

# Att vara förälder till ett barn eller tonåring med adhd eller add

Föräldrar och bonusföräldrar till barn med adhd måste lägga ner mer tid och energi än andra föräldrar för att vardagen ska fungera. Trots allt arbete är det vanligt att känna sig orolig och otillräcklig. Känner du igen dig i det? I det här faktabladet får du tips om vad du kan göra för att underlätta vardagen för dig och ditt barn.

Vanliga symtom vid adhd (på engelska Attention Deficit Hyperactivity Disorder) är ouppmärksamhet, hyperaktivitet och impulsivitet. Hos barn och tonåringar kan svårigheterna märkas i skolan, på fritiden, i sociala sammanhang och i familjen. Om alla dessa svårigheter finns ställs diagnosen adhd, kombinerad form. Om inte hyperaktivitet eller impulsivitet finns ställs diagnosen adhd, huvudsakligen ouppmärksam form, ofta kallad add. I det här faktabladet används termen adhd för båda former av adhd.

## Lär dig mer om adhd

Forskning visar att föräldrars agerande påverkas av barnets beteende, vilket inte är särskilt förvånande. Ett ouppmärksamt och impulsivt barn får fler tillsägelser än sina syskon. Även barn med diagnosen add, som ofta har lite energi och därför inte kommer igång med sysslor, får fler tillsägelser.

Ditt barn rår inte för sina svårigheter. Det är inte heller ditt fel att barnet beter sig som det gör. Barnet är inte "olydigt" eller "otrevligt" med flit. Diagnosen gör att det är svårt att klara av olika situationer. Barn och unga med adhd och add behöver därför ofta stöd och hjälp av vuxna. Genom att lära dig så mycket som möjligt om diagnosen får du bättre förståelse för ditt barns beteende och behov av stöd i olika situationer.

## Anpassa kraven

Många föräldrar till barn med adhd tycker att det är svårt att veta vilka krav de kan ställa på sitt barn. Ibland kanske svårigheterna inte märks alls, exempelvis framför datorn. Vid andra tillfällen är de desto tydligare. Barn med adhd har ofta en ojämn prestationsförmåga. Det finns barn med adhd som är flera år före sina jämnåriga i matematik eller engelska men som inte kan knyta sina skor. Det är också vanligt att barnen har bra och dåliga dagar. Det som fungerade igår kanske inte alls fungerar idag.

Pröva dig fram i dialog med barnet för att se vilka anpassningar och föräldrastrategier som fungerar och som inte fungerar. Ett första steg kan vara att sänka kraven både på dig själv och på barnet. Mycket handlar om att acceptera barnet som det är. Ta ett steg tillbaka och spana på vad barnet just nu klarar av i olika sammanhang. Hur länge orkar barnet sitta stilla vid matbordet eller jobba med skoluppgifter? Utgå från vad barnet faktiskt klarar av och inte vad det "borde" klara av. Försök istället att hitta lösningar som fungerar.

*Författare*

Lena Westholm, leg. psykolog, Adhd-center

Välj bort situationer som inte är helt nödvändiga och som du vet att ditt barn inte klarar. Att sänka kraven ger barnet möjlighet att lyckas och känna sig nöjd med sig själv. Vill du höja kravnivån kan du göra det långsamt i takt med att barnet klarar allt mer. Använd ditt barn som facit. Lyckas barnet med en uppgift har du hamnat rätt i kravnivå. På det här sättet kan du hjälpa barnet att fungera bättre i vardagen och lyckas oftare samtidigt som svårigheterna inte ställer till det lika mycket.

## **Prata om adhd med ditt barn**

Ju mer du lär dig om adhd och kommunicerar med ditt barn om era utmaningar desto lättare kommer det att vara hitta lösningar som fungerar. Prata därför gärna om diagnosen med barnet. Många föräldrar märker att kommunikationen fungerar bättre när de sätter sig in i barnets upplevelser och utgår från dessa för att förebygga och lösa problemsituationer. Ställ frågor om barnets upplevelser och visa att du förstår barnets känslor även om ni har olika uppfattningar. På så sätt tränar du barnet att formulera sina behov i olika situationer och du lär dig mer om hur adhd påverkar ditt barn.

## **Uppmärksamma det positiva**

Barn med adhd är precis lika smarta som andra barn och har sina unika begåvningar. Ditt barn är så mycket mer än adhd. Fokusera på ditt barns styrkor och använd er tillsammans av dem.

