

RIKSFÖRBUNDET •  
**Attention**

**Välkommen till grundkurs om  
neuropsykiatriska funktionsnedsättningar**

Anki Sandberg, april 2021

# Riksförbundet Attention



- En intresseorganisation för personer med (NPF)
- Har 15 000 medlemmar i 60 lokala föreningar
- Vi driver på utvecklingen och sprider kunskap
- Samlar personer med diagnos, anhöriga, yrkesverksamma och andra intresserade

# Attention arbetar för

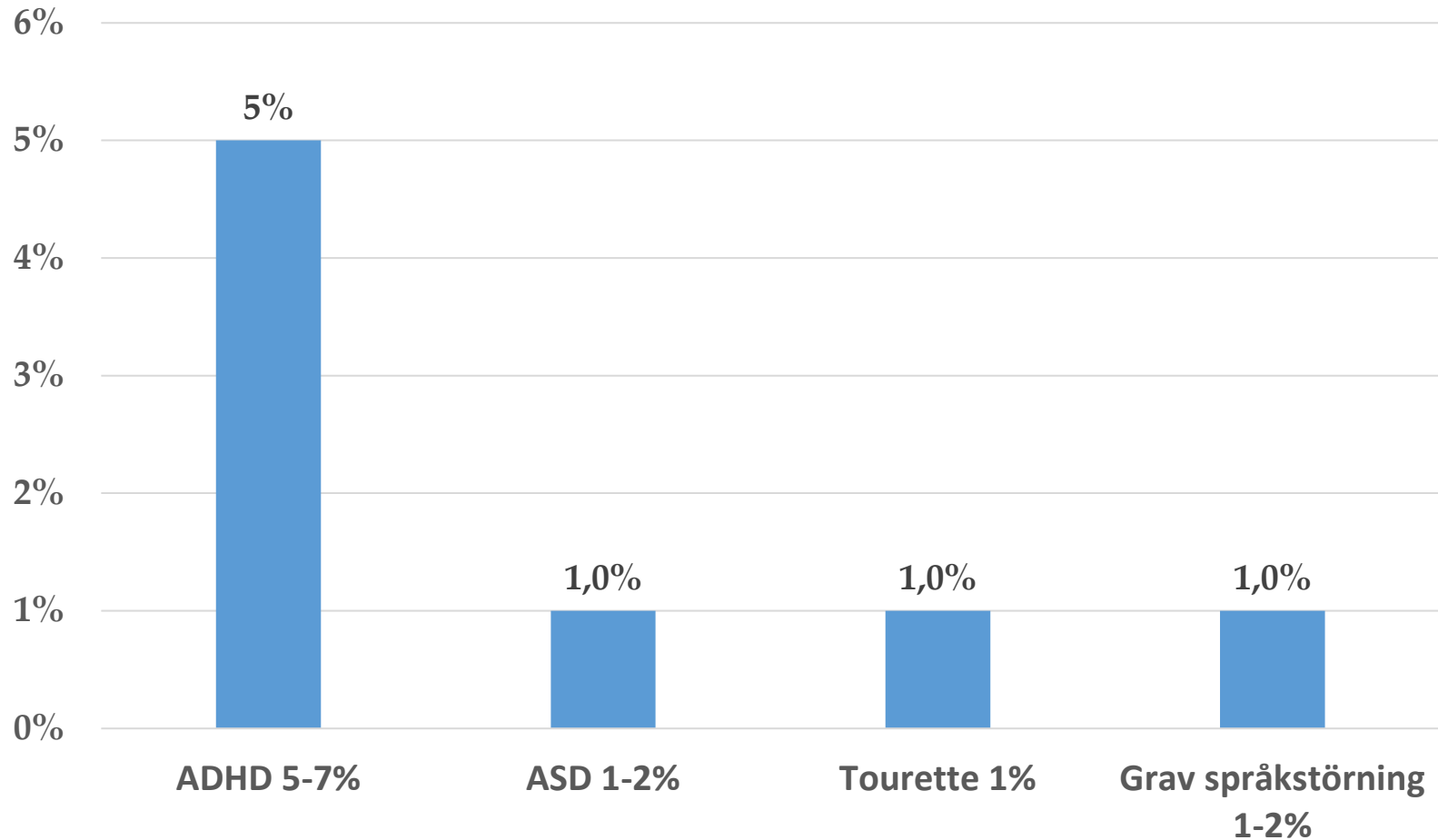
- Att människor med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF) ska få anpassad hjälp och stöd
- Att vård och stöd ska ha hög kvalitet och vara evidensbaserad
- Att kunskap från experter ska nå ut, via media, på vår webb och i vår tidning
- Att skapa möten och aktiviteter för medlemmarna



