

”hela tiden en massa papper att fylla i”

– en undersökning om unga vuxna med
ADHD

Denna rapport är ett led i Attention's arbete för att uppmärksamma och förbättra situationen för unga vuxna med ADHD. Rapporten redogör för en enkätundersökning genomförd av Unga vuxna-projektet.



INNEHÅLLSFÖRTECKNING

| | |
|---|----|
| RESULTATET I KORTHET | 3 |
| BAKGRUND..... | 4 |
| UNGA VUXNA MED ADHD..... | 4 |
| RESULTAT AV ENKÄTEN..... | 5 |
| DIAGNOSTISERING OCH BEHANDLING..... | 5 |
| HÄLSA OCH VÄLMÅENDE | 7 |
| ATT GÖRA SÅDANT MAN MÅR BRA AV | 7 |
| DIAGNOSEN..... | 8 |
| FÖRDELAR MED ATT FÅ EN DIAGNOS | 8 |
| NACKDELAR MED ATT FÅ EN DIAGNOS..... | 9 |
| SAMMANHANG SOM TAR ENERGI..... | 10 |
| SAMMANHANG SOM GER ENERGI..... | 12 |
| RELATION TILL ANDRA..... | 13 |
| RELATIONEN TILL ANHÖRIGA OCH NÄRSTÅENDE..... | 14 |
| STÖD FÖR ATT UNDERLÄTTA RELATIONER | 16 |
| ADHD I ARBETSLIVET | 16 |
| ARBETE OCH SYSSELSÄTTNING | 16 |
| FÖRSÖRJNING | 17 |
| BEFINTLIGT STÖD I ARBETET | 17 |
| SKATTNING AV EGEN ARBETSFÖRMÅGA | 18 |
| ADHD – EN TILLGÅNG I ARBETET?..... | 20 |
| STÖD I ARBETET..... | 22 |
| ÖNSKEMÅL OM STÖD..... | 25 |
| BEFINTLIGT STÖD FRÅN SAMHÄLLET | 25 |
| ÖNSKEMÅL OM STÖD..... | 26 |
| LÖSNINGAR | 31 |
| SÅDANT SOM GÖR SKILLNAD I ARBETET..... | 31 |
| STRATEGIER FÖR ATT MÅ BÄTTRE | 33 |
| STRATEGIER, TIPS OCH HJÄLPMEDEL..... | 34 |
| BEHOV AV INSATSER – ATTENTIONS FÖRSLAG PÅ FÖRBÄTTRINGAR | 37 |

RESULTATET I KORTHET

- 70% av dem som svarat på enkäten har fått sin ADHD-diagnos som vuxna, efter gymnasiet
- Det är vanligt att ha flera diagnoser. 37% har svarat att de utöver ADHD har diagnosen depression, 34% har ångest
- 57% känner sig utmattade av att umgås med andra, 53% upplever att de inte kan leva upp till omgivningens förväntningar
- 64% svarar att de inte får de stödinsatser de önskar och skulle behöva

Riksförbundet Attention augusti 2013

Undersökningen finns att ladda ner på www.attention-riks.se. Publicera gärna rapporten, men kom ihåg att uppge källan.

BAKGRUND

Riksförbundet Attention är en intresseorganisation för personer med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF) och deras familjer. Vi företräder personer med egna funktionsnedsättningar, deras anhöriga och personal som möter våra grupper inom exempelvis skola, vård, socialtjänst, arbetsförmedling och andra instanser.

Attention har 13 400 medlemmar i 57 lokala föreningar. Bland våra medlemmar finns personer med ADHD, Aspergers syndrom, Tourettes syndrom och tvångssyndrom (OCD), språkstörning samt personer med nedsatt förmåga att läsa, skriva och räkna.

NPF innebär svårigheter som beror på hur hjärnan fungerar. Orsaken är biologisk och har ingenting med uppfostran eller intelligens att göra. Funktionsnedsättningen syns inte utanpå, men påverkar personens beteende. Det är vanligt att personer med NPF har svårt med reglering av uppmärksamhet, impuls kontroll och aktivitetsnivå, samspelet med andra människor samt inläring och minne. Arten och graden av svårigheter varierar. När de blir så stora att de kraftigt påverkar individens utveckling och möjligheter att fungera i samhället blir de en funktionsnedsättning.

UNGA VUXNA MED ADHD

Unga vuxna med ADHD är en grupp som hittills inte har uppmärksammats speciellt mycket. Genom forskning både i Sverige och i andra länder vet vi att minst hälften av dem som fått NPF-diagnoser som barn har stora kvarstående problem som vuxna.

Processen att bli vuxen; att klara sig själv och ta ansvar för vardagsplikter, blir försenad. Konflikterna med föräldrar blir djupare och mer långvariga än för andra ungdomar. Att vilja vara självständig men inte klara av att leva upp till andras krav tär på självkänslan. Därför behöver man hjälp att klara en övergång till ett fungerande vuxenliv där man måste kunna planera, hålla ordning på papper och prylar, komma ihåg att betala räkningar och skapa fungerande rutiner. Kontroll över vardagen är en förutsättning för att man ska kunna avsluta studierna och påbörja ett arbete. Flera typer av befintligt stöd till personer med funktionsnedsättning i form av gruppboendestäder eller traditionellt boendestöd fungerar sämre för den här gruppen eftersom behoven ser annorlunda ut.

En del av problematiken för ungdomarna är relationen till föräldrarna. Många gånger är den unga vuxna helt beroende av föräldrarna för försörjning och praktisk hjälp, samtidigt som hen önskar frigöra sig från föräldrarna som vilken annan tonåring som helst. Den försenade mognadsprocessen kan innebära att en 25-åring i praktiken behöver stöd som en tonåring, trots att omgivande samhälle har förväntningar motsvarande en 25-åring. Det kan skapa frustration hos både den unga och föräldern.

Mot den bakgrunden ansökte Riksförbundet Attention om medel för ett projekt som riktar sig till unga vuxna med ADHD. Sedan november 2011 driver vi det treåriga Unga vuxna-projektet med stöd av Arvsfonden. Projektet vänder sig till unga vuxna med ADHD i åldern 18-30 år, både kvinnor och män. Projektet syftar bland annat till att ta fram material i form av studiematerial och en webbsida och att utveckla former för nätverk och erfarenhetsutbyte.

En viktig del av Unga vuxna-projektet är problemformuleringen. Vi ville få en bättre bild av vad

det är som ställer till problem. Och inte minst - vilka lösningar som kan finnas som kan göra att vardagen fungerar bättre för unga vuxna med ADHD inom områden som arbete, studier, relationer och hälsa. Mot den bakgrunden genomförde Riksförbundet Attention en webbenkät riktad till medlemmar som är 18-30 år och har ADHD. Gensvaret blev stort, enkäten besvarades av nästan 200 personer. I den här rapporten har vi samlat svaren.

RESULTAT AV ENKÄTEN

175 personer har svarat på enkäten. Av dem är 74% kvinnor och 26% män. De flesta uppger att de bor i egen bostad (37%) eller tillsammans med en partner (33%).

24% av dem som har svarat på enkäten har barn. Av dem har 28% svarat att barnet eller barnen har en egen neuropsykiatrisk diagnos. Att så många har barn med en egen neuropsykiatrisk diagnos är intressant och gör att man kan dra slutsatsen att det finns en stor grupp unga vuxna med ADHD som även har föräldraansvar för barn som kan ha ett ganska stort behov av stöd.

DIAGNOSTISERING OCH BEHANDLING

70% av dem som svarat på enkäten fick sin diagnos som vuxna, efter gymnasiet. Sammanlagt 22% fick ADHD-diagnosen under gymnasiet eller i grundskolan. Endast 4% fick den redan i förskolan. Det är värt att poängtera att så många har fått sin diagnos i vuxen ålder. Det kan exempelvis innebära att många har gått igenom skoltiden med odiagnostiserade svårigheter och i många fall har de inte fått den hjälp och det stöd de skulle ha behövt och ha rätt till. Det kan också innebära att det är många som står i början av vuxenlivet och har många frågor om vad diagnosen och funktionsnedsättningen innebär och kanske skulle behöva en extra skjuts för att komma igång och få vardagen och livet att fungera på olika sätt.

Tabell 1 – Tidpunkt för ADHD-diagnosen

| Svarsalternativ | Antal svar i procent |
|---------------------------|----------------------|
| Efter gymnasiet | 70% |
| Under gymnasiet | 9% |
| Under grundskolan | 13% |
| I förskolan/förskoleklass | 4% |
| Vet ej | 5% |

En majoritet av de unga svarar att de får medicinsk behandling för sin ADHD (70%). En fjärdedel (24%) får terapi eller annan psykologisk behandling. 17% får någon form av annan behandling. Bland de fria svaren nämns arbetsterapi, sjukgymnastik, ljusterapi, ADHD-grupp samt olika former av hjälpmedel. 22% svarar att de inte får någon behandling för sin ADHD.

Tabell 2 – Behandling för ADHD

| Svarsalternativ | Antal svar i procent |
|---|----------------------|
| Medicinsk behandling | 70% |
| Terapi eller annan psykologisk behandling | 24% |
| Jag får ingen behandling | 22% |
| Annan behandling | 17% |

ANDRA DIAGNOSER

Det är inte ovanligt att utöver sin ADHD-diagnos också ha andra diagnoser. I enkäten ställde vi frågan om de unga vuxna har några andra diagnoser än ADHD. Vanligast bland svaren är depression (37%) och ångest (34%). Flera svarar att de har andra neuropsykiatriska diagnoser såsom Aspergers syndrom (15%), OCD (8%) eller Tourettes syndrom (4%). 9% har svarat att de har diagnosen Bipolär sjukdom.

Tabell 3 – Andra diagnoser

| Svarsalternativ | Antal svar i procent |
|--------------------------------------|----------------------|
| Depression | 37% |
| Ångest | 34% |
| OCD/tvång | 8% |
| Aspergers syndrom | 15% |
| Tourettes syndrom | 4% |
| Bipolär sjukdom | 9% |
| Jag har inga andra diagnoser än ADHD | 30% |
| Annan diagnos: | 38% |

Bland dem som uppgav att de har andra diagnoser utöver ADHD var vi intresserade av att veta vilken av diagnoserna som påverkade dem mest i livet och vardagen. Svaren är ganska spridda. Några menar att det är tydligt att ADHD är den diagnos som utgör störst påverkan och hinder i vardagen. *"ADHD, den når liksom så brett överallt. Energi och humör, ja allt"*. Andra nämner att det är diagnoser som ångest och depression som påverkar livet mest, bland annat genom sin inverkan på det sociala livet. De vanligaste svaren handlar däremot om att diagnoserna antingen upplevs flyta in i varandra eller att de påverkar varandra på olika sätt. Det är *"alltihop sammantaget"* som påverkar. Flera skriver att de tror att det är ADHD som är grunden till ångest, sömnproblem och andra diagnoser eller psykisk ohälsa som har stor påverkan för hur de mår.

