

## **Stödet vid ADHD diagnos för hela familjen**

- Stödbroschyr för familj med ADHD barn

Theresia Lundvik

## UTVECKLINGSARBETE

Författare: Theresia Lundvik

Utbildning och ort: Hälsovårdare, Vasa

Handledare: Marie Hjortell

- Titel: **Stödet vid ADHD diagnos för hela familjen. - Stödbroschyr för familj med ADHD barn**

---

Datum: 11 December 2023 Sidantal: 28 Bilagor: 2

---

### Abstrakt

Syftet med utvecklingsarbetet är att beskriva hur man som professionell inom vården kan bemöta en familj som har barn med misstanke om neuropsykiatrisk funktionsnedsättning. Eftersom det i dagens samhälle det är många som har fått ADHD diagnos, både unga och vuxna, men ännu är många ovetande om vad ADHD innebär. I utvecklingsarbetet beskrivs teoretisk bakgrund om diagnosen ADHD och stöd som ger positivt resultat för barnets utveckling. Eftersom man vet idag att det är viktigt att ingripa i ett tidigt skede för att stöda barnet och familjen, är det bra att både hälsovårdare och lärare förstår vilka utmaningar som kan förekomma hos barn med neuropsykiatrisk-diagnos. Frågeställningarna är; Hur kan professionella inom vården stöda familjen med barn innan besked om ADHD diagnos? Vilken service finns i svenska Österbotten till familjer innan ADHD diagnosbesked?

Metoden som använts är inspirerad av scoping review, materialet som använts är tre vetenskapliga artiklar och olika föreningarnas hemsidor. Informationen som framkommit i sökningen har sammankopplats till text som är inriktad på familjer som bor i Österbotten Finland som pratar svenska. Utöver detta görs en broschyr som kan delas ut på olika barnrådgivningar och skolhälsovård.

Studien visar att det är viktigt med tidigt ingripande för att stöda barnet och familjen bäst. Det är viktigt att ett bra stöd finns under barndomen, eftersom det formar den vuxna människan. Det behövs bra vuxna förebilder men även olika stödåtgärder är viktiga för barnens psykiska och fysiska välmående.

---

Språk: svenska

Nyckelord: ADHD, Familj, Stöd, Barndom, Broschyr

## **Development Work**

Author: Theresia Lundvik

Degree Programme: Public health nurse (UAS), Vaasa

Supervisor(s): Marie Hjortell

Title: **Support for ADHD diagnosis for the whole family. – Support brochure for families with ADHD children**

---

Date 11 December 2023

Number of pages: 28

Appendices: 2

---

### **Abstract**

The purpose of the development work is to describe how a healthcare professional can respond to a family that has a child with suspected neuropsychiatric impairment. Because today there are many people who have been diagnosed with ADHD, both young and adults, but many are still unaware of what ADHA means. The development work describes the theoretical background of the diagnosis of ADHD and support that gives positive results for the child's development. Because it is known today that it is important to intervene at an early stage to support the child and the family, it is good that both health care providers and teachers understand the challenges that can occur in children with a neuropsychiatric diagnosis. The questions are, How can healthcare professionals support the family with children before an ADHD diagnosis is announced? What service is available in Swedish Ostrobothnia for families before an ADHD diagnosis?

The method used is inspired by scoping review, the material used is scientific articles and the websites of various associations. The information that emerged in the search has been combined into text that is aimed at families living in Ostrobothnia Finland who speak Swedish. In addition to this, a brochure is made that can be distributed at various child counseling and school health services.

The study shows that early intervention is important to best support the child and family. It is important that there is good support during childhood because it shapes the adult person. Children need good adult models around them, but various support measures are also important for the children's mental and physical well-being.

---

Language: Swedish

Key words: ADHD, Family, Support, Childhood, Brochure

## Innehåll

1	Inledning.....	1
2	Syfte och frågeställningar.....	2
3	Teoretisk bakgrund.....	2
3.1	Neuropsykiatrisk funktionsnedsättning.....	3
3.2	ADHD.....	3
3.3	Hjälpmedel och stöd.....	4
3.3.1	Psykoedukation.....	5
3.3.2	Hantera, utvärdera och förändra.....	6
3.3.3	Neuropsykiatrisk coaching.....	7
3.3.4	Farmakologisk behandling.....	8
3.3.5	Övriga stödformer.....	9
4	Metod.....	10
4.1	Scoping review.....	10
4.2	Urval.....	11
4.3	Dataanalys.....	11
4.4	Forskningsetik.....	12
5	Resultat.....	12
5.1	Vetenskapliga artiklar.....	13
5.1.1	Rapport om negativa barndomsupplevelser och psykisk hälsa.....	13
5.1.2	Negativa barndomsupplevelser för barns hälsa samband med diagnos ...	14
5.1.3	Främjande åtgärder i skolan som stöder ungas psykiska och fysiska hälsa	14
5.2	Föreningar i Svenskfinland.....	15
5.2.1	FPA.....	15
5.2.2	Församlingen.....	16
5.2.3	FDUV.....	17
5.2.4	Barnvårdsföreningen.....	17
5.2.5	ADHD föreningen.....	18
5.2.6	Folkhälsan.....	18
6	Sammanfattning av litteratursökning.....	19
7	Utarbetande av stödbroschyr till familjen.....	20
7.1	Utformandet av broshyren.....	20
7.1.1	Planering av broshyren.....	20
7.1.2	Innehållet i broshyren.....	21
7.1.3	Layouten i broshyren.....	21

7.1.4	Verkställande av broshyren .....	22
8	Kritisk granskning .....	22
9	Diskussion.....	24
	Litteraturförteckning.....	26

Bilaga 1 Sökvägar och vetenskapliga artiklar

Bilaga 2 Broschyr "Stöd vid låg tröskel vid ADHD"

## 1 Inledning

I dagens samhälle har man blivit mer öppen med sin psykiska hälsa. Vilket i sin tur leder till att samhället har blivit mer hjälpsamt med att ge terapier och diagnoser åt de personer som säger sig inte må så bra.

Den psykiska ohälsan kan visa sig på olika sätt, med både psykiska och fysiska symtom. Under många år har den fysiska hälsan varit mer acceptabel att tala om än att någon berättar att man inte mår så bra inombords. Så innan man själv och omgivningen märker att personen inte mår bra, kan hen ha redan då drabbats av fysiska men.

Vid tiden under och efter coronapandemin har det blivit mer synligt i samhället hur många som mår dåligt, det finns i alla åldersgrupper.

Med detta utvecklingsarbete vill jag rikta in mig på familjer som har det tufft hemma, med många frågetecken och de som ännu inte fått hjälp och svar på alla sina frågor. De som lever i den mest hektiska tiden som småbarnsförälder, där man som vuxen inte hinner stanna upp och andas och känna hur man själv mår. All ens energi ges till barnen och vardagspusslet skall fungera.

Många föräldrar går med en ständig oro, där man funderar hur man gör rätt beslut för sitt barn. Och man gör sitt yttersta men ändå känns som något är fel. Ofta i de situationer vänder man sig till familjen och vänner, men den som även har en stor inverkan är de professionella i barnens närvaro. Personal inom småbarnspedagogiken, skolväsendet, även inom vårdsamhället. Som förälder vill man gärna jämföra med andra vad som är normal och icke normalt, gör jag rätt eller behöver vi hjälp för att orka i vardagen.

När en familj har det tungt är det viktigt att vi som närstående eller de som jobbar med familjen kan vara som ett stöd på ett eller annat sätt. Men detta utvecklingsarbete vill jag få fram vad som kan vara till hjälp för familjen, så att familjen orkar i vardagen. Om barnet har en bra uppväxt, växer de oftast till en trygg och självsäker vuxen.