# Vi går igenom:

- Neuropsykiatriska funktionsnedsättningar – vad är det?
- Hur vanligt är det?
- Vanliga tilläggsproblem
- Orsaker – arv eller miljö?
- Könsskillnader
- Svårigheter och konsekvenser
- Behandling och samhällets stöd
- Bemötande och förhållningssätt

# Hur vanligt är NPF?

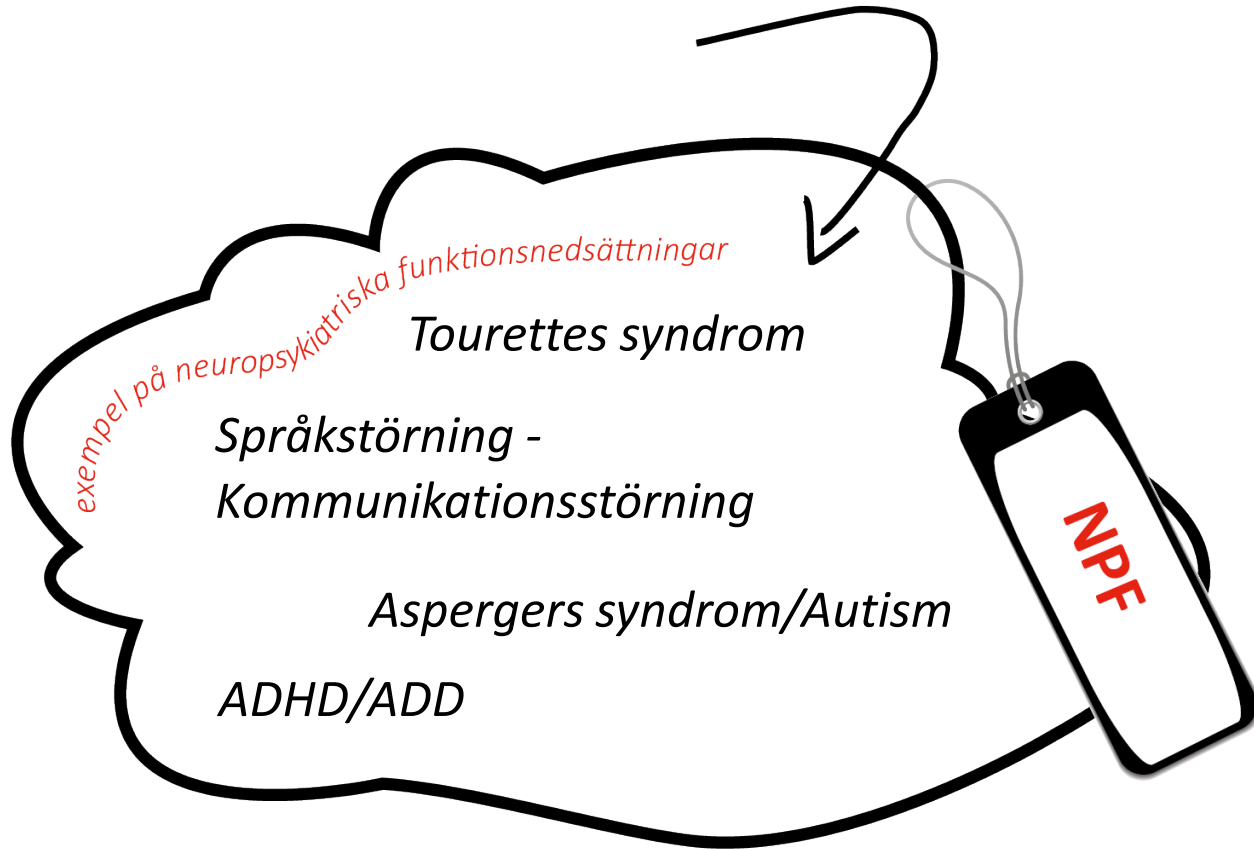


# Kunskap gör skillnad!

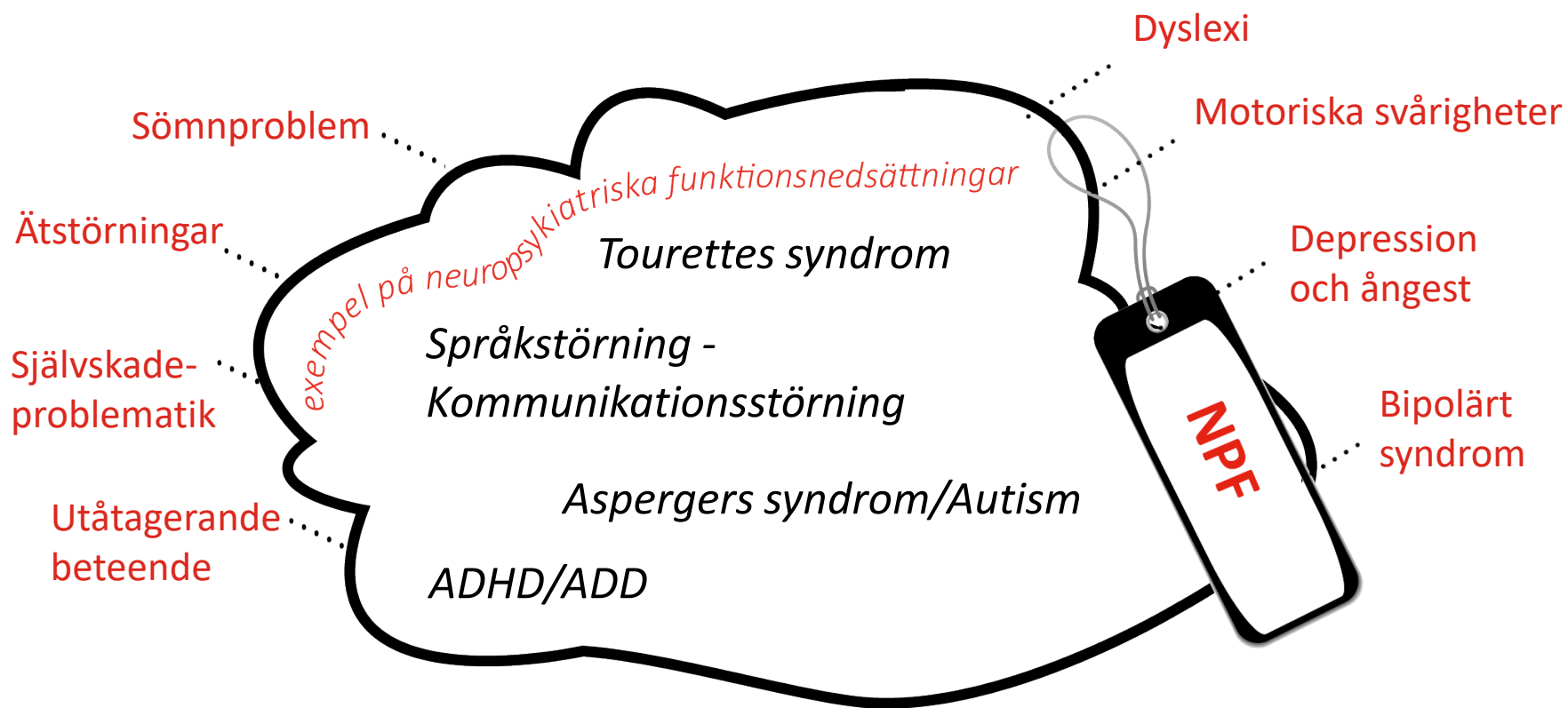
Både för den som ska GE hjälp och stöd och för den som ska TA EMOT.

Det behövs ett kunskapslyft för att ALLA ska kunna fungera i samhället.