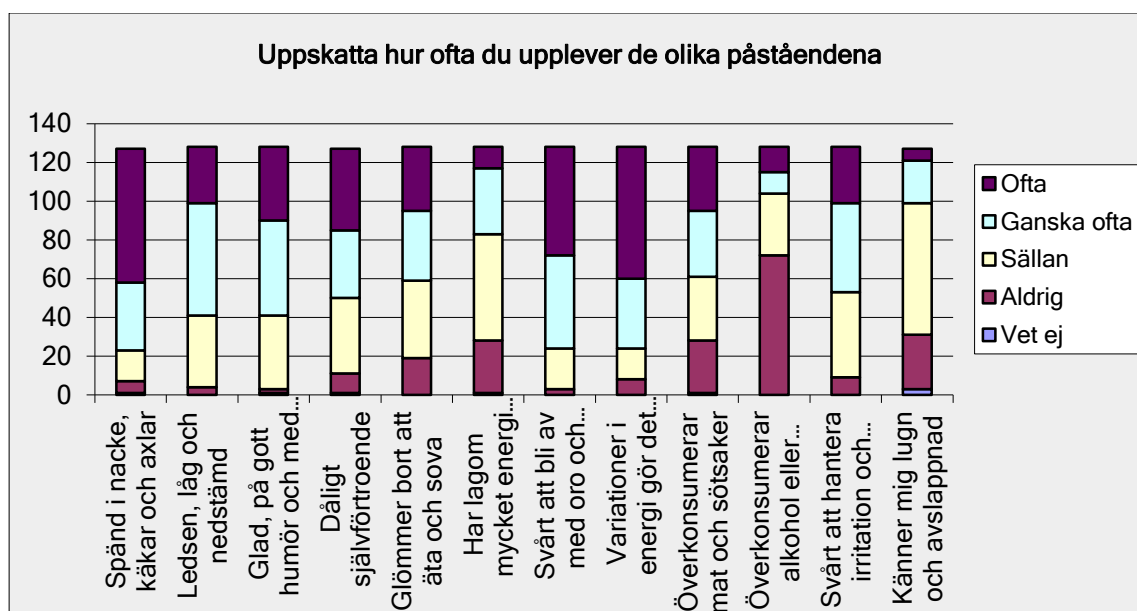
"Jag upplever att mina två diagnoser är svåra att skilja åt, de påverkar mitt liv i högsta grad dagligen – i de val jag gör, i den ork jag har, i impulsivitet, selektiva perceptionen etc."

"ADHD-diagnosen och ångesten delar 1a platsen. Dom går ihop i varandra och förvärrar varandra."

HÄLSA OCH VÄLMÅENDE

En av frågorna rörde hälsa och välmående. Där fick de unga ta ställning till hur ofta de upplever ett antal påståenden. Ett par påståenden skiljer ut sig lite extra bland svaren. Många har uppgett att de ofta respektive ganska ofta upplever att "variationer i energi gör det svårt att planera saker i förväg". Det är också många som svarat att de ofta upplever att vara "spänd i nacke, käkar och axlar". Många svarar att de ofta respektive ganska ofta har "svårt att bli av med oro och rastlöshet". Det är också många som svarar att de ganska ofta känner sig "ledsen, låg och nedstämd". Omvänt kan man notera att det är många som svarat att de sällan "känner mig lugn och avslappnad".

Tabell 4- Upplevelse av ohälsa



ATT GÖRA SÅDANT MAN MÅR BRA AV

Att träna, träffa vänner eller göra andra saker man mår bra av är viktigt av många anledningar. En majoritet av dem som svarat på enkäten uppger att ge gör sådana saker varje dag (22%) eller ett par gånger i veckan (31%). Nästan en femtedel (19%) har svarat att de gör det mer sällan än en gång i månaden. 8% har svarat att de aldrig gör det. Svaren visar att det är ett område att titta vidare på. För de flesta människor är det otroligt viktigt att ha aktiviteter man mår extra bra av som ger energi och kan fungera som ett andningshål.

Tabell 5 – Hur ofta gör du aktiviteter som får dig att må extra bra?

| Svarsalternativ | Antal svar i procent |
|-------------------------|----------------------|
| Varje dag | 22% |
| Ett par gånger i veckan | 31% |
| En gång i veckan | 14% |

| | |
|-------------------|-----|
| En gång i månaden | 7% |
| Mer sällan | 19% |
| Aldrig | 8% |

Det finns en stor variation bland de aktiviteter som nämns i de fria svaren. Där finns att spela musik, måla eller andra typer av kreativa och kulturella aktiviteter. Många nämner saker som att vara ute i naturen eller i sällskap av djur. Många svarar att de mår extra bra av sociala aktiviteter – både att festa och gå ut och äta med sina vänner och att umgås med människor online. Även fysiska aktiviteter och träning är vanligt förekommande liksom aktiviteter som handlar om att bara vara – sitta i solen eller dricka en god kopp te.

DIAGNOSEN

FÖRDELAR MED ATT FÅ EN DIAGNOS

Vilka fördelar finns det med att få en diagnos? De unga som svarat på enkäten framhåller framför allt att diagnosen kan leda till en större förståelse – både från en själv och från personer i ens omgivning. De lyfter även upp att diagnosen kan innebära möjlighet till olika former av stöd. Många framhåller även att diagnosen gör det lättare att efterfråga hjälp för de svårigheter man har.

Förklara och förstå

Att få en diagnos kan ge nya perspektiv på svårigheter man har haft och på hur livet har varit. För många kan det bli en förklaring som kan ge nya redskap både för egen del och för att andra ska kunna förstå. I spåren av ökad kunskap och förståelse kan det komma andra positiva effekter, som exempelvis att man inte behöver känna sig ensam med sina svårigheter.

”Jag trodde länge att det var fel på mig, men efter att ha fått en solklar ADHD-diagnos förstår jag mig själv och mitt beteende lite bättre.”

”Förståelse! Jag har blivit snällare mot mig själv. Inte lika höga krav för att ‘alla andra kan’.”

Något som hänger ihop med förståelse och kunskap om varför man fungerar som man gör är att det blir lättare att veta vad och hur man ska göra för att få livet att fungera bättre och börja hitta sina lösningar.

”Att få själva diagnosen ser jag enbart som något revolutionerande och positivt. I hela mitt liv har jag känt mig annorlunda, knasig och förtvivlad av att jag inte är som de flesta andra vilket resulterat i fruktansvärt dålig självkänsla. Efter att ha fått diagnosen förändrades mitt liv såtillvida att jag nu har förståelse, kan förändra men främst har börjat jobba med att förlåta mig själv, börja tycka om mig själv igen. Det önskar jag innerligt att jag fått tidigare för att slippa alla år av destruktivitet och självhat. Diagnos innebär att lösning/hjälp finns.”

Tillgång till stöd och behandling

En annan viktig aspekt som framhålls i svaren är att diagnosen kan leda till att man får möjlighet

till behandling och olika stödinsatser.

”Jag har fått delta i olika grupp-terapier, vilket har varit ovärderligt för mig. Där har jag fått acceptans och förståelse för vad diagnosen innebär, istället för att kritisera mig själv.”

”Det känns skönt att ha fått en förklaring till den problematik som jag upplevt i livet. Jag har också kunnat få medicinering som hjälper mig att orka igenom min vardag.”

Att få en diagnos kan också göra att man får rätt till hjälpmedel eller olika insatser via socialtjänstlagen eller för stöd på arbetsmarknaden. I många fall kan diagnosen göra det enklare att efterfråga det stöd man är i behov av.

”Jag har också kunnat få en anställning med lönebidrag och anpassade arbetsuppgifter vilket sänker min stress betydligt.”

”Boendestöd, kognitiva hjälpmedel och mestadels förstående och nyfikna vänner. Mediciner har hjälpt till att kunna läsa och koncentrera sig bättre.”

NACKDELAR MED ATT FÅ EN DIAGNOS

Finns det några nackdelar med att få en diagnos? En del verkar tycka att diagnosen varken gör till eller från – *”Jag har ju problematiken oavsett om den finns på papper eller ej”*, men det finns även dem som tycker att det varit negativt att få diagnosen ADHD, framför allt beroende på omgivningens fördomar om diagnosen.

Fördomar om ADHD

Flera skriver att samhällets fördomar är en stor nackdel som kan påverka en både i arbetet och i personliga relationer. Andra har mött av begräsningar i att diagnosen har blivit ett hinder för att utbilda sig till det de vill. Fördomar från omgivningen kan göra att det känns pinsamt eller jobbigt att berätta om sin diagnos i vissa sammanhang.

”Många tror idag att diagnosen är något påhittat, kanske för att beskrivningen av diagnosen syns överallt men inte hur det känns att ha det, att läsa om rastlöshet låter som vilken som helst man känner, men det jag känner är obeskrivligt.”

”Folk har många fördomar om ADHD, jag tycks få försvara mig ofta. Fast jag har inget emot att prata om min situation och kan jag få en person att förstå mer är jag nöjd.”

”Man är stämplad, söker jag t ex sjukvård för en bruten arm så kan dom börja prata om ADHD liksom.”

Diagnosen kan även vara självstigmatiserande och påverka ens bild av sig själv. Ett par personer beskriver hur diagnosen blev en stämpel på svårigheter som upplevs som hinder i livet. *”Innan jag fick diagnosen så ’visste’ jag själv inte om att jag var så jobbig...”*

”Jag identifierar mig lite för mycket med mitt funktionshinder. Mitt självförtroende har körts i botten och jag har svårt att tro att jag ska klara av någonting.”

Diagnosen kan innebära svårigheter under lång tid

En annan typ av nackdel med att få en diagnos kan vara att den sätter namn på en funktionsnedsättning som innebär att de svårigheter man upplever inte kommer ”gå över”, utan är något man behöver hitta sätt att hantera och leva med.

”Diagnosen är fortfarande så stigmatiserad att det inte gärna är något som man berättar för andra, det är också ett livslångt tillstånd – vilket betyder att det är en funktionsnedsättning som jag ska leva med resten av mitt liv som inte kan botas – endast symtomlindras.”

SAMMANHANG SOM TAR ENERGI

Det finns platser och sammanhang där man verkligen kommer till sin rätt och mår extra bra och andra platser och sammanhang som kan vara svårare att hantera. Vissa sammanhang kan man såklart inte undvika, även om de är påfrestande. Däremot kan man genom att få koll på vilka platser det är som är påfrestande och stressande, hitta på bättre sätt att hantera dem och strategier som minskar stressen.

I enkätsvaren framkommer en del platser och sammanhang som är extra påfrestande. Vad som gör dem jobbiga är ofta att det är svårt att sortera intryck och en känsla av att hjärnan inte riktigt orkar med.

Att ringa telefonsamtal och ha kontakt med myndigheter är något som många uppfattar som stressande. Andra tar upp stressande situationer, exempelvis när barnen ska iväg till skolan på morgonen eller när man snabbt behöver göra något som kräver mycket koncentration.

Stökiga och högljudda platser

Att vara på högljudda platser med stora folkmassor och många ljud- och synintryck kan göra det svårt att rikta och behålla fokus, speciellt om man behöver tänka samtidigt, exempelvis göra ärenden eller handla.

”När det är mycket människor och när jag t.ex. är på kalas. Har svårt för att gå på affären och strosa på stan utan att bli hyperstressad. Jag är ljudkänslig och det skapar ångest.”

”Ja många. Allt buller, alla blinkande ljus i minsta apparat gör mig vansinnig, röriga miljöer, slamriga miljöer, lokaltrafik och bilvägar. Skolmiljön var ren tortyr. När man ska klara av något fysiskt finmotoriskt under tidspress eller köpa en biljett i någon automat med kö bakom. Handla är fruktansvärt. Bära med mig saker, bara en väska gör mig stressad även om jag sällan tappar den så är det något som ska ställas någonstans mm, sms:a eller prata i telefon i röriga miljöer. Listan kan göras oändlig.”

Känslighet för intryck

Många lyfter fram situationer och saker som har med perception att göra, det vill säga hur man uppfattar exempelvis ljud-, ljus- och doftintryck.

"Buller och röriga miljöer kan kännas nästan som fysisk smärta fast i ögon och öron. Det gör inte ont men jag lider."

"Nästan allt är en ansträngning – det är få saker som inte är påfrestande. Jag klarar inte av miljöer med mycket ljud eller andra intryck. Jag har också svårt att umgås med många människor samtidigt".