Uppmuntra och beröm barnet när det gör något du tycker är bra. Försök att visa din uppskattning så ofta som möjligt. Beröm även sånt som du kanske tycker är självklarheter och när du ser att barnet anstränger sig. Då ökar du sannolikheten för att barnet ska göra samma sak vid fler tillfällen. Forskning har visat att föräldrar kan hjälpa sitt barn att förbättra sitt självförtroende genom att uppmärksamma det som fungerar bra.

Försök att hitta bra stunder i vardagen tillsammans med ditt barn. Det kan vara korta stunder som annars är lätta att missa. Risken finns att man som vuxen fokuserar mer på det som inte fungerar i livet och allt som måste hinnas med och missar de små trevliga stunder som faktiskt finns där. Träna på att uppmärksamma när ditt barn "bjuder in" dig till en god stund. I forskning har man sett att positiva stunder utan krav minskar antalet konflikter och stärker relationen mellan förälder och barn.

## **Öka motivationen**

Barn med adhd har lättare att fokusera när de gör något som de upplever som roligt och stimulerande. Det är viktigt att uppgifter inte är för svåra, men inte heller för lätta för att barnet ska känna sig motiverad. Många barn med adhd kan hamna i hyperfokus när de gör något extra intressant. Vid hyperfokus varken ser eller hör man vad som händer runt omkring sig. Föräldrar kan behöva påminna barnet om att dricka, äta eller gå på toaletten när det är i hyperfokus. Den här egenskapen kan vara användbar i många sammanhang. Vuxna med adhd vittnar om att hyperfokus kan vara till stor nytta i yrkeslivet för att avsluta ett projekt eller arbeta i ett rum tillsammans med många andra.

Att med viljans hjälp tvinga sig att fokusera på något enformigt eller tråkigt kan vara nästan omöjligt när man har adhd. Vuxna kan hjälpa barnet att öka motivationen,

exempelvis genom att bryta ner uppgifter i små steg, ta många små pauser och göra något roligt efter att det tråkiga är färdigt. Om barnet dessutom måste avsluta något roligt för att göra något tråkigt kan det krävas extra mycket förberedelse.

## **Hitta sätt att reglera aktivitetsnivån**

Barn med adhd har svårt för att reglera sin aktivitetsnivå till vad som behövs i olika situationer. Barnet kan under dagen växla mellan att vara hyperaktivt och att ha mycket låg aktivitetsnivå. Aktivitetsnivån är ofta kopplad till hur stimulerande något är. Upplever barnet att något är trist eller monotont sjunker energin snabbt. Många har hittat egna sätt att öka aktivitetsnivån, exempelvis genom att röra sig, prata, lyssna på musik, eller sitta och pilla på något.

Du kan i dialog med barnet pröva att hitta sätt att öka eller minska aktivitetsnivån. Ibland hjälper det att det finns en vuxen i rummet exempelvis när barnet måste göra något som upplevs som tråkigt, som att klä sig, städa rummet eller borsta tänderna.

## **Skapa struktur och rutiner**

Exekutiva funktioner är förmågor som gör att vi kan ha ett målinriktat beteende, planera och tänka flexibelt. Många barn med adhd har en bristande exekutiv förmåga. Det gör att det blir svårt att tänka tillbaka, dra slutsatser, komma ihåg eller att planera i flera led. Barnet behöver därför hjälp med planering och tonåringar behöver hjälp att träna på att planera tillsammans med de vuxna. Det kan vara sånt som att packa inför en resa eller städa sitt rum.

Det är även vanligt att personer med adhd är glömska och har begränsad tidsuppfattning. De tappar ofta bort sina saker, glömmet överenskommelser och kommer för sent.

Du kan hjälpa barnet genom att skapa vardagsrutiner och en tydlig struktur och överskådlighet i hemmet. Att använda minnesstöd, tidshjälpmedel, bildstöd, scheman och enkla skriftliga instruktioner kan underlätta mycket både för barnet och för dig. Om du vill ha mer information om detta kan du besöka Stockholms center för kognitivt och kommunikativt stöd (StoCKK) i deras visningsmiljö eller deras hemsida på nätet. <http://habilitering.se/stockk>

## **Hjälp barnet hantera sinnesintryck**

Det är vanligt att barn med adhd uppfattar sinnesintryck på ett annat sätt än andra barn. Detta kan märkas genom att barnet är känsligt för hur kläder eller skor sitter på kroppen. Barnet kanske vill klippa bort tvättlappar eller alltid gå klädd i mjukisplagg. Lukter, smaker och konsistenser kan upplevas så intensivt att barnet vill äta ett begränsat antal maträtter och vägrar att prova nya. Duschens strålar, kammens och tandborstens vibrationer kan göra ont. Tandkrämen kanske smakar för starkt och schampot svider. Många barn med adhd upplever kyla, värme och smärta på ett annorlunda sätt. Vissa ljud eller starkt ljus kan upplevas som outhärdligt.

