

Socialhandledning för vuxna med ADHD

En kartläggning av arbetsmetoder inom socialhandledning för personer i arbetsför ålder med ADHD

En allmän litteraturstudie

Lärdomsprov

Ewa Drake

Jenny Lindberg

Det sociala området

2025

Lärdomsprov

Ewa Drake & Jenny Lindberg

En kartläggning av arbetsmetoder inom socialhandledning för personer i arbetsför ålder med ADHD. En allmän litteraturstudie

Yrkeshögskolan Arcada: Det sociala området, 2025.

Sammandrag:

ADHD är en neuropsykiatrisk funktionsnedsättning som kvarstår från barndomen till vuxen ålder och påverkar individen på olika sätt, speciellt i relation till funktionsförmågan i vardagen. För många vuxna med ADHD kan symptomen innebära svårigheter i att skapa och upprätthålla en struktur i vardagen och leda till problem på många olika livsområden. Trots detta har forskningen kring ADHD i stor utsträckning fokuserat på barn och unga. Syftet med detta arbete är att kartlägga de arbetsmetoder inom socialhandledning som finns för vuxna med ADHD. Som metod användes en allmän litteraturstudie och den valda litteraturen granskades genom en kvalitativ innehållsanalys. Den teoretiska referensramen utgår från ett socialpedagogiskt perspektiv med fokus på empowerment och psykoedukation. Resultatet av studien stämmer överens med tidigare forskning om att det förekommer mycket utmaningar inom denna målgrupp och att samsjuklighet samt svårigheter med livshantering är vanligt. Det finns flera metoder inom socialhandledning som kan stöda vuxna med ADHD i att hantera vardagliga utmaningar. Psykoedukation tas upp som en central metod i många forskningar, likaså ett socialpedagogiskt bemötande och empowerment. Ur resultatet kunde man härleda att psykoedukation för klientens närstående kunde ha en positiv inverkan i vardagen. Gruppverksamhet där det utöver information även bidrog till kamratstöd och samhörighet lyftes fram som en fungerande form av psykoedukation. Det kan dock konstateras att den evidensbaserade forskningen gällande denna målgrupp är bristfällig då det kommer till fungerande arbetsmetoder.

Nyckelord:

ADHD, vuxna, socialhandledning, funktionsförmåga, vardagsstruktur, socialpedagogik, empowerment, psykoedukation

Degree Thesis

Ewa Drake & Jenny Lindberg

En kartläggning av arbetsmetoder inom socialhandledning för personer i arbetsför ålder med ADHD. En allmän litteraturstudie

Arcada University of Applied Sciences: Social studies, 2025

Abstract:

ADHD is a neuropsychiatric disability that persists from childhood into adulthood and affects the individual in several ways, especially in relation to everyday life and executive functioning. For many adults with ADHD the symptoms can cause difficulties creating and maintaining structure in everyday life, which can lead to problems in multiple different areas of life. Despite this, research about ADHD has focused on children and adolescents. The aim of this research is to get an overview of the working methods, within social counselling, that are available for adults with ADHD. The method used was a general literature review, and the selected literature was analyzed by using a qualitative content analysis. The theoretical framework is based on a social pedagogical perspective with a focus on empowerment and psychoeducation. The results of the study align with previous research, indicating that this target group often face challenges and that comorbidity and struggles with life management are common. There are several methods within social counselling that can support adults with ADHD in handling these challenges. Psychoeducation is mentioned as a central method in multiple studies, as well as a social pedagogical approach and empowerment. The results also suggest that psychoeducation for the client's family or partner could have a positive impact on everyday life. Group activities, which in addition to providing information also foster peer support and a sense of belonging, were identified as an effective form of psychoeducation.

It can be concluded that evidence-based research regarding effective working methods for this target group is still lacking.

Keywords:

ADHD, adults, social counselling, functional ability, everyday life, social pedagogy, empowerment, psychoeducation

Opinnäytetyö

Ewa Drake & Jenny Lindberg

Kartoitus sosiaalihojauksen työmenetelmistä työikäisille ADHD-oireisille henkilöille. Yleinen kirjallisuuskatsaus

Arcada Ammattikorkeakoulu: Sosiaaliala, 2025

Tiivistelmä:

ADHD on neuropsykiatrinen kehityshäiriö, joka jatkuu lapsuudesta aikuisuuteen ja vaikuttaa yksilöön monin eri tavoin, erityisesti arjen toimintakykyyn liittyen. Monille aikuisille, joilla on ADHD, oireet voivat aiheuttaa vaikeuksia arjen rakenteen luomisessa ja ylläpitämisessä sekä johtaa ongelmiin useilla elämänalueilla. Tästä huolimatta ADHD:tä koskeva tutkimus on pitkälti keskittynyt lapsiin ja nuoriin. Tämän työn tarkoituksena on kartoittaa sosiaalihojauksessa käytettäviä työmenetelmiä, joilla voidaan tukea ADHD-oireisia aikuisia. Menetelmänä käytettiin yleistä kirjallisuuskatsausta, ja valittu aineisto analysoitiin laadullisen sisällönanalyysin avulla. Teoreettinen viitekehys perustuu sosiaalipedagogiseen näkökulmaan, jossa korostuvat voimaannuttaminen (empowerment) ja psykoedukaatio. Tutkimuksen tulokset ovat linjassa aiemman tutkimuksen kanssa: kohderyhmään liittyy paljon haasteita, ja samanaikaissairastavuus sekä elämänhallinnan vaikeudet ovat yleisiä. Sosiaalihojauksessa on useita menetelmiä, joilla voidaan tukea ADHD-oireisten aikuisten arjen haasteiden hallintaa. Psykoedukaatio nousi esiin keskeisenä menetelmänä monissa tutkimuksissa, samoin kuin sosiaalipedagoginen kohtaaminen ja yksilön voimaannuttaminen. Tulosten perusteella voidaan päätellä, että psykoedukaatiivinen tuki läheisille voi vaikuttaa positiivisesti asiakkaan arkeen. Ryhmätoiminta, jossa tiedon lisäksi saatiin vertaistukea ja yhteisöllisyyden kokemuksia, nousi esiin toimivana psykoedukaation muotona. On kuitenkin todettava, että näyttöön perustuva tutkimus kohderyhmän toimivista työmenetelmistä on edelleen puutteellista.

Avainsanat:

ADHD, aikuiset, sosiaalihojaus, toimintakyky, jäsentynyt arki, sosiaalipedagogiikka, voimaannuttaminen, psykoedukaatio

Innehåll

Innehåll	5
1 Inledning	6
2 Bakgrund	7
2.1 ADHD.....	7
2.2 ADHD diagnos i vuxen ålder	7
2.3 Behandling av ADHD med läke medel	9
2.4 Fungerande vardag	10
2.5 ADHD och arbetsförmåga	10
2.6 Socialhandledning	11
2.7 Social rehabilitering.....	12
3 Tidigare forskning	14
4 Teoretisk referensram	15
4.1 Socialpedagogik och socialpedagogiskt arbetsätt	15
4.2 Empowerment	17
4.3 Psykoedukation.....	18
5 Syfte och frågeställning	19
6 Metod	20
6.1 Urval och kritisk granskning.....	20
6.2 Analys av material	22
6.3 Etiska överväganden	23
7 Resultat	24
7.1 Psykoedukation som metod för ökad självinsikt och hantering av vardagen	24
7.2 Ett stärkt självförtroende med empowerment	26
7.3 Exekutiva handlingsförmågans inverkan på vardagen ur ett socialpedagogiskt perspektiv	27
8 Diskussion	29
8.1 Resultatdiskussion	29
8.2 Metoddiskussion.....	31
8.3 Förslag till vidare forskning.....	32
Källor	34
Bilagor	38

1 Inledning

Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) är en neuropsykiatrisk diagnos som påverkar individer i olika åldrar och i varierande grad. Hos vuxna varierar förekomsten mellan 2,5–3,4 %. Förekomsten är 4,1 % hos män och 2,7 % hos kvinnor. Med stigande ålder minskar förekomsten av ADHD. (Duodecim 2019) Trots att ADHD ofta förknippas med barn och ungdomar, är det många vuxna som lever med diagnosen och som på grund av den möter unika utmaningar i sin vardag. Dessa utmaningar kan inkludera svårigheter med koncentration, impulsivitet och organisatoriska färdigheter som påverkar personens hela liv. Många vuxna med ADHD kämpar med att upprätthålla struktur i sina dagliga rutiner. ADHD kan vara en bakomliggande faktor till en mängd sociala problem, exempelvis ekonomiska problem, missbruk och svårigheter att upprätthålla sociala relationer. (Leppämäki et al. 2017, s.3) Trots detta är vuxna med ADHD fortfarande en relativt osynlig grupp inom både forskningen och olika stöd- och rehabiliteringssystem, inte minst i det sociala arbetets praktik.

Syftet med denna studie är att kartlägga och identifiera olika arbetsmetoder inom socialhandledning som kan bidra till att förbättra vardagen för vuxna i arbetsför ålder med ADHD. Genom att förstå och tillämpa effektiva metoder kan socialhandledare och andra yrkesverksamma inom området stöda individer med ADHD i att hantera sina utmaningar och skapa en mer balanserad och fungerande tillvaro i vardagen. Förhoppningen är att denna studie ska bidra till ett ökat fokus på vuxna med ADHD som en viktig målgrupp inom det sociala arbetet, och visa på hur socialhandledning kan fungera som en meningsfull och stärkande insats i deras vardag.

2 Bakgrund

I detta kapitel presenteras först en bakgrund till ADHD, med särskilt fokus på hur diagnosen påverkar livet i vuxen ålder. Därefter går vi närmare in på begreppen socialhandledning och socialrehabilitering och vad en fungerande vardag definieras som. Vi har avgränsat vår studie till vardagen, men ser arbetslivet som en del av detta för vuxna i arbetsför ålder.

