



Känner du att ditt barn kämpar ovanligt mycket med vardagen, eller inte fungerar som de andra, är det något du upplever sticker ut från mängden, eller har du som vuxen alltid känt dig lite annorlunda? Du är långt ifrån ensam. Varje dag söker tusentals föräldrar och vuxna efter svar på varför vissa saker

- som att planera en dag, sitta still eller förstå sociala koder.
- känns så mycket svårare för dem än för andra.

Ofta leder dessa svar till förkortningen **NPF**, som står för **neuropsykiatriska funktionsnedsättningar**.

Här går vi igenom vad NPF faktiskt innebär, vilka de vanligaste diagnoserna är och hur ett svar kan bli början på en lättare vardag.

- En guide för vuxna och föräldrar som söker svar -

- Vad är NPF? Sidan 3
- Adhd och Add (Uppmärksamhet och energi) Sidan 4
- Autism (Kommunikation och sammanhang) Sidan 5
- Tourettes syndrom (Tics) / Språkstörning Sidan 6
- Varför känns det så viktigt att få ett svar? Sidan 7
- Hur går man vidare? Sidan 8
- Från misstanke till verktyg – En fördjupning i utredning, skola och arbetsliv Sidan 9
- Hur går en NPF-utredning till? Sidan 10
- Tips för föräldraskapet och skolan Sidan 11
- NPF i arbetslivet och vardagen som vuxen Sidan 12



ADHD hos barn: Kan visa sig som ett ständigt spring i benen, svårigheter att sitta still i skolan, eller att barnet tappar bort sina saker och glömmar instruktioner.

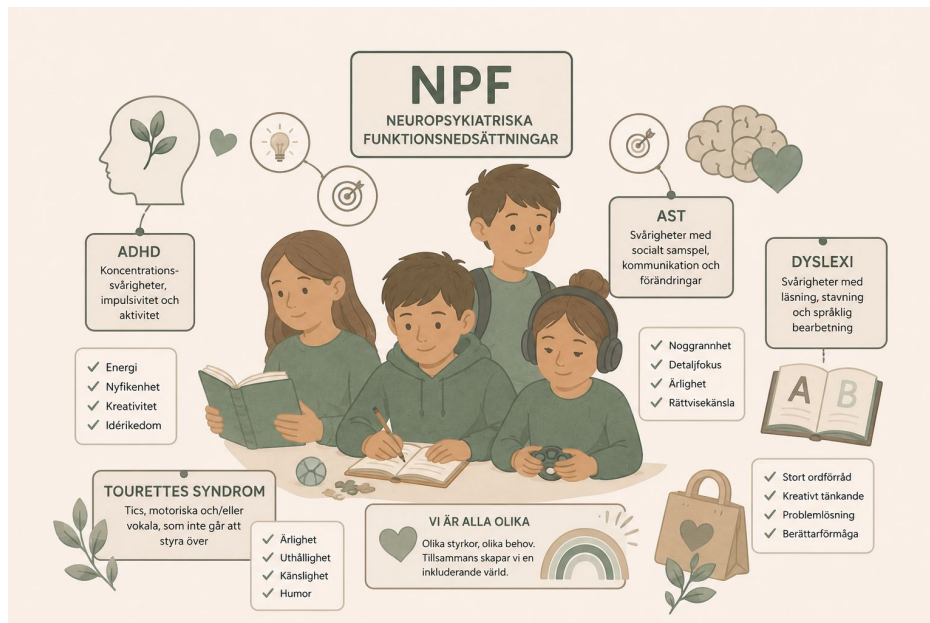
Vad är NPF?

NPF är ett samlingsnamn för tillstånd som handlar om hur hjärnan fungerar, utvecklas och bearbetar information. Det är viktigt att förstå att NPF **inte är en sjukdom** som man smittas av eller kan bota. Det är ett medfött sätt i hur man fungerar.

Hjärnan hos en person med NPF är helt enkelt mjukvaruprogrammerad på ett lite annat sätt. Detta påverkar främst de kognitiva funktionerna – det vill säga hur vi styr vissa saker som:

- Uppmärksamhet
- Minne
- Reglerar känslor
- Hanterar impulser
- Samspekar med andra.

Det är också mycket vanligt att ha mer än en diagnos, till exempel adhd och autism samtidigt.



