

# Adhd-hjälpen

## Avsett för

- Vuxna yrkesverksamma personer med mild till måttlig adhd

## Översikt

Behandlingstiden för Adhd-hjälpen är 10 veckor. Introduktionsmodulen är obligatorisk för alla under första veckan i behandlingen. Efter det väljer patienten tillsammans med sin behandlare vilka moduler som är aktuella och i vilken ordning de ska genomföras.

[Intro till Adhd-hjälpen](#)

[Jag har svårt att upprätthålla rutiner](#)

[Jag har svårt att planera min tid](#)

[Jag tappar ofta bort saker](#)

[Jag känner mig ofta stressad](#)

[Jag har svårt att hålla fokus](#)

[EXIT](#)

## Återkommande inslag i varje modul:

- **Känner du igen dig?**  
Ett antal citat presenteras i syfte att skapa igenkänning.
- **Varför är det svårt?**  
Kort psykoedukation kring varför problem uppstår inom ett specifikt område. Informationen presenteras i en animerad film och sammanfattas i ett textstycke.
- **Reflektera!**  
Korta frågor om huruvida patienten känner igen sig i psykoedukationen samt undersökande av motivation till förändring.
- **Verktyg**  
I varje modul presenteras två verktyg. Patienten skapar en plan för att arbeta med verktygen under en vecka.
- **Hur gick det?** Patienten följer upp hur det gått att arbeta med verktygen under veckan.
- **Vägval** Patienten väljer vad den vill arbeta med under nästkommande vecka.

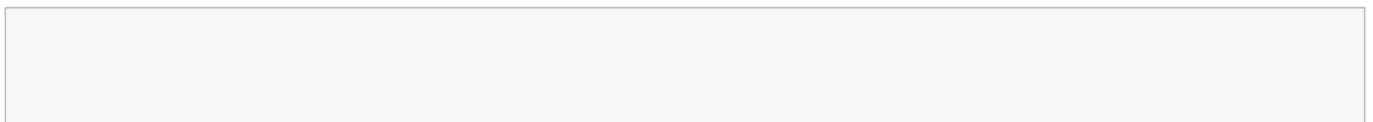
Efter avslutad modul finns möjlighet att arbeta vidare med samma problemområde ytterligare en vecka. Dessa moduler heter "Mera: XX".

## Ljudfiler

Ljudövningarna finns samlade på onlineplattformen [Soundcloud](#).

## Detaljerad överblick över programmets moduler

Patienten tillsammans med behandlaren väljer en modul att arbeta med per vecka. Introduktions- och avslutningsmodulen är dock obligatorisk för alla.



## Intro till Adhd-hjälpen

Obligatorisk modul för alla. Modulen ger en kort psykoedukation om adhd och introducerar patienten till Adhd-hjälpen och alla programmets funktioner.

## Jag har svårt att upprätthålla rutiner

### Verktyg

- **Att-göra-listan**  
Med hjälp av verktyget skapas listor över göromål som behöver utföras under en och samma dag. Verktöget övas i tre steg:
  1. Skriv en lista med saker som ska göras
  2. Rangordna efter hur viktig respektive uppgift är
  3. Utför uppgifterna på listan
- **Kommentatorn**  
Genom att kommentera det man gör högt för sig själv övas hjärnan på att fokusera och reflektera över beslut i olika situationer. Patienten får välja tre tillfällen under veckan då hen övar på kommentatorn. Efteråt får hen beskriva vad som hände och hur det kändes.

### Mera: Jag har svårt att upprätthålla rutiner

### Verktyg

- **Mono-tasking**  
Att träna på att göra en sak i taget. Mono-tasking övas på två sätt:
  1. Genom att dagligen göra en ljudövning i medveten närvaro
  2. Planera för tre vardagliga situationer där mono-tasking ska övas.
- **Belöningssystem**  
Patienten får öva på att ta sig igenom en tråkig uppgift genom att belöna sig själv. Verktöget övas i tre steg:
  1. Sätt upp ett mål för det som ska utföras
  2. Dela upp uppgiften i delar
  3. Välj ut lämpliga belöningar till varje del

## Jag har svårt att planera min tid

### Verktyg

- **Kalendern**  
Det här verktyget hjälper patienten att implementera användande av en kalender i sin

vardag. Passar den som inte använder kalender i dagsläget.