2.1 ADHD

ADHD är en neuropsykiatrisk störning i hjärnan som kan orsaka långvariga och funktionsnedsättande svårigheter med koncentration, aktivitetsreglering och impulskontroll. Symptomen kan vara svårare i vissa situationer och mildare i andra. (Borg Skoglund 2023, s.31) Störningen är utvecklingsrelaterad, vilket innebär att symtomen funnits sedan barndomen. ADHD har en stark genetisk prägel och ärftliga faktorer står för majoriteten av dess uppkomst. Även miljöfaktorer under graviditeten och vid förlossningen, som syrebrist, kan medföra en något ökad risk för ADHD. ADHD orsakas inte av uppfostran. (Leppämäki et al. 2017, s.3)

De mest utmärkande symptomen för ADHD är ouppmärksamhet, överaktivitet och impulsivitet. ADHD delas ofta upp i tre huvudtyper; huvudsakligen ouppmärksam form utan överaktivitet eller impulsivitet, överaktiv-impulsiv form utan ouppmärksamhet och en kombinerad form som inkluderar alla tidigare nämnda symptom. Den kombinerade formen är den vanligaste typen av ADHD. (Virta & Salakari 2018, s.17)

2.2 ADHD diagnos i vuxen ålder

ADHD diagnos fås oftast som barn, men ibland upptäcks den först senare i livet då kraven i skolgången, utbildningen eller arbetslivet ökar samtidigt som stödet från omgivningen minskar. Det är också vanligt att föräldrar blir uppmärksamma på sin egen ADHD i

samband med att deras barn genomgår en utredning och får sin diagnos. (Borg Skoglund 2023, s.13)

Diagnos av ADHD hos vuxna inleds med en noggrann bedömning av de symptom som personen upplever. Det innebär att de specifika tecken som vanligen förknippas med ADHD, exempelvis svårigheter med koncentration, impulsivitet och ibland överaktivitet, undersöks noggrant. Varje symptom bedöms utifrån om det är mer framträdande än hos andra personer i samma ålder, om det återkommer i olika situationer samt om det påverkar personens förmåga att fungera i vardagen. Symptomens långvarighet är också relevant, då det innebär att de måste ha funnits sedan barndomen. För att säkerställa detta kan det vara nödvändigt att kontrollera att flera symptom varit närvarande redan under lågstadietiden. Vid behov kompletteras personens egna minnesbilder med annan information, exempelvis genom att intervjua föräldrar och gå igenom skolbetyg från den tiden. Innan en ADHD-diagnos kan ställas måste man försäkra sig om att symptomen inte beror på någon annan psykisk störning. I diagnostiseringen ingår en noggrann psykiatrisk utredning, där man bedömer om andra psykiska sjukdomar kan förklara de upplevda symptomen. I vissa fall kan det även vara nödvändigt att genomföra ytterligare undersökningar, som laborietester eller en magnetresonanstomografi av hjärnan, för att utesluta andra möjliga orsaker. En neuropsykologisk utredning kan också ge värdefull information, exempelvis om förekomsten av inlärningssvårigheter, och hjälpa till vid planeringen av rehabiliteringsåtgärder. (Leppämäki et al. 2017, s.4–5)

Symptombilden för ADHD påverkar vuxna på olika sätt i olika livsskeden och olika miljöer. För de som fått sin diagnos som barn eller ung fortsätter ADHD in i vuxenlivet men symptomen förändras. Överaktiviteten minskar men ouppmärksamhet brukar vara ett bestående symptom om det funnits med sedan barndomen. (Leppämäki 2018, s.239) ADHD blir det som tidigare kallades ADD, som beskriver ADHD utan hyperaktivitet, ADD används dock inte längre som en officiell term. I stället inkluderas detta inom diagnosen ADHD som huvudsakligen ouppmärksam form. (Borg Skoglund 2023, s.34–35)

Hos individer vars ADHD-diagnos inte identifierats under barndomen eller tonåren kan symptombilden i vuxen ålder vara präglad av olika hanteringsstrategier som utvecklats över tid, så kallade kompensatoriska strategier. Dessa strategier kan vara mer eller mindre funktionella och kan i vissa fall försvåra möjligheten att urskilja de underliggande

symtomen som utgör grunden för diagnosen. (Leppämäki 2018, s. 240) Exempel på kompensatoriska strategier kan vara detaljerade kom-ihåg-listor och påminnelser på telefonen eller mera negativa strategier som att helt och hållet undvika situationer som känns svåra eller att använda rusmedel som alkohol för att hantera sina symptom (Borg Skoglund 2023, s. 86–87).

För vuxna med ADHD förekommer ofta andra samtidiga utmaningar eller sjukdomar relaterade till mental hälsa. Orsakerna till dessa parallella problem kan delvis vara genetiska, men de kan också vara en följd av den långvariga belastning som ADHD-symptomen medför. Vanliga symptom eller sjukdomar som ofta påträffas tillsammans med ADHD inkluderar depression och olika ångeststörningar. Det finns en risk för ätstörningar eller beroendesjukdomar, som missbruk av alkohol, droger eller mat. Sömn- och vakenhetsstörningar drabbar så mycket som hälften av vuxna med ADHD. ADHD kan också förekomma tillsammans med andra neuropsykiatriska störningar, som autism, tourettes syndrom och inlärnings- eller sensoriska regleringsproblem eller drag av dessa. (ADHD Liitto 2024) ADHD utgör därför en risk för försämrade livsvillkor och livskvalitet (Borg Skoglund 2023, s.101).

2.3 Behandling av ADHD med läkemedel

En av de centrala behandlingsformerna för ADHD är läkemedelsbehandling, dock vill alla inte ha medicinering, även om de har en ADHD diagnos. Läkemedelsbehandling förändrar inte en persons handlingsätt i sig men den lindrar vissa symptom och skapar möjligheter att anpassa beteende och invanda handlingsmönster i en mer fungerande riktning. I Finland finns det några läkemedelsalternativ tillgängliga, varav två är så kallade psykostimulantia och ett är icke-stimulerande. De läkemedel som används vid behandling av ADHD påverkar främst hjärnans dopamin- och/eller noradrenalinbaserade nervfunktion. Läkemedlen har oftast antingen en omedelbar effekt eller märks inom 1–2 veckor. Fördelarna med medicineringen ökar vanligtvis vid regelbunden användning, och ofta blir den fulla effekten synlig först efter ett halvår till ett år. (Leppämäki et al. 2017, s. 5–6)

2.4 Fungerande vardag

En fungerande vardag kännetecknas av struktur, förutsägbarhet och en balans mellan de krav som ställs och individens förmåga att hantera dem. Det innebär att man klarar av grundläggande behov som sömn, mat och hygien, samtidigt som man på ett meningsfullt sätt hanterar arbete, studier, relationer och fritid utan att bli överbelastad. För vuxna med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar, som ADHD, kan detta vara särskilt utmanande. Många beskriver sin tillvaro som kaotisk och svår att få grepp om, ofta till följd av koncentrations- och planeringssvårigheter. Det kan leda till att vardagliga uppgifter förbises eller inte blir utförda, vilket skapar ytterligare oordning och förstärker svårigheterna att fokusera och hantera livets krav. Vanligt är också att man fastnar i negativa spiraler som är svåra att bryta, särskilt i livets övergångsperioder, som vid flytt, separation, när man får barn, börjar studera eller byter jobb, då vardagen förändras och nya krav uppstår. Utmaningar rör ofta tidshantering, ekonomi och att få vardagliga rutiner att fungera. (Leppämäki et al., 2017, s. 10) För att skapa en fungerande vardag krävs ofta både individuella strategier och anpassat stöd från omgivningen.

2.5 ADHD och arbetsförmåga

Personer med ADHD möter betydande utmaningar relaterade till arbetsförmåga, vilka sträcker sig över hela arbetslivets spektrum, från arbetssökande till långvarig anställning. Symtom som ouppmärksamhet, impulsivitet och hyperaktivitet påverkar centrala aspekter av arbetslivet, såsom tidshantering, organisationsförmåga och interpersonella relationer. (Adamou et al., 2013) Dessa svårigheter resulterar ofta i nedsatt arbetsprestation, lägre yrkesmässig stabilitet, ökad sjukfrånvaro och i vissa fall arbetsrelaterade olyckor. Vidare försvåras situationen av att ADHD ofta förekommer tillsammans med andra psykiska tillstånd, som ångest, depression och missbruk, vilket ytterligare försämrar individens funktionella kapacitet i arbetslivet. Trots det faktum att ADHD är ett kroniskt tillstånd med tydliga arbetsrelaterade konsekvenser, är kunskapen om dess påverkan på vuxnas arbetsförmåga fortfarande begränsad, både bland vårdgivare och arbetsgivare. Adamou et al. (2013) betonar vikten av att öka medvetenheten, förbättra diagnostiken och

utveckla individuellt anpassade stödåtgärder på arbetsplatsen för att möjliggöra meningsfull och hållbar sysselsättning för denna grupp.

2.6 Socialhandledning

Socialhandledning innefattar professionellt stöd i form av rådgivning, handledning och praktisk hjälp som riktar sig till individer, familjer och grupper. Syftet är att underlätta tillgången till samhällets tjänster och att samordna insatser på ett sätt som främjar ökad självständighet och social delaktighet. Det innebär att stöd ges för att stärka individens eller familjens förmåga att hantera vardagen. (Socialvårdslagen 2014/1301: §16)

Syftet med socialhandledning är att stöda och handleda de individer som inte har tillräckliga sociala, kulturella och ekonomiska färdigheter för deras livshantering. Handledningen skall fungera som en motkraft till ojämlikhet. Arbetet i socialhandledning är både förebyggande och rehabiliterande. Syftet är att stärka individens, familjens och gruppens livshantering och sociala funktionsförmåga. Arbetet är handledning, stöd och rådgivning. (Näkki & Sayed 2015, s.25)

Jorma Sipilä har delat upp socialarbetet i tre arbetssätt; byråkratiskt, service och psykosocialt arbete. Det byråkratiska arbetet baserar sig på lagstiftning, normer och riktlinjer i stället för i klientens livssituation. Service däremot handlar om handledning och rådgivning där fokus är på klientens och den professionellas gemensamma förståelse. Detta är grunden för individuell servicehandledning. Socialhandledningens startpunkt är ett bemötande mellan klienten och den professionella. Bemötandet omfattar närvaro, interaktion och samarbete. Som professionell bör man kunna ställa sig sida vid sida med klienten och vid behov behöver man köra klientens rättigheter och förmåner. Inom socialhandledningens ramar är det även viktigt att synliggöra klientens erfarenheter. Socialhandledning bygger på en serviceplan som görs i samarbete med klienten. I genomförandet och bedömningen av serviceplanen är även klientens närstående och andra aktörer närvarande. (Näkki & Sayed 2015, s.29)

Inom socialhandledning kan man använda sig av socialarbetets vetenskaper och handledningsteorier. Arbetsmetoderna och praktikerna för socialhandledning påverkas av klienten och omgivningen. Det centrala i socialhandledning, för såväl individer som grupper, är stödande och motiverande handledning. Det viktiga inom socialhandledning är att ta i beaktande och ha förståelsen för individens livssituation i sin helhet och kunna identifiera tillgängliga resurser. (Näkki & Sayed 2015, s.29)

Socionomen är sakkunnig i sammanhang som berör vardagen. Socionomens expertis omfattar förståelse för vad som påverkar en persons handlingsförmåga och sambandet mellan den och samhällets beslutsfattning. En socionom kan även analysera och förstå sambandet mellan individen och samhället utifrån olika teoretiska bakgrunder. En socionoms sakkunnighet omfattar att kunna se och identifiera de behov som berör vardagens kontinuitet, social delaktighet och handlingsförmåga, på såväl individuellt som samhälleligt plan. (Mäkinen et al. 2011, s. 62–64)

