



# Snubbel tråden

ADHD – Så funkar det



# Bruksanvisning

## **Till alla mammor och pappor eller andra vuxna:**

Läs gärna en liten bit i taget tillsammans med barnet. Hjälptill att hitta svaren på frågorna. Använd skriften för att tänka tillsammans.

## **Till alla barn:**

Ta hjälp av vuxna. Fundera tillsammans på hur det blir just för dig och vad ni kan göra för att det skall bli enklare för dig.

Vilka av mina tips som passar just dig – det kan ni tillsammans bäst lista ut!!

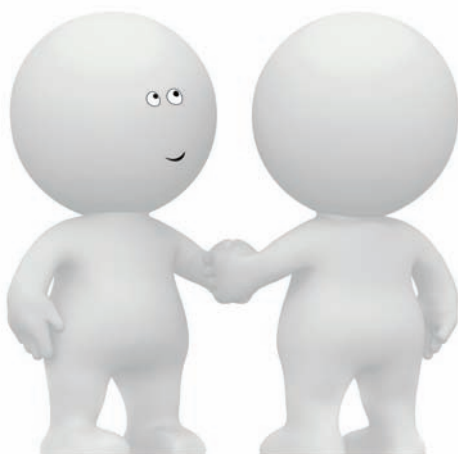


# Emma och Erik

## **Den här boken handlar om hur det är när man har svårt att koncentrera sig.**

Som Emma till exempel: Hon är en glad kompis som gillar när det händer mycket. Hon kan lätt bli arg men det håller aldrig i sig särskilt länge. Hon tycker om att prata och kan aldrig komma ihåg att man bör räcka upp handen i klassrummet innan man börjar svara. Att komma i tid och att komma ihåg att ta med sig rätt saker är jättesvårt för henne, det går bara inte! Det blir en hel del tjat.

Emma har inte svårt att koncentrera sig på sånt som hon tycker är roligt. Då flyger tiden iväg och hon kan bli sur och grinig om någon avbryter henne. Det som är svårt för henne är att göra sånt som inte är så kul – vissa läxor och skoljobb t.ex. Hon får sällan något gjort på lektionerna och sedan blir det som ett helt BERG med saker som hon borde göra när hon kommer hem. (Oftast blir det inte av för hon brukar glömma böckerna).



Erik, som också går i Emmas klass, är nästan Emmas motsats. Han har också svårt att koncentrera sig på sånt som han inte är så intresserad av. Han drömmer sig bort, säger Fröken och Mamma när de träffas på utvecklingsamtal. Han tycker om att skriva berättelser, långa historier om hjältar och monster. Han skriver bra men han har svårt att läsa och komma ihåg vad han har läst. I skolan brukar Fröken gå förbi honom ganska ofta när han skall arbeta och liksom "puffa" på honom – annars glömmet han ofta vad han skall hålla på med. Erik gillar inte när saker och ting ändras – det är jobbigt för honom, för då vet han inte riktigt hur han skall göra.

Både Erik och Emma har svårt att vara koncentrerade, fast på olika vis.

En del människor har så stora svårigheter att koncentrera sig så att det blir riktigt jobbigt för dem. Särskilt besvärligt kan det bli i skolan. Så är det för Emma och Erik.

Emma har fått diagnosen ADHD och Eriks diagnos heter ADD. (Fast om jag skriver "ADHD" i texten så stämmer det ofta både på Erik och Emma).

**ADHD är som en snubbeltråd ungefär. Om man ser den är det lättare att låta bli att snubbla på den.**



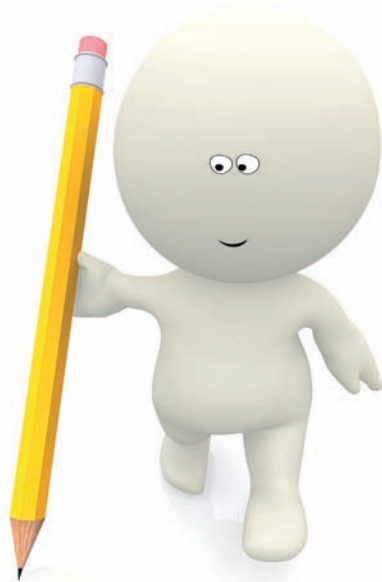
# Den här boken

Känner du igen dig i Emma och Erik? Har du också svårt att koncentrera dig? Kanske har du precis som dom fått veta att du har ADHD. Eller ADD. Det betyder att du har så stora svårigheter att koncentrera dig att det ställer till det för dig i vanliga situationer, som hemma eller i skolan.