## 2 Syfte och frågeställningar

Syftet med detta utvecklingsarbete är att ge ökad kunskap åt professionella i vården av familjer som har barn med neuropsykiatriska symtom och utmaningar innan ADHD diagnosbesked. Utgående från litteraturen utarbetas en info broschyr som man kan ge åt familjer med utmaningar i vardagen. Frågeställningarna är:

1. Hur kan professionella inom vården stöda familjen med barn innan besked om ADHD diagnos?
2. Vilken service finns i svenska Österbotten till familjer innan ADHD diagnosbesked?

## 3 Teoretisk bakgrund

I detta kapitel tas det upp vad diagnosen ADHD innebär, vad är kännetecknen när man ställer en diagnos, vad man i Finland ger för stöd åt personer som fått sin diagnos. 2018 i Finland hade 5% av befolkningen ADHD diagnos och under år 2022 fick 80 000 personer FPA stöd för sin medicinering mot sin ADHD. (Langh, 2023)

Området för stöd för neuropsykiatriska barn är ännu idag för många okänt. Om vad som erbjuds via olika föreningar och aktörer. Stöden som erbjuds för hela familjen, där professionella ger information eller terapier av olika slag, såsom farmakologiska hjälpmedel samt icke farmakologiska.

### 3.1 Neuropsykiatrisk funktionsnedsättning

NPF, neuropsykiatrisk funktionsnedsättning är ett samlingsnamn för olika funktionsnedsättningar, exempelvis ADHD och autism som påverkar barnet uppfattningar på information och sinnesuttryck på olika sätt. (Specialpedagogiska skolmyndigheten, 2023) Personer med NPF har ofta svårigheter med att reglera uppmärksamhet och impuls, samspelet med andra människor kan vara utmanande. Man kan ha problem med inläring och minne, samt att uttrycka sig i tal och skrift. (Attention, 2023)

### 3.2 ADHD

ADHD, förkortning av en neuropsykiatrisk diagnos. A står för attention, D deficit, H hyperactivity och D för disorder. Bokstavskombinationen förklarar bra vad diagnosen innebär. Attention, betyder uppmärksamhet, svårt att hålla fokus och uppmärksamhet för något som inte riktigt intresserar en. Deficit, brist, vilket förklarar bristen på uppmärksamheten. Hyperactivity, står för hyperaktivitet, vilket även personer med diagnosen inte alltid har problem med. Det betyder att man har problem med rastlöshet och oro i kroppen. Och sista D:et i diagnosen står för diagnos. (Roslund, 2018)

Personer med ADHD har oftast problem inom tre olika områden exekutiva funktioner, överlappande diagnoser samt påfrestningar inom familjen.

Klassiska symtom på ADHD är bristande uppmärksamhet och/eller impulsivitet/hyperaktivitet. För att få diagnos brukar läkare utgå från vissa symtom så som lätt distraherad, impulsiv och hyperaktiv. *”ADHD kan förklaras som en nattfjäril – dras till det som lyser starkast.”* Det som är intressant kan hen arbeta länge med, medan exempelvis läxor är en utmaning att färdigställa.



Personer med ADHD har oftast skuggsyndrom, vilket betyder att de kan ha symtom på fler olika syndrom som överlappas av ADHD diagnosen, exempel på de är; inlärningssvårigheter, beteendestörningar (trotssyndrom, personlighetsstörning), depression och Aspbergerssyndrom för att nämna några.

Olika utmaningar för barnen med dessa symtom påfrestar även familjen starkt. Det vanligaste faktorerna är om någon familjemedlem har neuropsykiatrisk diagnos, så är sannolikheten 40% chans att även barnet har neuropsykiatrisk diagnos. En annan faktor är stress som barnet orsakar får återverkningar – som slår tillbaka mot barnet – ett barn eller vuxen med diagnos kan skapa stress och kaos i familjen, så att alla familjemedlemmar påverkas. När det gäller ADHD, är patienten hela familjen. (Kutscher, 2010)

### **3.3 Hjälpmedel och stöd**

Både före och efter man fått en diagnos är stödet viktigt för barnet och när det handlar om ett barn är det viktigt att ta i beaktande hela hans familj. Stöd och hjälpmedel ska finnas för hela familjen. För att få familjedynamiken att fungera så bra som möjligt och att familjen orkar i sin vardag. Vid olika diagnoser, inte enbart ADHD är det viktigt att minnas att det är individen själv som bär ansvaret över sitt eget mående. I detta kapitel tas det upp olika stöd man kan erbjuda till hela familjen, redan innan en diagnos ha blivit ställd. Viktigt att komma ihåg att man själv kan göra mycket med hjälp av förstående personer i sin närhet. För att våga fråga om hjälp behövs det mycket mod att ens våga fråga och ta till hjälp från professionella och anhöriga. (Pertti Rintahahka, 2017)

### 3.3.1 Psykoedukation

När en person får fastställd en diagnos eller sjukdom, kommer det ofta många frågetecken och osäkerhet om vad det innebär för ens framtid. Sådan hen kanske drömt om och planerat kanske går i kras och inte får svar på sina frågor, så kan det lätt bli mer besvärligt än vad det egentligen är. Därför är det viktigt att alla inblandade, vilket betyder även anhöriga behöver få en bra inblick i sjukdomen eller diagnosen som möjligt. Vad som förväntas efter man fått diagnosen, vad är behandlingen och stöd för den som fått diagnosen. Psykoedukationen kan utföras på olika sätt, men vanligaste är att det hålls föredrag åt så många som möjligt. Under föredraget tas det upp allt som berör diagnosen, samspelet mellan kropp och psyke. Det som är bra med att en grupp samlas och får samma information är att det kan bli en diskussion i gruppen där de kan byta erfarenhet med varandra. (Barn och ungdomspsykiatri, 2023)

På grund av olika bakgrunder, erfarenheter och skolgång har alla människor olika kunskaper och uppfattningar om ens psykiska hälsa och vad som påverkar den. Vilket i sin tur skapar olikheter i hur människor sköter om sin hälsa enligt egen förmåga. I nuläget med invandare, är det viktigt att även de får information hur man får stöd och hjälp i sitt nya hemland. Psykoedukationen är en arbetsmetod där det ges handledning om den nya diagnosen eller sjukdomen som man nyligen fått diagnostiserad. Det är viktigt att handleda personerna med så nyttig information som möjlig och försöka få bort onödig rädsla och oro hos personen.

Informationen som ges skall vara aktuell och forskningsbaserad, se människan som helhet och stärka personens styrkor och uppmuntra att klara svåra situationer. Viktigt att poängtera hur viktigt det är med tillräckligt med sömn, kost och motion för att man ska må bra. Oftast vid läkarbesöket blir det att läkaren ger diagnos och pratar om termer som inte hen vet vad det betyder, vilket är viktigt att under tillfällena kommunicerar på ett språk som hen förstår sig på.