Socionomens roll inom ramen för socialhandledning kan ses som ett stöd i vardagen då individens egna resurser inte räcker till och de vardagliga handlingarna känns oöverkomliga. Dessa handlingar kan vara de allra vardagligaste som att äta, tvätta sig, och sova, men det kan även handla om exempelvis interaktion med andra, samhörighet och att göra saker som känns meningsfullt. Att stöda individen i vardagen kan handla om stöd i föräldraskap, hålla sig nykter, hitta glädje i vardagen eller att stöda i vardagliga rutiner och exekutiva funktioner. Allt som oftast är det frågan om sådant som rullar på i vardagen, men i samband med förändringar som arbetslöshet eller sjukdom, kan dessa medföra svårigheter. (Mäkinen et al. 2011, s. 65)

2.7 Social rehabilitering

Rehabilitering är traditionellt indelat i olika områden för att klargöra och förtydliga helheten för att lägga en grund för arbetsfördelningen för olika professionella. Vanligtvis delas rehabilitering in i fyra kategorier; medicinsk, yrkesinriktad, pedagogisk och social rehabilitering. Syftet med social rehabilitering är exempelvis att stärka den sociala

handlingsförmågan. Detta kan innefatta att förbättra förmågan att klara vardagliga exekutiva funktioner, social växelverkan och agerande i den egna verksamhetsmiljön. I praktiken kan det handla om handledning och stöd som underlättar boende, rörelseförmågan och delaktighet, att stöda i att uppnå ekonomisk trygghet eller att stöda i att upprätthålla sociala nätverk. (Järvikoski et al. 2004, s. 23–24)

Av de olika rehabiliteringskategorierna är social rehabilitering den som kanske är svårast att fastställa. Det kan därför vara lättast att definiera genom att se på social rehabilitering utifrån det som inte är medicinsk, yrkesinriktad eller pedagogisk rehabilitering. Social rehabilitering kan uppfattas som alla de åtgärder som görs för att stöda klienten i vardagen, studier, arbetslivrörelse eller fritidssysselsättningar. Enligt denna definition kan en hel del olika tjänster klassas som social rehabilitering. (Kettunen et al. 2009, s. 207–208)

I socialvårdslagen (1301/2014 17 §) beskrivs social rehabilitering som en tjänst vars mål att stöda klientens sociala funktionsförmåga, förebygga marginalisering och främja delaktighet. Detta sker genom ett förstärkt stöd i socialhandledning eller socialarbete. I socialrehabilitering ingår utredning av klientens sociala funktionsförmåga och behov av rehabilitering, handledning och rådgivning om rehabilitering samt att koordinera samarbetet mellan olika rehabiliteringstjänster. Coaching i livshantering och den vardagliga exekutiva funktionsförmågan är en central del av social rehabilitering, likaså stöd i social interaktion. Social rehabilitering kan utföras både som individinriktat arbete och gruppverksamhet. (STM 2017, s. 56)

Målet med social rehabilitering är att ge alla individer lika möjlighet till de förhållanden, verksamheter och strukturer som är grunden för det vardagliga livet och att möjliggöra integrationen i samhället på den nivå som motsvarar individens förmågor. (STM 2017, s. 56)

De arbetssätt och metoder som präglar social rehabilitering är resurs- och lösningssinriktade vilket syns i förhållandet och dialogen mellan klienten och den professionella. Innehållet och målsättningarna för sociala rehabiliteringsprocessen görs utgående från individen och är olika för var och en, men i regel ingår fyra kärnelement i social rehabilitering. Dessa fyra element är: utredning av rehabiliteringsbehoven, planering, intensifierat individuellt arbete och gruppverksamhet. Som grund för processen är klientens och den

professionellas undersökande arbetssätt, kartläggning av livssituationen och bedömning av den individuella rehabiliteringsbehoven. Efter bedömningen av servicebehoven kan den sociala rehabiliteringsprocessen börja. Det är viktigt att kunna identifiera och stärka det som är fungerande i den nuvarande livssituationen. Det lösningsinriktade arbetet görs i små steg och med låg tröskel. Det är som professionell viktigt att vänja sig vid tanken att det inte finns några färdiga lösningar.

3 Tidigare forskning

Trots att ADHD är en livslång diagnos är forskningen inom området ofta inriktad på barn och ungdomar. Studier om vuxna med ADHD är mer begränsade, vilket gör det särskilt viktigt att belysa denna grupp och deras behov. Artiklarna som behandlas i detta kapitel hittades i databaserna ABI/INFORM, Sage, Emerald och via manuell sökning och sökordord som tangerar vuxna med ADHD och socialt stöd i olika former.

I de granskade artiklarna framkom flera återkommande teman. Framför allt pekade forskningen på att ADHD ökar risken för negativa livsutfall, som arbetslöshet, missbruk, ekonomiska svårigheter och instabila relationer (Ginapp et al., 2022, Matheson et al., 2013, Ogundele, 2013, Torgesen et al., 2016). Många vuxna med ADHD upplever nedsatt hälsa och har utmaningar med uppmärksamhet, impulskontroll och organisering, vilket kan skapa problem både i arbetslivet och i vardagen. Relationer påverkas ofta negativt av svårigheter att hantera känslor och impulser, och många beskriver en ständig kamp för att upprätthålla rutiner och struktur (Björk, 2020).

Samtliga artiklar visar en tydlig koppling mellan diagnosen ADHD och samsjuklighet. Vuxna med ADHD löper en markant högre risk att drabbas av andra psykiatriska tillstånd, som ångest, depression och bipolär sjukdom. Missbruk och antisocialt beteende är vanligare i denna grupp, vilket kan leda till ytterligare komplikationer i både det personliga och professionella livet. (Björk, 2020; Ginapp et al., 2022; Matheson et al., 2013; Torgesen et al., 2016; Ogundele, 2013)

ADHD är en livslång diagnos, men övergången från barn- till vuxenvård präglas av stora brister (Ginapp et al., 2022). Deltagarna i studien av Matheson et al. (2013) beskrev hur svårigheten att komma åt stödande tjänster ytterligare bidrog till en försämrad funktionsförmåga. Detta leder till en hög grad av avhopp från vården, vilket innebär att många vuxna aldrig får den behandling och det stöd de behöver. För att förbättra livssituationen för vuxna med ADHD krävs ett mer individanpassat och samordnat stöd, där vården samarbetar med arbetsplatser, sociala tjänster och andra relevanta aktörer. Björk (2022) lyfter fram vikten av att behandling för ADHD som medicinering kombineras med psykosociala insatser som bland annat psykoedukation. Björk hävdar också att vuxna med ADHD behöver utveckla strategier för ökad livskvalitet och även stöd med att behandla livsstilsvanor.

4 Teoretisk referensram

I det följande kapitlet presenteras den teoretiska referensram som ligger till grund för studien. Arbetet utgår från teorier och begrepp inom socialpedagogik, empowerment och psykoedukation, vilka tillsammans ger en relevant grund för att förstå social handledning i arbetet med vuxna med ADHD.

4.1 Socialpedagogik och socialpedagogiskt arbetssätt

Socialpedagogik är ett tvärvetenskapligt ämnesområde med ursprung i flera andra discipliner, som pedagogik, sociologi och antropologi (Cederlund & Berglund 2017, s. 55). Socialpedagogiken utvecklades i 1800-talets Tyskland och växte fram som en reaktion på de sociala problem som industrialiseringen medförde. Urbaniseringen splittrade storfamiljer, försvagade gemenskapen och försämrade levnadsvillkoren, särskilt för barn i arbetarklassen. Ökade klasskillnader och social oro ledde till tanken om fostran på statlig nivå för att förena samhället. Socialpedagogiken utvecklades som en vetenskap med syftet att hantera dessa samhällsproblem. (Nivala & Ryyänen 2019 s.29–31) Socialpedagogiken har två utvecklingslinjer som härstammar från Karl Mager och Adolph Diesterweg.

Mager kopplade fostran till samhällets utveckling, medan Diesterweg fokuserade på stöd till utsatta grupper. Dessa idéer ledde till två huvudinriktningar: en som ser socialpedagogik som en generell vetenskap om individ och samhälle, och en som utgår från sociala problem. Båda perspektiven är sammanflätade och nödvändiga för att förstå socialpedagogik. (Nivala & Ryyänen, 2019)

Inom socialpedagogiken är värdegrund ett dominerande begrepp. Värdegrunden är svårdefinierat eftersom det baserar sig på förhållningssätt som normer, etik, moral och sätt att handla. I socialpedagogiskt arbete och verksamhet förbinder man sig till en särskild värdegrund när det kommer till hur man tänker och handlar. Hur man handlar och vad målet för handlandet är motiveras av värdegrunden (Nivala & Ryyänen 2019, s.25). Värdegrunden baserar sig på begrepp som demokrati, likvärdighet, individens autonomi, jämställdhet, jämlikhet och solidaritet (Cederlund et al. 2020, s.38).

Socialpedagogiskt arbete innebär att stöda människor i olika typer av social utsatthet, oavsett livsskede – från födsel till ålderdom. Verksamheten syftar till att främja samhörighet och gemenskap samt motverka utanförskap och exkludering. Ett socialpedagogiskt förhållningssätt innebär att arbeta nära brukaren. Socialpedagogen behöver ha en djup förståelse för socialpedagogikens värdegrund, sociala teorier och vikten av att skapa goda relationer. Genom denna förståelse blir det möjligt att främja utveckling och tillväxt, som i grunden sker i gemenskaper (Cederlund et al., 2020, s. 42). Den socialpedagogiska arbetsmetoden går ut på att stöda människans handlingsförmåga och främja eget deltagande. Människan bemöts som ett subjekt och inte som ett objekt. Utgångspunkten för arbetet är därmed att möjliggöra personens eget deltagande i de processer som genomförs inom arbetet. (Nivala & Ryyänen 2019, s.196)

Ett socialpedagogiskt arbetssätt med vuxna i arbetsför ålder syftar till att stärka individens sociala delaktighet, självständighet och välmående genom pedagogiska och stödande insatser. Genom att främja individens resurser och handlingsförmåga skapas förutsättningar för aktivt deltagande i både samhälls- och arbetsliv. Arbetssättet bygger på en helhetssyn där individens behov och resurser står i fokus, med särskild betoning på styrkor och positiva aspekter. Inom socialpedagogiskt arbete strävar pedagogen efter att skapa möjligheter för individen att själv påverka sin situation och ta en aktiv roll i sin egen utveckling. (Cederlund & Berglund 2017, s. 112)

Socialpedagogiskt arbete är nära förknippat med förändringar i livssituationer, det gäller både av individen självvalda förändringar eller anpassningar som omgivande samhälle förväntar sig. (Cederlund & Berglund 2017, s.111). Socialpedagogiskt arbete med vuxna kan därför spela en viktig roll i att stöda individen genom arbetslivsinriktad rehabilitering och genom samverkan med arbetsgivare för att anpassa arbetsmiljön efter individens behov. För personer med neuropsykiatriska diagnoser, beroendeproblematik eller psykisk ohälsa kan individuella handlingsplaner utformas i samarbete med olika aktörer, vilket skapar en mer anpassad och hållbar väg till delaktighet i arbetsliv och samhälle.