Lyssna på hur ditt barn beskriver sina upplevelser och ta det på allvar. Försök att tillsammans hitta lösningar och alternativ. Undvik stimmiga, röriga miljöer om du märker att ditt barn blir oroligt av det. Låt barnet bada istället för att duscha om det är möjligt. Acceptera mjukiskläder eller ett fåtal maträtter om du märker att det behövs.

De flesta barn kan med åren lära sig att hantera sinnesintrycken så att det inte begränsar vardagen på samma sätt som när de var små.

## **Gör en energikartläggning**

Adhd leder ofta till att vardagsaktiviteter tar mycket energi. Energiläckaget gör att barnet har närmare till känsloutbrott och låsningar. Det är därför viktigt att lägga in pauser för återhämtning och vila. Ett sätt för att hålla bättre koll på energiåtgången är att med hjälp av barnet kartlägga vilka aktiviteter som ger och tar energi. Prata om vilka situationer, platser och personer som tar eller ger energi. Detta kallas att göra en energikartläggning. Det som tar mycket energi markerar ni som rött, det som är neutralt markeras med gult. Upplevs något som återhämtande markeras det med grönt.

Du kan också ta barnets skolschema och färga det på samma sätt. Efter en dag med många röda aktiviteter är det extra viktigt att fylla på med gröna. Kartläggningen hjälper er att förutse vilka dagar som är extra känsliga och stressande.

## **Hantera impulsivitet**

Att vara impulsiv leder till att man säger och gör saker utan att hinna reflektera över följderna. Det kan vara svårt att hitta sätt att stoppa impulserna. Att sätta ord på vad som händer kan vara ett sätt att hjälpa barnet att märka att det är impulsivt. "Jag ser på dig att du gärna vill tränga dig före i kön och att du tycker att det är jobbigt att vänta" "Oj, nu råkade du kasta bollen utan att titta efter innan var den skulle hamna".

Ofta ångrar barnet saker som det har sagt eller gjort. Öva gärna tillsammans på hur barnet kan be om ursäkt då detta händer. Om du själv råkat säga något du ångrar till ditt barn har du chansen att vara en god förebild och be om förlåtelse.

Många med adhd lär sig med ökad ålder att behärska sina impulser. Det finns vuxna med adhd som förbereder sig om de vet att de kommer att vara tvungna att vänta i kö eller tvingas vara tysta och sitta stilla under en längre stund. De ser då till att planera så att de kan sysselsätta sig och avleda sig med något så att situationen blir mer uthärdlig.

## **Bekräfta starka känslor**

Det är vanligt att personer med adhd har stora och starka känslor. Det kan vara känslor som nyfikenhet, glädje, rädsla, irritation och ilska. Ibland kan det vara svårt för personer i omgivningen att hänga med i känslövängningarna. Många föräldrar försöker hitta sätt att inte dras med i de starka känslorna, särskilt om de är negativa, eftersom det tar så mycket energi.

Att bekräfta barnets känslor genom att sätta ord på dem kan vara ett första steg för att hjälpa barnet att återfå balansen. Genom att sätta ord på det du ser och säga saker som "Jag ser att du blev besviken. Det blev inte som du hade tänkt dig" eller "Nu blev du arg och ledsen" visar du för barnet att du förstår. På så sätt ökar chansen för att barnet ska känna sig förstått av dig och känna att du finns där som ett stöd i de jobbiga känslorna.

## **Bemöt ilska och utbrott**

Många barn med adhd blir arga, får utbrott och hamnar i konflikter med föräldrar, syskon och andra. De flesta föräldrar märker att deras relation till barnet blir bättre och att det blir bättre stämning hemma när de väljer bort "onödiga strider" med barnet. Bestäm dig därför för vilka strider du verkligen måste ta och välj bort alla andra. Kommunicera gärna detta till de andra vuxna som finns runt barnet så att de vet att du har en medveten strategi.