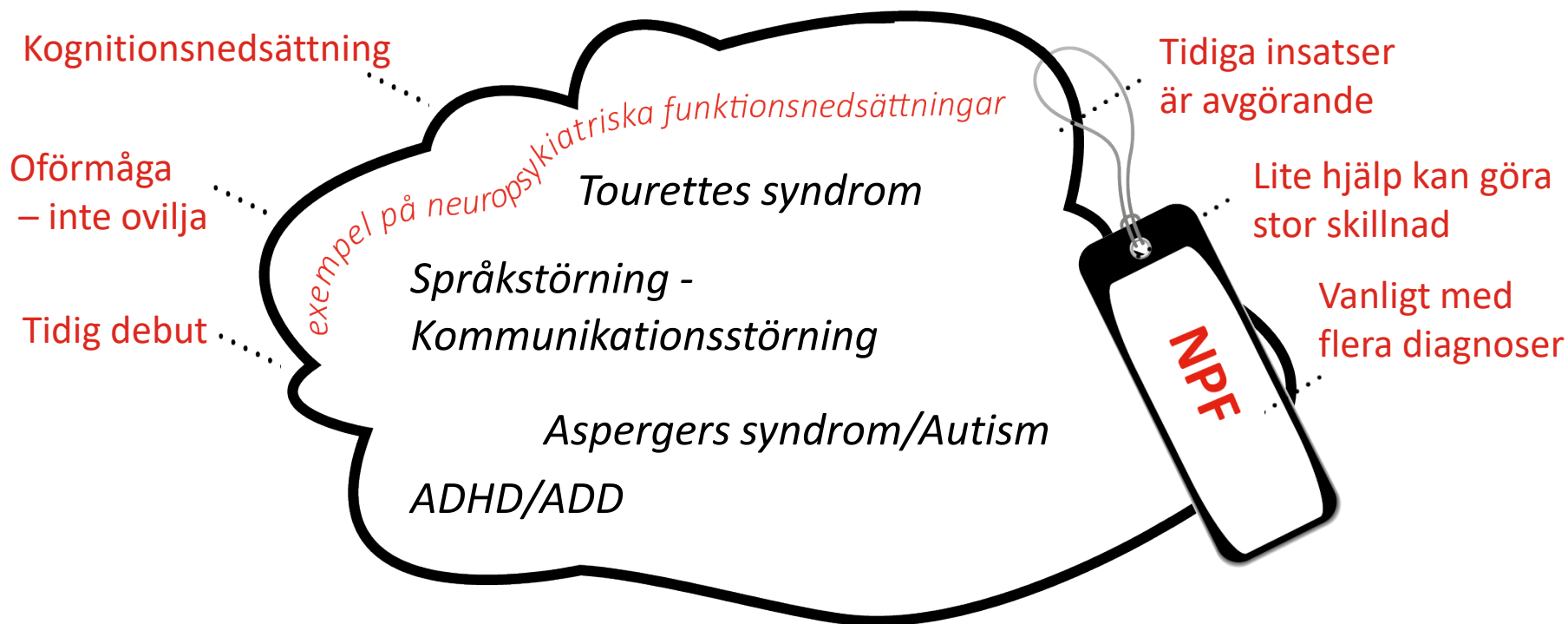
# NPF är ett samlingsbegrepp



# Det är också vanligt med andra symtom



# Gemensamma drag



# Arv och miljö



- NPF är funktionsnedsättningar - inte ett livsval
- De är biologiskt grundade och beror på att vissa av hjärnans funktioner fungerar annorlunda än för andra
- Dålig uppväxt orsakar inte NPF
- Oftast inte en superkraft, men kan i rätt miljö vara det
- De är ärftliga i lite olika grad, särskilt ADHD
- Personer med NPF får ofta kämpa i motvind genom hela sitt liv, de kan inte välja att bete sig annorlunda.

# Diagnostisering NPF-diagnoser

Diagnoserna utreds av flera olika yrkeskategorier, diagnoskriterierna ska uppfyllas och symptomen visat sig tidigt i livet. *Två system:*

**ICD-11** (International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems), WHO för en enhetlig för statistik.

**DSM-5** (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders). En handbok för psykiatrin, som innehåller standarddiagnoser för psykiatriska sjukdomstillstånd.

# Hur utreder man?

- Ett team utreder för att förklara de svårigheter som en person har som påtagligt försämrar funktionsförmågan.
- Det finns inget enskilt test, blodprov, eller hjärnröntgen, som med säkerhet kan fastställa en psykiatrisk diagnos.
- Skapar förståelse hos individen själv och omgivningen. Användas för planering av stöd- och behandlingsinsatser.
- Utredningen kan få olika utformning och omfattning beroende på hur komplex problembilden är.