Sociala sammanhang

Sociala sammanhang kan också ta mycket energi att hantera, exempelvis genom att försöka läsa av andra.

"När jag inte förstår mig på människors avsikter eller vad de försöker säga mig blir jag ofta mycket utmattad av att försöka analysera situationen."

"När man måste läsa av andra. Det blir tok för mycket missförstånd med kroppsspråket och så säger man saker, rätt saker vid fel tillfällen. Inte helt uppskattat."

"Nya situationer. Nya personer, nya platser som jag inte har kontroll över och som jag inte vet hur de fungerar. Då blir jag väldigt osäker och rädd. Rädd att göra bort mig, vara annorlunda och inte räkna till."

Även svårigheter att sortera intryck kan vara ansträngande i sociala sammanhang:

"Diskussion i grupp kan vara svårt då jag ibland flyter iväg i mina tankar och missar vad som sägs, jag har då svårt att säga något för jag vet inte vad som redan var sagt eller var i samtalet vi befinner oss."

En annan aspekt av sociala sammanhang är att stressande moment kan påverka ens sociala relationer:

"Ibland kan skammen och stressen att man gör, eller är rädd att göra, konstiga fel hela tiden vara jobbig också. Skäms att jag är långsammare än andra eller inte förstår information på skyltar eller inte ser dem. Blir utmattad lättare än alla jag känner som inte har ADHD, det är tråkigt och ibland skäms jag över det. Blir ofta otroligt stressad när jag ska planera resor, utflykter eller om jag ska både städa, lyckas äta något och gå på fest på kvällen."

Tyst och stilla!

Ett annat återkommande svar är platser och situationer som kräver koncentration och tystnad under en längre tid.

”När man är på ett möte och måste sitta still jättelänge och förväntas koncentrera sig. Det kan vara väldigt svårt att studera. Arbeta utan möjligheter till pauser kan göra mig väldigt stressad och deppig.”

”Situationer som kräver längre koncentration, uppmärksamhet och prestation, exempelvis tentor och arbetsuppgifter. Att vänta.”

SAMMANHANG SOM GER ENERGI

Det finns även platser och sammanhang där man trivs och kommer till sin rätt. Vilka är det och vad är det som gör dem bra? Minst lika viktigt som att bli medveten om situationer och platser som stressar en, är det att hitta platser och sammanhang där man kommer till sin rätt och mår extra bra. Att komma på i vilka sammanhang och situationer man trivs extra bra är viktigt både för att ha möjlighet att söka sig dit och för att kanske hitta ledtrådar och lösningar att ta med sig till andra sammanhang.

Träning och fritidsaktiviteter

Att träna eller ägna sig åt fritidsaktiviteter är aktiviteter som många uppger att de trivs extra bra när de ägnar sig åt. Någon beskriver det som att det är då hen får utlopp för sin överskottsenergi. Andra beskriver det som ett sätt att rensa tankarna.

”Naturen gör mig lugn och lycklig och jag kan rensa tankarna. En läkare sa en gång till mig hur viktigt det var att träna 3-4 timmar i veckan om man har ADHD och det hjälper mig mycket.”

Att vara tillsammans med djur är avkopplande för många. Att vara i stallet eller ute på promenad med hundar beskrivs av flera som ”terapi”. Djuren kräver bara kärlek och att få mat och motion. Tillsammans med dem är det lätt att varva ner och man får mycket tillbaka.

Där man får vara som man är

Många nämner exempel på platser där man får vara som man är, blir accepterad och kan känna sig trygg. En annan anledning kan vara att det är sammanhang där det är lagom mycket stimulans av intryck. Det kan vara i sällskap av en partner, familj eller goda vänner.

”I min egen familj. Här är jag förstådd, hur konstiga saker jag än gör är jag så älskad och får vara lika mycket människa som alla andra.”

Situationer utan press

Att få vara i ett sammanhang där man inte förväntas prestera något och där ingen kräver något av en är ett annat sammanhang som lyfts fram i svaren.

”Lugna situationer utan press. Jag mår bra av att komma bort hemifrån – hemma är man ju omgiven av alla dessa sysslor som är så svåra.”

Situationer och platser där man inte blir överbelastad och utmattad av intryck är också sådana där man kan trivas extra bra. Att det är lugna platser som saknar stressande eller oförutsedda intryck är det som framhålls som positivt.

Nya intryck

Andra framhåller vad som skulle kunna ses som det närmast motsatta. Det handlar om situationer som innebär nya intryck och att lära sig nya saker och utvecklas på olika sätt. Både platser med mycket liv och rörelse och sammanhang som är nya för en.

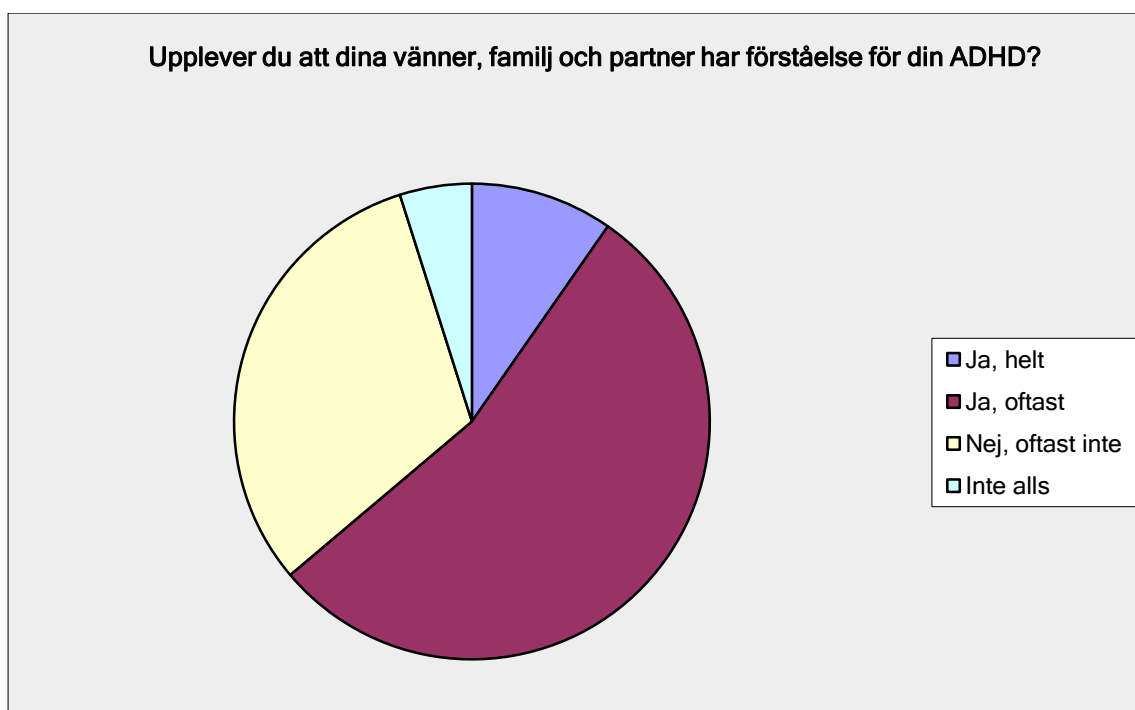
”Jag tycker om att upptäcka nya platser och jag älskar att lära mig nya saker och är dessutom bra på det, vilket gör det extra roligt, särskilt när jag har flyt i studierna. Dessutom tycker jag om att känna mig trygg vilket jag gör med mina vänner och min familj.”

”I intressanta diskussioner går jag igång och riktigt lyser. Speciellt om jag kan väldigt mycket och kan vara självsäker och märker att jag är intressant.”

RELATION TILL ANDRA

Vi är beroende av relationer till andra människor, både av praktiska orsaker och för vårt välmående. Att ha ADHD kan innebära extra utmaningar i relationer till andra, samtidigt som ADHD verkligen kan vara en styrka i relationer. I enkäten ställde vi frågor som på olika sätt rör relationen till vänner, familj och partners.

Tabell 6 – Anhörigas förståelse för ADHD-diagnosen



De allra flesta uppger att anhöriga som vänner, familj och partners helt eller oftast har förståelse för deras ADHD (10% respektive 54%). Det är dock 31% som uppger att de anhöriga oftast inte har förståelse. En del skriver att det känns som att de närstående har svårt att förstå och relatera även om de försöker.

Ett par av kommentarerna uttrycker att de närstående försöker förstå men verkar tvivla på att problemen är så stora som den unga vuxna beskriver den. *”Jag är så ’normal’. Har ju högskoleutbildning och allt...”* Att man pendlar från dag till dag i hur problemen ser ut, gör att det är lätt att vänner och partners glömmer bort att man kan ha svårigheter. Att andra har svårt att se en *”osynlig funktionsnedsättning”* beskrivs som *”ett extra lidande”*. Flera menar att omgivningen har förståelse när problemen påtalas, men lätt glömmer bort funktionsnedsättningen däremellan.

”Man vet att jag har diagnosen men har ingen förståelse för att detta är anledningen till glömska och dålig struktur som dom bara ser som dålig koll på läget och negativ attityd.”

”Oftast har de en väldig förståelse, men ibland kan jag bli lite irriterad när de säger att det är ’helt normalt’ att vara som jag är, att ’alla är så’... Det känns som att de förminskar ens problem då och att det är jag själv som är ’svag’ som inte klarar av det alla andra klarar av. Eller när folk säger att det inte syns utåt och menar på att jag inte kan ha så stora problem... men de varken ser eller känner ju mitt krig inombords.”

”Mina vänner har svårare att först, och ibland glömmer min sambo att jag har vissa problem, särskilt då jag pendlar mycket från dag till dag.”

RELATIONEN TILL ANHÖRIGA OCH NÄRSTÅENDE

Vi ställde frågan om det är något speciellt som är svårt i relationer till anhöriga som vänner, partner och familj som har med ADHD-diagnosen att göra.

Tabell 7 – Utmaningar i relationer till vänner, partner och familj

| Svarsalternativ | Antal svar i procent |
|--|----------------------|
| Jag känner mig utanför | 40% |
| Jag känner mig utmattad av att umgås med andra | 57% |
| Jag kan inte leva upp till omgivningens förväntningar | 53% |
| Jag tröttnar snabbt och vill ha nya intryck | 43% |
| Min intensitet och humör kan leda till jobbiga situationer | 51% |
| Annat | 23% |

Det vanligaste svarsalternativet som hela 57% har uppgett är att man känner sig utmattad av att umgås med andra. 53% svarar att de upplever att de inte kan leva upp till omgivningens förväntningar. 51% svarar att deras intensitet och humör kan leda till jobbiga situationer. Ganska vanligt, med runt 40% är att känna sig utanför eller att tröttna snabbt och vilja ha nya intryck.

Citaten synliggör hur en del av de utmaningarna kan upplevas. En aspekt är att de unga beskriver att de själva kan vara *”besvärliga”* på olika sätt genom att exempelvis vara *”för impulsiv”* eller prata *”för mycket”*.

”Jag kan vara rörig och ta tid på mig, detta kan ibland leda till irritation. Ibland, inte alltid, kan jag vara uppe i varv, vilket kan leda till att jag har svårt att hålla tråden i diskussioner.”

”Jag har ofta svårt att veta vad jag vill i olika situationer, vilket gör att jag kan uppfattas som oberäknelig. Att jag har svårt att ta initiativ och glömmer bort att ringa etc. är ju heller inte så bra.”

Det kan också vara ansträngande att umgås med andra, vilket framgår av följande svar:

”Har lite ork och energi, bli snabbt trött. Har svårt att ta initiativ och hålla kontakten, har svårt att sortera ljud och därmed prata/lyssna på t ex caféer, affärer osv.”