Pedagogiska metoder används för att främja livslångt lärande, vilket till exempel kan innebära coachning i vardagsfärdigheter, som ekonomi, struktur och kommunikation. Sammanfattningsvis handlar ett socialpedagogiskt arbetssätt med vuxna i arbetsför ålder om att stärka individens livskvalitet genom pedagogiska och sociala insatser som möjliggör delaktighet i både samhället och arbetslivet.

4.2 Empowerment

Begreppet empowerment härstammar från USA och är en populär term, trots att dess definition är något diffus. Ordet empowerment innehåller 'power', vilket associeras med styrka, makt och kraft. Det är något de flesta strävar efter – att känna sig stark, ha kontroll över sitt liv och kunna påverka sin tillvaro. I den vetenskapliga litteraturen började empowerment användas på allvar i slutet av 1970-talet, ofta i samband med lokal utveckling och lokalt självstyre samt aktivism och social mobilisering. Det finns en tydlig koppling mellan begreppet empowerment och den sociala aktivistideologi samt proteströrelser som växte fram i USA på 1960- och 1970-talet, liksom idéer om hjälp till självhjälp från samma period. (Askheim & Starrin 2007, s.9–10)

Inom politiken var Empowerment begreppet i början förknippat med den politiska vänstern. Under årens lopp har alla politiska riktningar plockat ut delar av begreppet som passar dess ideologi. Begreppet empowerment vädjar inte enbart till politiken utan även till alla inom den offentliga och privata sektorn som arbetar med att stöda och hjälpa människor. Det finns flera anledningar till att empowerment begreppet väckte intresse

hos personal inom den hjälpande sektorn. En central aspekt är att det betonar vikten av att stöda individer i utsatta situationer, samtidigt som det lyfter fram deras egna resurser och handlingsförmåga. Begreppet rymmer föreställningar om olika sätt att arbeta med stöd – både genom omedelbara insatser i akuta situationer och genom långsiktigt arbete för att främja hälsa, välbefinnande och egenmakt. (Askheim & Starrin 2007, s.11–12)

En annan viktig dimension av empowerment är dess syn på människor som aktiva aktörer i sina egna liv. Det innebär att individer själva besitter kunskap om sina behov och utmaningar och därför bör ges möjlighet att påverka sin situation. Detta perspektiv överensstämde med många av de idéer och ideal som formulerades av de som introducerade begreppet under 1970- och 1980-talen. (Askheim & Starrin 2007, s.12)

Empowerment som begrepp inom socialpedagogiken syftar till att stöda individen i att hitta resurser både inom sig själv och i sin sociala omgivning. Inom socialpedagogiskt arbete strävar man efter att pedagogiskt stöda dessa resursers utveckling och användning. I den processen är individens deltagande och aktiva roll viktig för att hen ska kunna utveckla en uppfattning om sig själv som en handlingskraftig aktör samt en känsla av att livet är begripligt, hanterbart och meningsfullt. Som ett resultat av empowermentprocessen stärks individens livshantering. Empowerment är nära kopplat till socialt stöd och inkluderande gemenskaper. Att vara en del av ett socialt sammanhang och få möjlighet att påverka sin omgivning är avgörande för en hållbar empowermentprocess. För att empowerment ska vara effektivt krävs att individen upplever inre motivation samt ges möjligheter till självbestämmande. Pedagogens uppgift är att stöda denna process på ett sätt som stärker individens egna resurser, utan att ta över ansvaret för den personliga utvecklingen. För att främja empowerment används olika pedagogiska metoder som syftar till att skapa delaktighet och främja självreflektion. (Nivala & Ryyänen, 2019, s. 198)

4.3 Psykoedukation

Psykoedukation innebär att dela kunskap om psykisk hälsa och de faktorer som påverkar den. Det har särskilt använts vid behandling av allvarliga psykiska problem, med målet att öka både den rehabiliterandes och hens närståendes förståelse samt motivation för

behandling och vardagshantering. Med hjälp av psykoedukation kan man även arbeta med ett bredare hälsofrämjande arbete. Detta kan vara förebyggande, generellt eller riktat mot att påverka en specifik aspekt av psykisk hälsa eller ett visst symptom. (THL, 2023)

Bland de icke-medicinska behandlings- och rehabiliteringsmetoderna för ADHD ingår bland annat psykoedukation. Genom psykoedukation kan individen få ökad förståelse för hur ADHD påverkar just hen. Även kamratstöd, anpassningsträning, stödsatser i skolan eller på arbetsplatsen, psykoterapi, neuropsykiatrisk coaching/ADHD-vägledning och neuropsykologisk rehabilitering är icke-medicinska metoder som används. För att skapa en effektiv och individanpassad behandlings- och rehabiliteringsplan krävs en noggrann bedömning av personens unika behov. (Leppämäki et al. 2017, s.6)

Psykoedukation kan erbjuda klienten eller hens familj resurser och kunskap om den sjukdom eller diagnos som hen har. Detta kan ske antingen som en mångfacetterad intervention eller i grupp, beroende på klientens situation. Undersökningar har visat på att psykoedukation är effektivt i att minska stress och öka kunskapen hos familjer och individer med mental ohälsa. Psykoedukation kan även utföras i grupper, i vilket fall man utöver att förmedla kunskap även kan få stöd från gruppen samt lära sig att uttrycka känslor. Inom ramen för psykoedukation kan man öva kunskaper i såväl känslor relaterade till stressorer som praktiska färdigheter som behövs för vardagliga händelser. Psykoedukation är en evidensbaserad teknik som ofta används inom ergoterapi samt av terapeuter. (Brown et al. 2011, s. 322)

5 Syfte och frågeställning

Syftet med litteraturstudien är att kartlägga vilket stöd i form av socialhandledning som finns för vuxna i arbetsför ålder med ADHD, med särskilt fokus på hur detta stöd påverkar deras möjligheter att hantera vardagen.

Frågeställningen lyder:

Hur kan socialhandledning, med fokus på psykoedukation och empowerment som metod, bidra till att stärka individens funktionsförmåga i vardagen?

6 Metod

I detta arbete har en allmän litteraturstudie valts som metod. En litteraturstudie syftar till att sammanfatta och beskriva befintlig forskning inom ett specifikt område. En allmän litteraturstudie kan antingen ge en översikt av kunskapsläget eller fungera som en grund för en empirisk studie (Forsberg & Wengström, 2015, s. 25). Eftersom mycket av den existerande forskningen om ADHD främst fokuserar på barn och unga, medan kunskap om vuxna i arbetsför ålder är mer begränsad, ansågs en litteraturstudie vara särskilt lämplig. Metoden möjliggör en bredare förståelse för det aktuella kunskapsläget och ger en grund för att identifiera återkommande teman, utmaningar och utvecklingsmöjligheter i stödet till vuxna med ADHD.

En allmän litteraturstudie analyserar och beskriver valda forskningsresultat på ett icke-systematiskt sätt, vilket medför vissa risker om man inte intar ett kritiskt förhållningssätt. Begränsad tillgång till relevant forskning eller ett selektivt urval kan leda till att slutsatserna blir ensidiga och eventuellt stöder forskarens egna ståndpunkter. Dessutom kan experter inom samma område dra helt olika slutsatser beroende på vilka studier de väljer att inkludera. För att minska risken för felaktiga slutsatser är det viktigt att noggrant granska kvaliteten på de inkluderade artiklarna och tydligt redovisa urvalskriterierna. Om kvalitetsbedömning saknas i en artikel kan detta påverka trovärdigheten i analysen (Forsberg & Wengström 2015, s. 26).

6.1 Urval och kritisk granskning

Då sökningarna inleddes utgjorde begreppet socialhandledning ett problem eftersom det inte finns en exakt översättning till engelska. För att få fram relevant forskning användes bland annat sökorden "social counseling", "social work" och "social support". Vid insamlingen och sökningen av material för arbetet användes databaserna Emerald Insight, Google scholar, Sage Journals, Science Direct och Springer Link. Förutom redan nämnda

sökord användes också Adult ADHD, employment, ADHD struggles, social struggles, ADHD counseling och support for adult ADHD i olika kombinationer. En detaljerad tabell av litteratursökningarna kan ses i bilaga 1.

Inklusionskriterier:

- Referent granskade (Peer reviewed) för att säkerställa vetenskaplig kvalitet
- Artiklar högst 15 år gamla mellan 2010 och 2025
- Artiklar tillgängliga i full text
- Fokuserade på vuxna i arbetsför ålder med ADHD
- Publicerade i vetenskapliga tidskrifter och skrivna på svenska eller engelska
- Gratis artiklar

Exklusionskriterier:

- Icke granskade artiklar
- Artiklar äldre än 15 år
- Studier som enbart behandlade barn och unga
- Avgiftsbelagda artiklar

För att säkerställa hög kvalitet på artiklarna valdes referent granskade studier från tillförlitliga databaser. Urvalet baserades på relevans för studiens syfte, med fokus på vuxna med ADHD. Relevansen bedömdes inledningsvis genom att granska artikelns rubrik. Om rubriken inte uteslöt artikeln, gick vi vidare och läste abstraktet noggrant för att avgöra om studien var relevant för forskningsfrågan. Därefter valdes de artiklar ut som ansågs mest ändamålsenliga. I nästa steg, efter att artiklarna granskats mer ingående, exkluderades ytterligare tre artiklar då de visade sig att de inte berörde forskningsfrågan i tillräcklig omfattning. För kvalitetsgranskningen användes Forsberg och Wengströms (2015) checklistor som utgångspunkt, men modifierades för att kunna tillämpas på olika typer av studier samt för att underlätta poängsättningen. Den reviderade checklistan bestod av tolv frågor med fasta svarsalternativ: ja, nej eller osäker. Ett jakande svar gav ett poäng, ett nekande svar noll poäng, medan osäkra svar tilldelades 0,5 poäng. Efter genomförd granskning omvandlades poängsumman till procentuell andel. Kvalitetsbedömningen

följde följande gränsdragning: hög kvalitet motsvarade 80–100 %, måttlig kvalitet 70–79 %, och låg kvalitet definierades som under 69 %. Samtliga utvalda artiklar bedömdes ha antingen hög eller måttlig kvalitet, vilket innebar att inga artiklar uteslöts på grund av låg kvalitet. Resultatet av kvalitetsgranskningen redovisas i bilaga 2.