# Diagnosens betydelse

- En diagnos hjälper en person att förstå mer om orsaken till sina svårigheterna och hur de påverkar en
- Leder till att problemet tas på allvar
- Upplevs av många vuxna som en upprättelse
- Öppnar dörrar för rätt hjälp, stöd och behandling
- Diagnosen kan göra det möjligt att hitta vägar att bemästra eller komma runt det som hindrar en.

***Även ett skydd mot överkrav!***

# NPF – lätt att missförstå

- Osynliga funktionsnedsättningar
- Svårigheter med sådant som är ”enkelt” för andra
- Bryter mot normer – sticker ut
- Stora skillnader på individnivå

Att satsa på kunskap om NPF är därför viktigt!

# ADHD (prevalens ca 5-7 %)



# Tre former av ADHD:

Kärnsymtom; Hyperaktivitet-impulsivitet-ouppmärksamhet

- Ouppmärksamhet (ADD)
- Hyperaktivitet – impulsivitet
- Kombinerad form

Gradering: lindrig, medelsvår, svår

# Exempel på svårigheter ADHD

## Uppmärksamhetssvårigheter

Koncentrationssvårigheter, slarv, glömska, lättstörd, fort uttråkad och svårt att slutföra tråkiga måsten.

## Impulsivitet

Svårkontrollerade känsloreaktioner, svårt att lyssna och svårt med ostrukturerade situationer som kräver reflektion och eftertanke.

## Överaktivitet

Svårt att reglera aktivitetsnivån för låg eller för hög. Överaktivitet hos barn ofta fysisk, hos vuxna rastlöshet och sömnproblem.

**Men styrkor finns också!!**

# Svårigheter ADD

- Saknar motor – behöver hjälp att komma igång
- Lättstörd – andras prat tröttande.
- Svårt att finna motivation
- Tappar tråden – drömmer sig bort
- Begränsat arbetsminne
- Svårt med omställning

# ADHD oftast ingen superkraft

*Registerdata visar att vuxna med adhd som grupp har en sämre hälsa, en sämre ekonomi och riskerar sämre levnadsförhållanden jämfört med kontrollgruppen.*

*Socialstyrelsens 2019*

# Tjejer-kvinnor med ADHD

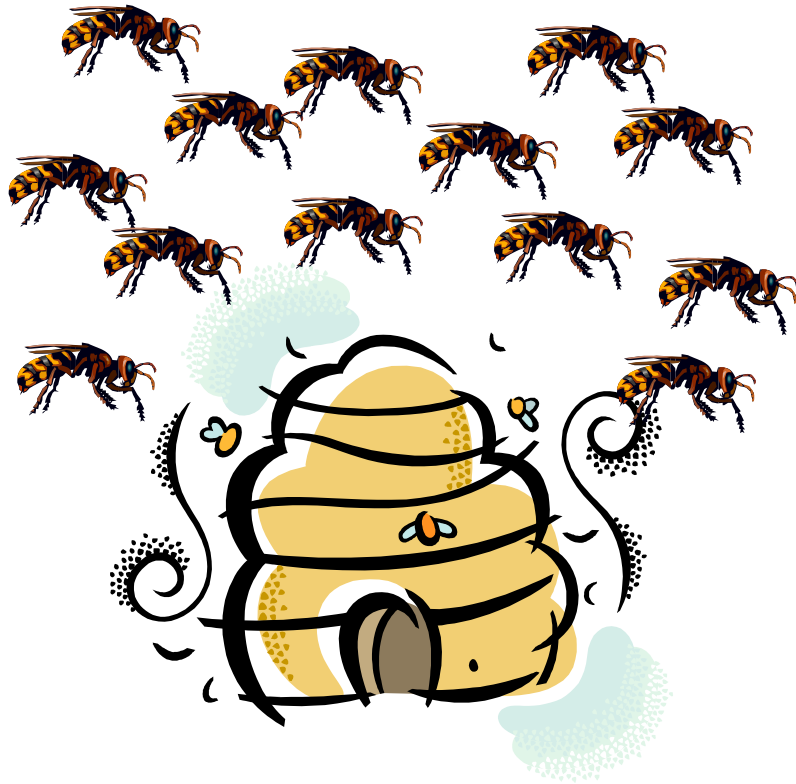
- Svårupptäckta! Varför?
- Delvis andra symtom
- Kriterier baserade på pojkar
- Ökande skolproblem i högstadiet
- Stress, ont i magen, huvudvärk vanligt
- Trassliga kompisrelationer