”Det är jobbigt när folk tycker att man ska tagga ner och man inte kan. Eller tycker att man inte lyssnar.”

Flera beskriver en social osäkerhet som tar mycket energi.

”Konstant analyserande av andra människor, osäkerhet på huruvida jag är för mycket eller för lite, om jag borde höra av mig snart eller inte, sociala regler.”

”Att dom inte förstår t ex att jag är ledsen, inte får enkla saker gjorda, har svårt att höra av mig. Blir ofta utnyttjad för att jag vill vara alla till lags.”

Men det finns även positiva exempel på sådant som är enkelt i relation till vänner, partner eller familj som har med ADHD-diagnosen att göra. Dit hör exempelvis att vara engagerad, vilket 66% av de unga har svarat. 64% uppger att de har lätt för att ta kontakt med andra. 34% svarar att de är bra på att hitta på aktiviteter.

Tabell 8 – Styrkor i relationer till vänner, partner eller familj

| Svarsalternativ | Antal svar i procent |
|---|----------------------|
| Jag är bra på att hitta på aktiviteter | 34% |
| Jag har lätt för att ta kontakt med andra | 64% |
| Jag är en engagerad person | 66% |
| Annat | 18% |

Citaten ger en bild av andra aspekter som kan vara positiva i sociala sammanhang och i relationen till anhöriga:

”Jag har lätt för att uttrycka mig, lätt att göra mig förstådd.”

”Jag glömmer snabbt sådant som är jobbigt eller tråkigt och blir glad igen.”

”Upplever mig själv som omtyckt allmänt på grund av min speciella personlighet och det är positivt.”

”Öppen, lätt att bli omtyckt och få vänner, folk känner sig bekväma i mitt sällskap, de kan vara sig själva.”

”Det är bra att vara impulsiv också, inte bara dåligt 😊”

STÖD FÖR ATT UNDERLÄTTA RELATIONER

Vilka typer av stöd skulle kunna underlätta relationer till vänner, partners och familj? I enkätsvaren framkommer viktiga punkter:

- Att prata med någon om relationer och utmaningar med relationer.
- En kontaktperson eller mentor som kan peppa och ge verktyg för att hantera sociala situationer med familj och vänner.
- Att vänner och familj får kunskap om funktionsnedsättningen.
- Stöd till anhöriga som informationsmaterial och träffar.

Ett par citat får illustrera detta:

”Samtal för att hantera känslor av skam och otillräcklighet, som ibland leder till djupa mörka tankar av hopplöshet inför mina möjligheter att få ett bra liv i framtiden i likhet med människor i min närhet.”

”Nej jag tror bara att man lär sig med tiden. Jag går i och för sig till en psykolog som hjälper mig förstå vissa situationer och hur andra personer tänker när jag tycker att hela världen är orättvis ☺.”

”Ja det tycker jag men i dagsläget vet jag inte vad det skulle vara för något stöd. Till viss del har jag nära vänner som påminner mig då jag ex. avbryter dem när de pratar. Att göra mig uppmärksam på dessa småsaker gör det enklare när vi umgås med varandra.”

”Kan jag få en handbok, eller kanske en checklista, för de där sociala reglerna och föreskrifterna som talar om för en och visar när man sist ringde, när man borde ringa igen, saker man ska komma ihåg om personen... osv.”

ADHD I ARBETSLIVET

ARBETE OCH SYSSELSÄTTNING

Totalt är det en tredjedel som svarar att de har arbete som huvudsaklig sysselsättning, antingen heltid (16%) eller deltid (18%). Näst största andelen, 24% har uppgett sjukskrivning som sin sysselsättning. Därefter följer studier på gymnasienivå (16%), högskolenivå (12%) och därefter praktik eller annan arbetsmarknadsinsats (10%).

En stor andel har även angett svarsalternativet ”annat” (22%). I kommentarerna nämns att personen är arbetslös (med eller utan kontakt med Arbetsförmedlingen eller andra myndigheter). Andra svar är arbete på daglig verksamhet (insats enligt LSS) förtidspension, studier vid yrkeshögskola, folkhögskola eller föräldraledighet.

Tabell 9 – Arbete och sysselsättning – Vilken är din sysselsättning?

| Svarsalternativ | Antal svar i procent |
|--|----------------------|
| Arbetar heltid | 16% |
| Arbetar deltid | 18% |
| Gör praktik eller har någon annan arbetsmarknadsinsats | 10% |
| Sjukskriven | 24% |
| Studerar på universitet/högskola | 12% |
| Studerar gymnasiebehörighet | 16% |
| Studerar grundskolebehörighet | 1% |
| Annat | 22% |

FÖRSÖRJNING

Svaren på frågan om huvudsaklig försörjning följer svaren i frågan om arbete och sysselsättning. Den största andelen uppger lön (32%). Därefter följer studiemedel (23%), aktivitetsersättning (19%), sjukpenning (18%) och försörjningsstöd (10%). 3% uppger att de inte har någon inkomstkälla. 6% uppger svarsalternativet "annat" som inkomstkälla. Bland de fria svaren finns exempel på att man har föräldrapenning eller att man får ekonomiskt stöd av sin familj eller släktingar.

Tabell 10 – Huvudsaklig inkomstkälla

| Svarsalternativ | Antal svar i procent |
|----------------------------|----------------------|
| Lön | 32% |
| Sjukpenning | 18% |
| Aktivitetsersättning | 19% |
| A-kassa | 4% |
| Studiemedel | 23% |
| Försörjningsstöd | 10% |
| Jag har ingen inkomstkälla | 4% |
| Annat | 6% |

BEFINTLIGT STÖD I ARBETET

En majoritet svarar att deras arbetsgivare, chef eller motsvarande känner till deras ADHD-diagnos (41%). 25% svarade nej på frågan. 35% uppgav att de inte har någon arbetsgivare, chef eller motsvarande.

Tabell 11 – Arbetsgivarens vetskap om diagnosen

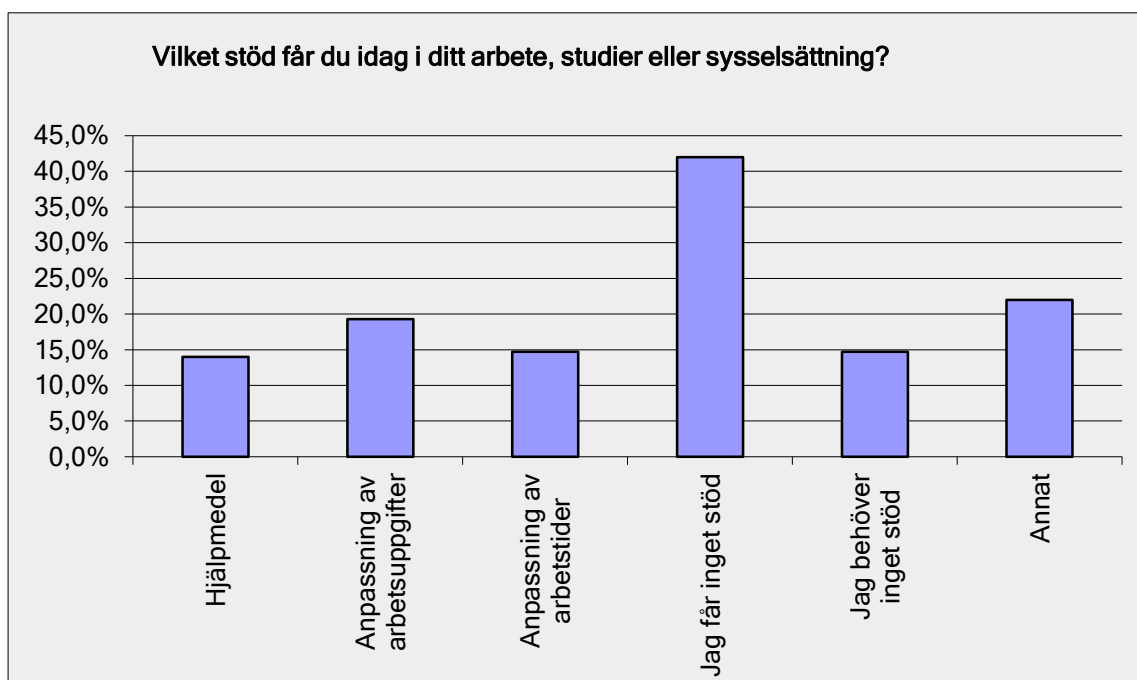
| Svarsalternativ | Antal svar i procent |
|--|----------------------|
| Ja | 41% |
| Nej | 25% |
| Jag har ingen arbetsgivare eller motsvarande | 35% |

Att ens arbetsgivare eller chef har kunskap om eventuella behov av stöd skulle kunna vara en viktig förutsättning för att man får bästa möjliga förutsättningar i sitt arbete.

Svaren på frågan om vilket stöd man idag får i sitt arbete, studier eller sysselsättning är ganska

spridda. Den största andelen (42%) svarar att de inte får något stöd. 15% svarar att de inte behöver något stöd. Av dem som får stöd är det ett par olika former av stöd som är vanliga. De flesta får anpassning av arbetsuppgifter (19%), anpassning av arbetstider (15%) eller hjälpmedel (14%). 22% svarar att de får annat stöd.

Tabell 12 – Befintligt stöd i arbete eller studier



Blad de fria svaren nämns att personen får eller har fått olika former av stöd från sin familj, att arbetsgivaren är förstående och öppen för att anpassa arbetet på olika sätt. Andra skriver att den informerat på arbetsplatsen om ADHD och att arbetsgruppen tillsammans försöker hitta lösningar för att det ska fungera så bra som möjligt, eller att arbetsplatsen har veckovisa uppföljningar för att stämma av. Någon skriver att den blivit erbjuden stöd men inte funnit det behjälpligt. Andra nämner att medicinering, boendestöd, kontakt med arbetsterapeut eller kontakt inom psykiatri har varit ett stöd i att klara av arbetet.

SKATTNING AV EGEN ARBETSFÖRMÅGA

Frågan om hur mycket man bedömer att man på grund av sin funktionsnedsättning skulle vilja eller orka arbeta, skulle kunna vara öppen för tolkning. Även personer utan en funktionsnedsättning som kan innebära nedsatt arbetsförmåga kan ju önska sig en annan arbetstid som passar bättre ihop med vad de vill och orkar med hänsyn till fritid och andra åtaganden. Riksförbundet Attention anser att frågan om arbetstid och arbetsförmåga är en mycket relevant aspekt när man diskuterar förutsättningar till arbete.

Det vanligaste svaret, som uppges av 33% av de svarande är att man bedömer att man vill och orkar arbeta 75% av en heltid. Halvtid är det näst vanligaste svaret (23%), följt av heltid (22%) och 25% av heltid (11% av dem som svarat). 11% av de svarande uppges att de bedömer att de inte klarar av att arbeta alls.

Tabell 13 – Bedömning av egen arbetsförmåga

| Svarsalternativ | Antal svar i procent |
|--|----------------------|
| Heltid, 100% | 22% |
| 75% | 33% |
| 50% | 23% |
| 25% | 11% |
| Jag bedömer att jag inte klarar av att arbeta alls | 11% |

Så vad säger siffrorna ovan? De fria kommentarerna ger en bild av ett par framträdande aspekter av vilka problemen är och hur situationen kan se ut.

Villkorade förutsättningar

En del citat visar på att arbetsförmågan kan vara stor men att man också är medveten om vilka förutsättningar som behöver finnas för att man ska kunna arbeta. Man kan exempelvis arbeta heltid, men inte tidiga morgnar eller förutsatt att det inte tillkommer lång restid till arbetet. En annan avgörande aspekt är huruvida arbetsplatsen tar hänsyn till funktionsnedsättningen eller inte.