6.2 Analys av material

På det samlade materialet användes kvalitativ innehållsanalys som analysmetod. En innehållsanalys har som mål att både förenkla och berika data. Det görs genom att först tematisera. Att tematisera innebär att identifiera ord, meningar och begrepp som tillsammans bildar en meningsfull helhet i textens sammanhang. Nästa steg går ut på att kategorisera, dvs att man samlar teman i grupper för att ytterligare förenkla detaljerad och omfattande data och för det andra för att kunna jämföra olika texter. Kategorierna uppstår vanligen ur den data som kommer fram vilket är idealet i så kallad välgrundad teori. (Jacobsen 2012, s.146–147)

Innehållsanalysen genomfördes med stöd av Forsberg & Wengström (2015) och följde en stegvis process. Artiklarna lästes igenom ett flertal gånger för att få en övergripande förståelse om innehållet. Därefter identifierades meningsbärande enheter i texterna som motsvarade studiens syfte och forskningsfråga. Dessa enheter kodades utifrån återkommande begrepp som kunskap, medvetenhet, styrkor, empati, tro på sin egen förmåga (self efficacy), stöd, lösningsfokus och coaching med flera. I nästa steg sammanfördes koderna i övergripande kategorier baserade på likheter och mönster i innehållet. Slutligen analyserades kategorierna vidare och tematiserades till tre centrala teman; Psykoedukation, Empowerment och Exekutiv handlingsförmåga som utgör resultatet av studien. Det övergripande temat i analysen är Stödande metoder för vuxna med ADHD. Samtliga steg i analysen diskuterades mellan författarna för att uppnå samstämmighet i tolkningen. En mer detaljerad sammanställning av innehållsanalysen återfinns nedan i Tabell 1 Innehållsanalys.

Tabell 1 Innehållsanalys

Övergripande tema	Kategorier	Koder
Stödande metoder för vuxna med ADHD	Psykoedukation	Kunskap Förståelse Medvetenhet Självacceptans
	Empowerment	Positivitet Personliga styrkor Förmåga / kompetens Empati Tro på sin egen förmåga
	Exekutiv handlingsförmåga	Tidshantering Stöd Behov Copingstrategier Lösningorienterad Coaching

6.3 Etiska överväganden

För att säkerställa trovärdighet, integritet och respekt för berörda parter måste forskare följa etiska riktlinjer. Det innebär bland annat att hantera källor korrekt och undvika forskningsfusk som plagiering eller fabricering av data. Genom att tillämpa etiska principer kan forskning bidra till kunskapsutveckling på ett ansvarsfullt och hållbart sätt. Innan arbetet med en litteraturstudie påbörjas är det viktigt att noggrant överväga etiska aspekter. Forskning måste bedrivas med hög integritet. Ohederlighet eller fusk är oacceptabelt. (Forsberg & Wengström 2015 s. 59)

Vi har följt TENK:s (Forskningsetiska delegationen) och Arcadas riktlinjer för god vetenskaplig praxis. Grundprinciperna för god vetenskaplig praxis enligt europeiska forskningsetiska anvisningarna är tillförlitlighet, ärlighet, respekt och ansvar (TENK, 2023 s.11–12). Genom att använda en induktiv ansats låter vi materialet styra analysen, snarare än att utgå från personliga erfarenheter eller förutfattade meningar. Vi har varit noga med att ta hänsyn till den forskning som använts och har redovisat resultaten på ett ärligt sätt. Det innebär att vi inte har ändrat resultaten till vår fördel, utan objektivt återgett vad forskningen kommit fram till. Lärdomsprovet bedöms som både trovärdigt och tillförlitligt, då arbetet genomgående har utformats i enlighet med riktlinjerna för god vetenskaplig praxis. De använda forskningsresultaten och sökstrategierna redovisas dessutom på ett transparent sätt, bland annat genom tydliga tabeller.

7 Resultat

Syftet med denna studie är att undersöka hur social handledning, med fokus på psykoedukation och empowerment som metod, kan bidra till att stärka individens funktionsförmåga i vardagen. I detta kapitel presenteras studiens resultat, vilka har vuxit fram genom en kvalitativ innehållsanalys av 12 vetenskapliga artiklar. Artiklarna valdes ut med utgångspunkt i deras relevans för forskningsfrågan (se bilaga 3) och granskades systematiskt. Genom innehållsanalysen har vi identifierat ett antal återkommande teman som belyser såväl hinder som möjligheter för individer med ADHD i deras hantering av vardagen. Dessa teman speglar både individuella erfarenheter och strukturella faktorer, samt pekar på hur psykoedukativa och stärkande metoder kan fungera som centrala verktyg inom ramen för social handledning. I det följande redogörs för dessa teman och hur de relaterar till individens upplevelse av sin funktionsförmåga i vardagen.

7.1 Psykoedukation som metod för ökad självinsikt och hantering av vardagen

Resultatet av litteraturstudien visar att psykoedukation framstår som en central insats för att stöda vuxna med ADHD i vardagen. I det granskade materialet framkommer det att

psykoedukativa program bidrar till ökad förståelse för diagnosen, förbättrad självkännetdom och stärkta förutsättningar för individen att hantera sina utmaningar (Skliarova et al., 2024; Seery et al., 2010; Hirvikoski et al., 2017). Studierna betonar att psykoedukation inte enbart handlar om informationsöverföring, utan även om att skapa en fördjupad medvetenhet kring hur ADHD påverkar individens beteenden, känslor och funktion i vardagen (Pedersen et al., 2024).

Genom att tillgodogöra sig kunskap om diagnosen och dess symtom får individen en ökad insikt i sina egna reaktioner och strategier. Detta bidrar till en mer accepterande och realistisk självbild, vilket i sin tur minskar självstigma och känslor av otillräcklighet (Hirvikoski et al., 2017; Lindström et al., 2023). I flera studier framhålls hur deltagandet i psykoedukativa insatser lett till att individerna i högre grad upplever kontroll över sina liv, ökad livskvalitet samt förbättrad tro på sin egen förmåga och psykosocial funktion (Skliarova et al., 2024; Ward et al., 2024).

Även partners och närstående som deltagit i psykoedukativa program har visat förbättrad förståelse och ökad delaktighet i stödet till individen med ADHD, vilket ytterligare förstärker de positiva effekterna av insatsen (Hirvikoski et al., 2017). En återkommande aspekt i materialet är betydelsen av gruppformat, där erfarenhetsutbyte och socialt stöd mellan deltagare skapar en känsla av samhörighet och förståelse. Genom att möta andra med liknande erfarenheter upplevs en minskad känsla av utanförskap, och en större acceptans för den egna diagnosen kan växa fram (Seery et al., 2010).

Samtidigt uppmärksammas också vissa begränsningar i det psykoedukativa arbetet. Pedersen et al. (2024) påpekar att innehållet i många psykoedukativa program tenderar att vara generellt utformat, vilket riskerar att förbise viktiga aspekter såsom könsspecifika behov, sexualitet och sociala relationer. Därtill framhålls att användarinvolvering i utformningen av programmen är begränsad, vilket kan påverka insatsernas träffsäkerhet och relevans utifrån målgruppens faktiska behov.

Sammanfattningsvis tyder resultaten på att psykoedukation utgör en värdefull metod för att stärka individens självinsikt, minska stress och förbättra förmågan att strukturera och hantera vardagen (Ward et al., 2024). Detta ligger i linje med det socialpedagogiska

perspektivets fokus på att mobilisera individens egna resurser och stöda ett ökat handlingsutrymme i både personliga och sociala sammanhang.

7.2 Ett stärkt självförtroende med empowerment

Att få en ADHD diagnos i vuxen ålder kan ha stor inverkan på individens självbild och känsla av sammanhang. För många innebär diagnosen en omtolkning av tidigare erfarenheter, där tidigare misslyckanden och svårigheter inte längre tolkas som personliga tillkortakommanden utan som uttryck för diagnosen ADHD (Crook & McDowall, 2023). Denna omtolkning kan skapa både sorg och lättnad, men öppnar samtidigt för en process där individen kan utveckla en mer nyanserad förståelse för sig själv. I det socialpedagogiska arbetet utgör detta en viktig grund för empowerment – en process där individen återtar makten över sin berättelse och stärks i sin förmåga att fatta beslut, påverka sin livssituation och forma sitt liv i enlighet med egna värderingar.

Empowerment kan här förstås som både en individuell och en social process, där självinsikt, delaktighet och relationellt stöd är centrala komponenter. I studien av Lindström et al. (2023) beskrivs hur ett riktat föräldrastödsprogram för vuxna med ADHD bidrog till ökad självförtroende och känsla av kompetens i föräldrarollen. Deltagarnas upplevelse av igenkänning och bekräftelse i gruppformatet skapade en viktig känsla av samhörighet, vilket i sin tur stärkte deras tro på den egna förmågan. Samtidigt betonades att denna känsla av empowerment är beroende av tillgången till anpassat stöd och förståelse från omgivningen. Bristande bemötande från samhällets institutioner kan utgöra ett hinder för individens möjligheter till självbestämmande, vilket tydliggör behovet av ett socialpedagogiskt förhållningssätt som inte endast fokuserar på individen, utan även på att påverka det omgivande systemet.

Liknande teman lyfts av Schrevel et al. (2016), som visar att vuxna med ADHD ofta finner en stark känsla av empowerment genom privat styrkebaserad coaching, något de upplevt som bristfälligt inom den offentliga psykiatriska vården. Coachningens fokus på resurser, målinriktning och respektfulla relationer gjorde det möjligt för deltagarna att omformulera sin förståelse av ADHD, inte som en begränsning utan som en del av deras

unika funktionssätt. Den relationella dimensionen, där coachen ofta hade en egen erfarenhetsbas av psykisk ohälsa, skapade en trygg och jämlik arena för förändring. Detta överensstämmer med det socialpedagogiska idealet om möten som präglas av respekt, erkännande och ömsesidighet.

Även Lauder et al. (2022) belyser empowerment som en bärande princip i handledning för vuxna med ADHD. Här beskrivs hur deltagare genom handledning utvecklade sin förmåga att identifiera resurser, sätta gränser och bryta destruktiva mönster – faktorer som är avgörande för psykosocialt välbefinnande. Handledningens roll blir därmed inte enbart stödande utan även frigörande, i enlighet med socialpedagogikens uppgift att skapa utrymme för utveckling och egenmakt i både individuella och sociala sammanhang.

Sammanfattningsvis visar resultaten att empowerment är en viktig komponent i arbetet med vuxna med ADHD, särskilt när insatserna syftar till att främja självförståelse, autonomi och social delaktighet. I detta arbete har socialpedagogisk handledning en betydande roll, inte som ett standardiserat stöd, utan som ett flexibelt och relationellt förhållningssätt där individens upplevelser, mål och resurser får stå i centrum.

7.3 Exekutiva handlingsförmågans inverkan på vardagen ur ett socialpedagogiskt perspektiv

Ur ett socialpedagogiskt perspektiv är det centralt att stöda individens handlingsförmåga i vardagen genom att främja delaktighet, struktur och självbestämmande. I arbetet med vuxna med ADHD handlar detta inte bara om att kompensera för brister i exekutiv funktion, utan också om att möjliggöra nya sätt att förhålla sig till vardagliga krav. Genom socialhandledning kan socionomen stöda klienten i att identifiera hinder, hitta strategier och successivt bygga upp fungerande rutiner som leder till ökad känsla av kontroll och meningsfullhet i vardagen.

