

## Ungdomars upplevelser av att leva med adhd

Matilda Frick

---

Under de senaste åren har allt fler barn och unga i Sverige fått en adhd-diagnos. Det finns också många som känner igen sig i adhd men som inte har fått någon diagnos av vården. I det här projektet ville undersöka hur adhd – både riktig diagnos och självdiagnos – påverkar hur ungdomar ser på sig själva. Tonåren är en viktig tid då man försöker lista ut vem man är. Därför intervjuade vi ungefär 30 ungdomar om deras liv. Hälften hade fått en adhd-diagnos av vården och hälften var tjejer som tyckte att de hade adhd utan att ha gjort en utredning.

Ungdomarna sa att adhd var en stor del av deras identitet, alltså hur de tänkte om sig själva. Det spelade inte så stor roll om diagnosen kom från vården eller från dem själva – båda hjälpte dem att förstå varför de haft det tufft i skolan och med vänner. De upplevde inte att andra inte dömde dem för diagnosen i sig. Men deras symtom, som att ha svårt att sitta still eller koncentrera sig, kunde andra ibland tycka var störande. Vissa kände press att ta medicin för att vara mer "som alla andra" och för att klara skolan bättre. Men när de tog medicinen kände några av dem att de inte riktigt var sig själva, vilket gjorde dem oroliga. Flera ungdomar sa också att de ofta försökte passa in istället för att vara helt sig själva. Tjejer berättade att de försökte dölja eller ändra sina adhd-beteenden för att leva upp till vad skolan och samhället förväntade sig. Skolan hade alltså stor betydelse för hur de såg på sig själva.

Vi kom fram till att en adhd-diagnos kan vara viktig, men också att den påverkar hur unga tänker om sig själva. Vi tror att lösningen för ungdomar som har det tufft inte bara är att få en diagnos och medicin, utan också att skolan behöver anpassas efter ungdomarna.