"I alla fall kan jag jobba heltid om de vet att jag har ADHD och behöver lite extra stöd, annars kanske 75%"

"Jag har haft en 80-procentig anställning i 2 års tid, blev på slutet sjukskriven 50% av dessa 80%. Vet dock inte om jag skulle kunna jobba 75% på en arbetsplats med t.ex. lägre bullernivå och mer struktur än den jag var på."

Tid för återhämtning

En viktig fråga är varför man inte klarar av att arbeta heltid. Flera kommentarer visar att en avgörande punkt är att arbetet möjliggör tid för återhämtning och att "ladda sina batterier".

"Arbetar just nu 75%. När jag arbetade 100% på ett tidigare jobb så hade jag ingen energi kvar mot slutet av dagen."

"Jag vill arbeta 100% men om jag ska vara realistisk så passar 75% mig betydligt bättre så att jag hinner ladda batterierna."

Det är viktigt att ha i åtanke vad bristen på energi innebär. Det handlar om möjligheten att ha ett fungerande liv även efter arbetstid. Citaten visar på att om man arbetar för mycket så får det också stora konsekvenser för ens övriga liv, exempelvis vilken möjlighet man har att ha energi att umgås med sin familj eller att upprätthålla rutiner i vardagen.

"Behöver en dags "vila" (t.ex. hinna med tvätt, städa, handla osv) efter en dags arbete."

"Jag har provat att arbeta i 3 timmar. Det är max vad jag orkar, har energi till. Efteråt måste jag vila och jag klarar inte flera dagar i rad."

Långt ifrån full arbetsförmåga

Bland kommentarerna finns även exempel på personer som står långt ifrån arbetsmarknaden och har som mål att få ett arbete och över huvud taget testa om de har arbetsförmåga.

"Letar praktik där jag kan arbeta 5 timmar i veckan."

"Jag skulle gärna jobba – men jag behöver känna mig fram! Jag har ingen aning om var mina gränser går förrän jag kör huvudet igenom dem."

"Just nu vet jag inte hur mycket jag orkar arbeta för det har inte testats."

"Just nu arbetar jag 25% men jag hoppas att jag kan komma upp i 50% så småningom."

"Upplever stora svårigheter med "gas och broms" – Jag har varit utbränd och har 25% tillsvidare sjukersättning."

ADHD – EN TILLGÅNG I ARBETET?

Det finns såklart väldigt många positiva exempel på, och erfarenheter av, att kunna använda sina styrkor i arbetet. Genom att hitta de situationer, miljöer och arbetsuppgifter där man fungerar bra och kommer till sin rätt kan man också göra mer av det som fungerar och använda sina styrkor i arbetet. Svaren på frågan om på vilka sätt ADHD kan vara en fördel i arbetet kan delas in i ett par kategorier: att vara kreativ, att ha kunskaper som är svåra att läsa sig till, att vara uthållig och kunna hyperfokusera, att ha sociala styrkor, motivation eller förmågor att tänka på andra sätt.

Att vara kreativ

Många lyfter fram sin kreativa sida som en tillgång som bland annat är bra för problemlösning och att ha ett "driv" i arbetet. Att få vara kreativ, påhittig och få engagera sig i olika saker kan vara en stor styrka i arbetet!

"Kreativ och påhittig, sätter igång projekt och driver på, öppen och väldigt social, lär mig allt om det jag tycker är intressant!"

"När jag får vara kreativ, skapa eller fundera ut och fixa någon praktisk problemlösning eller liknande."

"När jag jobbar med bilder och kreativa saker. Tack vare min ADHD har jag ett utvecklat sinne för detaljer, färg och form."

Att ha viktiga kunskaper som är svåra att läsa sig till

Flera tar upp att erfarenheterna av att själv ha ADHD har gjort att de har större förståelse för andra som har svårigheter och att de har unika kunskaper.

"Jag ska bli lärare och genom mina funktionsnedsättningar har jag mycket större förståelse för elever med svårigheter än de flesta andra lärare."

"Min erfarenhet av att ha ADHD har varit en tillgång för mina kurskamrater då jag läser till lärare. När vi har grupparbeten och de anpassar passen och rasterna efter mig så får

de också ett annat tänk sedan när de ska ut i klasser och ha elever som har liknande problematik som mig. Jag har mycket att dela med mig av gällande ADHD:n."

"Förståelse för att vi är olika, orädd för att säga till."

Att vara uthållig och kunna hyperfokusera

Förmågan att kunna hyperfokusera och vara "outtröttlig" kan vara en styrka vid många arbetsuppgifter. Det kan beskrivas som att, när man är intresserad, kunna vara engagerad till fullo och kunna arbeta intensivt och snabbt utan att ge upp.

"Extrem uthållighet, inga problem med vissa monotona uppgifter, hyperfokusering, vinnarskallen, målmedvetenhet."

"När jag kan hyperfokusera. Och att jag inte vill ha rast hjälper mycket när det är personalbrist. Eftersom jag vill ha något att göra hela tiden på grund av min hyperaktivitet blir jag inte stressad när det är mycket på jobbet."

"När jag är intresserad och kan hålla min koncentration uppe så ger jag allt och blir inte störd av något, kan sitta hur länge som helst. Impulsiviteten får mig att tänka utanför ramarna, vilket gör mitt arbete roligt, utmanande och lärare/arbetsgivare blir nöjda. Har en hög arbetsmoral och ger alltid 110%."

Sociala styrkor

Att ha social kompetens och ha lätt att komma in i nya sociala sammanhang beskrivs som en annan styrka i svaren. Det kan handla om att behöva ha kontakt med olika typer av människor, men också att vara uppskattad i sociala sammanhang.

"Lätt att förstå, känna in andra människors känslolägen och behov. Lojal, arbetsvillig, ärlig."

"Förstår sammanhang snabbt. Är socialt kompetent, folk gillar att hänga med mig, är rolig och intressant kanske."

Motivation och driv

ADHD kan också vara en styrka när det handlar om motivation och driv att göra saker. Att ha svårt för att ha det tråkigt och inte ha saker att göra kan vara en bra motor till att ta tag i, och komma iväg på saker.

"Jag har ofta slukats in i mina uppdrag, brinner för mitt jobb, extremt engagerad. Företagsam, ordningssam, extrovert och dylikt."

"När något ska hända som jag tycker är roligt eller spännande. Då är jag bäst. Jag kan jobba mycket intensivt och få mycket gjort om det händer saker och om jag har kontroll och rutiner och vet exakt vad jag ska göra."

Tänka på andra sätt

Flera beskriver att deras ADHD kan ge dem en förmåga att "tänka på andra sätt", vilket kan vara en fördel i arbetet.

"Arbetet ger mig stimulans och övar mina färdigheter att hantera stress och tänka utanför ramarna."

"I studierna kan jag i efterhand se att det varit en tillgång då jag snabbt fattar sammanhanget och är väldigt engagerad och analytisk när det gäller teorier."

"Det är alltid en tillgång då jag är mer uppmärksam och mer engagerad än mina kollegor, jag utvecklas snabbare och har lättare för att hitta nya lösningar och utmaningar."

"Det är verkligen en tillgång när man ska utgå från ett multiteoretiskt perspektiv/helhetsperspektiv då mitt huvud är uppbyggt på det sättet – allt på en gång! Det är även en fördel när man skriver arbete och kan vara en idéspruta, det viktiga är dock att man då arbetar tillsammans med en strukturerad person... men just den kombinationen är väldigt bra. Även väldigt bra att man har lätt att tänka utanför boxen och komma med helt nya perspektiv."

Många styrkor men...

En del av svaren tar upp situationer där de styrkor man ser inte får möjlighet att utvecklas och där svårigheterna tar över på arbetet.

"I arbetet kan det vara en fördel att jag tänker lite annorlunda, men det går aldrig att använda till något positivt då jag har exekutiva svårigheter där jag då lätt blir en som i början verkar vara bra men som inte får saker gjort. Blir missförstått och känner mig helt utanför."

"Modet att våga kasta mig in i saker. Mitt driv. Samtidigt har detta varit negativt emellanåt. Jag har svårt att se ADHD:n som en tillgång. Snarare en aspekt som försvårar och komplicerar livet."

"JAG är alltid full av energi MEN...har fått mest skit av arbetskollegor/chef för det, så efter jag har fått mina diagnoser har jag blivit mera ledsen och tappat självförtroendet helt..."

"Jag antar att det har varit både och, för på sådant jag går igång på är jag verkligen allra bäst men annars blir det himla svårt att ta sig igenom alla steg av att börja, fortsätta, fortsätta och fortsätta och tillslut slutföra."

STÖD I ARBETET

Det finns mycket som kan göras för att stödja unga vuxna med ADHD i arbetslivet och mycket som kan underlätta både möjligheten att arbeta och framför allt ge bästa möjliga förutsättningar

på arbetsplatsen. I enkäten ställde vi frågan vilket typ av stöd i arbetet de unga vuxna efterfrågar för att klara sitt jobb på bästa sätt. Ett typexempel på svar är: en strukturerad arbetsplats med förstående kollegor. Här presenteras ett antal viktiga förutsättningar för att stödja unga vuxna i arbetet.

Möjlighet till flexibilitet

En viktig förutsättning är möjlighet till flexibilitet. Det handlar både om arbetstider och att det måste vara möjligt att ta små korta pauser. En annan aspekt som lyfts fram är möjligheten att hitta lösningar för att man har olika mycket energi olika dagar.

”Arbeta på mina tider och kunna ta pauser både på plats eller kunna vara hemma ibland bara för att hjärnan bubblar.”

”Kunna påverka mina arbetstider, mer förståelse för att jag behöver pauser/raster och att inte bli störd när jag arbetar.”

Arbetsuppgifter och arbetsvillkor fungerar

Många efterfrågar variation i arbetsuppgifterna. Samtidigt betonar många att det är viktigt att undvika snabba förändringar som exempelvis plötsligt behov av övertid. Bättre planering och förberedelse inför nya moment eller arbetsuppgifter kan underlätta mycket. Flera tar upp att de önskar stöd i form av att någon ser till att de förstår och kommer igång med arbetsuppgifterna.

”Tydliga uppgifter och någon som ser till att jag verkligen sätter igång med det jag ska och sedan avslutar i tid och tar pauser.”

”Hjälp att komma igång med uppgifter, uppföljning och koll på att jag gör det jag ska. Bekräftelse när jag gjort något bra. Hjälp med att ordna upp uppgifter och skriva ner viktiga saker.”

Stöd för struktur i arbetet

Struktur är en av de mest återkommande aspekterna som kommer fram i svaren. Ett av svaren lyder *”Tydliga instruktioner. Lugnt tempo. Konsekvent arbetsmiljö. Inte så rörigt schema”*. Struktur handlar alltså både om arbetsuppgifter och om själva arbetssituationen vad gäller tider och arbetsmiljö.

”Jag skulle behöva hjälp med att strukturera upp mina studier och jag skulle behöva tydligare instruktioner på vad som ska göras.”

”Tydliga instruktioner, lugnt tempo, konsekvent arbetsmiljö, inte så rörigt.”

”Jag har nyligen börjat arbeta i en kommunal organisation och sitter i kontorslandskap där jag mår fruktansvärt dåligt. Skulle behöva möjlighet att arbeta avskilt och inte i kontorslandskap. Hjälp och förståelse för min dåliga planering med tidsramar och hjälp med detta.”

”Struktur och mer ”checklistor” som man kan kryssa av eftersom man gör de arbetsuppgifterna.”