- **Kalibrera Tidsapparaten**

Här tränar patienten sin egen tidsuppfattning kopplad till en specifik uppgift genom att ta tid på sig själv.

**Mera: Jag har svårt att planera min tid**

- **Känslan som drivkraft**

Här används en positiv känsla som morot när en jobbig uppgift ska utföras. Verktöget består av tre steg:

1. Hitta en uppgift som måste genomföras men som upplevs som tråkig
2. Visualisera känslan som infinner sig när uppgiften är klar
3. Påbörja uppgiften. Varje gång patienten vill avbryta ska hen visualisera samma känsla som i steg två

- **Bryt ned i delmål**

Patienten får bryta ner en vardaglig uppgift i mindre delmål och en utföra uppgiften stegvis.

## Jag tappar ofta bort saker

### Verktyg

- **Kategorisering och organisering**

Var sak har sin plats. Med det här verktyget struktureras hemmet på ett sätt som gör det lättare att hålla koll på sina tillhörigheter.

- **Acceptera mera**

I det här verktyget övas acceptans med hjälp av en ljudövning.

**Mera: Jag tappar ofta bort saker**

### Verktyg

- **Pappersinsamlaren**

Ett verktyg för den som tycker att det är extra svårt att hålla reda på viktiga papper. Verktöget övas i tre steg:

1. Hitta en plats att samla alla viktiga papper på
2. Agera direkt på det som är viktigt och inte kan vänta
3. Rensa bort gamla papper med jämna mellanrum

- **Ritualer**

Det här verktyget syftar till att öva in ett antal beteenden eller ritualer som hjälper patienten att hålla reda på sina saker. Ex. Alltid titta på sätet innan hen kliver av bussen eller känna igenom fickorna på jackan för att se att allt för med innan hen lämnar hemmet.

## Jag känner mig ofta stressad

### Verktyg

- **Back to basics**  
I det här verktyget får patienten problemlösa kring sina hinder kopplade till sina grundläggande behov av mat, sömn och motion.
- **Köp dig mer tid**  
Det här verktyget får den som är impulsiv öva på att be andra om betänketid innan hen tar ställning till olika frågor.

### Mera: Jag känner mig ofta stressad

### Verktyg

- **Livets tallriksmodell**  
Beroende på vad som tröttat ut oss behöver vi olika typer av vila. Här får patienten hjälp att förstå på vilket sätt hen är trött och vad hen kan göra för att återhämta sig på bästa sätt.
- **Spola tillbaka bandet**  
Verktyget är till för den som ofta hamnar i knepiga sociala situationer. Patienten övas på att se sin egen roll i det sociala samspelet genom att mentalt spela upp tidigare inträffade sociala situationer som fått negativa konsekvenser.

## Jag har svårt att hålla fokus

### Verktyg

- **Din lilla bubbla**  
Verktyget består av tre steg:
  1. Välj en uppgift där det är svårt att hålla fokus
  2. Skriv en lista på vad som brukar distrahera
  3. Skriv ner en lösning till varje punkt på listan
- **Uppmärksamhetsträning**  
Medveten närvaro tränas med hjälp av en daglig mindfulnessövning.

### Mera: Jag har svårt att hålla fokus

### Verktyg

- **Varningslampan**  
I det här verktyget får person märka ut alla sina uppmärksamhetstjuvar med hjälp av små klistermärken.
- **Hitta ditt spann**  
I det här verktyget får patienten ta tid på sig själv när hen gör en tråkig uppgift för att

på så sätt ta reda på hur långt hans genomsnittliga uppmärksamhetsspann är.

## **EXIT**

Då patienten genomfört de moduler som patient och behandlare gemensamt bestämt att patienten ska jobba med och de 10 behandlingsveckorna löpt ut är behandlingen slut. I exitmodulen sammanfattas behandlingen och patienten skapar själv en vidmakthållandeplan.

## **Annat material**

Här finns en [folder om Adhd](#) som riktar sig främst till patientens arbetsgivare.



psykologpartners