Vad är ADHD? Elsa tycker att det är som att ha myror i brallan och i huvudet. Robin tycker att det är som en jättesnabb bergochdalbana.

Att ha ADHD kan vara både en styrka och en utmaning. Här hittar du fakta om ADHD och tips från barn som har ADHD.

Riksförbundet Attention är en intresseorganisation för personer med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF) som ADHD, Aspergers syndrom, Tourettes syndrom, språkstörningar och OCD. Vi arbetar för att de barn, ungdomar och vuxna som finns bakom diagnoserna ska bli bemötta med respekt och få det stöd de behöver i skolan, på arbetsmarknaden och på fritiden. Läs mer om oss på: www.attention-riks.se

Text & Layout: Linnéa Rosenberg & Lovisa Schiller | ©Riksförbundet Attention 2014
Illustration: Emelie Stigwan, Lilla Kompisen
Tryck: Katarina Tryck

Det syns inte utanpå att man har ADHD, men det känns ofta i kroppen. ADHD kan göra så att det blir svårt att sitta still, lyssna eller vänta på sin tur.

"Jag vill men jag kan ju inte. Min hjärna blir alldeles varm och röd"

Viktor, 9 år

Ibland kan det kännas omöjligt att koncentrera sig när man har ADHD. Det kan vara svårt att bara tänka på en sak i taget. Eller att lära sig något som är tråkigt. Men om det är något man gillar kan man ofta koncentrera sig längre än andra. Då blir man superkoncentrerad.

"Myror i både brallan och huvudet"

Elsa, 8 år

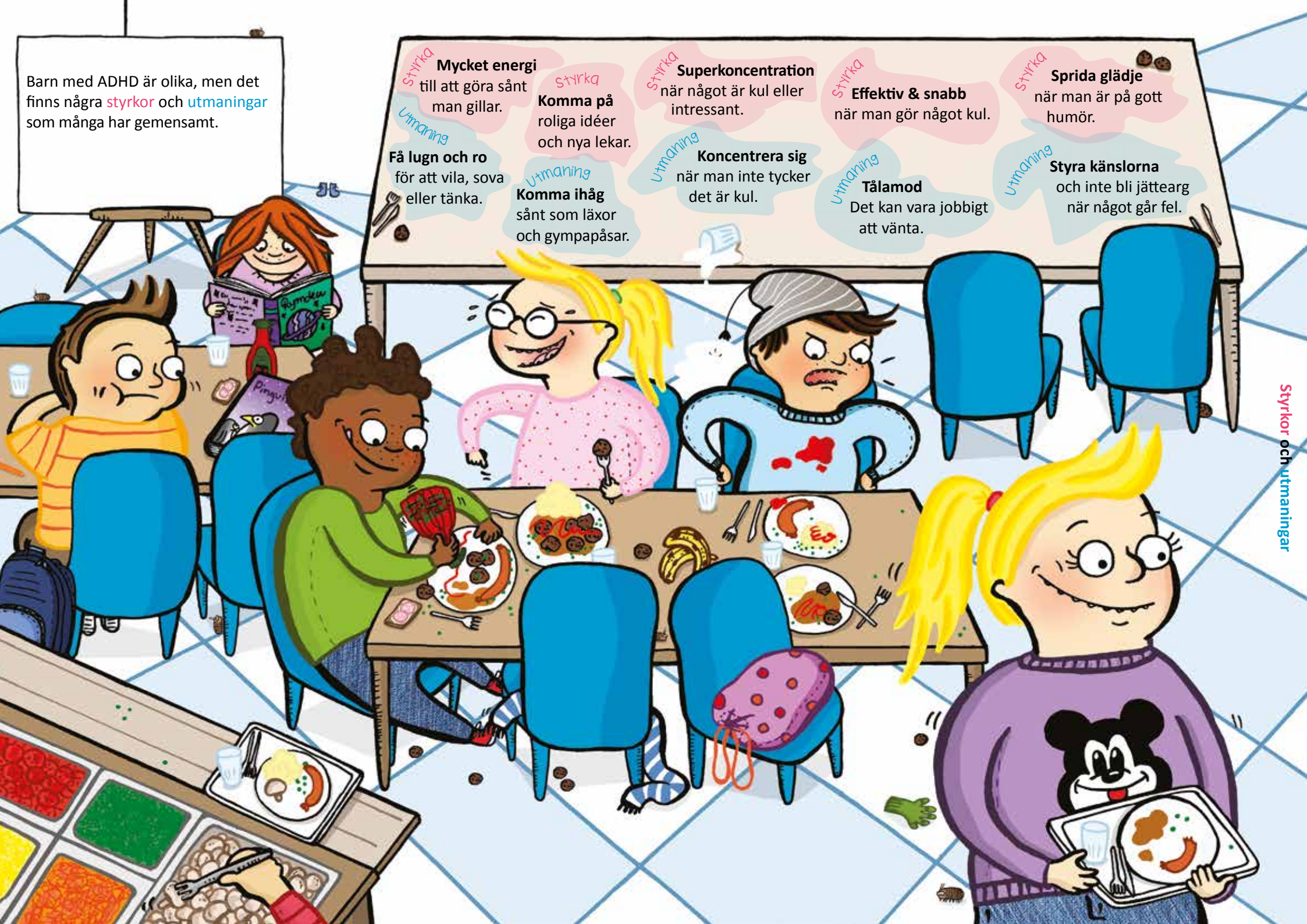
En del barn som har ADHD tycker det är jobbigt att sitta still eftersom kroppen vill röra sig hela tiden. Det kan också kännas som att man har för många tankar i huvudet samtidigt. När kroppen eller hjärnan inte vill lugna sig kan det vara svårt att vila och sova. Då blir man jätteträtt och orkar ingenting.