Då kan den här boken vara något för dig. Den handlar om hur vi människor fungerar och vad det betyder att ha ADHD. Den handlar också om sådant man kan tänka på själv och sånt som andra kan hjälpa till med.

**Om du tittar i boken finns det många frågor att fylla i.**

Om du gör det kommer du att veta lite mer om dig själv efteråt. Det är bra. Då är det lättare att bestämma vad som är bra hjälp för just dig.



# Människor är olika

Alla människor är på sitt eget sätt – ingen är helt lik någon annan. De flesta människor har hår men det kan vara ljust eller mörkt, krulligt eller rakt. Vi är lika olika inuti som utanpå. Vi har alla våra egna sätt att vara på:

*Snabb*    *Försiktig*    *Kort*    *Lång*    *Närsynt*

**Jättestark**    *Blyg*    *Modig*    *Petig*

*Slarvig*    **Opraktisk**    *Tankspridd*    **Glömsk**

En del saker är vi bra på och andra är vi mindre bra på, det är också olika.

**Tänk efter vad du själv är bra på och skriv det här:**

Minst en sak, gärna flera. Ta mamma eller pappa till hjälp om det behövs.

**Saker jag är bra på:**

---

---

---

---

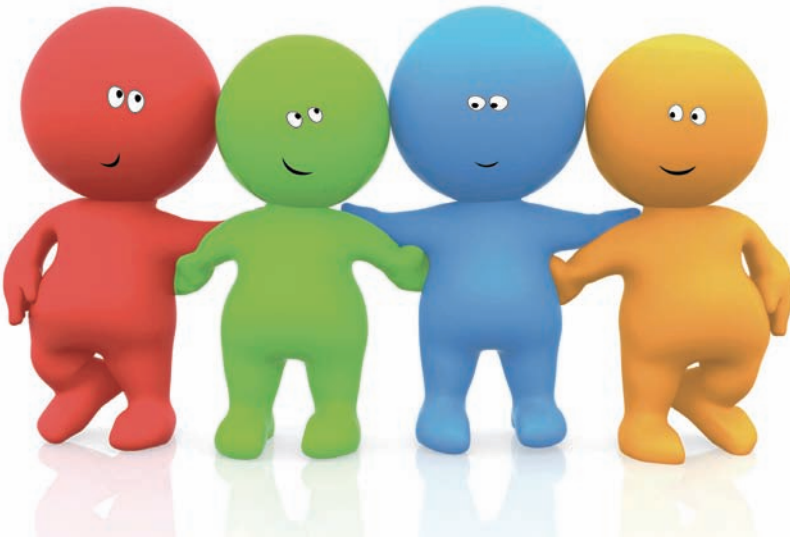
---

# Vilken TUR det är att alla inte är lika!

Annars kanske alla skulle vilja vara bilmekaniker och ingen vilja bli kock.

Eller tänk om alla skulle bygga hus och ingen ville vara doktor.

Tänk om alla ville vara målvakt i ett fotbollslag och ingen utespelare..





# Så här fungerar din hjärna

## **Allt som vi gör styrs av hjärnan**

Vi behöver hjärnan för att kunna tänka men också för allt annat som vi gör. I hjärnan finns våra minnen; saker som vi har lärt oss i skolan, men också minnet av hur en glass smakar eller hur man gör när man cyklar. Hjärnan är med och styr också hur vi använder kroppen, när vi går, klättrar, pratar, ritar och hoppar.

Hur vår hjärna fungerar spelar stor roll för hur vi blir. Minst lika viktigt är det förstås också vilka kunskaper och minnen vi stoppat in i den.

## **Hur vi själva är kallas vår personlighet**

En del av oss är till exempel försiktiga och lite rädda när vi skall göra nya saker, andra är orädda och jämt lite för snabba.

En del tycker om att prata mycket och älskar att vara först. Andra vill tänka efter ordentligt innan de gör något nytt. En del människor trivs bäst när de är i farten och hatar att sitta stilla. Andra tycker bäst om när de verkligen får vara för sig själva och hålla på med saker som intresserar dem utan att någon stör.