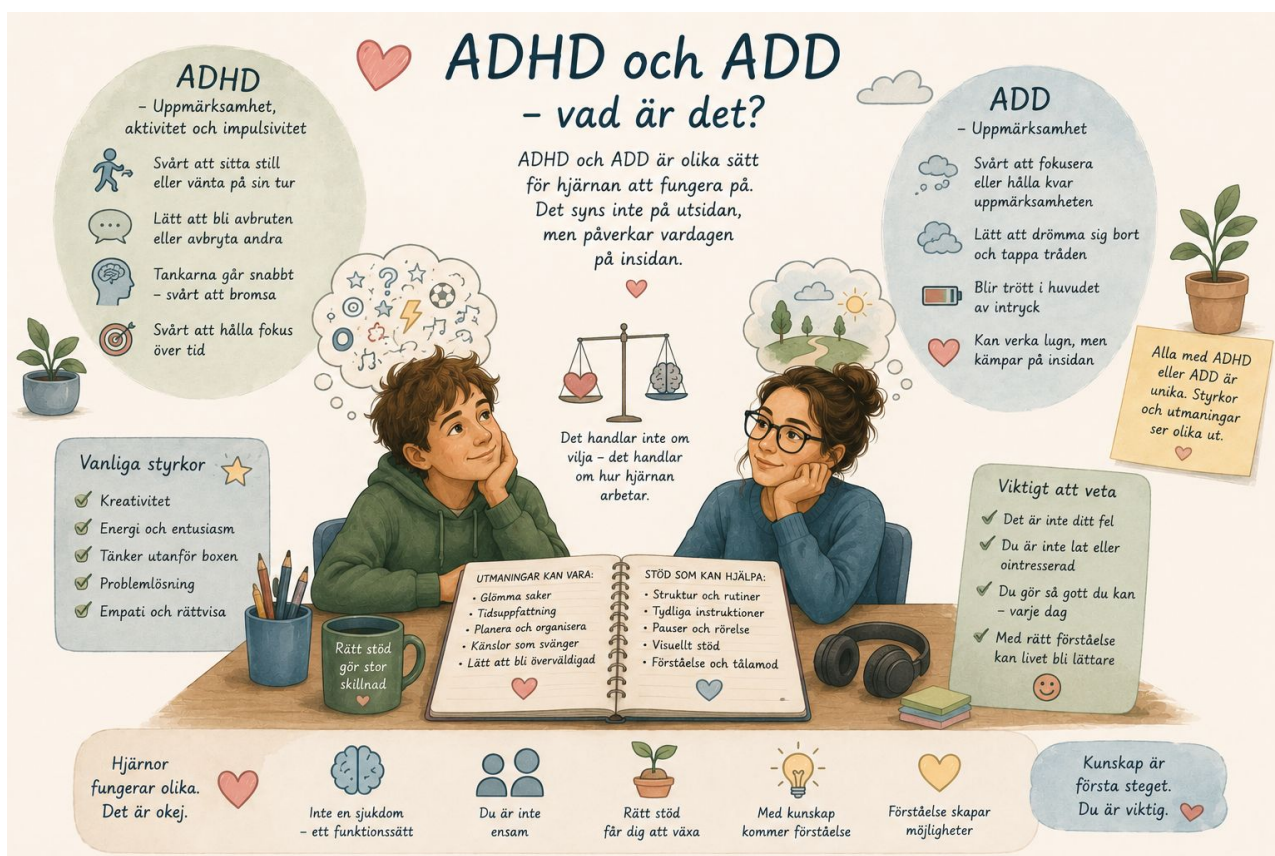
De vanligaste diagnoserna är:

Vi berättar om diagnoserna i korthet och tittar på:

- Adhd och Add (Uppmärksamhet och energi)
- Autism (Kommunikation och sammanhang)
- Tourettes syndrom (Tics)
- Språkstörning
- Varför känns det så viktigt att få ett svar?
- Hur går man vidare?
- Hur en utredning går till?
- Finns konkreta strategier för föräldrar och skola?
- Hur påverkas livet som vuxen?

Adhd och Add (Uppmärksamhet och energi)

Adhd är kanske den mest kända NPF-diagnosen. Den kan se väldigt olika ut från person till person, men delas ofta upp i tre hörnstenar: svårigheter med **uppmärksamhet**, **hyperaktivitet** och **impulsivitet**.



