

## Dubbelt exceptionella – att både vara särbegåvad och funktionsnedsatt

De senaste veckorna har media rapporterat om *Den Autistiska Josef, 7 år; en ofrivillig huvudperson i en ovanlig rättegång* (1). Det handlar om att hjälp och stöd för autistiska barn i förskolan måste ges på basen av den kunskap som forskningen idag föreslår till autism och specifikt med hänsyn till de funktionshinder som Josef har. Det här vill inte Österåkers kommun ställa upp på utan erbjuder egenutvecklat metodstöd för autism. Föräldrarna menar då att Josef diskriminerats och inte fått det stöd han har rätt till enligt skollagen (1).

Det här reser för mig frågor om hur stöd till personer med olika funktionsnedsättningar som adhd och inom autismspektrat ser ut idag.

För 10 år sedan gjorde vi i SMT ett temanummer *Adhd och dess sociala och socialmedicinska konsekvenser* (2). Vanligaste symtomen vid adhd är uppmärksamhetsproblem, impulsivitet och överaktivitet. Svårigheterna kan förekomma var för sig eller i kombinationer. Adhd är en så kallad neuropsykiatrisk funktionsnedsättning. Det har ingenting med intelligens att göra, utan med hur hjärnan och nervsystemet fungerar. Adhd påverkar förmågan att koncentrera sig, styra och kontrollera sitt beteende. Adhd ser olika ut för olika personer. Alla har vi ibland svårt att sitta stilla, vara uppmärksamma och kontrollera våra impulser, särskilt om vi är stressade eller trötta. För en del är de här problemen så stora att de påverkar vardagslivet mycket. Det är då det är motiverat att tala om att det handlar om adhd. Nu 10 år senare finns idag mycket information om adhd på nätet (3,4). Socialstyrelsen har presenterat rapporter om både adhd och autism men framför allt har man år 2022 presenterat *Nationella riktlinjer för vård och stöd vid adhd och autism. Prioriteringsstöd till beslutsfattare och chefer 2022* (5). Riktlinjerna har följts upp med regionala seminarier och synpunkter på riktlinjerna efterfrågas så att en reviderad version kan publiceras. Texterna här i ledaren om adhd och autism är hämtade från 1177 och infoteket i Uppsala och Socialstyrelsen.

Adhd och autism är funktionsnedsättningar som ger olika typer av svårigheter i vardagen. Personer med adhd har ofta svårt med uppmärksamhet och impuls-kontroll, medan personer med autism har svårt med till exempel social kommunikation och att hantera förändringar. Funktionsnedsättningarna varar i allmänhet hela livet, men skiljer sig mycket mellan individer. Många behöver stöd för en komplex problematik. Allt fler diagnostiseras med adhd och autism, bland annat på grund av ökad kunskap. Hela samhället behöver bli mer inkluderande för att dessa personer ska få bättre förutsättningar och livskvalitet. Socialstyrelsens rapport fokuserar på satsningar som behövs i hälso- och sjukvården (inklusive elevhälsan) och socialtjänsten.

## De vanligaste symtomen

Barn, ungdomar och vuxna med adhd kan sinsemellan vara mycket olika. Problemen kan ha olika svårighetsgrad och variera under olika perioder, från barndomen upp till vuxen ålder. Adhd är en förkortning av Attention Deficit Hyperactivity Disorder.

A - attention (uppmärksamhet)

D - deficit (brist)

H - hyperactivity (överaktivitet)

D - disorder (störning)

För att få diagnosen adhd ska svårigheterna ha funnits tidigt i barndomen och vara bestående. Svårigheterna ska visa sig i olika situationer och ge stora hinder att fungera i vardagen. När det gäller barn ska svårigheterna vara stora och tydligt avvika från vad man kan förvänta sig utifrån barnets utvecklingsnivå.

Personer med adhd har också ofta andra svårigheter. Det kan till exempel vara problem med språkförståelse eller att uttrycka sig, att läsa och skriva (dyslexi), med att sova eller med depression. Många vuxna som har adhd hittar knep för att hantera sina svårigheter och dra nytta av sina styrkor.

## Adhd och add

Det finns tre olika former av adhd:

- Den vanligaste kallas kombinerad form. Det innebär svårigheter att fokusera och behålla sin uppmärksamhet, hantera impulser och vara överaktiv.
- Det finns också huvudsakligen ouppmärksam form. Det innebär att ha svårt att komma igång, fokusera och behålla sin uppmärksamhet, men utan att vara överaktiv. Den här formen av adhd kallas ofta add.
- En tredje form kallas hyperaktiv-impulsiv form. Då har man framför allt svårt att hantera impulser och är överaktiv. Vissa uppmärksamhetsproblem kan också förekomma. Den här formen är den minst vanliga.