Vi människor är också olika när det gäller hur vi kan bestämma över oss själva –om vi har lätt att hålla ordning på oss själva eller tvärtom.

Vilket humör vi har påverkas också av vår hjärna; en del blir fort arga och upphetsade medan andra nästan alltid är lugna, vad som än händer.

# Det är viktigt för världen att människor är olika

**Det är viktigt för att världen skall fungera  
att det finns människor som är på olika sätt**

Tänk om ingen hade vågat vara upptäcktsresande  
– hade vi vetat att Amerika fanns då?

Tänk om ingen hade varit rädd och sagt:  
"Försiktigt! Det kan finnas krokodiler här!!!"

Hade alla upptäcktsresande blivit uppätta då?



# Fundera på hur just DU är

**Läs påståendena och kryssa i den ruta som du tycker stämmer bäst på dig.**

	Stämmer lite eller inte alls	Stämmer ganska mycket	Stämmer precis
Jag tycker om att prata .....			
Jag blir lätt arg .....			
Jag är ofta glad .....			
Jag har mycket energi .....			
Jag är uppfinningsrik .....			
Jag är ofta för snabb .....			
Jag är bra på sport .....			
Jag har svårt att sitta stilla och koncentrera mig .....			
Jag är energisk .....			
Jag vill väl, men ibland blir det fel .....			

# Så här styr vi oss själva

En del av hjärnan fungerar ungefär som en chef över de andra delarna. Hos små barn är "chefen" väldigt liten. Det är därför som små barn behöver vuxnas hjälp mycket mer än större barn. När vi växer utvecklas den delen av hjärnan som vi kallar "chefen" och blir bättre på att organisera och ordna på kontoret.

Många barn som har svårt att koncentrera sig har svårt att kontrollera sig själva. Man skulle kunna säga så här: När man har ADHD har man en "chef" som håller på att lära sig jobbet. Det kan ta längre tid att få "chefen" att fungera bra och det kan vara betydligt jobbigare, än för någon som inte har ADHD.

Precis på samma sätt som det för vissa går jättelätt att lära sig spela innebandy eller åka skridskor så kan det vara jättesvårt för andra.

"Chefens" uppgift är att se till att vi kommer ihåg rätt saker vid rätt tidpunkt. Till exempel:

- Komma ihåg att räcka upp handen innan jag säger svaret.
- Tänka efter vilka saker jag behöver till träningen INNAN jag går iväg.
- Komma ihåg vilken tid jag måste vara hemma och påminna mig om att titta på klockan så att jag inte missar det.
- Minnas vad Fröken sagt att jag skulle göra sedan.
- Hejda mig innan jag blir helilsken på Jonas för att han knuffade mig; kanske menade han inte att vara dum?

När "Chefen" inte funkar så jättebra kan man behöva lite extra hjälp från de vuxna och själv behöva lära sig lite extra knep. Exemplet här ovanför är kanske sådana saker som du behöver hjälp med?

# Vad menas med ADHD?

Om man ofta har jättesvårt att koncentrera sig så att man ofta hamnar i jobbiga situationer för att man inte hinner tänka efter – då kan det kallas för ADHD. Många barn med ADHD är helt enkelt för snabba! Det är bra att vara snabb men om man är för snabb är risken stor att man hinner göra något innan man har hunnit tänka efter om det var bra eller inte att göra så, precis just nu.

Emma, som jag skrev om i början, har ADHD.

Erik som också har mycket svårt att koncentrera sig, fast han är mer drömmande än snabb, har fått diagnosen ADD. Båda de här orden betyder att man har större svårigheter att koncentrera sig än vad många andra har.

En sak som Emma, Erik och alla andra barn med ADHD och ADD har gemensamt är detta: "Chefen" är inte jättebra på att göra sitt jobb. Det är därför som Emma gör saker för snabbt, utan att tänka efter. Det är också därför som Erik inte kan låta bli att tänka på annat och ständigt "tappar bort" vad Fröken säger i skolan.



# Inte alltid problem

Många barn som har koncentrationssvårigheter har inte JÄMT svårt att koncentrera sig på det de gör.

