

JOAKIMS
ÖVERLEVNADSGUIDE
TILL ADHD



Innehåll

TID, MAT & ENERGI	11
Kalendern styr mitt liv	12
Bland nödmat och zombier	15
Hitta pausknappen	17
Sova, sova, sova	24
Vakna till igen	28
Tråkiga, härliga träning	31
PRYLAR & UPPGIFTER	37
Problemlösning	38
Att göra-listor	42
Grejerna du äger	52
Kom ihåg att sluta glömma saker	57
PÅ JOBBET	63
Arbete och störningar	64
ALLT DET DÄR MED FOLK	71
Människor rent allmänt	72
Förhållanden	76
KÄNSLORNA	81
Ta kontrollen	82

En bok för bråkstackarna

Det här är en bok för människorna som aldrig får reda på hur filmen slutar. Vi som har oändligt med spring i benen och kan påbörja allt utan att någonsin avsluta något. De oansvariga som glömmer att betala räkningar och alltid kommer sent. Och som är så allergiska mot tråkiga människor att vi ibland råkar gå iväg mitt i en diskussion eftersom vi hittat något roligare att göra.

Vi som stundtals lyckas hyperfokusera och därför är vakna till klockan tre på natten, då vi plötsligt inser att vi har kört ännu ett Youtube-maraton när vi bara skulle kolla mejlen och sedan lägga oss. Vi som lätt blir mittpunkten när vi träffar andra, för att sedan vakna utmattade dagen efter med en social baksmälla och känslan av att *aldrig mer vilja träffa en annan människa*.

Boken är en guide för människor som behöver rutiner mer än någonting annat i livet, men som får psykbryt av saker som schema och planering. Vi som får mental kramp av för långa köer och hellre ställer ifrån oss matkassen och går hem tomhänta. Och som alltid måste hitta vårt eget sätt att göra saker på.

Yoga och meditation

Sedan finns de där tipsen som kanske är bra, som jag egentligen inte vill prova. Som yoga. Men eftersom jag anar att det finns något vettigt där lägger jag med tipset från en vän. Kanske funkar det för dig.

”Jag har upptäckt att regelbunden yoga och meditation hjälper mig mer än något annat. Tankarna som rusar kors och tvärs i hjärnan saktar ner. Ibland kan jag på bara tio minuter få dem att tystna helt eftersom jag blir koncentrerad på rörelserna, balansen, andningen och hur det känns i kroppen. Då finns det inte utrymme för något annat.

Yoga är krävande och upptar hela mitt fokus. Samtidigt är jag lugn, får motion och mår bättre i kroppen. Känslan håller också ofta i sig ett bra tag efteråt.

Jag tror att de flesta som har adhd borde testa daglig yoga under några veckor. Då menar jag inte att bara testa ett pass eller två eftersom effekterna brukar ta längre tid. Jag är övertygad om att det tränar oss i att lugna våra överaktiva hjärnor.”

/ Tankar från en adhd:are

Säg kanske, inte ja

Ja! Det är väl klart att jag vill vara med. Bra idé. Vi kör direkt. Så brukade jag svara. Sedan kom sjukskrivningarna, i plural, eftersom jag behövde mängder av dem för att börja lära mig av mina misstag.

Någon gång frågade en terapeut om jag verkligen behövde tacka ja till allt och alla. Först tyckte jag det var en löjlig fråga, men den stannade kvar i mig.

Under de följande månaderna blev *kanske* det magiska, räddande ordet. Jag tycker fortfarande att ALLA nya idéer och projekt jag diskuterar med andra är de bästa någonsin. Däremot är mitt svar inte längre ett självklart ja. Nu försöker jag istället säga saker som: *Det där låter intressant. Låt mig fundera på saken innan jag bestämmer mig.*

Unik, som alla andra

Det som lugnar ner mig behöver inte fungera för dig. Som tjugoföring brukade jag till exempel dricka ett enormt glas kaffe med varm mjölk innan jag skulle sova, något andra säger ger dem motsatt effekt.

Många människor verkar ha en syssla eller hobby där det känns som om tiden bara flyger i väg. Saker som får dem att njuta och slappna av. Har du något sådant? När kan du göra det igen?

Grejerna du äger

Ha alltid med dig en ryggsäck eller handväska med alla viktiga saker. Då minskar du risken att tappa bort något. I min ryggsäck finns alltid medicin, öronproppar, plånbok, några pennor, anteckningsblock, nycklar och två par hörlurar – eftersom vi vet vad som händer när mitt enda par gick sönder den där vinternatten. Vad finns i din väska?