## Uppmärksamhet

Problem med uppmärksamhet vid adhd kan se ut på olika sätt. Det kan verka som att man inte lyssnar på vad andra säger. Man kan ha svårt att uppfatta instruktioner, svårt att komma igång med uppgifter och göra färdigt det man påbörjat. Att rikta uppmärksamheten på det viktiga och sortera bort det som inte är viktigt för uppgiften kan också vara svårt. Man kan tröttna fort, vara

oorganiserad, verka splittrad och distra. Att glömma och tappa bort saker, tappa tråden vid berättande är också vanliga svårigheter. Hos en del visar sig svårigheterna med uppmärksamhet framför allt av att de lätt störs av saker som händer runt omkring. Andra kan snabbt bli uttråkade och börja göra andra saker. Motivation är ofta avgörande för om man klarar en uppgift eller inte.

## **Uthållighet**

De flesta med adhd har svårt med uthållighet och att samla energi för att genomföra och slutföra en uppgift. Det blir extra svårt om uppgiften känns tråkig och enformig och inte ger ett tydligt resultat direkt. Om det däremot är en uppgift som man tycker är intressant, kan det motsatta hända – att man ägnar alltför mycket uppmärksamhet åt uppgiften och glömmar allt annat. Exempel på det är vid dataspel där man får konstant och snabb feedback på det man gör, vilket hjälper för att hålla koncentrationen uppe.

## **Impulsivitet och överaktivitet**

Det är vanligt att personer med adhd reagerar och agerar på stort och smått utan att tänka efter före. Handlandet styrs ofta av impulser och intryck. Man reagerar spontant utan att vara beredd på följderna. Det blir svårt att jobba för ett långsiktigt mål och man gör istället sådant som i stunden ger snabb tillfredsställelse. Impulsiviteten blir mer tydlig i miljöer som är röriga och ostrukturetrade. Impulsiviteten kan också göra det svårt att kontrollera humöret. Det blir svårt att stanna upp och lyssna in andra människor. Det påverkar samvaron och samspelet med andra.

## **Aktivitetsnivå**

Överaktivitet handlar till stor del om en svårighet att hitta lämplig aktivitetsnivå. Nivån kan antingen vara för hög eller för låg och det är svårt att hitta en ”lagom” nivå. Man är antingen ”av” eller ”på”. Hos vuxna kan det visa sig genom att man ägnar väldigt mycket energi åt något, för att sedan bli helt uttrötad. För både barn och vuxna kan det sedan ta lång tid att återhämta sig. Pojkars och flickors överaktivitet kan se olika ut. Flickor kan vara överdrivet pratiga, medan pojkar kan vara mer motoriskt överaktiva och utåtagerande. Hos vuxna med adhd visar sig överaktiviteten ofta som rastlöshet. Man är otålig, har svårt att varva ned och behöver alltid hålla på med något.

## Andra svårigheter är vanliga

Det är vanligt att personer med adhd även har andra svårigheter. Det kan handla om medfödda funktionsnedsättningar, men även om svårigheter som är konsekvenser av att ha adhd. Exempel på vanliga svårigheter tillsammans med adhd är:

- Autismspektrumtillstånd
- Läs- och skrivsvårigheter och dyslexi
- Språkstörning
- Motorisk koordinationsstörning (DCD)
- Tourettes syndrom
- Inlärningssvårigheter
- Oro, nedstämdhet och depression
- Beroende
- Ångest
- Dålig självkänsla

Ju fler svårigheter man har utöver sin adhd, desto större blir funktionsnedsättningen, vilket försvårar behandlingen. Det gör också att problemen kan bli allvarligare på sikt än om man enbart har adhd. Genom anpassade krav och god förståelse hos omgivningen och personen själv kan tillkommande problem förebyggas och lindras.