Strukturskapande insatser – såsom att etablera fasta rutiner för sömn, måltider eller ekonomisk planering – är särskilt viktiga för personer med ADHD, där exekutiva

nedsättningar påverkar förmågan att organisera, planera och genomföra aktiviteter över tid (Adamou et al., 2024). Det är dock inte tillräckligt att enbart införa struktur; dessa mönster behöver befästas genom upprepad träning och ett stödande bemötande. Ett socialpedagogiskt förhållningssätt betonar här vikten av empowerment – att klienten genom små framsteg utvecklar tilltro till sin egen förmåga att påverka sin livssituation.

Även om Adamou et al. (2024) lyfter fram ett ur ergoterapeutiskt perspektiv så kan socionomen inom sitt arbetsfält även arbeta med dessa frågor inom ramen för socialhandledning. Detta är relevant även inom socialt arbete, där handledning och praktiskt stöd utifrån klientens livssammanhang kan bidra till ökad tillit till den egna förmågan. Just individens upplevelse av att kunna hantera livets krav, är en nyckelfaktor för psykosocialt välbefinnande och ett centralt mål i socialpedagogiskt arbete.

Flera studier belyser hur exekutiva svårigheter påverkar vardagen för vuxna med ADHD. Lindström et al. (2023) visar hur anpassningar som visuella stöd, kortare sessioner och tydlig struktur i ett föräldrastödsprogram underlättade deltagarnas delaktighet och inläring. Det kan tolkas som en tillämpning av ett socialpedagogiskt synsätt där individens kognitiva förutsättningar tas på allvar och omsätts i konkreta åtgärder. Att möta människor där de befinner sig och göra vardagen hanterbar är en grundpelare i socialpedagogikens praktik.

På liknande sätt belyser Hotte-Meunier et al. (2024) hur nedsatt exekutiv funktion ofta får negativa konsekvenser i arbetslivet. I stället för att enbart tolka dessa svårigheter som personliga brister föreslår de ett systemiskt perspektiv där miljön också behöver anpassas. Denna insikt är viktig för att motverka internalisering av misslyckande och skuld, något som annars riskerar att förstärka exkludering. Här blir socionomens roll att validera klientens erfarenheter och arbeta relationellt för att skapa tillit, vilket i sig är en förändrings-skapande process.

May et al. (2023) förstärker denna bild genom att lyfta vikten av psykosociala insatser som komplement till medicinsk behandling. I synnerhet betonas vikten av ett multiprofessionellt samarbete där olika aktörer gemensamt verkar för att stärka individens funktion i skola, arbete och familjeliv. Detta synsätt är i linje med socialpedagogikens betoning

på kontextuellt lärande och nätverksbaserat stöd – att det är i samspel med andra och i meningsfulla miljöer som förändring blir möjlig.

Sammanfattningsvis visar litteraturen att insatser som stärker den exekutiva handlingsförmågan inte bara bidrar till praktisk funktionsförbättring, utan även till en ökad känsla av meningsfullhet, kontroll och tillhörighet. Ur ett socialpedagogiskt perspektiv handlar det ytterst om att återerövra vardagen och om att få stöd att forma den på egna villkor.

8 Diskussion

I detta kapitel kommer resultatet diskuteras och kopplas till den teoretiska referensramen.

8.1 Resultatdiskussion

Det övergripande syftet med vår studie var att undersöka hur social handledning, med fokus på psykoedukation och empowerment, kan bidra till att stärka funktionsförmågan hos vuxna med ADHD i deras vardag. Vår frågeställning var “Hur kan social handledning, med fokus på psykoedukation och empowerment som metod, bidra till att stärka individens funktionsförmåga i vardagen?”

Resultatet av studien stämmer överens med tidigare forskning om att det förekommer mycket utmaningar inom denna målgrupp och att samsjuklighet samt svårigheter med livshantering är vanligt (Ginapp et al., 2022, Matheson et al., 2013, Ogundele, 2013, Torgesen et al., 2016). Vidare bekräftar forskningen att ett stärkande och individanpassat förhållningsätt var centralt i arbetet med vuxna med ADHD. Detta överensstämmer med socialpedagogens syn på människan som en aktör i sin egen utvecklingsprocess. (Nivala & Ryyänen, 2019 s.95) Utifrån detta kan man dra slutsatsen att socialhandledning utifrån ett socialpedagogiskt perspektiv spelar en viktig roll när det gäller att stärka individens funktionsförmåga i vardagen. Att psykoedukation visade sig vara en återkommande metod i artiklarna kan förstås utifrån ett socialpedagogiskt perspektiv, där kunskap ses som ett verktyg för att öka individens handlingsutrymme och självbestämmande. Genom

att använda sig av metoder som psykoedukation och empowerment kan handledningen bidra till att utveckla individens självförståelse, självbestämmande och resiliens. Inom socialhandledningen kan man jobba med socialrehabilitering. Då handlar det om en rehabiliteringsprocess som är mer intensiv under en viss tid, ofta cirka 3–6 månader, där man med förmån även kan utnyttja psykoedukation och empowerment som arbetssätt för att stöda i processen. Kettunen et al. (2009) lyfter fram att social rehabilitering kan omfatta alla de stödåtgärder som används för att stöda i individens vardag och som inte är medicinsk, yrkesinriktad eller pedagogisk rehabilitering.

Psykoedukation erbjuder individen verktyg för att förstå sin diagnos och de utmaningar som följer med den. Den ökar medvetenheten om ADHD:s påverkan på både kognitiva och känslomässiga funktioner, vilket ger individen möjlighet att utveckla strategier för att hantera sina svårigheter. Detta kan leda till minskad stress och ökat självförtroende, vilket är avgörande för individens förmåga att navigera både i arbetslivet och i vardagliga sammanhang.

Vår analys visade att det inte finns en enhetlig modell, utan att olika program och interventioner kombinerar flera metoder, ofta i gruppformat. Psykoedukation är återkommande som en grundläggande del av stödet, där information om diagnosen, strategier för vardagen och förståelse för symtom är centrala inslag (Pedersen et al., 2023; Hirvikoski et al., 2017). Genom att erbjuda strukturerad kunskap stärker dessa insatser individens självkänedom, vilket i sin tur bidrar till ökad delaktighet och kontroll i vardagen (Skliarova et al., 2024). Psykoedukation kan ske antingen individuellt eller i grupp för såväl klienten själv som hen närstående. Kunskapen inom psykoedukation kan utöver information om diagnosen även koppla till känsloreglering, stresshantering och vardagliga exekutiva funktioner. (Brown et al. 2011, s. 322)

Relationen mellan handledare och individ lyfts i flera studier som avgörande för förändring. Ett tryggt och tillitsfullt samarbete skapar förutsättningar för att individen ska våga reflektera över sina behov och utmaningar (Skliarova et al., 2024; Hirvikoski et al., 2017). Denna aspekt blir särskilt viktig inom socialhandledning där helhetssyn och bemötande har stor betydelse. Genom empowerment kan socionomen inom socialhandledning och social rehabilitering arbeta med att stärka klientens livshantering. För att nå mål genom empowerment är individens möjlighet till självbestämmande och egna motivation viktig,

och den professionellas roll blir då att stötta i denna process. (Nivala & Ryyänen 2019, s. 198)

Det kan konstateras att psykoedukation som arbetsmetod ofta lyfts fram då det gäller denna målgrupp, men att det ännu finns förhållningsvis lite evidensbaserad undersökning om ämnet. Utöver psykoedukation kunde det inte identifieras andra tydliga arbetsmetoder att användas specifikt för handledning av vuxna med ADHD. Inom ramen för socialhandledning kan ett socialpedagogiskt förhållningssätt och empowerment med fördel användas med denna målgrupp, precis som i socialhandledning över lag. Saknaden av evidensbaserad forskning i arbetsmetoder som konstaterats vara fungerande för målgruppen är dock märkbar.

8.2 Metoddiskussion

Vi valde att genomföra en litteraturstudie eftersom det bedömdes vara den mest ändamålsenliga metoden för att kartlägga och identifiera arbetsmetoder inom socialhandledning för vuxna med ADHD. Metoden gav oss möjlighet att undersöka ämnet brett och skapa en övergripande förståelse utan att utgå från en specifik teori eller hypotes. För ett första examensarbete upplevde vi att en litteraturstudie var ett hanterbart val, då den baseras på redan publicerad forskning.

Vi övervägde också om en kvalitativ enkätstudie kunde vara ett alternativ, men kom fram till att det skulle bli för avancerat i det här skedet. Etiska överväganden, som att säkerställa informerat samtycke och skydda deltagarnas anonymitet, är också särskilt viktiga vid undersökningar som berör personliga erfarenheter och potentiellt känsliga ämnen. Mot denna bakgrund framstod en litteraturstudie som ett mer hanterbart och passande metodval i detta sammanhang.

Artiklarna valdes med tydliga inklusions- och exklusionskriterier. De artiklar som valdes ut till studien är publicerade mellan 2016 och 2024. Sökningarna avgränsades dock till publikationer utgivna mellan 2010 och 2025. Urvalet har gjorts från tillförlitliga

vetenskapliga databaser, med krav på att artiklarna skulle vara fritt tillgängliga i fulltext, granskade och kostnadsfria. Artiklarna måste också behandla specifikt vuxna med ADHD. Syftet var att fånga in konkreta arbetsmetoder inom socialt stöd, med särskilt fokus på socialhandledning och psykosociala insatser för vår målgrupp. Detta gjordes med hjälp av en innehållsanalys för att identifiera olika teman och kategorier i artiklarna.

En av de största utmaningarna med metoden var att hitta relevanta vetenskapliga artiklar som fokuserade på vuxna med ADHD. Mycket av ADHD forskningen handlar om barn eller ungdomar. Det krävde noggrant arbete med sökstrategier och att läsa igenom många abstrakt för att avgöra om artiklarna faktiskt var användbara. En annan utmaning var att begreppet *socialhandledning* inte har någon direkt motsvarighet på engelska. Det gjorde att det blev svårt att hitta forskning som exakt motsvarar den yrkesroll och det arbetssätt vi är intresserade av. För att ändå hitta relevanta artiklar har vi behövt använda bredare sökord som “social counseling”, “social work” och “social support” kombinerat med andra sökord vilket riskerar att missa vissa nyanser i det svenska begreppet socialhandledning. Det är möjligt att relevant kunskap därmed kan ha fallit utanför våra sökningar. Samtidigt belyser det behovet av att tydligare definiera och synliggöra vad socialhandledning innebär i en internationell kontext.

Eftersom studien bygger på sekundärdata påverkas resultatets användbarhet av tillgången till relevanta och kvalitativa artiklar. Resultaten bör därför förstås som en sammanställning av befintlig kunskap, snarare än som generaliserbara slutsatser. Trots detta bedömer vi att resultaten bidrar med värdefull kunskap inom det socialpedagogiska fältet för professionella som arbetar med målgruppen vuxna med ADHD.