När man spelar dataspel eller bygger Lego kanske det inte alls är svårt. Berättar Fröken något spännande kanske det inte heller är svårt....men när man skall lära sig mattematabeller eller träna på att skriva snygga bokstäver DÅ är det hopplöst!!

Då kan det kännas som om byxorna är fulla av myror och det inte bara går att låta bli att prata med den som sitter bredvid – eller gå omkring lite i klassrummet. Man kan nästan säga att barn som har ADHD är allergiska mot att ha tråkigt!

Många barn har kommit på att de kan vässa pennan eller gå till toaletten för att få röra på sig lite i klassrummet.

## Vad brukar du göra?



# Varför kallas det för ADHD?

Egentligen mest för att alla som försöker ta reda på hur man skall hjälpa barn med ADHD och ADD skall veta vad de menar, när de pratar med varandra.

Vi har också ord för vad det kallas om man inte hör eller ser så bra. (hörselskadad, synskadad)

Eller blir snuviga och får utslag av att träffa hundar eller äta morötter. (allergisk) Precis som när man t.ex. är närsynt så leder ADHD och ADD till att man har svårare än andra med vissa saker.

Det syns ju inte utanpå att man t.ex. har svårt att koncentrera sig eller att man ser lite sämre än andra (om man inte har glasögon förstås).

Det hjälper dem som skall hjälpa dig att veta vad de skall göra – om det har ett namn. Lärare och föräldrar kan läsa böcker eller gå på kurs och lära sig vad de kan göra för att hjälpa barnen.

**DU HAR faktiskt RÄTT att få hjälp om du har ADHD eller ADD!**

# Testa dig själv – så här funkar jag

Läs varje påstående och fundera på hur det stämmer med hur DU är. Du kan gärna ta en vuxen till hjälp.

	Stämmer inte	Stämmer ganska mycket	Stämmer precis!
Jag har svårt att koncentrera mig när jag skall lyssna på lärare som pratar.....			
Jag har svårt att komma igång.....			
Jag dagdrömmer ofta.....			
Jag gör saker utan att tänka efter före.....			
Andra tjuvar ofta på mig.....			
Jag blir lätt störd av andra när jag skall koncentrera mig.....			
Jag tappar ofta bort saker.....			
Jag har svårt att vänta.....			
Det är rörigt bland mina saker.....			
Jag glömmer lätt saker, lappar läxor och sånt.....			
Jag har svårt att sitta lugnt och stilla.....			
Jag gör saker utan att tänka efter före.....			
Jag har svårt att avsluta skoluppgifter.....			



# Du är inte ensam

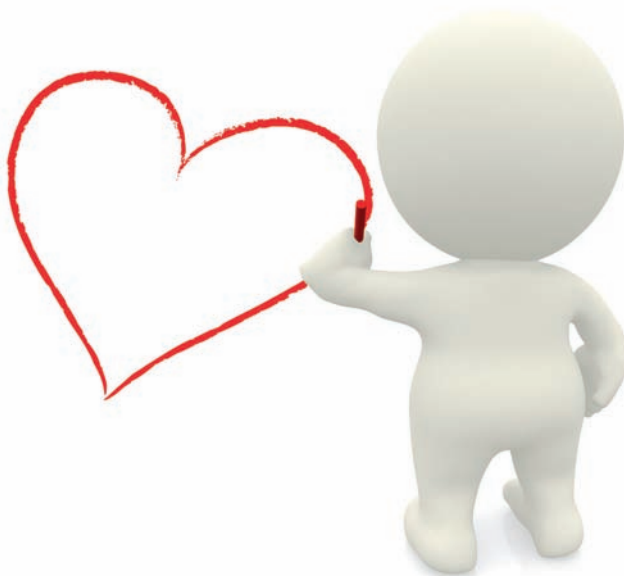
## **Tyckte du att det var mycket som stämde med hur det är för dig?**

De flesta barn med ADHD och ADD skulle nog känna igen sig precis i många av de här påståendena! Du är inte ensam om att ha extra svårt med sånt. Om man skulle samla ihop alla barn i hela världen som har de här svårigheterna och det skulle gå lika många i varje skolklass – då skulle det finnas 2 eller 3 barn i varje klass som har svårigheter på just det här sättet.