# Ökade risker vid adhd

<b>KILLAR</b>	<b>TJEJER</b>	<b>BÅDA</b>
Avbruten skolgång	Mobbing	Arbetslöshet
Missbruk	Rökning	Olyckor
Kriminalitet	Tidiga graviditeter	Separationer
Våldsbeteende	Sexuell utsatthet	Depression
	Utbrändhet	Dålig ekonomi
	Ätstörning	Socialt utanförskap
	Självskaдебeteende	Suicid

# HOT ELLER MÖJLIGHET?



- Tänker och gör annorlunda
- Behöver omväxling/spänning
  - Svårt med slentrian
- Låg motivation för tråkiga ”måsten”
- Kort uthållighet – svårt nå långsiktiga mål
- Motivationen styrs av nuet

# Behandling

Minska symtom, höja funktionsnivån och främja egenmakt

Bäst effekt ger s.k. multimodal behandling kombinerar psykosociala och pedagogiska insatser med medicin

- Utbildning och rådgivning
- Anpassningar och kognitivt stöd
- Läkemedelsbehandling bra för många

Goda levnadsvanor bra för hälsan; Omega-3, rätt kost, träning, sömn o. dyl.

Läs mer <https://vardochinsats.se/adhd/>

# AST Autismspektrumtillstånd (prevalens 2%)

Ett samlingsbegrepp för olika diagnoser;  
Aspergers syndrom, autismliknande  
tillstånd, atypisk autism m.fl.

Graderas efter:

- Kräver mycket omfattande stöd
- Kräver omfattande stöd
- Kräver stöd



# Annorlunda samspel

- Social ömsesidighet - svårt att närma sig andra
- Icke-verbal kommunikation – avvikelser i ögonkontakt och kroppsspråk
- Svårt att tolka sociala signaler och förstå avsikten i andra människors beteenden.
- Utveckla och bevara relationer – svårigheter i att trivas och anpassa sig i olika sociala sammanhang, få vänner

# Begränsade beteenden och intressen

Till exempel:

- Svårigheter i kontakten med andra människor
- Bristande motorik
- Svårt för förändringar
- Kan hamna i tvingande rutiner eller ritualer
- Specialintressen, som kan tas till vara
- Över- eller underkänslighet för sinnesintryck

# Tjejer-kvinnor med ASD

- Imitation och kompensation - härmar andra som är socialt duktiga.
- "Hänger på" en grupp" - kan se ut som att de är med i gemenskapen.
- Utsatthet – emotionellt, socialt och sexuellt
- Senare mognad
- Inte alltid ett specialintresse
- Reagerar inåt i tyst ångest

# Tourettes syndrom

- Tics, upprepade reflexliknande rörelser som blinkningar, ryckningar och grimaser.
- Vokala tips ovanliga.
- TS ofta kombinerat med andra neuropsykiatriska funktionsnedsättningar.
- Pauser och en förstående omgivning underlättar.

*Många med Tourette utvecklar egna strategier för att hantera sina tics.*

# Språkstörning

- En långsam språkutveckling
- Svårigheter att lära sig nya ord
- Svårt att göra sig förstådd, även för närstående
- Begränsad språkanvändning
- Nedsatt språkförståelse
- Växer för många bort men kan kvarstå hela livet

# Kognitiv funktionsnedsättning

Påverkar perceptionen.

- Hur vi människor tolkar/bearbetar/filtrerar sinnesintryck och yttre stimuli
- Planera, organisera
- Vara flexibel i tanken
- Förstå hur andra tänker
- Se helhet och sammanhang
- Abstrakt tänkande

# Exekutiva svårigheter

**Samlande namn styr allt målinriktat beteende, exempelvis:**

- Förmåga att planera.
- Förmåga att hejda sina (oönskade) handlingar.
- Anpassningsförmåga.

**Exekutiva svårigheter kan göra det svårt att:**

- Sätta upp och arbeta mot mål.
- Planera och organisera.
- Ta egna initiativ.
- Utvärdera det man själv har gjort.
- Vara flexibel vid problemlösning.