Undersökningar har påvisat att ett grupptillfälle där man interaktiverar gruppen under tillfället ger bättre resultat och inverkan än att endast ha ett informationstillfälle där experter ger ens information åt gruppen. (THL, 2023)

### **3.3.2 Hantera, utvärdera och förändra**

Grundvalen inom pedagogik, vård och omsorg är att "hantera, utvärdera, och förändra". Detta kallas lågaffektivt bemötande. Om barn behandlas med respekt och förståelse, så börjar även de behandla andra på likadant vis. Om scenario sker skall det skötas efter bästa förmågan, man hanterar det som händer, utvärdera vad som blev fel och gör därefter förändringar. Allt efter många likande scenarion så lär sig barnen självkontroll och kan själv kontrollera hur det löser problemet själv. (Bo Hejlskov Elvén, 2018)

I boken "Beteendeproblem i skolan" skriven av Hejlskov Elvén, tar han upp en forskning som gjorts av holländska psykologen år 2005 av Anna van Duijvenvoorde och hennes kollegor, i forskningen framkommer det att barn yngre än 15 år inte lär sig något av att få veta att de gör fel. Forskningen gjordes genom att mäta hjärnaktiviteten på barnen när de gjorde olika uppgifter, när det blev korrekt fick de responsen "det var rätt och om det var inkorrekt fick de responsen "det var fel". Man jämförde barn över 15 år och barn under 15 år, de som var under 15 år ökade deras hjärnkapacitet när det fick responsen "det var rätt" medan vid "det var fel" sjönk hjärnaktiviteten. Barnen som var äldre var det motsatt resultat. Med detta forskningsresultat menar van Duijvenvoorde och kollegorna att barn i yngre ålder inte kan hantera misslyckanden. Vilket Hejlskov Elvén påpekar att yngre barn som blir tillrättavisade inte lär sig något av det utan det blir endast ett misslyckande. Barn under 15 år lär sig genom små framgångar, inte misslyckanden. Undvik att tillrättavisa, i stället stöd dem att lyckas och ge dem beröm. (Elvén, 2020)

Kroppen berättar mera än vad som sägs med ord. När man är i kontakt med barn med NPF diagnos är det bra att tänka på sitt kroppsspråk, hur röstläget är och var man har sina armar och ben. Om man som vuxen har ögonkontakt och står nära barnet kan hen känna sig förnärmad. I stället står man lite längre bort och inte har ögonkontakt med barnet. För att då minska risken för konflikt är det bra att tänka på att man inte skall kräva att barnet skall ha ögonkontakt eller att man som vuxen inte behåller ögonkontakten mer än tre sekunder, eftersom det kan snabbt kännas som en konflikt. Om man samtalar med en lugn röst, den lugnar barnet, men en röst som är intensiv eller med hög ökar affektnivån. När barnet är i affekt och man vill att barnet skall lugna sig är det även där viktigt att man med kroppen visar ett lugn, man sätter sig ner eller på huk bredvid barnet, det inger ett lugn och trygghet för barnet. När man sitter bredvid barnet är det bra att man sitter lite med sidan och inte rakt framför barnet för att inte känna sig instängd. Efter att man prova alla dessa tips och det inte fungerar är det sista att försöka avleda dem och de kanske glömmer bort sin aggression. (Elvén, 2020)

### **3.3.3 Neuropsykiatrisk coaching**

Ett ganska nytt fenomen som uppkommit under senaste åren är nepsycoaching, vilket handlar om att man tillsammans med familjen eller ungdomen hittar nya lösningar på praktiska utmaningar i vardagen. Målet med coachingen är att stärka barnets uppfattning på vilket sätt det lönar sig att göra olika saker, i längden gör att hen klarar sig så självständigt som möjligt. Under ett tillfälle övar man på vardagsproblem, som är just barnets brister, exempel; organisera vardagen, bli bekant med olika studietekniker och bättre självinsikt. (Folkhälsan, 2023)

Coachingen utförs oftast genom lösningsfokuserade metoder, där man utgår från klientens behov av att stärka sina utmaningar. Under coachingen kan det under diskussionen framkomma frågor som hen inte tänkt på tidigare, som i sin tur kan leda till att hen börjar tänka i nya banor och kan leda till det bättre. Det är viktigt

att coachen vägleder klienten och inte ger svaren, utan det är klienten som skall hitta sina nya lösningar till hens egen vardag.

Under sessionerna går man igenom vad man vill i framtiden, vad är det som stoppar en och vad för förändring behövs för att man skall nå sitt mål. Viktigt att komma ihåg med personer med ADHD, att ha kortsiktiga mål för att kunna utföra uppgifterna. Man kan ha mål som är inom en vecka, månad och år. (Mindler, 2023)

### **3.3.4 Farmakologisk behandling**

Medicinsk behandling är ett bra alternativ om övriga stödåtgärder är otillräckliga. Vid behandling med medicinering är symtomlindrande och inte läkande, därav viktigt att även få andra stödåtgärder. (Pertti Rintahahka, 2017) Om man förlitar sig endast på läkemedel, lär sig inte barnet att lösa och hantera sina problem. (Kutscher, 2010)

De läkemedel som används aktiverar de centrala nervsystemet, med verksamma ämnet psykostimulanter; metylfenidat, dexamfetamin samt lisdexamfetamin. Man kan även använda läkemedel så som atomxetin och guanfasin. Farmakologisk behandling rekommenderas inte för barn under sex år, men är möjligt att använda vid svåra situationer. (Pertti Rintahahka, 2017)

Centralstimulerande preparat fungerar genom att höja nivån av två substanser i hjärnan; dopamin och noradrenalin, med hjälp av centralstimulerande läkemedel ger det självkontroll genom att stimulera hjärnans egna bromsfunktioner. (Kutscher, 2010) Den vanligaste farmakologiska behandlingen är centralstimulanta (metylfenidat eller lisdexamfetamin), den påverkar frisättningen av dopamin och noradrenalin, läkemedlet är snabbverkande, vilket betyder att patienten kan ha pausdagar och kan avsluta medicineringen utan nedtrappning. Vid påbörjan av medicinering tas särskild hänsyn till tidigare

sjukdomar, de som kan påverkas vid medicineringen är hjärt- och kärlsjukdom, hypertoni, glaukom, epilepsi och leversvikt.

Vanligaste biverkningar förekommer vid påbörjan och upptrappning av medicineringen, hypertoni, sömnproblem och minskad aptit hör till de vanligaste biverkningarna. Vid sådana fall är samarbetet mellan psykiater och medicinare viktig, i de flesta fall där det inte påkommer några kontraindikationer är det psykiatrin som påbörjar medicineringen och uppföljningen av resultatet.

I en svensk studie från 2017 påvisas att ungefär hälften av patienterna som har använt sig av medicin för sin ADHD, har under en sexårs period kunnat avsluta sin medicinering. (Danielsson, 2023)

### **3.3.5 Övriga stödformer**

Vid diagnostisering, ser man till barnets behov. Vad hen behöver ha mera stöd med för att barnet ska få en så bra vardag som möjligt. Det finns olika stödformer man kan erbjuda specifikt till det barnet behöver mer hjälp med. För att stöda barnet behöver hen en individuell plan, där man tillsammans med föräldrar och barnet ser över hens skolgång och fritidssysselsättningar samt hur det går i vardagen. Detta genom att eventuellt uppskjuten skolgång eller gruppassistenta. Stöd av en vuxen vid hobbyer eller fritidsgrupper. Oftast har även barnet andra problemområden som kan hjälpas med exempel ergo-, eller talterapi. Planen görs i samråd med läkarteamet som behandlar barnet. (Pertti Rintahakka, 2017)

## 4 Metod

Litteratursökningen som gjorts inom detta utvecklingsarbete är inspirerad av scoping review metoden, men är inte gjord i samma omfattning som en scoping review. Både vetenskapliga artiklar och annan litteratur har inkluderats i litteratursökningen. I scoping review är tyngdpunkten att kartlägga befintlig kunskap. Arbetsmetoden kortfattat förklarar är att identifiera syfte och frågeställningar, identifiera relevant litteratur, vilket man i studien väljer relevant litteratur för sin studie. Efter man har samlat data, kartlägger man och sorterar innehållet. Vilket leder till att man sammanfattar och rapporterar slutresultatet. Underkapiteln förklarar mer ingående vad metoden handlar om.