Kunskap hos arbetskamrater

Att chefer och kollegor har kunskap och visar intresse och förståelse är en annan viktig förutsättning för att arbetssituationen ska vara så bra som möjligt. Det kan handla om förståelse för de behov som funktionsnedsättningen kan medföra. Flera nämner lyhördhet och förståelse för att inte kollegor ska misstolka situationer. Att kommunikationen är tydlig är en annan viktig fråga. Om cheferna känner till vilka eventuella svårigheter som finns så kan de också ha mer överseende när det dyker upp svårigheter.

”Hänsyn till att jag kan ha svårt att ”läsa mellan raderna” eller känna in stämningen ibland.”

”Tålamod med tidsproblem – jag passar bäst på uppgifter som görs utan krav på punktlig närvaro eftersom jag har dåligt tidssinne men presterar väl om det är en konkret uppgift i taget. Tydligt avgränsade uppgifter – jag är kompetent, men vet inte alltid ‘vad som är bra nog’ och kan överarbeta. Möjlighet till flexibilitet med hänsyn till hur måendet skifta – jag är inte statisk.”

”Jag behöver människor runt omkring mig som förstår min funktionsnedsättning, så att vi kan komma fram till lösningar tillsammans om det blir några svårigheter på arbetet.”

”Mer förståelse från min chef. Skulle vilja att en psykolog eller liknande följde med till jobbet och förklarade vad ADHD är, för när jag själv försöker berätta känns det som dom inte tror på mig, som om jag sitter och tycker synd om mig själv.”

”Det är jättebra om folk är öppna och ärliga på arbetsplatsen och säger till en om man säger eller betar sig ”olämpligt”. Mycket värre att gå hem och ha ångest hela kvällen/natten för att någon KANSKE tog illa upp. Det blir även mer utvecklande för en själv, det är ju inte alltid man inser hur man framstår.”

Hjälpmedel på arbetsplatsen

Arbetsmiljön kan ha stor betydelse för vilka förutsättningar man har att arbeta och prestera sitt bästa på en arbetsplats eller i sina studier. Flera av enkätsvaren handlar om att ha möjlighet till ett eget arbetsrum där det är tyst och lugnt. På så sätt kan man koncentrera sig på sina uppgifter utan att bli distraherad av intryck och ljud.

”Arbetsterapeut som ger råd. Ljudisolation, lugn arbetsmiljö, fasta rutiner, märkta lådor mm. Skyltar, märkning med bildstöd, internetspärr för Facebook och liknande, eget rum, lugn väg till arbetet, ej rusning, bullriga vägar och mycket folk och information i form av skyltar, affärer m.m.”

”Hjälp med struktur av uppgifter, kom-ihåg-hjälpmedel. Förståelse från personer i min omgivning. Till viss del längre tid för inlämning av hemtentor och uppgifter samt kompensatoriska hjälpmedel.”

Stöd utanför arbetet

Det är viktigt att komma ihåg att det inte bara är på arbetstid som förutsättningarna för att arbeta skapas. Flera tar upp frågan om vilken typ av stöd som behövs utanför arbetet. Det kan vara

exempelvis psykologisk behandling och att lära sig hantera stress och rutiner, men det kan också vara att få hjälp med att organisera hemma och få ordning på kaos och stök som är väldigt stressande och kanske även påverkar hur bra det går att arbeta.

”Stöd i hemmet – hjälp med handling, matlagning, städning etc. Hushållsarbetet tar så mycket energi att jag inte orkar jobba så mycket.”

”Kognitiv beteendeterapi samt hjälp med organisation i hemmiljön. Det är kaoset som stressar mest.”

Tillsist...

Ett perspektiv som skiljer ut sig är att det bland svaren också finns en kritik mot allt fokus på heltidsarbete som för vissa inte är ett möjligt alternativ på grund av nedsatt arbetsförmåga. Många har erfarenheter av att inte ha rätt till trygghetssystem och en försörjning om de inte arbetar, vilket skapar en svår eller ohållbar ekonomisk situation. En del har inte möjlighet att arbeta heltid men har inte rätt till sjukskrivning på deltid, vilket innebär att de arbetar deltid för att orka med men därmed också lever på ytterst små inkomster som påverkar även framtida pension och karriärmöjligheter.

”Slippa veta att jag MÅSTE jobba för att få en vettig inkomst.”

”Möjligtvis rätt till sjukersättning på 50% så att man bara behöver arbeta deltid och ändå få betalt så man orkar med livet. För mig är det antingen eller, orka med arbetet eller orka med allt annat.”

ÖNSKEMÅL OM STÖD

BEFINTLIGT STÖD FRÅN SAMHÄLLET

På frågan om ifall man upplever att myndigheter man har kontakt med förstår vilka behov man har kopplade till sin diagnos svarar de flesta att de gör det i viss mån (35%). 32% svarar att de inte alls gör det. 14% svarar att de gör det helt eller oftast. Nästan en femtedel har svarat ”vet ej” vilket skulle kunna tolkas som att man inte har några speciella myndighetskontakter, något som inte fanns som svarsalternativ.

Tabell 14 – Upplevelse av hur myndighetskontakter förstår ens behov kopplade till ADHD

Upplever du att kommunen, Arbetsförmedlingen, Försäkringskassan och/eller andra myndigheter du har haft kontakt med förstår dina behov kopplade till din diagnos?

| Svarsalternativ | Antal svar i procent |
|-----------------|----------------------|
| Ja, helt | 5% |
| Oftast | 9% |
| I viss mån | 35% |
| Inte alls | 32% |
| Vet ej | 19% |

En av frågorna gäller vilket stöd man får från samhället som har koppling till sin ADHD-diagnos. "Samhället" är ett öppet och stort begrepp, men i svarsalternativen framgår att det är olika typer av praktiskt stöd som åsyftas, exempelvis boendestöd eller kontaktperson.

Den största svarsgruppen är de som har svarat att de inte behöver något stöd (29%). Bland de andra svaren är de vanligaste svaren hjälpmedel hemma eller i arbetet (18%), boendestöd (13%), ledsagare eller kontaktperson (9%), personligt ombud (7%), god man (7%) eller stödboende/särskilt boende (2%).

Tabell 15 – Samhällets stöd kopplat till ADHD-diagnosen

| Svarsalternativ | Antal svar i procent |
|----------------------------------|----------------------|
| Boendestöd | 13% |
| God man | 7% |
| Ledsagare eller kontaktperson | 9% |
| Hjälpmedel hemma eller i arbetet | 18% |
| Personligt ombud | 7% |
| Stödboende eller särskilt boende | 2% |
| Jag behöver inget stöd | 29% |
| Annat | 42% |

En stor grupp har uppgett svarsalternativet annat. I de fria kommentarerna nämns hjälpmedel som kedjetäcke för bättre sömn, medicin, kognitiv beteendeterapi eller samtal med en arbetsterapeut. Flera nämner att deras föräldrar stöttar på olika sätt, exempelvis genom att sköta om ekonomin.

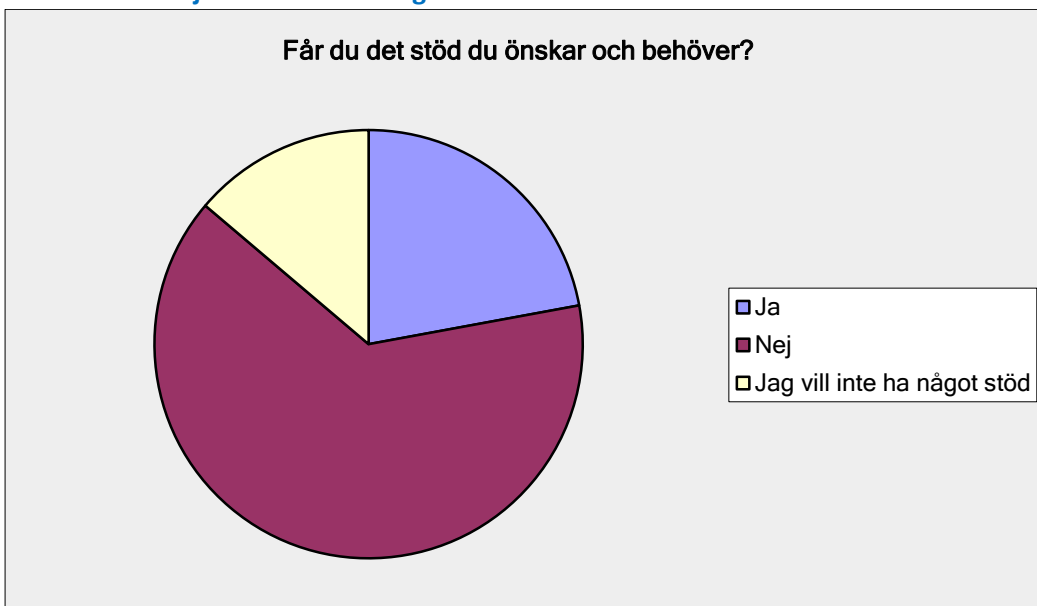
Flera skriver att de efterfrågar stöd. En del har inte kommit så långt som att ansöka och andra har inte blivit beviljade det stöd de sökt, exempelvis boendestöd, kontaktperson eller olika hjälpmedel. Andra menar att det stöd de skulle behöva inte finns i dagsläget. En del påpekar också att det kan vara svårt att få stöd – antingen för att man inte vet vart man ska vända sig, eller att det svårt att få stödet beviljat.

"Att få hjälp av kommun eller försäkringskassan tar månader av heltidsslit och är aldrig värt det. Och det är OM jag ber en vän till mig som är advokat om hjälp. Annars avslås alltid allt."

ÖNSKEMÅL OM STÖD

På frågan om ifall man får det stöd man önskar och behöver svarar en klar majoritet, 64%, nej. 22% svarar ja. 14% svarar att de inte vill ha något stöd.

Tabell 16 – Nöjdhet med befintligt stöd



Svaren visar att det är många som vill ha svar men som idag inte får det. Bland svaren finns många önskemål och exempel på stöd som skulle kunna stötta i struktur och rutiner i vardagen.

Svaren handlar sammanfattningsvis om hjälpmedel och strategier, att träffa andra med liknande erfarenheter, samtalsstöd och terapi, praktiskt stöd och stöd i myndighetskontakter, uppföljning av stöd, stöd av en person, ökad kunskap och kunskap om vilket stöd som finns.

Hjälpmedel

Hjälpmedel av olika slag kan göra stor skillnad. Många lyfter fram att de efterfrågar hjälpmedel av olika slag, både i arbetet och hemma. Som exempel nämns bolltäck och hjälpmedel som larmar och påminner.

”Jag behöver mer tekniska hjälpmedel och planeringshjälpmedel som funkar i längden för något sådant har jag inte hittat ännu. Den mesta hjälp jag har nu har jag grävt fram och frågat om själv och inte blivit erbjuden.”

En del skriver att de skulle vilja ha appar, program eller andra planeringsverktyg som riktar sig specifikt till personer med ADHD. Andra skriver att de har kommit på hjälpmedel som en whiteboardtavla som de tror att de kan ha nytta av, men inte kommit sig för att köpa den än. En annan aspekt som lyfts fram är strategier för att bryta vanor och mönster som hindrar en från att komma iväg eller gå och lägga sig.

”Skulle vilja ha möjligheten att bara ha tillgång till internet mellan ungefär 08.00-01.00 i min lägenhet. Kan inte slita mig på nätterna och det drabbar min sömn och därmed precis varenda aspekt av mitt liv. Men det är väl ett orealistiskt mål.”

En aspekt som kommer fram i svaren är ekonomi. Flera svarar att de skulle ha stor nytta av en smartphone men inte har råd att köpa en. En annan aspekt som försvårar användandet av hjälpmedel i form av smartphones är att det kan vara svårt att sätta sig in i alla funktioner och få

koll på vad man har nytta av.

