÄR MÅNGA I
KLASSEN OCH HON SKA
HINNA MED ALLA.

BLABLABLA

VI FÅR EN
UPPGIFT.

JAG FATTAR NOLL.

HALLÅ!
VAD SKA MAN GÖRA?!

MEN ALLTSÅ
SLUTA VARA
SÅ STÖRIG!

TYST!

LYSSNADE INTE
DU NÄR JAG
FÖRKLARADE, LOVE?

DU FÅR RÄCKA
UPP HANDE
OCH VÄNTA PÅ
DIN TUR!

SKITI! VARFÖR ÄR DET SÅ SVÅRT ATT RÄCKA UPP HANDE?

ÄH, JAG
FATTAR NU...

FET LÖGN!