### 4.1 Scoping review

Scoping review, är framställd av forskarna Arksey och O'Malley 2005. Metoden innebär att man gör en systematisk granskning, skannar och söker innehåll från olika källor, så som dagstidningar, forskningar. Granskning av informationen att den är evidensbaserat och att informationen överensstämmer med varandra.

Man använder sig av nyckelbegrepp, som ligger grund för området man granskar samt är det huvudsakliga i ens forskning, vilket leder till att man kan lätt kartlägga vad som är grunden för ens arbete.

Arksey och O'Malley (2005), deras nyckeldokument: "Vad kan vi betrakta som de största skillnaderna mellan en systematisk granskning och en omfattande studie?". En systematisk granskning fokuserar man vanligtvis på en väldefinierad fråga, där syftet är att ge svar på frågor med snävt urval av kvalitetsbedömda studier. Medan en omfattande studie undersöker ett bredare ämne, vilket betyder att oftast inte får svar på specifika forskningsfrågor.

Scoping review är vad de flesta forskare kallar primärforskning, vilket betyder att man samlar in åsikter från ett urval av experter som i sin tur blir en omfattande granskning.

Stegen som Arksey och O'Malley angav för att göra en scoping review:

1. Identifiera forskningsfrågorna, vilket ämne skall utforskas?
2. Hitta relevanta studier på vanligt sätt via elektroniska databaser, organisationers webbplatser, forskningsartiklar etc.
3. Välj studier som är relevanta i frågorna man har.
4. Kartlägg data, dvs. information från relevanta studierna och artiklarna.
5. Sammanfatta och sammanställ, rapportera resultatet. (Dijkers, 2015)

## **4.2 Urval**

Insamling av material som använts i studien har varit högst tre år gammalt, det ska handla om vårdarbetet tillsammans med familjer som har NPF diagnos i familjen, främst ADHD. Materialet som söks skall vara relevant i Finland.

## **4.3 Dataanalys**

Analysen på allt material utgår från scoping review-processen, sammanfattar artiklar, forskning och föreningars information och fakta som berör ADHD. Efter analyseringen sammanfattas resultatet till en löpande text.



#### **4.4        Forskningsetik**

Forskningsetik skall ägna sig åt god vetenskaplig praxis, hederlighet, noggrannhet och omsorgsfullt arbete. Insamlingen och analysen som görs skall vara etiskt hållbar. Viktigt att man beakta andras arbete med att ha korrekta källhänvisningar. Om tillstånd behövs, skall det ansökas innan man påbörjar forskningen. När man planerar att påbörja en forskning skall det planeras, genomföras, rapporteras och lagras på ett korrekt sätt som krävs för vetenskapliga fakta. (Forskningsetiska delegationen, 2019)

I arbetet används scoping review som metod. Den fakta som tas upp är insamlade från vetenskapliga artiklar och olika föreningars hemsidor. Artiklarna som valts till arbetet är alla skrivna på engelska, vilket betyder att vara källkritiskt för både innehållet samt vem författarna till artiklarna är. Föreningarna som tas upp i arbetet är via deras egna hemsidor har blivit kontrollerat att de är up to date.

### **5            Resultat**

I detta kapitel sammanfattas resultaten som framkommit i artikelsökning samt websidorna. Vetenskapliga artiklar som är högst tre år gamla, där det framkommer hur viktigt det är att få hjälp och stöd i rättan tid. Sökt upp webbsidor för olika föreningar i Svenskfinland som erbjuder stöd och terapier för barn med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar i Finland, stöden som tas upp är riktade till hela familjen som har barn under 18 år fyllda. Sammanställning av artiklarna finns som bilaga, se bilaga 1.

## 5.1 Vetenskapliga artiklar

Sökorden som används för att hitta artiklar till ämnen "ADHD", "support", "family" och "childhood", sökträffarna blev 155, databasen som söktes via var pubmed, vilket kom in på Gillbergscentrum där alla forskningen är inriktade på att upptäcka och bedriva forskning på nya upptäckter och etablera nya metoder för tidig upptäckt inom neuropsykiatri och utvecklingsneurologi. Vilket de flesta forskningar har gjorts i Europa. Artiklarna som valdes var alla via Göteborgs Universitet, tidsramen år 2020–2023 gav 425 träffar, eftersom det inte fanns att söka via stödord, söktes det manuellt genom artiklarna. Artiklarna som var inriktade på stöd hos familjer som har ADHD var det tyvärr få av. (Gillbergcentrum, 2023)

### 5.1.1 Rapport om negativa barndomsupplevelser och psykisk hälsa

Rapporten från Storbritannien skriven av J. R. Baldwin, H. M. Sallis med flera "A genetically informed registerad rapport on adverse childhood experiences and mental health". Där framkommer att barn som upplevt motgångar för förhöjd risk för psykiska problem. Det finns två kända anledningar till att det är en riskfaktor, första är genetiskt, där även föräldern kan lida av psykisk ohälsa och genom det ha ett ostabilt föräldraskap och det andra faktorn är att föräldrarna har haft en bestämd uppväxt p.g.a. barnets eventuella diagnoser.

Resultatet på rapporten som gjordes på 11 000 barn från Storbritannien och USA, att barn med mental ohälsa i genetiken har större risk för exponeringar i barndomen, detta kan förebyggas genom sociala insatser. Med detta betyder att det är viktigt med stöd med familjebaserade insatser, där man stöder föräldrar och barn. Stöda och reagera på barnens beteende och deras sårbarhet.

Resultatet visar att barn med föräldrar med psykiska problem, missbruk eller kriminalitet har högre risk att själva drabbas av psykisk ohälsa i någon grad. (Jessie R Baldwin, 2023)

### **5.1.2 Negativa barndomsupplevelser för barns hälsa samband med diagnos**

Artikeln "*Double jeopardy: implications of neurodevelopmental conditions and adverse childhood experiences for child health*". Framkommer att barn med neuropsykiatrisk diagnos tillsammans med en jobbig barndom har större risk att drabbas av mental ohälsa framom barn utan diagnos. Med studien framkom att föräldrar med barn som har en diagnos har lättare att uppleva stress och utbrändhet, som i sin tur kan påverka barnet negativt genom exempelvis misshandel. (Gajwani R., 2022)

### **5.1.3 Främjande åtgärder i skolan som stöder ungas psykiska och fysiska hälsa**

Sista artikeln handlar om en undersökning i samarbete med WHO, som publicerats i Läkartidningen 2022. Framkom det vilka hälsofrämjande åtgärder i skolan kan stöda ungas psykiska och fysiska mående genom att ha regelbunden fysisk aktivitet, minskad tid med digitala medier och livskunskap på schemat. Denna artikel är inte inriktad till ADHD barn. Men i studien framkommer hur viktigt det är med goda hälsovanor även hos barn för att stöda deras hälsa.

Med detta betyder med balans av fysisk aktivitet, sömn och vaken tid är viktigt för det bra psykiskt mående. Till skolans uppgift är att i så tidigt skede hitta de personer som behöver mer stöd och hjälp för att de skall få kunskapen om vikten med ett balanserat liv. WHO rekommenderar minst 60 minuters daglig aktivitet för barn i åldern 6–17 år. Undersökningen påvisar att barn som gör regelbundet fysisk aktivitet har bättre skolresultat och deras psykiska hälsa procentuellt bättre än de barn som inte har regelbunden fysisk aktivitet.

Med digitala medier innebär sociala medier och datorspel, med ökandet av digitala medier har symtom såsom aggression, depression och ångest ökat. Det som skolan kan stöda med i dessa fall är genom att ha mobilfria lektioner, raster och måltider och även i detta fall information om hälsorisker med för stor användning av digitala medier.