”En bra smartphone. MEN hjälp att välja, köpa och förstå den är ett måste! Behöver en ny mobil nu, men orkar inte välja och sätta mig in i alla funktioner... Väga fördelar och nackdelar med det ena eller andra märket...”

”Ekonomin gör att jag inte har råd att t ex köpa en iphone som har bättre appar, som kan underlätta, så det skulle jag önska och mer information om min egen ADHD från min läkare, samt ekonomisk möjlighet att underlätta vardagen.”

Strategier

Många efterfrågar verktyg och strategier för att strukturera vardagen. Det kan vara kurser om ADHD och strategier speciellt kopplade till det. Men det kan även vara kurser i medveten närvaro och stresshantering för att inte överhoppas av känslor av stress och panik när det kör ihop sig. Flera nämner också att de önskar sig färdiga ”mallar” och listor på t.ex. vad man kan handla, städa och i vilken ordning saker ska göras för att antingen kunna följa dem eller ha dem som utgångspunkt när man planerar sitt eget arbete.

”Jag skulle behöva mera tips på hur jag ska hålla ordning. Jag försöker med olika strategier men ofta känns allt väldigt rörigt och jag glömmer bort saker.”

”Lära mig prioritera. Lära mig se igenom röran i mitt huvud. Få färdiggjorda mallar för listor som jag kan använda eller skapa egna listor från. Tips på i vilken ordning man ska göra vissa saker.”

Träffa andra med liknande erfarenheter

Många efterfrågar att få träffa och komma i kontakt med andra som har samma diagnos.

”Jag har relativt nyligen fått min diagnos och jag är en ganska självgående person men har ändå mycket svårigheter. Jag tror att det skulle passa mig bra att få en ”mentor” som hade samma diagnos som jag kunde träffa regelbundet och prata med om problematik och få tips på hur jag ska ordna upp mitt liv.”

Samtalsstöd, terapi och psykologisk behandling

Fler nämner att de skulle vilja ha samtalsstöd och psykologisk behandling exempelvis för att hantera livet och få redskap för att strukturera vardagen.

”Jag skulle behöva samtalsstöd för att hantera mina starka känslor av hopplöshet och ledsamhet över att jag inte kan hantera jobbet och få ihop vardagen. Skulle behöva stöd för att hitta styrkan i att acceptera mina svårigheter och få fram mina bra egenskaper i arbetet. Jag känner stort självhat pga brist på struktur i vardagen som påverkar arbetskollegors syn på mig samt sociala relationer.”

”Skulle vara skönt att kunna ringa någonstans då hela världen rasar. Psykjouren verkar vara mest inställda på de som vill ta sitt liv.”

Praktiskt stöd hemma och i kontakt med myndigheter

Något många efterfrågar är praktiskt stöd både i boendet och i kontakt med myndigheter. Flera efterfrågar tillfälligt stöd hemma för att komma i ordning och få till en struktur hemma med organisation av viktiga papper och liknande. Många lyfter fram myndighetskontakter som särskilt energikrävande.

”Person som hjälper till i myndighetskontakter och liknande. Skulle behöva hjälp att organisera papper och liknande.”

”Ledsagare, hjälp med inköp, räkningar, möten, samtal/dialog med mig och mina nära, inhämta info till oss – bespara min tid då det dessvärre tar 10 timmar för mig då det tar kanske 1 timma med en frisk person. Jag har nämligen flera diagnoser vilket gör mitt liv begränsat/jobbigt.”

”Behov av att få kontinuerligt stöd för att upprätthålla balans i livet... En med ADHD kan ju oftast inte hålla tråden och skapa/bibehålla rutiner för vi hinner ju avbryta oss själva på vägen!”

”Kontaktperson som kan stötta mig att påbörja rutiner och strukturer som fungerar.”

Uppföljning av stöd

Uppföljning är ett återkommande önskemål i svaren. Det handlar om att få uppföljning av det stöd man får för att se att det är verksamt och att man har förstått hur det fungerar. Vissa berättar att de fått insatser som fungerade bra i början (exempelvis en genomgång med en arbetsterapeut), men därefter glömt bort eller fallit ur vanan.

Att få ett mer långsiktigt och kontinuerligt stöd eller uppföljningar kan göra att man har bättre möjlighet att upprätthålla och utveckla rutiner. Det innebär även en möjlighet att se till att man har förstått rätt och kunna rätta ut eventuella frågetecken.

Många behöver stöd för att kunna bibehålla och upprätthålla bra vanor och struktur, någon föreslår i svaret att en arbetsterapeut kan följa upp så att man *”gör som man ska”*.

”Uppföljning. Jag är så himla verbal jag behöver få bolla med någon om nästan allt för att riktigt förstå det.”

”Vi behöver hjälp att först skapa OCH sedan att upprätthålla och kanske utveckla dessa rutiner.”

Stöd av en person

Många efterfrågar stöd i form av en kontakt som kan finnas med och stödja i vardagsstruktur i

alltifrån att göra upp en plan för arbetet till att finnas med och förklara moment eller sortera saker och bygga upp en struktur i hemmet. Någon beskriver det som "en assistent på deltid", andra beskriver det mer i termer av befintliga stödinsatser som boendestödjare och arbetsterapeut. Flera betonar att det är viktigt att stödpersonen också stödjer en i att klara sig själv. Specifikt önskas handledning i att göra upp en plan för att sköta sin privatekonomi.

"Det vore otroligt om jag kunde ha någon hemma typ varannan vecka eller något som hjälpte mig att slänga papper, städa och sortera tvätten och typ byta några ord med kring KBT-knep för att få saker att flyta på bättre så att man inte får ont i huvudet av att diska eller göra tråkiga saker."

"Dom hjälpmedel jag kommer få. Kompensation genom t.ex. boendestöd. Att arbeta upp scheman m.m. med arbetsterapeut som identifierat mina svårigheter och ser mina tillgångar och hur jag kan använda dom som kompensation."

"En boendestödjare, som jag hoppas jag får snart. Som kan hjälpa mig att skriva ned var som ska hända i veckan, vad som är Viktigast (jag prioriterar ofta fel) att få gjort, och hur jag ska komma ihåg det. Och hjälp med att kontakta alla myndigheter när jag inte fattar något alls."

Ökad kunskap

Att andra får ökad kunskap och förståelse står också högt på önskelistan, men också att själv få kunskap som kan underlätta vardagen.

"Skulle vilja ha hjälp med att prata med min chef om ADHD för att få honom att förstå vilka svårigheter jag har."

"Gärna en lång kurs eller ordentlig utbildning i hur man kan förenkla sin vardag så man kan leva mer som andra. En kurs där man får lära sig hur man städar, planerar, handlar och lagar mat mm. Fast med fokus på att lösa ADHD-hindret i det vardagliga."

"Hjälp att lära mig hantera och leva med min ADHD tex genom att gå till informationsgrupper och färdighetsträningsgrupper."

Kunskap om vilket stöd som finns

En del skriver att de använt olika typer av larm och påminnefunktioner och hittat hjälpmedel de tror ska fungera, däremot är det svårt att använda dem. Att få stöd i att hitta vad som faktiskt skulle fungera är en aspekt som efterfrågas. En viktig aspekt som framkommer i svaren är att man inte vet vilken typ som finns och hur det fungerar. Det är ingen som har erbjudit stöd eller information om hjälpmedel eller annat stöd och man vet inte var man ska börja leta. En person svarar att *"Om jag vetat (vilken typ av stöd jag skulle behöva) så skulle jag antagligen inte ha problem med strukturen osv..."*.

En viktig aspekt som framkommer i enkätsvaren är att det tycks finnas en stor okunskap om vilket stöd som faktiskt finns och hur man får det. Någon beskriver att hen behöver stöd hela tiden,

men inte får hjälp någonstans. Det finns en förvirring om vilka aktörer som kan ge stöd och stora svårigheter att få tillgång till det stöd som finns.

”Vill att det ska vara lättare att leta sig till vad det finns för hjälp att få.”

”Jag önskar att jag hade fått hjälpen direkt när jag sökte hos kommunen i samband med min sjukskrivning. Istället måste jag vänta ca 4 mån för att få ett besked. Vet inte ens ännu om jag får stödet jag behöver. Och nu under min sjukskrivning så är det extremt mycket olika kontakter att hålla koll på så jag hade verkligen behövt en boendestödjare NU.”

”Mer information om vilken hjälp som finns, jag har ingen aning och det är en djungel att leta i.”

LÖSNINGAR

SÅDANT SOM GÖR SKILLNAD I ARBETET

Vi vet att många unga vuxna själva har idéer på hur det kan fungera bättre. Knep, hjälpmedel och strategier som gör att det blir enklare, mindre stressigt och ger bästa möjliga förutsättningar för arbetet. I undersökningen uppger nästan hälften (45%) att de har ändrat sitt sätt att arbeta eller studera så att det ska bli enklare.

Vad är det för typ av förändringar som de unga vuxna har gjort? Ett par personer svarar att de har varit tvungna att göra större förändringar för att få bättre förutsättningar att kunna jobba. Då handlar det om att skapa mer rutiner generellt, eller att byta yrke till ett som passar de behov man har av exempelvis tider och rutiner. Övriga svar handlar om mindre förändringar och kan delas upp i ett par olika teman: planering, att lära sig mer om sin funktionsnedläggning och sina behov, att ta en sak i taget samt att be om hjälp med det man inte klarar av.

Planering är A och O

Planering är en återkommande lösning. Här nämns både planering som sådan och olika hjälpmedel som kan underlätta planeringen. Ett exempel är att göra ett veckoschema med en planering för varje dag och listor, kalender och påminnelser på mobilen.

”Blivit bättre på att göra listor, strukturera upp arbetet och göra en sak i taget.”

”Använder min privata smartphone till allt som har med jobbet att göra. Har massvis med bra appar som hjälper mig att strukturera arbetet.”

”Struktur, gör färre aktiviteter för att spara energin till det viktigaste man måste klara av.”

”Bytt från många små arbetsuppgifter till få och längre/större arbetsuppgifter. Det ger mig tid för start- och stoppsträckor och att behålla fokus.”

Lära sig mer om diagnosen och lyssna på sina behov

Genom att lära sig om sig själv, hur man fungerar och vad man har för behov kan man komma långt.

"Efter att ha fått diagnos, medicinering och förståelse har jag därigenom fått hjälp att hjälpa mig själv. Framför allt gäller det att ta kontroll genom struktur och organisering av livet. Jag har kommit en bit på vägen!"

"Medvetenheten har hjälpt i sig lite, tagit bort saker i vardagen som tar energi så jag kan ha den till nödvändiga saker istället. Ha öronproppar med mig, väljer lugna miljöer utan hetsig musik eller folk som pratar. Tar en sak i taget... eller försöker i alla fall."

"Lärt mig mer om ADHD, mig själv och hur andra fungerar. Den hårda vägen med vissa saker."

"Då jag studerar har jag börjat strukturera mitt arbete mer med schema osv, har fått hjälp med detta genom några samtal med arbetsterapeut. Har lärt mig att starta i god tid och fått hjälp med mitt beteende att skjuta upp arbete. Har haft KBT med psykolog som hjälpt mig att utmana mig själv och komma till rätta med vissa beteenden och tankar som fick mig att skjuta upp saker och gömma mig bakom tankar att jag är på ett visst sätt och inte kan påverka det, och att acceptera att vissa delar av mig gör att vissa saker är svårare men att jag kan göra något åt det. Det har hjälpt mig mycket i mina studier för jag känner att jag kan, även om det kräver större ansträngning än för andra, så kan jag underlätta för mig själv genom planering. Detta har gjort att mina studier går lättare och jag klarar mina tentor."