## Hur vanligt är adhd?

DN hade nyligen en översikt i *Fakta i frågan* (6) där man berättar att antalet adhd diagnoser i Sverige ökat kraftigt. Däremot har inte antalet barn med adhd symptom ökat. Huvudskälet är sannolikt att det tidigare funnits ett stort mörkertal av personer med adhd som nu söker vård. Cirka fem procent av alla skolbarn har adhd. Det är vanligare att pojkar får diagnosen än flickor. Det har inte varit lika lätt att upptäcka problemen hos flickor, men antagligen är andelen flickor större än man trott. Länge trodde man att adhd var ett barndomsproblem som skulle växa bort. Det har visat sig vara fel. Många har kvar sina problem även i vuxen ålder. Internationellt så är det bara USA och Kanada som har högre genomsnittliga dygnsdoser per 1000 invånare för adhd behandling år 2019 (6).

## Orsaker till adhd

### *Biologiska faktorer*

Enligt forskning beror adhd främst på biologiska faktorer. Ärftlighet spelar en stor roll och det är vanligt att flera i en familj eller släkt har liknande svårighe-

ter. Olika påfrestningar under tidig utveckling, graviditet och förlossning kan också spela roll. Forskning har visat på olika avvikelser i hjärnans funktion hos personer med adhd. Till exempel fungerar vissa signalsubstanser i hjärnan på ett annat sätt än hos den som inte har adhd. Det påverkar de processer i hjärnan som sköter planering, organisering, samordning, impuls kontroll med mera.

### *Sociala faktorer*

Det finns inga bevis för att psykosociala faktorer, familjens situation, stress, traumatiska händelser eller miljöfaktorer kan orsaka adhd. Men både arv och miljö påverkar hur problemen med adhd visar sig.

### **Adhd som en styrka**

Även om adhd innebär en funktionsnedsättning så har personer med adhd även många styrkor som andra kanske inte har. Man är ofta kreativ och kan se saker från andra vinklar, är initiativrik, har mycket energi och vågar testa nya saker. Många med adhd beskriver att de har ett hyperfokus och en uthållighet om de sysslar med sådant de är intresserade av.

### **Behandling med mediciner**

Vad kan mediciner göra? En av mina golfvänner hade en historik av oreglerade impulser sedan många år. Nu mer än 50 år gammal ville han att vi skulle spela en golfvriend. Han berättade att sedan några veckor hade han fått en adhd-diagnos och även fått medicin. Effekten berättade han var att han blivit av med "surret" i huvudet och även kunnat reglera sina känslor och sitt humör. Och nu skulle vi gå hans första golfvriend tillsammans där han kunde reglera sina känslor. Det blev för mig en oförlömlig upplevelse.

Läkemedelsbehandling av adhd ska vara ett komplement till annat stöd och anpassningar i vardagsmiljön och utbildning till personen själv och närstående. Medicinen är tänkt att minska konsekvenserna av funktionsnedsättningen och hjälpa personen att få större nytta av stödåtgärderna. Innan behandling med läkemedel startar ska tydliga mål för behandlingen sättas. Effekten av behandlingen ska följas upp och utvärderas. Behandlingen ska omprövas med jämna mellanrum. De läkemedel som oftast används vid behandling av adhd kan delas in i två grupper: centralstimulerande och icke-centralstimulerande. En översikt av behandlingsmöjligheter ges på Infoteket i Uppsala och i Socialstyrelsens rapport (5).

Centralstimulerande läkemedel (CS) ökar förmågan till koncentration och uppmärksamhet. Samtidigt minskar impulsiviteten. Det har gjorts många forskningsstudier om behandling med CS hos barn och ungdomar med adhd. Studierna visar att 80 procent får minskade adhd-symptom vid medicinering. På

kort sikt innebär det att barnens förmåga att lyckas i skolarbetet och att ha bra kompisrelationer förbättras. Effekterna på lång sikt är inte helt kartlagda. Men medicineringen får anses ha en positiv effekt så länge som adhd-problemen finns kvar. Centralstimulerande läkemedel är klassade som narkotika. Den dos som används för behandling vid adhd är mycket mindre än den som används av missbrukare. De som behandlas upplever ingen ruseffekt alls. Det finns inte heller någon risk för läkemedelsberoende. Studier visar att medicineringen inte ökar risken för framtida missbruk hos barn och unga som använder CS. Den allra vanligaste biverkningen vid behandling med CS är minskad aptit. Svårigheter att somna är också ganska vanligt. Doseringen ställs alltid in så att eventuella biverkningar ska bli så små som möjligt, samtidigt som medicinen ska ge bra effekt.

