Adhd-hjälpen

Ny version — mars 2026

Det här är den reviderade versionen av Adhd-hjälpen som publicerades i mars 2026. Den nya versionen aktiveras vid olika tidpunkter beroende på region och vårdenhet.

Kort om vad som är nytt:

- Två nya moduler: ”Jag får ofta problem i mina relationer med andra” och ”Jag har svårt att hantera mina känslor”
- Sex nya verktyg: Handbromsen, Aktivt lyssnande, Beteendeanalys, Känslospaning, Fyrkantsandning och Gör tvärt emot
- Nya veckoskattningar — fyra frågor som följer patientens utveckling vecka för vecka
- Språkförbättringar och tydligare instruktioner genom hela programmet
- Förbättrade ljudövningar
- Uppdaterade filmer och psykoedukation i samtliga moduler

Avsett för

- Vuxna yrkesverksamma personer med mild till måttlig adhd.

Programmet

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.

IntroRutinerTidTappa bort sakerStressFokusRelationerKänslorExitAnnat material

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. Verktyget 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. Verktyget 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 specifika uppgifter genom att ta tid på sig själv.

Mera: Jag har svårt att planera min tid

Verktyg

- **Känslan som drivkraft**
  Här används en positiv känsla som morot när en jobbig uppgift ska utföras. Verktyget 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 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. Verktyget 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 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 daglig träning i medveten närvaro.

Mera: Jag har svårt att hålla fokus

Verktyg

- **Varningslampan**
  I det här verktyget får patienten 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 hens genomsnittliga uppmärksamhetsspann är.

Jag får ofta problem i mina relationer med andra

Ny modul sedan mars 2026.

Verktyg

- **Handbromsen**
  Verktyget som hjälper patienten att bromsa impulsiva reaktioner i stunden genom en enkel, diskret fysisk rörelse. Genom att skapa några extra sekunder att tänka blir det lättare att välja hur hen vill agera, särskilt i sociala situationer där det annars lätt blir fel.

- **Aktivt lyssnande**
  Patienten får öva på att hålla fokus i samtal och visa tydligt att hen lyssnar. Det kan öka känslan av att bli förstådd och göra det lättare att minnas vad som sagts.

Mera: Jag får ofta problem i mina relationer med andra

Verktyg

- **Beteendeanalys**
  Det här verktyget hjälper patienten att förstå varför ett visst beteende uppstår och hur det påverkar relationer på kort och lång sikt. Patienten analyserar ett beteende och väljer ett nytt beteende att testa.

Jag har svårt att hantera mina känslor

Ny modul sedan mars 2026.

Verktyg

- **Känslospaning**
  Verktyget hjälper patienten att upptäcka, sätta ord på och förstå känslor innan de hinner styra agerandet. Patienten tränar i tre steg: lägga märke till känslan, ge känslan ett namn och förstå känslans budskap.

Mera: Jag har svårt att hantera mina känslor

Verktyg

- **Fyrkantsandning**
  Hjälper patienten att hantera starka känslor i stunden genom att reglera andningen och lugna kroppen.
- **Gör tvärt emot**
  Verktyget hjälper patienten att bryta nedstämdhet, oro och undvikande genom att göra en liten handling som går emot vad känslan uppmanar till.

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.

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”.

Återkommande registreringar i varje modul:

Frågor med svarsalternativ på 4-gradig skala från ”Inte alls” till ”Varje dag eller nästan varje dag”.

- Ouppmärksamhet
- Hyperaktivitet/impulsivitet
- Livskvalitet
- Arbete med verktygen

Om registreringarna i programmet

- Registreringarna förekommer i början av varje modul från modul 2.
- Patienten kan följa sina resultat i en graf vecka för vecka.
- Du som behandlare kan se svaren på enskilda frågor i din vy vecka för vecka.
- Registreringarna är tänkta att användas som ett gemensamt underlag som patient och behandlare kan samtala kring samt en fingervisning för behandlaren kring patientens framfart i programmet. De är inte baserade på ett validerat formulär.
- OBS! Adhd-hjälpen Plus har ytterligare registreringar, mer om det kan du läsa om här.
- Registreringarna är nya i den reviderade versionen (mars 2026).

Ljudövningar

Ljudövningarna finns på: https://www.kbtonline.se/ljudfiler-adhdhjalpen/

Allt ljud- och videoinnehåll i programmet finns även som nedladdningsbara texter i en PDF-fil i patientvyn i början av varje program.

Filmer

Filmer med undertexter finns på: https://vimeo.com/showcase/adhdhjalpen (lösenord: verktyg)

Informationsmaterial

Här hittar du informationsmaterial som kan delas ut till patienter.