En sak i taget

Många nämner att de blivit bättre på att dela in arbetsuppgifterna i mindre delar och ta en sak i taget.

"Jag delar numer upp en uppgift i mindre delar och gör sedan del efter del. Börjar även oftast med den roligaste delen för att det ska bli lättare att komma igång. Använder mycket understrykningspennor för att kunna se det viktiga i en uppgift. (...) Jag gör även upp "to do"-listor där jag skriver små delmål som jag ska vara klar med, får en snabb belöning när jag då direkt kan kryssa av något från listan."

"Pluggar kortare stunder, tar fler pauser, har bestämda tider då det bara är plagget som gäller, stänger av exempelvis tv:n och andra störande saker. Försöker komma ut och röra på mig vilket ökar min koncentration och minskar rastlösheten. Och medicin."

"Schemalägger allt som behöver göras, förenklar uppgifter och ser till att uppgifterna är tydliga, sätter upp belöning efter som motivation. Ber om hjälp av utomstående."

"Delar in arbetsuppgifterna i mindre delar, gör ett veckoschema där jag skriver upp vad jag ska göra varje dag."

Att prioritera kan också göra stor skillnad. Det kan vara att spara energin till det viktigaste man

behöver klara av och sålla bland det som är mindre viktigt.

Anpassa eller be om hjälp

Ytterligare en viktig förändring kan vara att ta hjälp av sin arbetsgivare för att minska stressen på arbetet eller lägga upp arbetsuppgifterna på ett sätt som ger bästa möjliga förutsättningar för arbetet.

”Har bett om att få hjälp av arbetsgivaren att anpassa mina arbetsuppgifter så det inte blir för stressigt eller rörigt.”

”Stöd i utformningen av uppgifter, möjlighet till pauser och återhämtning. Förståelse från arbetsgivare och kollegor. Mycket rutiner och peppning att jag kan och duger som jag är.”

”Bytt från många små arbetsuppgifter till få och längre/större arbetsuppgifter – Detta ger mig tid för start- och stoppsträckor och behålla fokus.”

”Egen kontorsplats, förkortad arbetstid. Whiteboard och vissa databasprogram som är enklare att arbeta i.”

”Jag har accepterat att jag behöver en del extra stöd som inte andra i min omgivning kanske behöver. Därför har jag accepterat att jag får lov att ta hjälp av andra.”

”Sorterar vad som är viktigt och vad som är brådskande, samt ser i förväg hur mycket jag klarar av. Tar inte på mig mer ansvar än vad jag kan fullfölja.”

STRATEGIER FÖR ATT MÅ BÄTTRE

En viktig fråga i enkäten är vilka strategier de unga vuxna använder sig av för att må bättre. Det är en viktig nyckel för att få vardagen att fungera bättre. Svaren är individuella, men här är en sammanställning av enkätsvaren. Det gäller sömn, planering, att kommunicera sina behov till omgivningen och att göra sådant man mår bra och blir glad av.

Sömnen är en fråga som lyfts fram. Både hjälpmedel i form av kedje- eller bolltäckor och väckarklocka med ljusterapi och strategier som att se till att prioritera sömnen för att känna sig piggare och bättre kunna klara stress.

Bättre **planering** kan också vara en strategi för att må bättre. I svaren lyfts det fram hjälpmedel som att göra matschema, kalender och planeringsappar i mobilen, påminnelsefunktion i mobilen, kom ihåg-lappar.

”Jag använder mina hjälpmedel (magnetschema, kom ihåg-listor) för att hela tiden vara så förberedd och planerad som möjligt. Det gör mig lugnare.”

”Träna och strukturera upp vardagen med listor och texter. Det är inte alltid jag följer listorna/texterna, men det hjälper att bara strukturera upp tankarna.”

”Mycket planering av min tid, räkna ut hur mycket tid jag har och när jag ska göra vissa saker långt i förväg, schema och checklist-app på mobilen.”

Bättre planering kan även vara att planera sin vecka och exempelvis ha fasta dagar för att tvätta, städa eller handla.

Något annat som är viktigt är att **kommunicera sina behov till och med omgivningen**. Det kan vara att vara öppen med sin diagnos och vad man eventuellt har svårt med och våga fråga om man inte förstår eller behöver att någon förklarar igen.

”Att berätta för omgivningen ’nu måste jag vila/återhämta mig – vi syns om en stund igen’.”

”Umgås med folk som stöttar mig. De kan hantera mig om jag blir sur, t.ex. låter mig gå iväg två minuter ensam och få lugna ner mig. Sedan är allt normalt.”

Många lyfter fram att det är viktigt att **göra sådant man blir glad av**, som att lyssna på musik, skriva, vara ute, pyssla eller göra saker som får en att komma ifrån jobbiga tankar. Andra lyfter fram att det är viktigt att då och då påminna sig själv om sitt värde och sina positiva egenskaper.

”Att försöka känna efter. Vad vill kroppen, vad skulle hjälpa? Har jag ätit tillräckligt? Sovit? Behöver jag ta en promenad? Ofta är det brist på något av dessa och att åtgärda det hjälper mycket. Jag undviker miljöer som tar min energi. Planerar för att vara utvilad inför arbete, fest, utflykter, högtider m.m.”

STRATEGIER, TIPS OCH HJÄLPMEDEL

Det finns mängder av strategier, tips och hjälpmedel som kan underlätta vardagen, både hemma och i arbete eller studier. Vi ställde frågan om vilka tips på hjälpmedel eller strategier de unga har för att få saker gjorda.

Tabell 17 – Tips, strategier och hjälpmedel för att få saker gjorda

| Svarsalternativ | Antal svar i procent |
|---|----------------------|
| Jag skriver listor | 63% |
| Jag ber familj, partner eller vänner att påminna mig | 46% |
| Jag använder alarm-/påminnelsefunktioner | 67% |
| Jag har inga sådana tips, strategier eller hjälpmedel | 11% |
| Annat | 25% |

Vanligast av svaren är att använda alarm- och påminnelsefunktioner (67%) och att skriva listor (63%). Många svarar att de ber om hjälp med påminnelser från familj, partner eller vänner (46%). 11% svarar att de inte har några tips, strategier eller hjälpmedel för att få saker gjorda.

Här följer ett antal beskrivningar och citat som handlar om strategier, tips och hjälpmedel som de unga tipsar om. Mobiltelefonen nämns av många som ett mycket viktigt hjälpmedel både för att ha kunna ställa in alarm och för olika planeringsverktyg som kalender och checklistor.

Många nämner olika sätt att göra **planering** över dagen eller veckan i form av en kalender eller

motsvarande:

"Jag har köpt en whiteboard och satt upp i köket där jag skriver ALLT."

"Det bästa är en stor kalender med hela månaden på väggen, där får man bra översikt och min man är duktig på att föra in sina egna aktiviteter där vilket gör att jag kan känna lugn."

"Skriver med whiteboardpenna på kylskåpet för att komma ihåg och göra en dagsplan."

"Elektronisk kalender som man kommer åt från laptop, smartphone och hemdator, som tillåter påminnelser både utifrån plats OCH tid/dag."

"Veckoschema med magneter gör att jag får överblick över veckan."

Många har nytta av olika former av **påminnelser**:

"Jag skriver listor och använder mig av alarm-/påminnefunktioner."

"Inte skriva för stora saker/för många saker på listorna, för då blir det lätt så att man blir besviken om man inte gör det. Dela hellre upp de stora sakerna i små delmål för att känna att man kan kryssa av, dock inte för många delmål så att det blir för många saker. Man får hitta något som blir lagom. Även att göra en vecko-lista, blir lättare att se övergripande och man inser att man inte behöver göra så himla mycket varje dag för att få allt gjort på en vecka."

"Sätter upp lappar på kylskåp, badrumsspegeln, köksluckor osv."

"Jag skriver listor, har en färgtavla, påminnelse..."

Ett område som handlar mer om strategier är att hitta sätt att **analysera sig själv och bli medveten om vilka svårigheter man har** för att kunna hitta passande lösningar.

"Analysera dig själv för att veta ditt behov av hjälp och hitta lösningar just för dig!"

"Kartläggning på mina problem och sedan hitta lösningar."

Många lyfter även upp vikten av **struktur, rutiner och planering**.

"Att sätta upp mindre delmål för varje dag och vecka, har jag för höga krav på mig själv blir det lätt att jag inte får något gjort."

"Schema med tidsplanering, räknar ut hur mycket tid jag har och planerar när jag ska göra det."

"FRAMFÖRHÅLLNING! Plus att INGEN kommer tacka DIG för att du sitter tyst och inte vågar säga ifrån, SÄG ifrån och FRÅGA OM IGEN, när folk är otydliga, och få DOM att förstå att det är DOM som är otydliga, inte du som är dum i huvudet :)"

"Jag ser till att skapa rutiner och lägger saker på "rätt" ställe. Underlätta för att ha så lite saker som möjligt att behöva komma ihåg, t. ex. färdigpackad väska när jag ska jobba..."

"Jag måste följa mina rutiner annars känns det i kroppen att jag rubbar den. Och ska jag rubba den måste jag veta det i god tid så att jag kan förbereda mig."

Vi vill avsluta rapporten med att presentera 7 förslag på hur stödet från kommuner och landsting kan utvecklas för att ge förutsättningar för gruppen unga vuxna med ADHD:

BEHOV AV INSATSER – ATTENTIONS FÖRSLAG PÅ FÖRBÄTTRINGAR

Enkäten har gett många förslag och synpunkter både på hur det befintliga stödet till unga vuxna med ADHD fungerar och vilka insatser som efterfrågas för att vardagen ska fungera bättre. Enkätsvaren visar att det nu är hög tid att samhället agerar och tar våra medlemmars behov på allvar. Riksförbundet Attention ser behov av några viktiga åtgärder:

1. Satsningar på psykopedagogik. Unga med ADHD behöver få tillgång till ökad kunskap om vad diagnosen innebär, hur svårigheterna kan påverka en i vardagen och kunskap om hur man kan använda olika strategier och hjälpmedel för att kompensera sina svårigheter.
2. Regeringen ger landstingen stimulansbidrag för att bygga upp en "ADHD-skola" både för personer med egen diagnos och anhöriga samt att dessa utvecklas i samverkan med intresseorganisationer med stor kunskap om frågorna.
3. Stöd för ekonomin. Att ha skulder, betalningsanmärkningar eller en ansträngd ekonomi kan få konsekvensen att mycket annat också blir svårt. God tillgång till budget- och skuldrådgivare med kompetens om ADHD och kognitiva funktionsnedsättningar bör finnas i alla kommuner.
4. Anhöriga och närstående behöver erbjudas informationsmaterial och träffar för att få ökad kunskap om ADHD och vad det kan innebära. De behöver även erbjudas stöd i form av avlastning utan biståndsbeslut samt möjlighet att träffa andra föräldrar för att hitta fungerande strategier så att de orkar vara stödjande anhöriga.
5. ADHD kan innebära en hög kognitiv belastning som innebär att man inte har samma ork som andra. Möjlighet till anpassad studiegång för att kunna fullfölja gymnasie- och högskolestudier är därför mycket viktigt. Försörjningen behöver kunna tryggas för dem som inte har möjlighet att arbeta heltid.
6. Kommunernas boendestöd byggs ut och görs mer flexibelt och individanpassat för att möta behovet av stöd med ekonomi och hemsysslor. Biståndsbesluten ska ges med ett långsiktigt perspektiv på behovet av insatserna för att minska oro och stress.
7. Möjligheterna till stödinsatser från kommunen och landstinget behöver förtydligas så att individen snabbt har möjlighet att ansöka om och få beslut om insatser. Det bör finnas funktioner som kan lotsa till rätt insats och samordna stöd och kontakter runt individen.