"Det är som en bergochdalbana i huvudet som går så fort att jag inte hänger med"

Robin, 6 år

Ibland gör ADHD så att känslor och idéer kommer så fort att man inte hinner tänka efter innan man gör något. Man kanske pratar när man ska vara tyst, blir arg jättesnabbt eller gör något läskigt som kompisarna inte vågar.

"Nu kommer alla känslorna och jag vet inte vad jag ska göra av dem"
Erik, 7 år
ADHD kan göra så att man får starka känslor. Saker kan kännas jättetråkiga eller jätteroliga. Det är inte mittemellan lika ofta som hos andra barn.
KLASS 3B
Smörblomma.
En del barn som har ADHD tycker att det är jobbigt att sitta still eftersom kroppen vill röra sig hela tiden. Det kan också kännas som att man har för många tankar i huvudet samtidigt.
När kroppen eller hjärnan inte vill lugna sig kan det vara svårt att vila och sova. Då blir man jättetrött och orkar ingenting.
"Jag tänker varje morgon att jag ska göra som de andra i skolan men det blir alltid fel och de tycker jag är jobbig"
Maja, 9 år
Det kan vara bra att berätta för sina kompisar att man har ADHD. Då blir det lättare för dem att förstå att man vill vara en bra kompis även om man blir jättearg ibland eller råkar säga något taskigt.


Barn med ADHD är olika, men det finns några styrkor och utmaningar som många har gemensamt.
Styrka
Mycket energi till att göra sånt man gillar.
Styrka
Komma på roliga idéer och nya lekar.
Styrka
Superkoncentration när något är kul eller intressant.
Styrka
Effektiv & snabb när man gör något kul.
Styrka
Sprida glädje när man är på gott humör.
Utmaning
Få lugn och ro för att vila, sova eller tänka.
Utmaning
Komma ihåg sånt som läxor och gympapåsar.
Utmaning
Koncentrera sig när man inte tycker det är kul.
Utmaning
Tålamod Det kan vara jobbigt att vänta.
Utmaning
Styra känslorna och inte bli jättearg när något går fel.
Gymnasium
Pingvi

Fel!
Det är bara busiga killar som har ADHD.

Rätt!
Det finns både busiga killar och busiga tjejer som har ADHD. Och lugna killar och lugna tjejer. Alla är ju olika.

Fel!
Barn med ADHD är olydiga och lata.