8.3 Förslag till vidare forskning

Psykoedukation nämns ofta bland icke farmakologiska psykosociala metoder för vuxna med ADHD. Det saknas evidensbaserad forskning inom psykoedukationens effekter som stöd för behandling av ADHD, där ser vi det som ett ämne som skulle kräva fortsatt forskning i framtiden. Det finns evidensbaserad forskning om effekterna av psykoedukation inom andra målgrupper inom psykiatrin. Även om det saknas evidensbaserad forskning

så lyfte man i många av artiklarna ändå fram psykoedukation som hjälpmedel för ökad förståelse, kunskap och upplevelsen av sin egen förmåga som stöder i vardagen.

Källor

- Adamou, M., Asherson, P., Arif, M. *et al.* Recommendations for occupational therapy interventions for adults with ADHD: a consensus statement from the UK adult ADHD network. *BMC Psychiatry* **21**, 72 (2021). <https://doi.org/10.1186/s12888-021-03070-z>
- Adamou, M., Arif, M., Asherson, P. *et al.* Occupational issues of adults with ADHD. *BMC Psychiatry* 13, 59 (2013). <https://doi.org/10.1186/1471-244X-13-59>
- ADHD-Liitto (2024) ADHD Tietoa. Aikuiset Tillgänglig: <https://adhd-liitto.fi/adhd-tietoa/aikuiset/> Hämtad:23.10.2024
- Askheim, O.P. & Starrin, B. (2007) Empowerment i teori och praktik Gleerups Utbildning AB
- Bjerrum, Merete B.; Pedersen, Preben U.; Larsen, Palle. Living with symptoms of attention deficit hyperactivity disorder in adulthood: a systematic review of qualitative evidence. *JBIDatabase of Systematic Reviews and Implementation Reports* 15(4):p 1080-1153, April 2017. | DOI: 10.11124/JBISRIR-2017-003357
- Björk, A. Stödjande gemenskap Utveckling och utvärdering av en intervention för livsstilsförändring bland vuxna med adhd <https://miun.diva-portal.org/smash/record.jsf?pid=diva2%3A1389334&dswid>
- Borg Skoglund, L. (2023) Åren består går ADHD består - Att få sin diagnos som vuxen och åldras med ADHD. Forskning, berättelser, strategier och råd. Natur & Kultur, Stockholm
- Brown, C. & Stoffel, V.C. (2011) Occupational Therapy in Mental health - A vision for participation.F.A. Davis company, Philadelphia
- Cederlund et al. (2020), I huvudet på en socialpedagog En studie om yrkesverksamma välfärdsarbetare och deras föreställningar om socialpedagogik. <http://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:1503522/FULLTEXT01.pdf>
- Cederlund, C. & Berglund, S-A. (2017), Socialpedagogik - Pedagogiskt socialt arbete Andra uppl. Stockholm: Liber AB
- Crook, T. and McDowall, Almuth (2024) Paradoxical career strengths and successes of ADHD adults: an evolving narrative. *Journal of Work-Applied Management* 16 (1), pp. 112-126. ISSN 2205-2062.
- Forsberg, C. & Wengström, Y. (2015) Att göra systematiska litteraturstudier. Värdering, analys och presentation av omvårdnadsforskning. Stockholm: Natur & Kultur.
- Ginapp CM, Macdonald-Gagnon G, Angarita GA, Bold KW, Potenza MN. The lived experiences of adults with attention-deficit/hyperactivity disorder: A rapid

- review of qualitative evidence. *Front Psychiatry*. 2022 Aug 11;13:949321. doi: 10.3389/fpsy.2022.949321. PMID: 36032220; PMCID: PMC9403235.
- Hirvikoski T, Lindström T, Carlsson J, Waaler E, Jokinen J, Bölte S. Psychoeducational groups for adults with ADHD and their significant others (PEGASUS): A pragmatic multicenter and randomized controlled trial. *European Psychiatry*. 2017;44:141-152. doi:10.1016/j.eurpsy.2017.04.005
- Hotte-Meunier, A., Sarraf, L., Bougeard, A., Bernier, F., Voyer, C., Deng, J., El Asmar, S., Stamate, A. N., Corbière, M., Villotti, P., & Sauvé, G. (2024). Strengths and challenges to embrace attention-deficit/hyperactivity disorder in employment—A systematic review. *Neurodiversity*, 2. <https://doi.org/10.1177/27546330241287655> (Original work published 2024)
- Jacobsen, D.I. (2012), Förståelse, Beskrivning och Förklaring - Introduktion till samhällsvetenskaplig metod för hälsovård och socialt arbete. Uppl.2:1. Studentlitteratur AB Lund
- Järvikoski, A., Härkäpää, K. (2008), Kuntoutuksen perusteet, 1-4 uppl. Helsingfors, WSOY
- Kettunen, R., Kähäri-Wiik, K., Vuori-Kemilä, A. Ihalainen, J., (2009) Kuntoumisen mahdollisuudet WSOY, Helsinki
- Kostilainen, H., Nieminen, A., Böckerman, H., Määttä, A., Nieminen, A., Piirainen, K., Sipola, M. (2018). Sosiaalisen kuntoutuksen näkökulmia ja mahdollisuuksia. Diakonia-ammattikorkea koulu.
- Lauder, K., McDowall, A., Tenenbaum, H. R. (2022). Supporting adults with ADHD in the workplace: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 13, 893469. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.893469>
- Lindström, T., Buddgård, S., & medförfattare. (2023). *Parent Training Tailored to Parents With ADHD: Development of the Improving Parenting Skills Adult ADHD (IPSA) Program*. *Journal of Attention Disorders*. <https://doi.org/10.1177/10870547231217090>
- Leppämäki, S., Virta, M., Salakari, A. & Humaljoki, K. (2017), Aikuisen arki toimimaan. ADHD Liitto. Tillgänglig: <https://adhd-liitto.fi/wp-content/uploads/2022/01/Aikuisen-arki-toimimaan-web2022.pdf>
- Matheson L, Asherson P, Wong IC, Hodgkins P, Setyawan J, Sasane R, Clifford S. Adult ADHD patient experiences of impairment, service provision and clinical management in England: a qualitative study. *BMC Health Serv Res*. 2013 May 21;13:184. doi: 10.1186/1472-6963-13-184. PMID: 23692803; PMCID: PMC3665585.
- May T, Birch E, Chaves K, et al. The Australian evidence-based clinical practice guideline for attention deficit hyperactivity disorder. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*. 2023;57(8):1101-1116. doi:10.1177/00048674231166329

Nivala E. & Ryyänen S. (2019), Sosiaalipedagogiikka kohti inhimillisempää yhteiskuntaa. Gaudeamus Oy.

Ogundele, M.O. (2013), "Transitional care to adult ADHD services in a North West England district", *Clinical Governance: An International Journal*, Vol. 18 No. 3, pp. 210-219. <https://doi-org.ezproxy.arcada.fi:2443/10.1108/CGIJ-01-2013-0001>

Pedersen, H., Skliarova, T., Pedersen, S.A. *et al.* Psychoeducation for adult ADHD: a scoping review about characteristics, patient involvement, and content. *BMC Psychiatry* 24, 73 (2024). <https://doi.org/10.1186/s12888-024-05530-8>

Salakari, A. & Virta, M., (2018) ADHD-aikuisen selviytymisopas 2.0, Kustannusyhtiö Tammi

Schrevel, S. J. C., Dedding, C., & Broerse, J. E. W. (2016). Why do adults with ADHD choose strength-based coaching over public mental health care? A qualitative case study from the Netherlands. *SAGE Open*, 6(3). <https://doi.org/10.1177/2158244016662498>

Seery, C., Leonard-Curtin, A., Naismith, L., King, N., Kilbride, K., Wrigley, M., Boyd, C., McHugh, L., & Bramham, J. (2023). The understanding and managing adult ADHD programme: A qualitative evaluation of online psychoeducation with acceptance and commitment therapy for adults with ADHD. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 29, 254–263. [https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2023.08.005​;contentReference\[oaicite:1\]{index=1}](https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2023.08.005​;contentReference[oaicite:1]{index=1})

Skliarova, T., Lara-Cabrera, M.L., Hafstad, H. *et al.* Feasibility, acceptability and preliminary evaluation of a user co-facilitated psychoeducational programme: a feasibility proof-of-concept randomised control trial. *BMC Psychiatry* 24, 615 (2024). <https://doi.org/10.1186/s12888-024-06015-4>

Sosiaalivårdslagen 30.12.2014/1301, Finlands författningssamling, Tillgänglig: <https://finlex.fi/sv/laki/ajantasa/2014/20141301> Hämtad: 23.10.2024

Sosiaali ja terveystieteiden ministeriö (2017), Sosiaalihuoltolain soveltamisopas, Tillgänglig: [05_17_Sosiaalihuoltolain_soveltamisopas.pdf](https://www.sosiaali.fi/ajantasa/2017/20170517/Sosiaalihuoltolain_soveltamisopas.pdf)

Suomalainen lääkäriseura Duodecim, Terveyskirjasto (2019) ADHD – varhaisella tuella arki toimivaksi Tillgänglig: <https://www.terveyskirjasto.fi/khp00071#s4>

THL, 2023 Psykoedukaatio Tillgänglig; <https://thl.fi/aiheet/maahanmuutto-ja-kulttuurinen-moninaisuus/maahanmuutto-ja-hyvinvointi/maahanmuuttaneiden-mielenterveys/maahanmuuttaneiden-mielenterveyden-edistaminen/psykoedukaatio>

TENK (2023) Forskningsetiska delegationen (2023) God vetenskaplig praxis och handläggning av misstankar om avvikelser från den i Finland Tillgänglig: https://tenk.fi/sites/default/files/2023-04/Forskningsetiska_delegationens_GVP-anvisning_2023.pdf

- Torgersen, T., Gjervan, B., Lensing, M. B., & Rasmussen, K. (2016). Optimal management of ADHD in older adults. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 12, 79–87. <https://doi.org/10.2147/NDT.S59271>
- Ward, J.H., McBride, A., Price, A. *et al.* Psychosocial interventions for improving the physical health of young people and adults with attention deficit hyperactivity disorder: a scoping review. *BMC Psychiatry* 24, 569 (2024). <https://doi.org/10.1186/s12888-024-06009-2>