- **Hos barn:** Kan visa sig som ett ständigt spring i benen, svårigheter att sitta still i skolan, eller att barnet tappar bort sina saker och glömmar instruktioner.
- **Hos vuxna:** Hyperaktiviteten flyttar ofta på insidan och blir till en inre rastlöshet, tankesus eller svårigheter att organisera och slutföra projekt på jobbet.
- **Add:** Detta är adhd fast *utan* den fysiska överaktiviteten. Personen uppfattas ofta som lugn eller dagdrömmande, men har enorma svårigheter med att starta igång uppgifter och hålla fokus.

Autism (Kommunikation och sammanhang)

Autism handlar i grunden om hur man uppfattar omvärlden och hur man kommunicerar med andra. Personer med autism har ofta en fantastisk förmåga att fokusera på detaljer eller djupdyka i specialintressen, men kan uppleva det sociala samspelet som en utmaning.



- **Hos barn:** Kan visa sig genom att barnet föredrar att leka ensamt, har svårt med ögonkontakt, tar språket väldigt bokstavligt eller reagerar starkt på förändringar i rutiner.
- **Hos vuxna:** Det kan kännas som att alla andra har fått ett "socialt manuskript" som man själv saknar. Det krävs mycket energi för att tolka kroppsspråk, ironi eller outtalade regler, vilket ofta leder till en enorm mental utmattnings.
- **Sinnesintryck:** Både barn och vuxna med autism är ofta känsliga för starka ljus, höga ljud, konsistenser på mat eller kliande klädlappar.

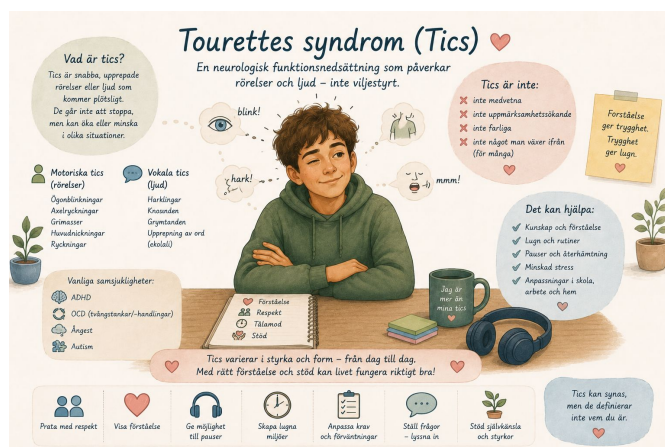
Tourettes syndrom (Tics)

Tourettes kännetecknas av så kallade tics. Det är ofrivilliga, upprepade rörelser (som att rycka på axlarna eller blinka intensivt) eller ljud (som att harkla sig, harkla eller säga specifika ord). Ticsen kan variera i perioder och förvärras ofta av stress eller trötthet.

Symtomen kommer, oftast runt sjuårsåldern. De flesta upplever att ticsen varierar i intensitet över tid och minskar i vuxen ålder.

Bra att veta

- **Coprolali är ovanligt:** Att ofrivilligt skrika svordomar drabbar bara ungefär 10 procent av alla med Tourette.
- **Kombinationer:** Det är mycket vanligt att även ha **ADHD**, **OCD (tvångssyndrom)** eller **autism**.
- **Energi:** Det krävs enorm energi att försöka hålla tillbaka tics, vilket kan leda till stor trötthet.



Språkstörning

En språkstörning (även kallat DLD) är en medfödd, utvecklingsrelaterad funktionsnedsättning som innebär att en person har påtagliga svårigheter med att förstå, bearbeta eller använda talat och skrivet språk.

Svårigheterna är större än hos jämnåriga, trots normal utveckling inom andra områden. En språkstörning växer inte bort, men symtomen ändrar form med åldern.