Livskunskap i skolan, WHO:s globala projekt *"Health promoting schools"* (1995), startades med syfte om att främja god skolmiljö genom att fokusera på mental hälsa och inläring. (Laura Korhonen, 2022)

## **5.2 Verksamheter och föreningar i Svenskfinland**

I detta kapitel presenteras verksamheter och föreningar som stöder familjer och barn med neuropsykiatriska diagnoser i Svenskfinland. Informationen som hittat finns tillgänglig för allmänheten via föreningarnas egna sidor. Enligt de flesta föreningssidorna kan familjen själv ta kontakt med föreningarna, men de flesta har sin verksamhet kring huvudstadsregionen, mycket av stöden kan få utan remiss, detta för att det skall vara lättillgängligt att söka hjälp.

### **5.2.1 FPA**

Folkpensionsanstalten, är ett stöd för personer som är finsk medborgare och behöver ekonomiskt stöd på grund av sjukdom eller studier exempelvis. Syftet med stöd från FPA är att underlätta det vardagliga livet, eftersom personer med funktionsnedsättning har mer utgifter med till exempel olika terapier och mediciner.

Barn som har diagnostiserats med NPF-diagnos har rätt att ansöka om att få medverka i ett familjeläger som är riktad till familjer med ett eller flera barn som har diagnos från åldern 5 år till lågstadieåldern. Lägre hålls på olika spaanläggningar i Finland i tio dygn tillsammans med andra familjer i samma

situation. Under dagarna håller tillfällen riktad skilt till föräldrar och barnen. För att få ansöka till lägret skall det vara en läkare som har rekommenderat och sänt in till FPA.

Handikapp bidraget kan ansökas och godkännas för ett barn med NPF diagnos, eftersom det är en större belastning för föräldrar som har ett barn med diagnos än en förälder till ett jämngammalt barn utan diagnos. Bidraget är en månatlig summa beroende på vad för utgifter familjen har med exempelvis terapier eller mediciner. (FPA, 2023)

### **5.2.2 Församlingen**

I en artikel som kyrkpressen gjort 3/2023, erbjuder Helsingfors församling stöd för familjer med barn som har ADHD. Församlingen i Helsingfors ordnar en lägerworkshop om ADHD. Målet för lägret är att föräldrar skall få stöd och kunskap om diagnosen.

Som förälder till ett barn med utmaningar behöver man läsa på, men även som förälder orka själv. Därför ordnar de familjeläger, det är en avslappnad helg för hela familjen, med grillkväll, bastu, pyssel och barnprogram. För vuxna är det skilt program exempelvis diskussion med andra föräldrar med liknande familjeproblematik. (Kyrkpressen, 2023)

Församlingen finns till för alla, man behöver inte vara medlem i församlingen för att få hjälp och stöd vid olika livsskenden i sitt liv. De erbjuder samtalsstöd och familjerådgivning som är konfidentiellt som också kan ordnas via nätet eller telefon. (Ev. luth. kyrkan i Finland, 2023)

### 5.2.3 FDUV

FDUV står för Frihet, Delaktighet, Utveckling och valmöjlighet för alla. Det är en intresseorganisation för svenskspråkiga personer med intellektuell funktionsnedsättning i Finland. Organisationen hör till tredje sektorn, de har fokus på hela familjen.

De lokala föreningarna erbjuder gemenskap, stöd, aktiviteter, kurser samt rådgivning till personer med funktionsnedsättning och deras anhöriga. Med diagnos kommer många frågor, vilket är bra att ha ett stödnätverk som man kan vända sig till om man har frågor eller bekymmer. Föreningen kan även erbjuda kamratstöd, stöd inom specialområden samt stöd vid olika livsskeden, till exempel när barnet blir i tonåren kan det vara bra med en diskussionsgrupp med andra i samma situation, vilket de även erbjuder familjekurser. (FDUV, 2023)

### 5.2.4 Barnvårdsföreningen

Vid barnvårdsföreningen får familjer stöd i vardagen, barnet behöver ingen diagnos för att få stöd via föreningen. Som förälder kan man själv ta kontakt med föreningen, behövs ingen remiss och det är avgiftsfritt besök, de erbjuder både via online och på plats neuropsykiatrisk coaching.

För barn som är i årdern 3–6 år ordnas det familjeskola för hela familjen, det är under en tio veckors period med egen stödgrupp, med olika teman som diskuteras tillsammans med professionella inom området. Utöver stödgrupper ordnas det sommarläger med barn med NPF-diagnos. (Barnvårdsföreningen, 2023) (Kurkio, 2023)

### 5.2.5 ADHD föreningen

ADHD förbundet är en expert och medborgarorganisation med syftet att främja välbefinnande hos personer med ADHD symtom och deras anhöriga. Enligt forskning är kamratstöd stor betydelse för en människas välbefinnande, kombinerat med professionell hjälp är bra för människans ork. Föreningen utbildar volontärer som kan vara stöd individuellt samt kamratgruppstöd. Dessa kamrater skall finnas till för att stöda barnet eller föräldern vid utmanande situationer till exempel under tonåren eller problem relaterade till skolgång. Utöver stödet har föreningen andra verksamheter så som evenemang och utbildningar. (ADHD-liitto, 2023)

### 5.2.6 Folkhälsan

Folkhälsan erbjuder olika anpassningskurser för barn och familjen. De erbjuder även coaching, där man med coachen hittar lösningar på praktiska utmaningar i vardagen. Målet är att stärka barnets uppfattning på vilket sett hen kan göra olika saker så självständigt som möjligt. Coachen stöder främst genom att ge information och handledning, genom att öva tillsammans på vardagliga situationer. Förutom kurser och coaching, erbjuder de även "vardagskraft-grupp" där föräldrar träffas, oftast virtuellt och de olika träffarna har olika teman som deltagarna byter erfarenheter kring just det temat som är aktuellt.

Utöver detta, erbjuds det olika terapier, beroende på var i landet man är, så kan man via betalningsförbindelse få exempelvis ergo-, tal- och fysioterapi. (Folkhälsan, 2023)

## 6 Sammanfattning av litteratursökning

I detta kapitel sammanfattas informationen av vetenskapliga artiklarna, bakgrund samt stödverksamheten. Det som framkommer är att det är viktigt att stöda hela familjen för att få så bra resultat som möjligt. Stödåtgärder i tidigt skede ger bättre resultat på det psykiska mående på hela familjen, främst barnet med diagnosen.

I artiklarna där poängteras att vid familjer där ett barn har en neuropsykiatrisk diagnos är det 40% chans att även någon av föräldrar har det. Där är det viktigt att hjälpa föräldrarna ifall de har det stöd de behöver för att få en så trygg och bra vardag för barnet och familjen. (Jessie R Baldwin, 2023)

Andra artikeln som togs upp i arbetet. Där det framkom att barn med neuropsykiatrisk diagnos har lättare att drabbas av psykiska problem, ifall barndomen har exempelvis misshandel. (Gajwani R., 2022)

*"Health promoting schools"* projektet var man poängterar vikten på bra rutiner, med kost, motion och sömn. I den teoretiska delen samt vilka stödåtgärder erbjuds har man bra att hjälpa familjen att få en så bra vardag som möjligt. Där det framkommer vikten med rutiner i vardagen, motion och hobbies för barnens välmående. Det som föreningar erbjuder är det samtals- och kamratstöd, detta för att känna sig sedd och ha samhörighet med andra i liknande situationer. Terapier som erbjuds har positiv inverkan på barnet tills de uppnår vuxenålder. Detta blir ett återkommande problem om det inte hjälps och stöds när barnet är litet, eftersom när barnet blir vuxen och får egna barn kan hen upprepa negativa mönster från egna barndomen. (Laura Korhonen, 2022)



## **7 Utarbetande av stödbroschyr till familjen**

I detta kapitel tas det upp om hur broschyren blev från tanke till produkt. Hur den utformats och vad man tänkt på under arbetets gång. Färdiga broschyren finns som bilaga 2 i slutet av arbetet.