## Har du ADHD eller ADD?

**Det allra viktigaste du ska veta är detta:**

**Det är inte ditt fel!**



# Jag som skriver det här...

**...är både närsynt och hörselskadad** – det är inte heller mitt fel. I min släkt finns det många som har både hörapparat och glasögon, jag har nog ärvt båda mina problem. När jag nu vet att jag har det här försöker jag se till att jag får så lite besvär av dem som möjligt. Jag behöver ha en bra lampa när jag läser och får säga till människor att prata högre när jag inte hör.

Jag måste sitta långt fram om jag skall lyssna på någon som pratar.

Mina barn blir sura på mig ibland för att jag inte hör – fast det inte är mitt fel!

Om man har svårt att koncentrera sig så är det saker som blir besvärligare. Lärare och föräldrar måste förstå hur de skall hjälpa till och själv behöver man få hjälp att komma på smarta idéer om hur man kan hjälpa sig själv.

**Det är inte lätt men det går!!!**



# Så här får du skolan att bli roligare

Många barn och ungdomar med som har svårt att koncentrera sig tycker att det är tråkigt och jobbigt i skolan. Det är synd för det finns många saker som kan vara bra att kunna och många kul saker att lära sig.

I skolan behöver man ofta sitta still, lyssna och koncentrera sig – saker som kan var mycket svåra om man har ADHD eller ADD.

Man behöver också hålla reda på en massa saker; gympankläder, läxor, böcker och papper. Kanske skall man också veta när man skall gå till slöjden eller vilken dag det var som man skulle ha med sig matsäck. Pennor och väskor, jackor och skor, nyckeln, mobiltelefonen osv. osv.

Ja, en hel massa saker är det varje dag. Mycket mera nu för tiden än när Mamma eller Pappa var små!

Det finns regler som man skall komma ihåg: att inte springa i korridoren eller att vänta på sin tur. Även om du VET precis vilka regler som finns kan det vara jättesvårt att komma ihåg det precis hela tiden om du har ADHD.

Kanske har du svårt att bromsa dig själv? Då kan det hända att du gör saker som du ångrar efteråt. Många barn som jag har träffat försöker vara snälla och göra som man ska – och blir väldigt ledsna när de inte klarar av det hela tiden. Ibland blir det tjat och bråk. Det är inte kul för någon.

Många barn får många tillsägelser varje dag. Så ska man inte behöva ha det. Om lärare och föräldrar vet mer om hur det är när man har svårt att koncentrera sig så kan dom hjälpa till bättre. Då blir det lättare för dem att ställa lagom stora krav.

# Så här är det för mig

Om du tycker att lärarna är dumma kan det vara för att de inte riktigt förstått hur just du fungerar. Om du fyller i det här papperet och sedan kopierar det till din lärare så har du givit dem en bruksanvisning för hur du fungerar. Ta gärna hjälp av din mamma eller pappa eller en lärare som du gillar.

## **Bruksanvisning - så här är det för mig**

Namn ..... Klass .....

(Skriv klart meningarna)

### **Uppmärksamhet**

Jag har svårt att vara uppmärksam när.....

.....

Jag koncentrerar mig bäst när.....

.....

Den bästa platsen i klassrummet för mig är.....

.....

När jag inte är koncentrerad tycker jag det bästa vore

om min lärare .....

.....

.....

### **Saker som jag tycker gör det lättare för mig**

När jag känner att jag behöver röra på mig hjälper det om jag...

.....

Saker som får mig att vilja jobba : .....

.....

.....

.....

Lättast att koncentrera mig har jag när jag: .....

.....

När jag blir för ivrig hjälper det om.....

.....

### **Saker som jag inte tål**

Jag blir stressad när .....

.....

Om jag blir stressad är det bra om jag får .....

.....

.....

### **Så här tycker jag om mig själv**

Min bästa egenskap är .....

Det här skulle jag vilja ändra på hos mig själv

.....

# Skoltips

Det finns massor av saker som man kan göra i skolan för att det ska fungera bättre för dig. Här kommer några sidor med tips på saker som man kan tänka på.

Kryssa i rutorna framför de tips som du tror skulle fungera för dig. Visa tipsen för dina lärare, eller ännu bättre, fyll i tillsammans med en lärare som du tycker förstår dig. Mamma eller Pappa går också bra.

OBS – prova inte alla på en gång!! Då blir det för mycket!