Svårigheterna varierar mycket från person till person och delas ofta upp i tre huvudområden:

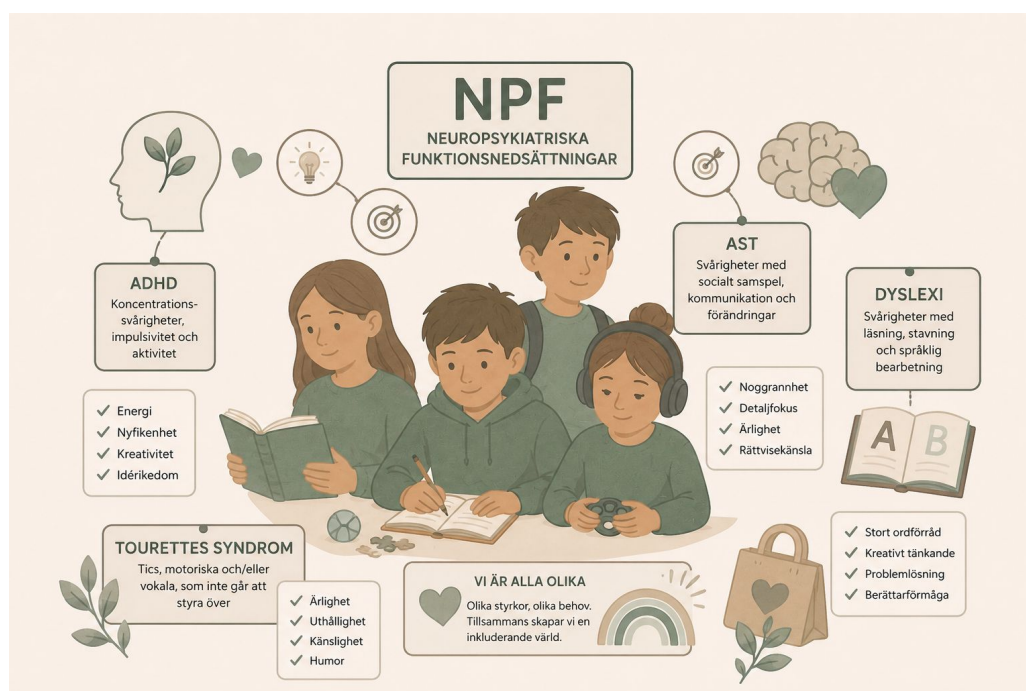
- **Impressiva svårigheter:** Problem med att förstå ord, långa instruktioner och sammanhang.
- **Expressiva svårigheter:** Problem med att själv prata, hitta rätt ord och bygga meningar.
- **Fonologiska svårigheter:** Problem med uttal och att skilja på olika språkljud.

Konsekvenser i vardagen

- **Skolarbete:** Skapar stora utmaningar med läsning, skrivning och att ta till sig undervisning.
- **Socialt samspel:** Gör det svårare att delta i samtal och umgås med kompisar.
- **Dold funktionsnedsättning:** Äldre barn utvecklar ofta strategier för att dölja sina problem.

Varför känns det så viktigt att få ett svar?

Som **förälder** kan en diagnos vara en enorm lättnad. Det handlar inte om att sätta en "stämpel" på sitt barn, utan om att få en bruksanvisning. När du förstår att ditt barns utbrott eller glömska inte handlar om trots eller dålig uppfostran, utan om en överbelastad hjärna, kan du skifta fokus från att skälla till att hjälpa. Det öppnar också dörren till rätt stöd i skolan.



Som **vuxen** som alltid känt sig annorlunda kan en diagnos (eller insikten om att man har NPF) läka gamla sår. Många vuxna har vuxit upp med att höra att de är "slarviga", "lata" eller "blyga". Att få veta att det handlar om en neuropsykiatrisk profil kan ta bort årtal av skam och ge en förklaring till varför man fungerar som man gör.

Mattias på [Storiesilver.se](https://www.storiesilver.se)

Jag kan själv känna igen mig i att ta på mig eller **vilja** alldeles för mycket. Det är inget fel i sig att vara driftig och vilja, det är många gånger väldigt bra. Det blir en styrka först när jag vet hur jag ska hantera det.

När jag vet hur jag kan föra anteckningar snabbt och var jag kan lägga dem utan att de glöms bort och enkelt kan plocka fram dem när det passar, utan att behöva spara dem i huvudet. Då är min diagnos användbar.

Det var väldigt frustrerande. Jag tänkte ofta "hur mycket jobb kan det bli egentligen och vad är det för fel, jag gör och gör men det blir aldrig mindre"

Nu vet jag, jag fick diagnosen som vuxen och vet vad jag behöver när det blir rörigt eller orken tar slut och jag börjar känna mig tom.