### **7.1 Utformandet av broshyren**

Vid utformningen av en broschyr skall man börja med grunden. Vad den skall innehålla och vad man vill få ut av den. Vartefter kan man planera för hur designen skall se ut, bilder och färger. Verktyg som använts är Microsoft Word. (Lyytikäinen Kata, 1995) Eftersom köerna är så långa till utredning, är det en lång tid för en familj att vänta på hjälp och det är i det skede som det är viktigt att familjen känner sig sedd och hörd för att orka stöda varandra i vardagen. Av dessa orsaker bestämde jag att göra en liten informationsbroschyr att ha på rådgivningar, elev- eller studenthälsan som man kan ge åt föräldrar eller den unga vuxna. Det är ett informationsblad där det står kortfattat vad ADHD har för kännetecken, vad man som förälder eller annan närstående kan själv stöda i vardagen och vart man kan ta kontakt för att få stöd.

#### **7.1.1 Planering av broshyren**

I första fasen vid att planera något nytt är det bra att fundera ut olika lösningar med andra eller för sig själv. Planera hur produkten behövs och för vem skall den riktas, är en viktig del i planeringen. (Ikävalko, 1995)

Idén framkom genom egna erfarenheter och diskussion med rådgivningspersonal vad de saknar när de har familjer som kämpar hemma med utåtagerande barn. Hur de känner att de vill hjälpa och stöda mer än vad de kan i dagsläget. Efteråt planerades broschyren om vad som skall ingå och matnyttiga tips när man väntar på vidare undersökning för eventuell diagnos.

### **7.1.2 Innehållet i broschyren**

Innehållet i broschyren ska vara till hjälp till föräldrarna som är i "vacuumfasen", innan man får en diagnos. Under den perioden har man många frågor och vet inte hur man skall hantera vardagen. Det som framkom under arbetets gång är att många aktörer har sådan service att erbjuda, så som samtalsstöd och gruppdiskussioner. Viktigt att föräldrarna har kunskap om beteendet redan från början och att stöd skall finnas för hela familjen. (Bo Hejlskov Elvén, 2018)

Innehållet i broschyren är information om ADHD och dess kännetecken, hur man som förälder kan stöda barnet. Sist kommer information om vilka aktörer som kan ge stöd åt familjen och barnet utan remiss, med låg tröskel. Där framkommer även vilka service de har att erbjuda. Utöver informationen finns källhänvisningarna på sista sidan. Och första textsidan finns information om själva utvecklingsarbetet.

### **7.1.3 Layouten i broschyren**

Framsidan av broschyren har ett intresseväckande bild för att fånga läsarna. Det är en bild på ett barn med mycket aktivitet runt sig. Titeln "Stöd med låg tröskel vid ADHD, info till dig där barnet fått/misstänks ha ADHD" är skriven med teckenstorlek 26 för att den skall synas bra för den intresserade. Själva textinnehållet är skriven med textsnitt 11. Den är främst riktad till föräldrar men även andra intresserade kan läsa den för konkreta tips. Inne i broschyren är två

bilder blivit insatta för att väcka intresse och läsglädje. Den första bilden är en förklaring av vad förkortningen ADHD står för och den andra är en bild på människor som håller varandra i hand och bildar en cirkel. Sista sidan är insatt en tabell med kännetecken vid diagnosen, för att få fram både bra och dåliga egenskaper vid ADHD. (Dimbleby Richard, 1999) (Ansell, 2008)

#### **7.1.4 Verkställande av broshyren**

Broschyren innehåller tre A4 sidor, när man viker sidorna blir det sammanlagt sex A5 sidor. Från början var det text på fem av sidorna, men beslutade att sätta en tabell på sista sidan för ett roligt avslut. Lite ändringar görs efteråt för att få det att se mer tilltalande ut, med lite textändring och bilder. (Pesonen & Tarviainen, 2003)

## **8 Kritisk granskning**

För att granska kritiskt är att identifiera sitt syfte och frågeställningar för sitt utvecklingsarbete. Har man fått svar på sina frågeställningar genom sitt sökande. Utvecklingsarbetet har inspirerats av scoping review, där man granskar aktuell litteratur och även besluta sig för om det är relevant för sin studie. Man kartlägger data och sammanfattar resultatet som har framkommit.

För att uppnå informationen, skall man söka i databaser och även manuell sökning. Man jämför och granskar vilka existerande nätverk och organisationer har att erbjuda. (Dijkers, 2015)

Det som även är viktigt att granska är om forskningen är tillförlitlig. Exempelvis finns det någon bättre metod att få fram resultat, är informationen tillförlitlig. Och ta allt resultat i beaktande, tidsramen för undersökningen. Om det är under en

kort tidsperiod ser man inte vad som kan påverka i det långa loppet. (Eliasson, 2010)

Ämnet till arbetet är ett viktigt ämne, men inte så utforskat ännu. De ämnen som har blivit mer forskat i är hur själva diagnosen påverkar den psykiska hälsan och hur det påverkar deras inlärning. Med detta utvecklingsarbete ville jag få fram hur man stöder barnet och familjen på bästa möjliga sätt, för att få en fungerande vardag. Forskningar kring detta ämne var få, under fem år hittades endast två artiklar som berörde ämnet. Den sista artikeln berörde hur den fysiska hälsan påverkar den psykiska hos barn och unga, vilket ämnet berör även de med ADHD diagnosen.

Frågeställningarna som ställdes inför arbetet är; Hur kan professionella inom vården stöda familjen med barn innan besked om ADHD diagnos och vilken service finns i svenska Österbotten till familjer innan ADHD diagnosbesked? Vad professionella kan stöda är samtal och psykoedukation till familjerna. Vilket är en bra första hjälp hos familjen som har det tufft just då. Eftersom jag riktade in mig på Österbotten och svensktalande familjer så sökte jag på service som ger stöd på svenska. Servicen varierar var i Österbotten man bor, men de flesta aktörerna har någon slags service i hela regionen.

Informationen från utvecklingsarbetet ledde till en stödbroschyr om ADHD och stöd som kan fås. Som professionell kan man dela ut åt familjer som vill ha mer stöd och information. Den är kortfattad så att man orkar läsa allt och få någon hjälp för mer förståelse för diagnosen.

## 9 Diskussion

Sammanfattningsvis av vetenskapliga artiklar, stödformer och teoretisk utgångspunkt. Där framkommer det i alla delarna hur viktigt det är med tidigt ingripande. Som förälder eller professionell viktigt att man skall reagera och stöda barnet från tidig ålder för att barnet skall få må så bra som möjligt, både psykiskt och fysiskt.

Som förälder är det bra att minnas att barndomen skapar den vuxna människan, vad som händer i barndomen har en stor inverkan på hur hen blir som vuxen. Och det kan även påverka hens uppfostran på egna barn och hens nära och kära i framtiden.

Det är viktigt att komma ihåg att barn är barn, inte alla barn som är mer utåtagerande har en diagnos, men kan ha det kämpigt hemma på ett eller annat vis. Den teoretiska bakgrunden som framkom i arbetet är bra att komma ihåg till alla barn som är mer oroliga av sig att man prova sig fram som förälder om det har någon inverkan på barnets mående och beteende.