Bilagor

Bilaga 1. Litteratursökning

Datum	Databas	Sökord	Antal träffar	Valda	Artikelrubrik	Författare	Kvalitetsvärde
31.1.25	SAGE Journals	Adult ADHD AND Social work AND ADHD counseling	81	1	The Australian evidence-based clinical practice guideline for attention deficit hyperactivity disorder	May et al. (2023)	100%
1.2.25	Emerald Insight	ADHD adults AND Adult ADHD treatment	40	1	Paradoxical career strengths and successes of ADHD adults: an evolving narrative	Tamsin Crook and Almuth McDowal (2023)	91,7 %
4.2.25	Google scholar	“social support” AND “adults with ADHD” AND employment	129	1	A systematic review of interventions to support adults with ADHD at work—Implications from the paucity of context-specific research for theory and practice	Lauder, McDowal and Tenenbaum(2022)	91.7 %
26.3.25	Sage Journals	"ADHD challenges" AND Adult ADHD support	4	1	Strengths and challenges to embrace attention-deficit/hyperactivity disorder in employment—A systematic review	Hotte-Meunier et al. (2024)	83%
27.3.25	Google Scholar	"adult ADHD" AND "ADHD services" AND social work	61	1	Psychosocial interventions for improving the physical health of young people and adults with attention deficit hyperactivity	Ward et al. (2024)	90%

					disorder: a scoping review		
3.4.25	Springer Link	“adults with ADHD” AND counseling	22	3	<p>1) Psychoeducation for adult ADHD: a scoping review about characteristics, patient involvement, and content</p> <p>2) Recommendations for occupational therapy interventions for adults with ADHD: a consensus statement from the UK adult ADHD network</p> <p>3) Feasibility, acceptability and preliminary evaluation of a user co-facilitated psychoeducational programme: a feasibility proof-of-concept randomised control trial</p>	<p>1) Pederesen et al. (2024)</p> <p>2) Adamou et al. (2021)</p> <p>3) Skliarova et al. (2024)</p>	<p>1) 91, 7%</p> <p>2) 70%</p> <p>3) 91, 7%</p>
3.4.25	Science Direct	“adults with ADHD” AND everyday life AND counseling	37	1	Psychoeducational groups for adults with ADHD and their significant others (PEGASUS): A pragmatic multicenter and randomized controlled trial	Hirvikoski et al. (2017)	100%

4.4.25	Sage Journals	"adult ADHD" AND adults with ADHD AND ADHD services	82	2	1)Why do adults with ADHD choose Strengh-Based Coaching over Public Mental Health Care 2) Parent Training Tailored to Parents With ADHD: Development of the Improving Parenting Skills Adult ADHD (IPSA) Program	1)Schrevel et al. (2016) 2)Lindström et al. (2024)	1)83,3% 2)100%
4.4.25	Google scholar	"adult adhd" AND "ADHD services" AND empowerment	90	1	The understanding and managing adult ADHD programme: A qualitative evaluation of online psychoeducation with acceptance and commitment therapy for adults with ADHD	Seery et al. (2023)	91,7%

Bilaga 2. Checklista för kvalitetsgranskning

1. Är syftet med studien tydligt formulerat och motiverat?
2. Är det teoretiska eller praktiska sammanhanget för studien tydligt beskrivet?
3. Är kontexten eller miljön där studien genomfördes tillräckligt specificerad för att förstå resultatens tillämpning?
4. Är urvalsstrategin lämpligt vald och väl redovisad i relation till syftet?
5. Är urvalet motiverat utifrån studiens mål och/eller teoretiska ram?
6. Är datainsamlingen noggrant beskriven och systematiskt genomförd?
7. Är metoden för dataanalys tydligt redovisad och teoretiskt försvarbar?
8. Går det att följa hur analysen kopplas till forskningsfrågan eller hypoteserna?
9. Redovisas analysprocessen tydligt, inklusive hur teman, begrepp eller variabler identifierades och tolkades?
10. Har flera forskare deltagit i analys eller granskning av data för att stärka tillförlitligheten?
11. Diskuteras resultatet i relation till tidigare forskning, inklusive studier med avvikande resultat?
12. Presenteras tillräckligt med resultat (som citat, tabeller eller exempel) för att styrka tolkningarna och slutsatserna?

Bilaga 3. Resultattabell

Författare, Rubrik	Syfte	Metod	Resultat
Adamou, M. et al., 2019, Recommendations for occupational therapy interventions for adult with ADHD: a consensus statement from the UK adult ADHD network	Syftet var att hitta praktiska riktlinjer för ergoterapeuter som arbetar med vuxna med ADHD.	Konsensusstudie	Resultatet visar på att med hjälp av att fokusera på någon specifik verksamhet eller aktivitet kan ergoterapeuter använda sig av unika verktyg för att stöda vuxna med ADHD.
Crook, T. et al., 2023, Paradoxical career strengths and successes of ADHD adults: an evolving narrative	Syftet var att ändra den patologiserade synen på ADHD inom karriärforskning, genom en studie som fokuserar på positiva karriärhistorier och coaching tekniker.	Kvalitativstudie	Resultatet visar på 2 teman: De personliga styrkornas paradox samt karriärframgång som ett narrativ. Fastforward interview (FFI) tekniken visade sig vara till hjälp i att lyfta fram ett narrativ som fokuserar på styrkor och

			framgång och lätt att lära ut till professionella.
Headley Ward, J. et al., 2024, Psychosocial interventions for improving the physical health of young people and adults with attention deficit hyperactivity disorder: a scoping review	Syftet var att indentifiera psykosociala arbetsätt som fokuserar på fysisk hälsa hos unga och vuxna med ADHD.	Översiktsstudie	Resultatet identifierar fem kategorier (sömn, rökning, missbruk, fysisk aktivitet/vikt och allmänna hälsoaspekter) som använde sig av psykoedukativa, beteende- och sociala paradigmer.
Hirvikoski, T. et al., 2017, Psychoeducational groups for adults with ADHD and their significant others (PEGASUS): A pragmatic multicenter and randomized controlled trial	Syftet var att undersöka genomförbarheten, verkan och effektiviteten av PEGASUS, ett strukturerat psykoedukativt program för grupper planerat för vuxna med ADHD och deras partner.	Randomiserad kontrollerad studie	Resultatet visar på att kunskapen om ADHD ökade tack vare deltagandet i PEGASUS. Som sekundära resultat kunde man även se förbättring av upplevd tillfredsställelse med livet.
Hotte-Meunier, A. et al., 2024, Strengths and challenges to embrace attention-deficit/hyperactivity disorder in employment- A systematic review	Syftet var att presentera en sammanfattning av forskning inom ADHD och anställning för att öka förståelse för erfarenheterna av ADHD på arbetsplatsen.	Systematisk litteraturöversikt	Resultatet lyfter fram att ADHD medför både styrkor och begränsningar då det kommer till anställning. Resultatet påvisar även att många av utmaningarna ADHD medför kan omvandlas till styrkor i en arbetsmiljö som är öppen för neurodiversitet och har flexibla arbetsvillkor.
Lauder, K. et al., 2022, A systematic review of interventions to	Syftet var att kartlägga arbetsätt som är riktade till att stöda vuxna med ADHD på arbetsplatsen.	Systematisk litteraturöversikt	Resultatet belyser en saknad av forskning som berör just stödformer för ADHD på arbetsplatsen. Det kunde konstateras att

support adults with ADHD at work – Implications from the paucity of context-specific research for theory and practice			de flesta undersökningarna fokuserade på medicinsk vård av ADHD. Det kunde identifieras vissa arbetssätt inom ramen för psykosociala interventioner, så som psykoeducation, coaching och anpassade arbetsmiljöer.
Lindström, T. et al., 2023, Parent Training Tailored to Parents With ADHD: Development of the Improving Parenting Skills Adult ADHD (IPSA) Program	Syftet var att beskriva utvecklingen av Improving Parenting Skills Adult ADHD (IPSA), ett program riktat till föräldrar med ADHD för att stöda i vardagen.	Interventionsstudie	Resultatet visar att deltagandet i IPSA bidrog till ökad självinsikt, minskad stress och stärkt föräldraskompetens. Deltagarna upplevde att programmet gav dem verktyg för att hantera vardagen och stärkte deras känsla av empowerment i föräldrollen.
May, T. et al, 2023, The Australian evidence-based clinical practice guideline for attention deficit hyperactivity disorder	Syftet var att få en översikt av rekommendationerna och utvecklingen av evidensbaserade riktlinjer för ADHD	Evidensbaserad klinisk riktlinje	En heltäckande sammanfattning av rekommendationerna för både medicinska och icke medicinska stödformer för ADHD har utformats. Dessa riktlinjer har som mål att uppnå mer enhetlig klinisk praxis i Australien. Utöver de evidensbaserade riktlinjerna innehåller riktlinjerna även rekommendationer för serviceutveckling, professionell utveckling och utbildning.
Pedersen, H. et al., 2024,	Syftet med denna studie var att identifiera det som kännetecknar psykoeducation som arbetssätt för vuxna med ADHD, undersöka hur klientens upplevelse tas i beaktande i arbetet, fastställa de teman som berörs samt undersöka hur	Översiktsstudie	Resultatet visar psykoeducation vanligen utförs i gruppformat. Man kunde identifiera 7 återuppkommande teman (information om diagnosen, alternativ för behandling, somatisk hälsa och ADHD, ett insider perspektiv, ADHD och socialt liv,

	psykoedukation definieras.		copingstrategier och ADHD i arbetslivet).
Schrevel, S.J.C., et al. 2016, Why Do Adults With ADHD Choose Strength-Based Coaching Over Public Mental Health Care? A Qualitative Case Study From the Netherlands	Syfte med denna studie är att undersöka varför många vuxna med ADHD föredrar coaching, som är en betald service, istället för kommunal vård mot psykisk ohälsa och vilket mervärde de upplever att de får.	Kvalitativ fallstudie	Resultaten visar att deltagarna uppskattar det positiva arbetssätt i coachingen, som baserar sig på styrkor och är lösningsinriktat, medan de upplevelser de haft i kommunala vården är mer symptomcentrerat och fokuserar på utmaningar.
Seery, C. et al., 2023, The understanding and managing adult ADHD programme: A qualitative evaluation of online psychoeducation with acceptance and commitment therapy for adults with ADHD	Syftet med denna studie är att genom kvalitativ feedback av deltagare i The Understanding and Managing Adult ADHD Programme (UMAAP), som kombinerar psykoedukation med Acceptance and Commitment Therapy, (ACT) få reda på hur de upplevt programmet.	Kvalitativ utvärderingsstudie	Resultaten av studien analyserades och man kunde härleda att UMAAP bidragit till ökad självacceptans och förståelse för ADHD. Man kunde även konstatera att programmet för en del deltagare kunde vara överväldigande. I sin helhet kunde resultatet visa att UMAAP effekter på hur deltagarna ser sig själva och deras tankar och beteende.
Skliarova, T. et al., 2024, Feasibility, acceptance and preliminary evaluation of a user co-facilitated psychoeducational programme: a feasibility proof-of-concept randomised control trial	Syfte med denna studie var att fastslå genomförbarhet, acceptans och preliminära effekter av samordnade psykoedukativa grupp-program för vuxna med ADHD.	Randomiserad kontrollerad studie	Resultaten av studien visar på god genomförbarhet och deltagarintresse. Deltagarna i interventionsgruppen uppgav förbättrad livskvalitet och tillfredsställelse och var nöjdare med informationen de fått än kontrollgruppen.