Det är också till stor nytta att fundera på både dina egna och ditt barns sårbarheter. Risker att tappa humöret är nämligen som störst när vi är trötta, hungriga och stressade. Genom att kartlägga när du och ditt barn är som mest sårbara kan du göra något åt det. Att äta lite på vägen hem från jobbet, smsa att du är på väg hem eller berätta att du har haft en stressig dag kan minska risken att hamna i konflikt med ditt barn. Fundera även på dina och ditt barns "triggers". Vad får dig att tappa humöret? Är det gnäll, stök hemma, att barnet vägrar kommunicera eller något annat? Vad får ditt barn att tappa humöret? Tjat, en gnällig röst, krav eller något annat?

## **Bevara lugnet**

Ingen kan bevara lugnet i alla lägen och som förälder till ett barn med adhd ställs förmågan att bevara lugnet ofta på prov. Fördelarna med att träna på att bevara lugnet är stora. Du hinner tänka mer pedagogiskt och du minskar risken för att du och barnet "smittas" varandra med negativa känslor.

Om du har klart för dig vilka triggers ni har kan du lättare känna igen att du börjar tappa humöret och istället bevara ditt lugn. Försök att så ofta det går påminna dig om att ditt barn inte rör för sitt häftiga humör. Träna på att känna igen hur det känns i din kropp när ilskan börjar. Går pulsen upp, blir du varm, tänker du ilska tankar, höjer du rösten eller spänner du dina muskler? Ju tidigare du märker att du börjar tappa humöret desto större är chansen att du kan tygla ilskan.

## **Problemlös tillsammans med ditt barn**

Barn och unga med adhd kan ha svårt att lösa problem på egen hand och behöver hjälp att öva på det. Som förälder kan du öka barnets självständighet och flexibilitet genom att tillsammans träna på att tänka ut olika lösningar på problem och reflektera över för- och nackdelar med olika lösningar. Bestäm med barnet hur länge ni ska prova lösningen och när ni ska utvärdera den lösning ni valt.

Inför situationer som du vet kan vara svåra är det bra att förbereda barnet så mycket som möjligt. Vad ska hända? Var ska barnet vara? Vilka ska vara där? Hur länge ska det hålla på? Vad ska hända efteråt? Gör gärna en "plan b" för vad barnet ska göra om något går fel. Att ha "en nödplan" gör ofta att barnet känner sig mindre oroligt och stressat och ökar chansen för att barnet ska lyckas.

## Öva socialt samspel

Barn med adhd som är hyperaktiva och impulsiva kan vara roliga att umgås med eftersom de är påhittiga och får saker att hända. Barn med add uppskattas ofta av andra för att de kan bevara lugnet när andra stressar upp sig.

Många barn med adhd och add är empatiska och vill att saker och ting ska vara rättvisa. Tyvärr kan det leda till att de dras in i konflikter. Ouppmärksamheten kan leda till att de har svårt att lyssna på andra barn och impulsiviteten kan leda till att de gör och säger saker som de sedan ångrar.

Hitta gärna tillfällen att öva det sociala samspelet med andra barn då du eller andra vuxna finns med och vägleder barnet i leken. Ditt barn kan behöva extra förklaringar till lekar och spelregler och att en vuxen visar hur man ska göra. Blyga barn behöver få umgås med andra på sina egna villkor och få hjälp att ta mer plats när de själva känner sig redo för det. Börja gärna med korta stunder så att barnet inte hinner blir allt för trött. Se till att finnas i närheten om du märker att ditt barn börjar bli oroligt. Öva med ditt barn på hur man gör för att bli sams efter konflikter.

Under tonåren är det svårare att finnas till hands som förälder när tonåringen umgås med vänner. Att finnas som samtalspartner och lyssna på sin tonårings upplevelser kan vara ett stort stöd. Ibland kan det vara känsligt för tonåringar att prata med sin förälder om relationer. Tipsa gärna din tonåring om [umo.se](http://umo.se) som är en webbplats för alla mellan 13-25 år.

## Kommunicera med din tonåring

De allra flesta barn och unga med adhd lär sig strategier under uppväxten för att hantera sina utmaningar. Den synliga hyperaktiviteten blir ofta en inre rastlöshet. Samtidigt ökar kraven från omgivningen på ökad självständighet.