Arbetet var intressant att söka information om och var även en ögonöppnare för mig med, som har ett barn med ADHD diagnos. Hur mycket stöd som de erbjuder åt familjer med NPF-diagnos. Men det negativa är att det mesta som erbjuds för oss svensktalande i Österbotten är på finska, det mesta som erbjuds är i huvudstadsregionen. Därför har hälsovårdare, lärare, vuxen i barnets närhet en stor och viktig roll att stöda barnet i vardagen.

När jag har diskuterat mitt ämne till hälsovårdare inom skol och barnrådgivningen, har deras kommentar varit positiv. Eftersom i deras arbete stöter på flera familjer och barn som säger sig ha kämpigt i vardagen med olika utmaningar. När de kommer till hälsovårdaren är de ofta väldigt trötta och orkeslösa, svårt att få grepp om hur de ska få någon ändring i vardagen till det positiva. Om det pågått längre utmaningar i vardagen drabbas hela familjen även psykiskt. Därför behöver föräldrarna någon som lyssnar på ens funderingar och vad som kan hjälpa dem till en förändring. Det viktigaste som hälsovårdare i sådana fall är att lyssna, eftersom familjen har fått förtroende för en och öppnar upp sig för en, de är sårbara och behöver hjälp på ett eller annat vis. Detta kan vara knepigt för en hälsovårdare att veta vad man kan erbjuda för hjälp och vad som finns för familjerna för stöd. En broschyr med info kort om vad ADHD betyder, vad som förälder kan göra själv och vad för service som erbjuds till barnet och familjen som vill få förändring i familjelivet. Broschyerna skall vara lättillgänglig på både barnrådgivningen och skolhälsovården.

## Litteraturförteckning

- ADHD-liitto*. (den 23 Juni 2023). Hämtat från <https://adhd-liitto.fi/tukea/vertaistuki/>
- Ansell, E. (2008). *Information och layout*. Docendo.
- Attention*. (den 25 Augusti 2023). Hämtat från <https://attention.se/npf/>
- Barn och ungdomspsykiatri*. (den 25 Juli 2023). Hämtat från <https://www.bup.se/vard-hos-oss/vardprocessen/filmer-om-insatser/psykoedukation/>
- Barnvårdsföreningen*. (den 24 Juni 2023). Hämtat från <https://www.bvif.fi/for-foraldrar/stod-for-dig-med-barn/neuropsykiatriska-utmaningar/>
- Bo Hejlskov Elvén, D. E. (2018). *Beteendeproblem i förskolan*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Danielsson, K. (den 14 Februari 2023). *Janusinfo*. Hämtat från <https://janusinfo.se/nyheter/tidningenevidens/nr342022temapsykiskohalsa/3/adhdi-primarvarden.5.7fc87cd9184b916ed355d3ee.html>
- Dijkers, M. (December 2015). *What is a scoping review*. Hämtat från [https://ktdrr.org/products/update/v4n1/dijkers\\_ktupdate\\_v4n1\\_12-15.pdf](https://ktdrr.org/products/update/v4n1/dijkers_ktupdate_v4n1_12-15.pdf)
- Dimbleby Richard, G. B. (1999). *Kommunikation är mer än ord*. Lund : Studentlitteratur.
- Eliasson, A. (2010). *Kvantitativ metod från början*. Lund: Studentlitteratur.
- Elvén, B. H. (2020). *Beteendeproblem i skolan*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Ev. luth. kyrkan i Finland*. (den 19 Augusti 2023). Hämtat från <https://evl.fi/stod-och-hjalp>
- FDUV*. (den 22 Juni 2023). Hämtat från <https://www.fduv.fi/sv/stodtiller/>
- Folkhälsan*. (den 1 Juli 2023). Hämtat från <https://www.folkhalsan.fi/evenemang/smabarnsfamiljer/hostens-vardagskraft-grupp/>
- Folkhälsan*. (den 25 Juli 2023). Hämtat från <https://www.folkhalsan.fi/vardochservice/stod-och-radgivning/neuropsykiatrisk-coachning/>
- Forskningsetiska delegationen*. (2019). Hämtat från [https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Etikprovning\\_inom\\_humanvetenskaperna\\_2020.pdf](https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Etikprovning_inom_humanvetenskaperna_2020.pdf)

- FPA. (den 22 Juni 2023). Hämtat från <https://www.kela.fi/handikappbidrag-for-barn>
- Gajwani R., M. H. (den 26 September 2022). Hämtat från Double jeopardy: implications of neurodevelopmental conditions and adverse childhood experiences for child health. : <https://link.springer.com/article/10.1007/s00787-022-02081-9>
- Gillbergcentrum. (den 26 Juli 2023). Hämtat från <https://www.gu.se/gnc/publikationer-och-media/vetenskapliga-artiklar>
- Ikävalko, E. (1995). *Painotuotteen tekijärn käsikirja*. Helsingfors: Tietopaketti.
- Jessie R Baldwin, H. M. (den 7 Februari 2023). *Pubmed*. Hämtat från <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36482079/>
- Kurkio, N. (den 27 Juli 2023). NPF barn. (T. Lundvik, Intervjuare)
- Kutscher, M. L. (2010). *ADHD att leva utan bromsar*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Kyrkpressen. (den 3 Maj 2023). Hämtat från <https://www.kyrkpressen.fi/helsingfors/61610-adhd-sta-pa-dig-och-sok-hjalp-i-tid.html>
- Langh, S. (den 5 Mars 2023). *Svenska Yle*. Hämtat från <https://svenska.yle.fi/a/7-10029935>
- Laura Korhonen, M. U. (den 22 Oktober 2022). *Läkartidningen*. Hämtat från <https://lakartidningen.se/klinik-och-vetenskap-1/artiklar-1/klinisk-oversikt/2022/10/5-insatser-som-kan-bryta-ohalsotrenden-hos-unga/>
- Lyytikäinen Kata, R. H. (1995). *Painotuotteen suunnittelu*. Helsingfors: Opetushallitus.
- Mindler. (den 19 Augusti 2023). Hämtat från <https://mindler.se/coaching/>
- Pertti Rintahahka, M. (2017). Hämtat från adhdrukisi: [https://adhdrukisi.fi/wp-content/uploads/2018/08/ADHD-hos-barn-och-ungdomar\\_SE\\_2\\_2018\\_web.pdf](https://adhdrukisi.fi/wp-content/uploads/2018/08/ADHD-hos-barn-och-ungdomar_SE_2_2018_web.pdf)
- Pesonen, S., & Tarvainen, J. (2003). *Julkaisun tekeminen*. Jyväskylä: Docendo.
- Roslund, B. (2018). *Haja adhd*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Specialpedagogiska skolmyndigheten. (den 5 Juli 2023). Hämtat från <https://www.spsm.se/funktionsnedsattningar/neuropsykiatriska-funktionsnedsattningar-npf/vad-ar-neuropsykiatriska-funktionsnedsattningar-npf/>




*THL*. (den 14 April 2023). Hämtat från <https://thl.fi/sv/web/invandring-och-kulturell-mangfald/halsa-och-valfard/psykisk-halsa-hos-invandrare/framjande-av-psykisk-halsa-bland-invandrare/psykoedukation>

**Bilaga 1** Sökvägar och vetenskapliga artiklar

<b>Databas</b>	<b>Datum</b>	<b>Sökord</b>	<b>Antal träffar</b>	<b>Antal valda</b>
Pubmed	23.7.2023	Adhd AND support AND childhood	155	2
Gillbergcentrum	23.7.2023	Adhd AND support AND childhood	425	1

Författare, årtal, tidsskrift	Syfte	Metod	Resultat
J. Baldwin, H. Sallis, T. Schoeler, M. Taylor, A. Kwong, J. Tielbeek, W. Barkhuizen, V. Warrier, L. Howe, A. Danese, E McCrory, F. Rijdsdijk, H. Larsson, S. Lundström, R. Karlsson, P. Lichtenstein, M. Munafó, J-B. Pingault 2022	Barn som upplever motgångar har förhöjd risk för psykiska problem i framtiden.	Samband mellan genetik och uppväxtmiljö.	De barn som har genetisk större risk att drabbas av psykisk ohälsa samt negativ uppväxtmiljö, har en större risk att själv drabbas av något missbruk eller psykisk ohälsa i vuxen ålder, jämfört med barn med samma genetik, men bra uppväxtmiljö.