## **Vad kan man göra om man har svårt att:**

### **KONCENTRERA SIG I KLASSRUMMET**

- Sitt helst längst fram i klassrummet och titta på läraren när han eller hon pratar.
- Hörlurar med eller utan musik i hjälper vissa barn när man skall arbeta tyst för sig själv. (kolla med din lärare så han eller hon också tycker att det är OK!)
- Prata med din lärare om att ge dig en liten uppgift i taget, så att du kan gå till honom eller henne ofta och visa vad du gjort.
- Du kan tillsammans med din lärare göra en lista med uppgifter där du kan stryka över de som du gjort klart.
- Dela upp det som skall göras i små bitar. Till exempel fem tal i taget.

## SVÅRT ATT SITTA STILLA

- Bestäm tillsammans med din lärare vad du kan göra när du inte längre orkar sitta stilla på din plats. Tejpa fast en liten påminnelserapp (eller post-it lapp) på ditt bord så du kommer ihåg vad ni har bestämt.
- Du kan kanske ta korta pauser; gå runt lite utan att prata med någon annan. Ställ dig upp vid din bänk, sträck ut dig ända från tårna och uppåt! Sätt dig igen.
- Kanske blir det lättare om du har några olika uppgifter som du kan växla mellan? Prata med din lärare först innan du gör det.

## KOMMA IHÅG SAKER

- Skriv eller rita minneslappar eller be någon vuxen göra det. Använd post-it-lappar och försök komma på fiffiga ställen så att du verkligen ser dem! På ytterdörren, skolväskan, jackan, datorn, badrumsspeglens eller på din plats på matbordet eller....
- Har du en mobiltelefon kan du ställa in påminnelser på den. T.ex när du skall gå hemifrån, till skolan eller träningen.
- Packa skolväskan kvällen innan och ställ den vid ytterdörren.
- Lär dig att göra saker DIREKT! Det är lättare att glömma bort om man bara ska göra något annat först.
- Stoppa ned sådana lappar som du skall ta hem direkt! Låt dem inte ligga kvar på bänken. Om du ofta glömmet väskan – stoppa ned dem i bakfickan. Ta upp dem direkt när du kommer hem och lägg dem på något ställe ni kommit överens om hemma; till exempel en särskild låda i hallen. Eller sätt upp dem med magnet på kylskåpsdörren.
- Be dina föräldrar och läraren att mejla meddelanden till varandra istället för att ge dig brev och lappar.
- Om du får en läxa så stoppa ned boken direkt i väskan!
- TRÄNA PÅ: stanna och titta i väskan innan du går ut genom klassrumsdörren.
- Titta på tavlan vilka läxor läraren skrivit upp där och se om du har rätt böcker med dig. Kommer du inte ihåg: FRÅGA läraren.

## HÅLLA REDA PÅ TIDEN

- Träna på att titta på klockan ofta.
- Ta tid för att ta reda på hur lång tid det tar att till exempel klä på sig eller gå till skolan. Då kan du lista ut hur lång tid innan skolan börjar som du behöver sätta igång för att hinna göra dig i ordning. Sätt en klocka som ringer när det är dags!
- Använd en äggklocka (som ofta finns i köket) för att hålla reda på hur lång tid du kan spela spel, skall göra läxan eller hur långt det är kvar till läggdags. Den ringer när tiden är slut.
- Många klockor och mobiltelefoner kan programmeras och pipa en viss tid. Använd den för att komma hem i rätt tid, hålla reda på när du skall gå in från rasten osv.
- När du skall gå in från rasten kan du också:
- Se till att du inte går så långt från klassrummet så du kan se när de andra går in.
- Kolla med läraren vilken tid rasten är slut och programmera klockan eller mobilen.

## KOMMA IGÅNG MED LÄXOR

- När är det lättast för dig att göra läxorna? Fundera ut en bra tid tillsammans med Mamma eller Pappa när du kan få hjälp! Direkt när du har kommit hem? Före middagen eller efter?
- Gör så mycket du kan på 15 minuter! Ställ en klocka så att den ringer när tiden är slut. Ta en kort paus och ställ klockan igen.



# Så blir det roligare hemma

Hemma kan det också vara jobbigt med mycket tjat fast man inte vill ha det så. Här är lite tips på saker som du kan träna på hemma tillsammans med familjen. Börja med att fundera på några saker som du själv skulle vilja prova att ändra på och prata med dina föräldrar om hur ni kan lägga upp ditt träningsprogram.