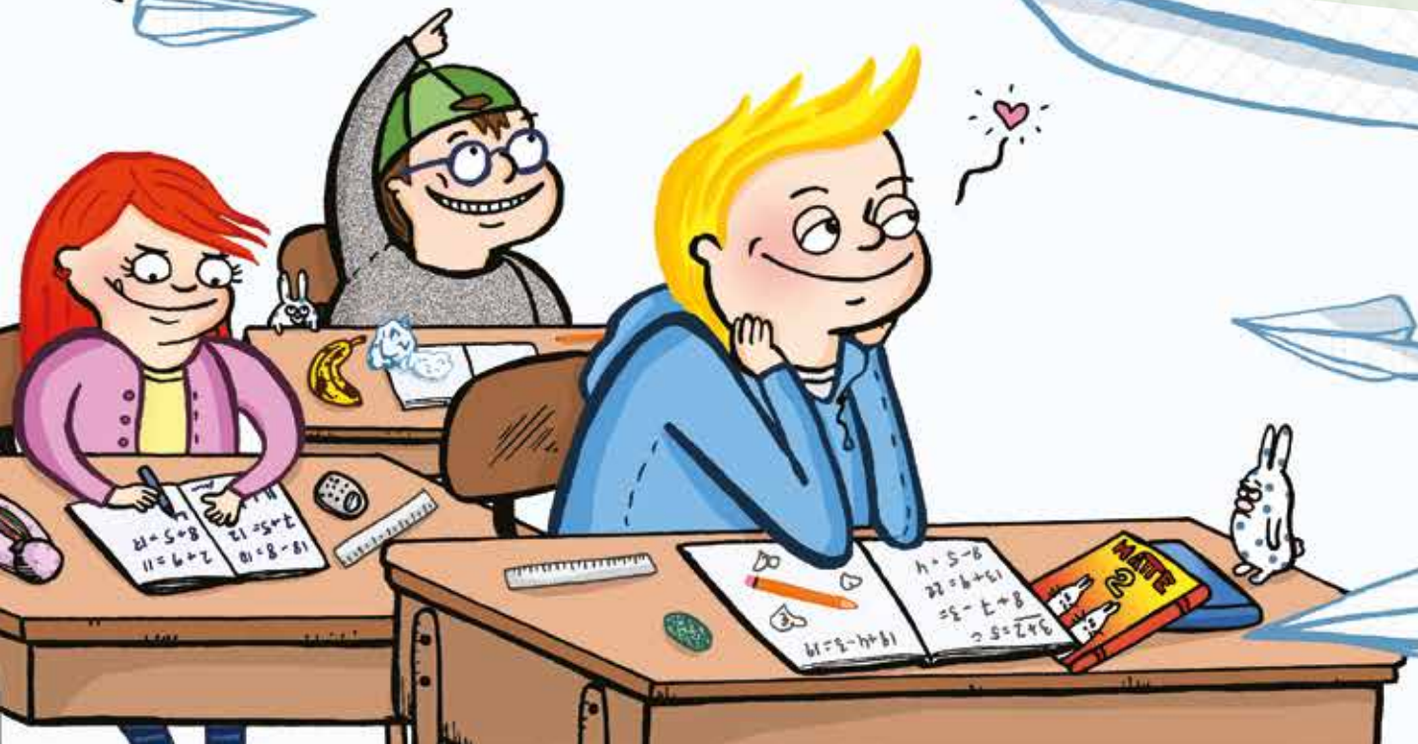
Rätt!
Helt fel! Den som säger det vet inget om ADHD.

Fel!
Personer med ADHD är osmarta.

Rätt!
ADHD har inget med smarthet att göra. Många som har ADHD är jättesmarta.

Fel!
ADHD finns inte.

Rätt!
Jo, det gör det visst. Forskare har bevisat det.



Det finns alltid ett sätt att göra det som är jobbigt lättare.
Här är tips från barn som har ADHD.

När jag inte kan sitta still och det kliar i kroppen så springer jag ett varv runt huset

Jag får välja en plats i klassrummet där jag kan koncentrera mig så bra som möjligt

Det är lättare att räkna matte när jag lyssnar på musik

Ibland orkar jag inte prata efter bråk men det kan vara skönt att kramas istället

Det är bra att ha något som man är bra på som man blir glad av. Jag blir glad av att spela fotboll

Vi har en myshörna där man kan ligga och läsa när stolen är för hård