# Stress och NPF



**Stress vanligare vid NPF**

**Klart samband stress & NPF-svårigheter \***

**60-70% har depression eller ångest**

**Känslig för intryck**

**Utmattnig vid långvarig stress**

**Sänkt livskvalitet**

\* Hirvikoski & Blomqvist  
2015; Sharpley m fl. 2016

# NPF – funktionshinder?

## Avgörs av:

- Den egna förmågan - omgivningens krav
- Högre krav = svårare fungera

## NPF-paradoxen:

- Synliga konsekvenser - osynliga svårigheter



# Vad ska kompenseras?

- Svårigheter att följa mallar och regler
- Impulsivitet, handlar först och tänker sedan
- Annat sätt att tänka
- Gamla misslyckanden påverkar
- Lätt att hamna i konflikter med andra
- Svårt med auktoriteter
- Svårt att ta andras perspektiv

**Tänk på NPF-paradoxen!!**

# Konsekvenser i skolan



För många barn och unga med adhd är skolgången en stor utmaning.

- Redan i förskolan kan barnen ha svårt att finna sig till rätta.
- Skolans krav brukar vara svåra att klara av. Beror både på stökig miljö, stora grupper och brist på individuellt stöd.
- Många går ut utan fullständiga betyg och har svårt att komma vidare i högre studier eller arbete.

# Konsekvenser arbetslivet

**37 % av personer med NPF** hade en sysselsättning ("Situationen på arbetsmarknaden för personer med funktionsnedsättning" 2014, SCB)

**40 % av männen och 36 % av kvinnorna med ADHD** hade ett arbete ("Konsekvenser för vuxna med diagnosen ADHD" Socialstyrelsen 2019)

# Bemötande - förhållningsätt

- Kunskap och förståelse gör skillnad
- Ingen har valt sin funktionsnedsättning
- Acceptans och empati skapar trygghet
- Individuellt bemötande – ingen är sin diagnos
- Sök samarbete med personen själv
- Enkla anpassningar kan göra stor skillnad
- Viktigast av allt skapa TYDLIGHET
- Kommunicera enkelt och konkret

# Bemötande, forts.

- Realistiska krav och förväntningar
- Hjälپ personen att få erfarenheter av att lyckas
- Bygg på det som fungerar
- Uppmuntra och ta tillvara personens starka sidor
- Visa din uppskattning
- Ge tydlig, direkt och återkommande feedback
- Avgränsa och bryt ner uppgifter i delar eller steg

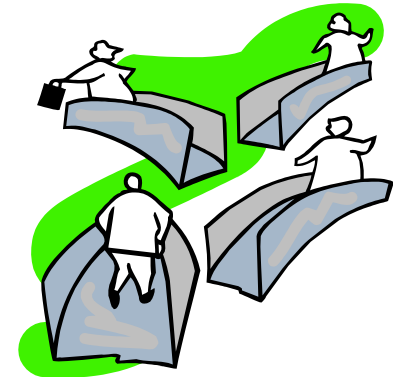
# Individanpassa

- Ingenting passar alla
- Skaffa kunskap om just den person saken gäller
- Samla information från personen och närstående
- Starka sidor, intressen, egen motivation svårigheter?
- Har du träffat en person med NPF så har du träffat EN person.



# Utgångspunkter

- Alla behöver leva i en fungerande vardag med delaktighet i samhällsgemenskapen.
- Arbete eller studier viktiga hälsofaktorer.
- Stöd från flera olika instanser krävs ofta, det är lätt att hamna mellan stolarna.
- Ingen har ett helhetsansvar.
- Stora skillnader mellan olika mellan olika individer.



# Checklista - anpassningar

- Skapa förutsägbarhet
- Struktur och ramar – håll på dem
- Var rak och konkret
- Undvik oskrivna regler
- Utgå från individens motivation och intresse
- Flexibilitet, plan B när det du tänkt inte fungerar
- Ta hänsyn till energi/ork

# Checklista – anpassningar, forts.

- Visualisera
- Täta avstämningar
- Dela upp arbete/uppgifter i små steg
- Ordning och reda – var sak på sin plats
- Se över den yttre miljön – rensa från intryck
- Använd hjälpmedel, nu oftast digitala



Mer information:  
[www.attention.se](http://www.attention.se)

Tack för ditt deltagande!



Vi erbjuder både öppna kurser och uppdragsutbildningar

[kansliet@attention.se](mailto:kansliet@attention.se)

[anki.sandberg@attention.se](mailto:anki.sandberg@attention.se)

[www.attention-utbildning.se](http://www.attention-utbildning.se)