Eftersom många tonåringar med adhd har svårt att på egen hand planera och organisera sin tillvaro är de ofta mindre självständiga och mer beroende av sina föräldrar än andra tonåringar. Detta skapar lätt irritation och en upplevelse av att föräldrarna tjarar. Testa olika sätt att kommunicera med varandra och fråga din tonåring hur du kan vara till hjälp. Textmeddelanden kan vara ett bra alternativ. I en text kan du strössa in smileys och positiva emojis även när du känner dig frustrerad. Dessutom behöver inte tonåringen höra din röst. Barn är ofta experter på att tolka sina föräldrars röster. Din tonåring hör på en gång om du är irriterad, glad eller orolig.

## Behandling och stöd vid adhd

Socialstyrelsen presenterade 2014 en nationell vägledning för adhd. Rådgivning och utbildning ska vara basen för behandlingen. Information om adhd och barnets behov utgör grunden för hur stödinsatser kan utformas. Vid behov ska medicinering erbjudas. Det finns ingen behandling som botar adhd men det går att begränsa symtomen och förhindra att ytterligare svårigheter tillkommer. Det som har visat sig vara verksamt är en kombination av information (som i det här faktabladet) och pedagogiska insatser samt medicinering.

## **Underlätta sömnen**

Det är vanligt att barn, och framför allt tonåringar med adhd har sömnsvårigheter. Det kan vara svårt att varva ner på kvällen och somna. Vissa barn sover oroligt under hela natten. Om ditt barn har sömnsvårigheter kan du börja med att se till att det är mörkt och svalt i rummet. Om barnet har stora sömnsvårigheter och/eller stor motorisk oro, kan det vara värt att pröva om sömnen kan förbättras med hjälp av ett tyngdtäcke. Tyngdtäcken hjälper många med sömnsvårigheter att förkorta insomningstiden och få en tryggare och djupare sömn. Tyngdtäcken förskrivs av arbetsterapeuter. Kontakt med läkare kan ibland behövas för att behandla stora sömnsvårigheter.

## **Sök vård vid psykisk ohälsa**

Det är tyvärr inte ovanligt att barn och tonåringar utvecklar psykisk ohälsa under uppväxten. Risken för att barnet ska utveckla oro och nedstämdhet ökar om svårigheterna inte blir igenkända och lämpligt stöd uteblir. Vissa barn utvecklar tvång, trots, självskadebeteende eller ätstörning. Om du märker att ditt barn inte mår bra psykiskt bör du vända dig till barn- och ungdomspsykiatri (BUP) eller till en barn- och ungdomsmedicinsk mottagning (BUMM) inriktad på psykisk hälsa. Du hittar dessa mottagningar på [1177.se](http://1177.se)

## **Problemlös med andra vuxna kring barnet**

Att vara flera vuxna kring barnet gör att man kan problemlösa tillsammans och dela på arbetet. Ofta har föräldrar olika åsikter och konflikter uppstår lätt. Försök att hitta tid att prata med varandra. Försök också att undvika diskussioner om vem som har rätt och fel. Pröva er istället fram för att hitta lösningar som fungerar för barnet. Ibland kan man behöva hjälp av en familjerådgivare för att komma vidare i kommunikationen. Kommunen erbjuder familjerådgivning för dem som behöver det.

## **Ta hjälp av andra vuxna**

Släkt och vänner kan vara ett stort stöd, särskilt om även de har kunskap om adhd. Fundera på vilka personer runt ditt barn som behöver veta om diagnosen. Diskutera gärna med ditt barn innan du berättar. Fundera också på hur kan dessa personer vara till hjälp.

## **Bemöt synpunkter från omgivningen**

Om du får kritiska kommentarer eller dåliga råd från personer runt omkring dig kan det bero på bristande kunskap om adhd. Försök att ge information och förklara vilka behov ditt barn har. Det finns föräldrar som väljer bort att umgås med personer som ger sårande kommentarer eftersom det tar så mycket energi.

## **Uppmärksamma syskon**

Föräldrar kan känna dåligt samvete för att så mycket av deras tid och energi läggs på barnet med adhd och att syskon får mindre uppmärksamhet. Prata gärna med syskonet om vad adhd är och hur det visar sig hos barnet med diagnos. Lyssna på syskonets upplevelser och visa att du förstår syskonets tankar och känslor. Försök också att hitta stunder då du och syskonet kan umgås helt på egen hand.

## **Glöm inte dina egna behov**

Det är vanligt att föräldrar till barn med adhd periodvis känner sig utmattade. Trots många timmars arbete för att planera och underlätta uppstår problematiska situationer. Att dessutom vara projektledare och språkrör för sitt barn i möten med skola, vård och olika myndigheter tar tid och är känslomässigt påfrestande.