R. Gajwani, H. Minnis 2022	Barn med neuroutvecklingstillstånd har större risk att utsättas för misshandel i familjen.	Intervju med 9 åringar som upplevt misshandel inom familjen.	Barn med neuroutvecklingstillstånd hade tio gånger större sannolikhet att drabbas av misshandel än barn utan någon bakomliggande diagnos.
L. Korhonen, M. Unenge, Hallerbäck, E. Fernell, S. Lindstrand, H. Widengren, J. Milerad. <i>Läkartidningen</i> 2021	Balans mellan fysisk aktivitet och sociala medier. Skolans inverkan på fysiska mående och skolprestationer.	Intervention och vetenskapligt underlag. Belysa ungdomar om hälsofrämjande insatser och implementera i skolans miljö.	Fysisk aktivitet hade positiv inverkan på elevernas skolprestationer.



**Bilaga 2 Broschyr**

## **STÖD MED LÅG TRÖSKEL VID ADHD**

**Info till dig där barnet fått/misstänks ha ADHD**

I dag är det allt vanligare att någon diagnostiseras med ADHD. Mycket information finns tillgänglig men det kan vara svårt att veta vad som är korrekt information när det handlar om diagnosen ADHD.

Denna broschyr är till för er, där man misstänker att någon närstående kan ha diagnosen. Vägen till en diagnos är lång, man känner sig lite ensam i ens funderingar innan processen till undersökning och behandling påbörjas.

Här kommer matnyttig information hur man känner igen symtom, vad man själv kan göra för att stöda barnet. I broschyren beskrivs även vilka former av stöd som erbjuds åt personer som ännu inte har fått diagnosen. Och som ännu inte är inne i stödnätverket som fås när man fått en diagnos.

Utvecklingsarbete för hälsovårdarexamen.

Trevlig läsning, Theresia Lundvik

Vasa 2023

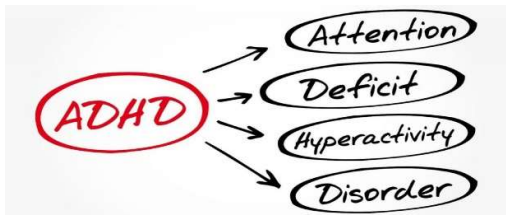
YRKESHÖGSKOLAN  
**NOVIA**

## Kännetecken på ADHD

- Svårt att hålla fokus och uppmärksamhet för något ointressant
- Rastlöshet och oro i kroppen
- Impulsivitet
- Lättdistraherad
- Humörsvängningar
- Svårt att uttrycka sig i tal och skrift
- Svårt att förstå tidsbegrepp
- Genetiskt, 40% risk ifall förälder har diagnosen

## Hur man som förälder kan stöda barnet

- Ta reda på information vad ADHD innebär
- Lågaaffektivt bemötande
- Goda rutiner; tillräckligt med sömn, kost och motion
- Överösa med beröm, välj era strider
- Ta kontakt via vården/socialen om de kan stöda er på något vis



(Web MD education, 2023)

## Stöds om erbjuds utan remiss

### Församlingen

- Samtalsstöd
- Familjerådgivning

### FDUV

- Kamratstöd
- Stöd i olika livsskeden
- Familjekurser

### Barnvårdsföreningen

- Neuropsykiatrisk coaching
- Familjeskola
- Sommarläger

### ADHD föreningen

- Kamratstödgrupp
- Evenemang
- Utbildning

### Folkhälsan

- Anpassningskurser
- Neuropsykiatrisk coaching
- Vardagskraft grupp



(O school, 2023)

## SÅ HÄR KAN VARDAGEN VARA

Glömmer ofta	Kan inte vara i nuet	Missförstår / missförstådd	"Jag gör det sen"	200 projekt som aldrig avslutats
Stavfel för att hen skriver för snabbt	Hyperfokus = oslagbar	Segstartad	Översocial/ Osocial	Alltid rastlös
Skakar på benen	Kolla klockan på mobilen, öppnar filmklipp i stället	Pratar för mycket	Allt eller inget	Måste läsa om en text flera ggr, eftersom man inte minns vad man läst
Skjuta upp saker	Kaffe på tangentbordet	Missar tider	Besatt i 2 veckor, sen aldrig mer	Har uppe 100 flikar på datorn

(Yela, 2023)

### Källhänvisningar:

Bo Hejlskov Elvén, D. E. (2018). *Beteendeproblem i förskolan*. Stockholm: Natur & Kultur.

Elvén, B. H. (2020). *Beteendeproblem i skolan*. Stockholm: Natur & Kultur.

Kutscher, M. L. (2010). *ADHD att leva utan bromsar*. Stockholm: Natur & Kultur.

Pertti Rintahakka, M. (2017). Hämtat från adhd-tukisi: [https://adhd-tukisi.fi/wp-content/uploads/2018/08/ADHD-hos-barn-och-ungdomar\\_SE\\_2\\_2018\\_web.pdf](https://adhd-tukisi.fi/wp-content/uploads/2018/08/ADHD-hos-barn-och-ungdomar_SE_2_2018_web.pdf)

Roslund, B. (2018). *Haja adhd*. Stockholm: Natur & Kultur.

*Specialpedagogiska skolmyndigheten*. (den 5 Juli 2023). Hämtat från <https://www.spsm.se/funktionsnedsattningar/neuropsykiatriska-funktionsnedsattningar-npf/vad-ar-neuropsykiatriska-funktionsnedsattningar-npf/>

*ADHD-liitto*. (den 23 Juni 2023). Hämtat från <https://adhd-liitto.fi/teukea/vertaistuki/>

*Barnvårdsföreningen*. (den 24 Juni 2023). Hämtat från <https://www.bvif.fi/for-foraldrar/stod-for-dig-med-barn/neuropsykiatriska-utmaningar/>

*Ev. luth. kyrkan i Finland*. (den 19 Augusti 2023). Hämtat från <https://evl.fi/stod-och-hjalp>

*FDUV*. (den 22 Juni 2023). Hämtat från <https://www.fduv.fi/sv/stodtiller/>

*Folkhälsan*. (den 1 Juli 2023). Hämtat från <https://www.folkhalsan.fi/evenemang/smabarnsfamiljer/hostens-vardagskraft-grupp/>

*Folkhälsan*. (den 25 Juli 2023). Hämtat från <https://www.folkhalsan.fi/vardochservice/stod-och-radgivning/neuropsykiatrisk-coachning/>

*Artificiell intelligens*. (den 5 Oktober 2023).

*Web MD education*. (5 Oktober 2023). Hämtat från <https://education.webmd.com/viewcollection/35563>

O school. (den 5 Oktober 2023). <https://www.oschool.org/about/blog/haven-and-hope/~board/haven-and-hope/post/family-therapy-why-its-important>

*Yela*. (den 5 Oktober 2023). Hämtat från <https://www.facebook.com/ForaldrarNPF/posts/pfbid02yRkUpBJSBRXRPUkftwXAJgRe5Ap9sf4s5FXia6eSs5ZeN97d2RTDBzRa4Ss3d4al>