Hur går man vidare?

Om du känner igen dig själv eller ditt barn är det första steget att söka information och stöd.



1. **För barn:** Kontakta i första hand skolläkaren/elevhälsan eller din vårdcentral. De kan slussa er vidare till en utredning inom BUP (barn- och ungdomspsykiatri).
2. **För vuxna:** Kontakta din vårdcentral eller sök via egenremiss till en vuxenpsykiatrisk mottagning för att starta en utredning.
3. **Läs på:** Kunskap är den bästa medicinen till en början. Organisationer som *Riksförbundet Attention* erbjuder fantastiskt stöd och material för både anhöriga och drabbade.

Kom ihåg: En NPF-diagnos definierar inte vem du eller ditt barn är. Det beskriver bara hur hjärnan fungerar – och med rätt verktyg och förståelse kan de utmaningar som finns vändas till unika styrkor.

Från misstanke till verktyg – En fördjupning i utredning, skola och arbetsliv



Del 2: Att ta steget från att misstänka NPF till att faktiskt förstå och anpassa vardagen är en resa i flera steg. Här fördjupar vi oss i hur en utredning fungerar, hur du stöttar ett barn i skolan och hur du som vuxen navigerar i arbetslivet med en NPF-diagnos.

1. Hur går en NPF-utredning till?

Processen att göra en neuropsykiatrisk utredning ser lite olika ut för barn och vuxna, men målet är detsamma: att kartlägga personens unika styrkor och utmaningar. En utredning handlar inte bara om att bocka av symptom, utan om att förstå hur personen fungerar i olika miljöer.



För barn och unga

1. **Första steget:** Ofta startar processen via skolan (elevhälsan) eller en vårdcentral. Om skolan eller läkaren ser att det finns grund för misstanke skickas en remiss till Barn- och ungdomspsykiatri (BUP) eller en specialiserad barnläkarmottagning.
2. **Kartläggning:** Ett team bestående av en psykolog och en läkare (ibland även en arbetsterapeut eller logoped) träffar barnet och föräldrarna.
3. **Intervjuer och tester:** Föräldrarna får svara på detaljerade frågor om barnets utveckling ända sedan graviditeten och småbarnsåren. Barnet får göra olika tester, till exempel pussel, minnesövningar och logiska uppgifter för att mäta kognitiva förmågor. Skolan får också fylla i frågeformulär.
4. **Återkoppling:** Utredningen avslutas med ett möte där teamet förklarar om barnet uppfyller kriterierna för en diagnos (eller flera) och ger rekommendationer för framtiden.

För vuxna

1. **Första steget:** Du kontaktar din vårdcentral för en första bedömning, eller skriver en egenremiss direkt till vuxenpsykiatri.
2. **Hinderprövning:** Eftersom NPF är medfött måste utmaningarna ha funnits redan under barndomen. Psykologen kommer därför att vilja intervjua en anhörig som kände dig som barn (exempelvis en förälder eller ett äldre syskon), om det är möjligt.
3. **Fokus på nuet:** Utredningen fokuserar mycket på hur ditt liv ser ut idag – hur du hanterar relationer, ekonomi, arbete och hushållssysslor. Man utesluter också att symptomen beror på andra saker, som långvarig depression eller utmattning.

2. Tips för föräldraskapet och skolan

När ett barn har en NPF-diagnos fungerar sällan den traditionella "fostran". Att tjata, skälla eller ställa höga krav på att barnet ska "skärpa sig" skapar bara stress och misslyckanden. Istället behövs struktur och förutsägbarhet.



Samarbete med skolan

Enligt skollagen har alla elever rätt till stöd och anpassningar, oavsett om de har en officiell diagnos eller inte.

- **Skapa en allians:** Ha en tät och öppen dialog med klassläraren. Fokusera på att hitta lösningar tillsammans istället för att leta fel.
- **Extra anpassningar:** Exempel på enkla men effektiva anpassningar i klassrummet är:
 - Hørselkåpor för att skärma av ljud.
 - En fast sittplats långt fram eller i ett hörn för att minska synintryck.
 - Skärmar runt bänken för fokus.
 - Kortare arbetspass med inlagda rörelsepåsar.
 - Att få instruktioner nedskrivna i punktform på bänken.