Det är lätt att känna sig missnöjd som förälder. Försök att inte lägga onödig energi på att klanka ner på dig själv. Det är lätt att fokusera på det som man inte är nöjd med i sitt föräldraskap. Träna istället på att se och erkänna dina styrkor. Försök påminna dig om att både du och ditt barn gör så gott ni kan. Att hitta andra föräldrar i en likande situation och utbyta erfarenheter med dem kan betyda mycket. Riksförbundet Attention har lokalföreningar runt om i landet. Vissa landsting och kommuner erbjuder föräldrautbildningar. Kommunen ska även erbjuda anhörigstöd till föräldrar som har barn med en funktionsnedsättning. Sök hjälp för egen del om du känner att du är på bristningsgränsen, exempelvis genom vårdcentralen.

## **Att känna igen sig i sitt barns svårigheter**

Eftersom adhd är ärftligt är det vanligt att flera i familjen har liknande svårigheter eller har fått en diagnos fastställd. Om du känner igen svårigheterna hos dig själv kan det vara en god idé att undersöka detta närmare. Att vara förälder till ett barn med adhd och samtidigt själv ha samma problem är en extra utmaning i föräldraskapet. Många föräldrar med adhd som har fått stöd och behandling för egen del vittnar om att det påverkar föräldraskapet positivt. Vuxna med adhd kan ha svårt att skapa rutiner och ordning i hemmet. Att få hjälp med struktur och planering av en arbetsterapeut eller att använda sig av olika hjälpmedel och kognitivt stöd kan vara till stor nytta både för dig och för barnet.



## Tips på hemsidor

På Adhd-centers hemsida [habilitering.se/adhd-center](http://habilitering.se/adhd-center) hittar du mer information i form av exempelvis faktablad och föräldratips.

Riksförbundet Attention [attention-riks.se](http://attention-riks.se)

Riksförbundet Attention har dessutom filmer för föräldrar på YouTube [youtube.com/user/AttentionPlay](https://youtube.com/user/AttentionPlay)

Ungdomsmottagning på nätet [umo.se](http://umo.se) har bra information om adhd

## Boktips

ADHD-guiden för föräldrar Barkley, Russell (2015), Natur & Kultur.

Explosiva barn: Ett nytt sätt att förstå och behandla barn som har svårt att tåla motgångar och förändringar Greene, Ross (2016), Studentlitteratur

Fem gånger mer kärlek Forster, Martin (2009), Natur & Kultur

Flickor med ADHD Nadeau, Kathleen G.; Littman, Ellen B. & Quinn, Patricia O. (2002)

Föräldraboken om adhd. Westholm, Lena (2016), Gothia fortbildning

Tonår med ADHD. Lindberg, Carolina (2016), Natur & Kultur

## Referenser

Charles E. Cunningham, PhD; A Family-Centered Approach to Planning and Measuring the Outcome of Interventions for Children with Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder. *J Pediatr Psychol* 2007; 32 (6): 676-694. doi: 10.1093/jpepsy/jsm021

Gardner, F., Burton, J., & Klimes, I. (2006). Randomised controlled trial of a parenting intervention in the voluntary sector for reducing child conduct problems: outcomes and mechanisms of change. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 47(11), 1123-1132.

REGIONALT VÅRDPROGRAM. ADHD, lindrig utvecklingsstörning och autismspektrumtillstånd hos barn, ungdomar och vuxna. Stockholm: Stockholms läns

Stöd till barn, ungdomar och vuxna med ADHD – ett kunskapsstöd. Socialstyrelsen (2014), PDF: [www.kunskapsguiden.se](http://www.kunskapsguiden.se)

Sonuga-Barke, E. J., Brandeis, D., Cortese, S., Daley, D., Ferrin, M., Holtmann, M., ... & Dittmann, R. W. (2013). Nonpharmacological interventions for ADHD: systematic

review and meta-analyses of randomized controlled trials of dietary and psychological treatments. *American Journal of Psychiatry*, 170(3), 275-289.

Webster-Stratton, C. (2005). The Incredible Years: A training series for the prevention and treatment of conduct problems in young children. *Hibbs & PS Jensen (Eds.), Psychosocial treatments for child and adolescent disorders: Empirically based strategies for clinical practice*, 2, 507-555.