## **Exempel på saker som man kan träna på:**

- Klä på sig på morgonen utan tjat
- Duscha själv
- Borsta tänderna
- Bädda sängen
- Lägga smutsiga kläder i tvättkorgen
- Göra läxor
- Hänga upp jackan
- Inte bråka med lillasyster
- Snälla rösten när mamma eller pappa ber mig hjälpa till
- Sätta på mig pyjamasen
- Äta fint vid maten

Här kan du skriva saker som du själv kommer på:

.....

.....

.....

.....

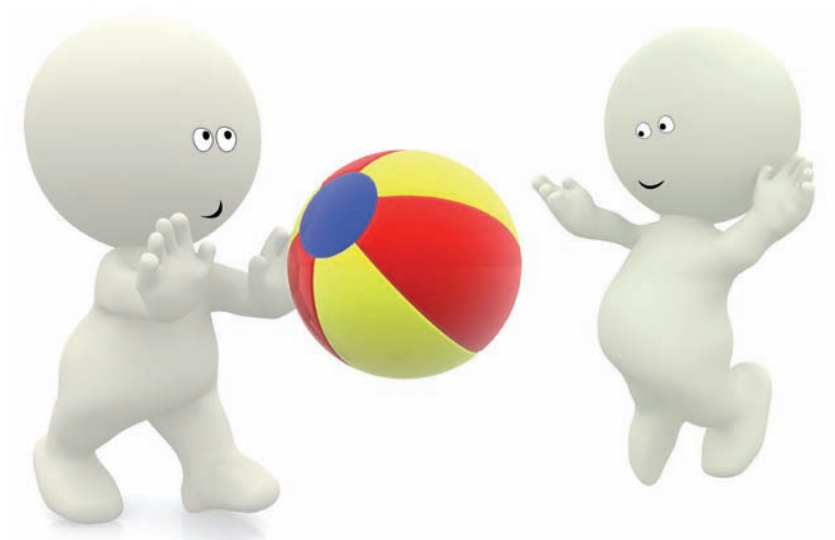
.....

# Vad sägs om en belöning?

Det är alltid svårt att ändra på saker, även om man skulle vilja. Det kan bli roligare och lättare om man vet att man kan få en belöning när man lyckats!

## **Belöningar kan ju vara av olika slag:**

- Välja efterrätt på lördagen
- Hyra en videofilm
- Spela spel med Mamma eller Pappa
- Få sin älsklingsrätt till middag
- Gå till badhuset och stanna så länge JAG vill ...
- Baka chokladbullar
- Ja, vad som helst som man själv tycker skulle vara roligt!



# Mitt träningsprogram

Så här kan du göra ditt eget träningsprogram tillsammans med din mamma eller pappa.

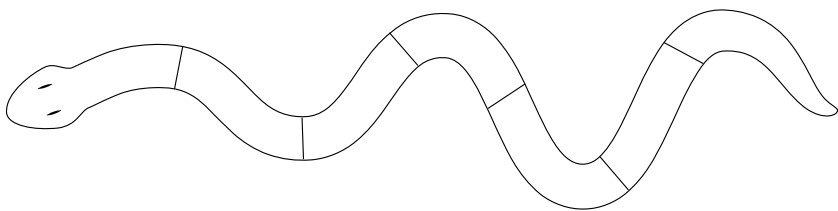
## **Gör så här:**

1. Välj en tid när du kan sitta ned med dina föräldrar och prata i lugn och ro.
2. Välj ut EN sak att träna på (t.ex. borsta tänderna på morgonen, komma ihåg att ta med skolväskan ). Börja ALLTID med något som inte är jättesvårt för dig!
3. Bestäm NÄR det skall göras . Ha en bestämd tid, då blir det lättare att komma ihåg. (före eller efter frukost, före barnprogrammen eller .....)
4. HUR skall du komma ihåg det? (Pappa säger till, klockan ringer, lapp på dörren eller .....)
5. Hur skall ni hålla koll på att det fungerar? Bestäm tillsammans hur lång tid ni skall pröva att arbeta med uppgiften. Gör ett enkelt schema där du kan skriva upp alla gånger du gjort det ni kommit överens om. Kanske kan ni komma överens om någon liten belöning du kan få om du lyckats ett visst antal gånger?
6. Bestäm tillsammans med Mamma eller Pappa belöningar som du tycker är roliga.