Strategier för hemmet

- **Visuellt stöd:** Hjärnan hos ett barn med NPF blir snabbt överbelastad av muntliga instruktioner. Använd bildschema (t.ex. med appen *Bildstöd* eller en whiteboard) som visar morgonrutinen steg för steg: 1. Klä på dig. 2. Ät frukost. 3. Borsta tänderna.
- **Tydliga tidsramar:** Begreppet tid är ofta abstrakt. Använd en *Time Timer* (en klocka där tiden som är kvar visas som en röd skiva) eller vanliga visuella timers på mobilen för att visa hur länge barnet ska spela, äta eller läsa.
- **Förbered förändringar:** Berätta i förväg vad som ska hända. Använd de sju pedagogiska frågorna: *Vad ska jag göra? Var ska jag vara? Vem ska vara med? Hur länge ska det hålla på? Vad händer sen? Vad behöver jag ha med mig? Varför ska jag göra det?*

3. NPF i arbetslivet och vardagen som vuxen

Att vara vuxen med adhd eller autism innebär ofta att man har utvecklat avancerade strategier för att dölja sina svårigheter (så kallad *masking*). Detta är extremt utmattande och leder inte sällan till sjukskrivning för utmattningssyndrom. Men med rätt verktyg och självinsikt kan arbetslivet fungera fantastiskt.



Utmaningar på jobbet

- **Det öppna kontorslandskapet:** Är ofta en mardröm för en person med NPF. Det ständiga sorlet, folk som rör sig och telefoner som ringer gör det omöjligt att hålla fokus.
- **Den "osynliga" planeringen:** Att själv lägga upp sin arbetstid, prioritera mellan olika projekt och hålla deadlines kräver en välfungerande exekutiv funktion – vilket är just det som är nedsatt vid NPF.
- **Energiläckage:** Socialt småprat vid kaffeautomaten eller långa, ostrukturerade möten kan dränera all energi, vilket gör att det inte finns någon kraft kvar till själva arbetsuppgifterna.

Anpassningar och styrkor

Många väljer att berätta om sin diagnos för sin chef för att kunna få enkla anpassningar, medan andra väljer att hålla det privat men ändå be om specifika arbetsmiljöförändringar.

- **Verktyg för fokus:** Brusreducerande hörlurar är ofta ett måste. Att få sitta i ett tyst rum, eller att ha möjlighet till hemarbete några dagar i veckan, kan göra underverk för produktiviteten.
- **Tydlighet från chefen:** Be om skriftliga sammanfattningar efter möten och kräv tydliga prioriteringar ("Gör uppgift A klar innan du börjar på uppgift B").
- **Superkrafterna:** Det är viktigt att komma ihåg att NPF också för med sig unika styrkor. Personer med adhd har ofta en enorm drivkraft, kreativitet och förmåga att hitta oväntade lösningar (tänka utanför boxen). Personer med autism har ofta ett extremt öga för detaljer, en hög lojalitet och en förmåga till djupfokus (*hyperfokus*) som få andra kan matcha.

Sammanfattning

Oavsett om du är förälder till ett barn med NPF eller en vuxen som nyligen har hittat pusselbitarna till ditt eget liv, är nyckeln densamma:

Acceptans och anpassning. Genom att sluta kämpa mot hur hjärnan är byggd, och istället börja bygga en miljö som stöttar den, kan livet bli betydligt tryggare, roligare och mer hanterbart.



Källor vi använt:

språkforskning.se, specialpedagogiska skolmyndigheten., Kunskapsguiden.se, knodd.se, 1177 Vårdguiden



Stöd, kunskap och verktyg för en tydligare vardag med NPF.

För familjer, skolor och verksamheter som vill skapa trygghet, struktur och delaktighet.



Kunskap som förstår verkligheten



Strukturstöd i vardagen



Idéer för förskola, skola och fritids

Född ur erfarenhet. Skapad för verkligheten.



Tillsammans skapar vi möjligheter.

TIPS PÅ TYDLIG KOMMUNIKATION



STRUKTURSTÖD I VARDAGEN



IDÉER FÖR FÖRSKOLA, SKOLA OCH FRITIDSVERKSAMHET



MATERIAL, CHECKLISTOR OCH KONSEKVENSKARTOR