Ju färre saker du äger, desto lättare är det att hålla ordning på dem. När jag levde som mest spartanskt fick jag plats med alla ägodelar i en vandringsryggsäck. Det är inget jag strävar efter längre, men det visade mig hur få saker jag egentligen behöver.

Enligt samma logik sparar du fler saker i ett stort förråd än i ett litet. Fråga dig själv hur små – och få – förråd du egentligen behöver för dina viktigaste saker.

Har du förråd med lådor du inte längre vet vad de innehåller? Ta hjälp av en vän för att rensa ut bland dem. Gå i förväg igenom vilka typer av saker du vill ha kvar, som exempelvis foton eller allt som kan antas ha ett personligt värde. Ta sedan en lång promenad medan vännen sorterar förrådet i två högar. En för det som är viktigt och en för allt som ska kastas eller skänkas bort. Om du absolut måste det så gå igenom högarna tillsammans med vännen en sista gång innan du bestämmer dig.

Jag använder färgkodning eller annorlunda mönster även utanför kalendern. Mobilfodralet är rött och datorfodralet fyllt av gröna monster. Det gör att jag snabbt hittar mina saker, vilket blir en förenkling då jag slipper leta så länge. Nycklarna till kontoret har en färg medan nycklarna hem har en annan. Och om du skaffar en kraftigt röd eller gul bil sticker den ut på vilken parkering som helst.

Skaffa dubbletter

Först ber jag dig att städa upp bland dina saker, sedan är det dags att skaffa dubbletter? Jag vet att det låter konstigt. Syftet är faktiskt att minimera problem. Om du har en tandborste hemma och en i sommarstugan behöver du inte längre komma ihåg att packa den. Andra saker som är bra att skaffa dubbletter av är laddare till datorn och mobilen, mediciner, vitaminer, tandborste, deodorant, linsvätska, glasögon, smink och underkläder.

Givetvis finns det fler platser än bara sommarstugan där du kan lagra dubbletter. Kanske har du en pojkvän, flickvän eller särbo där du brukar övernatta? Vad behöver du ha där för att göra livet smidigare? Om du reser ofta kan du ha en färdigpackad necessär i resväskan.

Tänk på den sociala baksmällan

Jag brukar säga att jag lider av social baksmälla. Det innebär att det sociala batteriet har tagit slut – på grund av att jag har umgåtts med andra människor – och behöver laddas om. Men det inser jag inte när jag är dränerad. Då vill jag aldrig mer träffa en annan människa. Om det är riktigt illa börjar jag tömma kalendern på nästan allt som är på gång.

Lösningen är såklart att vara mer balanserad. Om du är likadan som jag, försök planera för det oundvikliga. Om du vet att du ska göra någonting som tar energi – oavsett om det är roligt eller jobbigt – låt dagen efteråt vara tom på möten och sociala krav. Tänk på dig själv och respektera vilodagarna.

”Om jag ska iväg på fest eller vara uppe sent, då ser jag till att inte ha några tider att passa eller saker att göra dagen efter.

Trots att jag inte dricker blir jag ändå vansinnigt bakfull av alla intryck. Kanske blir jag till och med mer bakfull nu, sedan jag slutade dricka. När jag är nykter finns det inga intryck jag kommer undan och inga ljud jag inte lyssnar på.

Så länge sömnen funkar är det lättare att träffa andra, men ibland kan jag vara slutkörd efter att bara ha ätit lunch med någon.”

/ Tankar från en adhd:are

Intryckssanera livet på stan

För vissa är det en stor utmaning att röra sig ute bland människor eftersom de är oförutsägbara. De gör det svårt att veta vad som kommer att hända. För att minska det jobbiga kommer här ett gäng tips jag själv använder eller har haft nytta av tidigare.

En sjuksköterska jag pratade med nämnde ordet intryckssanera, vilket jag gillar. Att inte låta ditt liv skräpas ner av onödiga känslor, intryck, saker eller annat. Att fundera kring vad du tar emot från omvärlden och dig själv, och sedan jobba för att minimera intrycken.

Använd solglasögon eller en keps för att skärma av dig. Du kan få samma effekt av att dra upp luvan på huvtröjan eller jackan. Att lyssna på musik i hörlurar är också ett bra sätt att filtrera intrycken utifrån. Jag vet inte om det gäller för fler personer, men jag känner mig tryggare när jag har händerna i fickorna eller i ett par vantar – om det är vinter.

Planera din promenad. Använd parker och mindre trafikerade vägar. Du behöver inte ta den kortaste vägen dit du ska.