## Ett exempel på hur det skulle kunna vara:

- Vad skall jag träna på?  
**Borsta tänderna**
- När skall det göras?  
**Efter frukost**
- Hur skall jag komma ihåg det?  
**Jag ritar en tandborste på en lapp och sätter den på min garderob.**
- Hur länge skall vi hålla på?  
**Fylla i en bit av ormen varje gång jag borstar tänderna på morgonen. När den är helt färglagd får jag välja en belöning!**

**Rita en orm och dela in den i t.ex. 7 delar:**



Färglägg en bit varje dag du kommit ihåg att borsta tänderna på morgonen.

Eller gör ett schema och sätt dit en guldstjärna varje dag du borstat tänderna på morgonen.

<b>Måndag</b>	<b>Tisdag</b>	<b>Onsdag</b>	<b>Torsdag</b>	<b>Fredag</b>	<b>Lördag</b>	<b>Söndag</b>

**Exempel på belöningar att välja på:**

- Hyra en videofilm
- Gå till badhuset och stanna så länge som JAG vill
- Spela spel med mamma eller pappa
- Bestämna middag på fredag
- Köpa en .....

# Nu har du kommit till den sista sidan

En del av det jag skrivit har du kanske tyckt varit konstigt eller svårt?

Kanske har du känt igen dig ibland? Om du bläddrar tillbaka kan du se vad du tyckte stämde på dig och vad du inte alls tyckte var likt.

Det här har handlat om hur det kan vara när man har svårt att koncentrera sig och vad man kan göra för att det skall bli lite enklare.

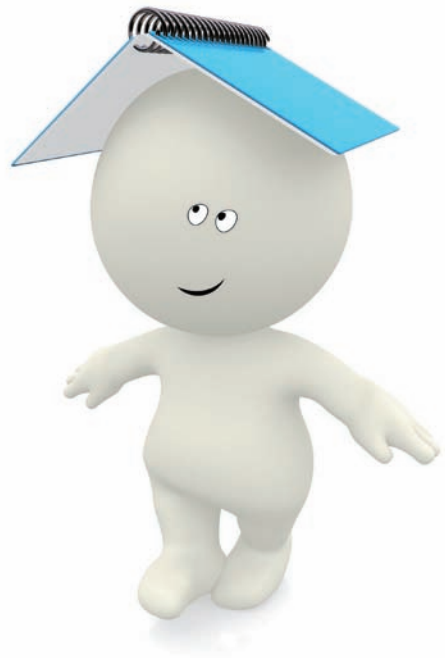
Kanske kommer du att prova något av mina tips?  
Eller får någon egen idé?

Det har förstås bara handlat om en liten del av dig, Emma eller Erik. Ni är säkert både lika och olika.

Lika – därför att ni alla har en snubbeltråd framför er som heter ADHD eller ADD.

Olika på alla andra sätt.

**För det finns ju bara en enda av just dig!**





**Snubbeltråden** är skriven för barn och ungdomar som har fått diagnoser som ADHD eller ADD.

För många är diagnosen svår att förstå sig på – vad betyder den och varför har just jag fått den?

Varje individ är unik och därför passar inte alla beskrivningar och strategier alla individer. I Snubbeltråden finns checklistor som kan användas för att ringa in vad som fungerar bra eller som det blir problem med och tips att pröva.

Gunilla Carlsson Kendall är leg psykolog och arbetar med handledning och utbildning för psykologer och pedagoger samt med utredningar av barn och ungdomar med olika typer av svårigheter. Gunilla har arbetat som psykolog i 25 år, både inom skola/förskola och på Karolinska Sjukhuset Huddinge, i ett barnneurologiskt utredningsteam.

Gunilla driver företaget Provivus tillsammans med psykolog David Edfelt, vars främsta verksamhet är utbildning till personalgrupper inom skolan samt föreläsningar.

Häftet kan beställas på: [www.provivirus.se](http://www.provivirus.se)

The logo for Provivus features the word "provivus" in a lowercase, sans-serif font. The letter "v" is stylized with a large, flowing orange swoosh that loops around it and extends upwards and to the right, crossing over the "i" and "v".

provivus