Exempel på mediciner med metylfenidat:

- Concerta är en okrossbar kapsel. Den tas på morgonen i samband med frukost och ger effekt under cirka 10 timmar.
- Equasym Depot är också en långtidsverkande medicin, som ger effekt under cirka åtta timmar och ska ges på morgonen i samband med frukost. Kapseln kan sväljas hel eller öppnas så att innehållet kan strös till exempel över sylt/mos eller yoghurt.
- Medikinet och Ritalin depotkapslar är kapslar som tas på morgonen tillsammans med frukost. De kan sväljas hela eller öppnas och innehållet strös till exempel över sylt/ mos. Medicinen verkar cirka sex till åtta timmar. Medikinet och Ritalin finns även som tabletter med en kortare effekt på cirka fyra timmar.

Behandling med amfetamin kan bli aktuell om behandling med metylfenidat inte fungerar bra, eller om biverkningarna blir för besvärande. Det finns även icke centralstimulerande läkemedel som används vid behandling av adhd.

## Vad är adhd och autism?

Adhd och autism är funktionsnedsättningar som påverkar den kognitiva förmågan och hur man fungerar i vardagen. Hur hindrande funktionsnedsättningen blir för en enskild person beror på den omgivande miljön och dess krav, och på vilket stöd personen får. I rutan från Socialstyrelserapporten (5) beskrivs typiska svårigheter vid adhd och autism, även om svårigheterna kan variera stort.

Autism är en funktionsnedsättning som påverkar hjärnans sätt att hantera information. Autism kan märkas olika mycket hos olika personer. Den innefattar även Aspergers syndrom och förekommer hos 1-2 procent av befolkningen. Den liksom adhd diagnosticeras vid en neuropsykiatrisk utredning. Det är inte ovanligt att båda finns samtidigt. Som vid adhd är autism vanligare hos pojkar.

### Typiskt för adhd:

Svårigheter att fokusera och bibehålla uppmärksamheten.

- t.ex. svårigheter att komma ihåg långa instruktioner och fullfölja arbetsuppgifter.
- svårigheter att hantera impulser.
- t.ex. svårigheter att hejda sig och att stänga ute ovidkommande intryck i miljön.
- överaktivitet.
- t.ex. många tankar i huvudet och stort behov av att röra på sig och få stimulans (om överaktivitet saknas kallas adhd också add, eller adhd med i huvudsak uppmärksamhetssvårigheter).

### Typiskt för autism:

Begränsad förmåga till social kommunikation.

- svårigheter med ömsesidighet och samspel begränsade, repetitiva mönster i beteende, intressen eller aktiviteter.
- t.ex. stort fokus på detaljer och intressen samt svårigheter att hantera förändringar och att växla mellan aktiviteter.

Med autism följer ofta en över eller underkänslighet för intryck via sinnen. Sinnesintryck som få andra uppfattar kan störa en person med autism så att koncentrationen inte kan upprätthållas. Även det sociala samspelet kan präglas av ärlighet som kan sära en neurotypisk person. Många barn med autism blir oerhört insatta i sådant som är av intresse. En autistisk person kan också ha svårigheter med att sortera bort ovidkommande detaljer s.k. centralkohären. Hen ser inte helheten dvs kontexten utan istället delarna för sig varför världen upplevs som fragmentarisk och obegriplig. Viktigt i t.ex. skolmiljö är tydliga rutiner för att skapa lugn och spara kraft.

### Särbegåvning eller Gifted Children

Någon vecka efter vi publicerade temanumret om adhd, år 2013, fick vi ett mail till redaktionen där en mamma berättade att inte bara funktionsnedsatta blir illa behandlade på olika sätt utan även särbegåvade barn far på olika sätt illa i bland annat det svenska skolsystemet. Hon berättade:

”Vi har en dotter som har haft en fruktansvärd skolsituation med mobbning och utanförskap ända sedan 6-års ålder och fram till denna höst. Nu går hon i 5:an och vi har i höst bytt skola på henne för tredje gången på grund av detta. I

våras bad förra skolan oss gå till BUP och utreda om hon hade Aspergers eller adhd för att se om det kunde ge svar, för de tyckte de gjort allt och fattade inte vad som var fel. Vi gjorde det och resultatet blev: ingen diagnos men ett mycket högt IQ. På nya skolan fick vi så till slut höra talas om begreppet Särbegåvning och GCP (Gifted Children Program) och i mötet med dem föll allt på plats. Vi har ett särbegåvat barn med allt vad det innebär, hon ligger på en 9:as nivå i svenska och engelska och även i matte och NO ämnen ligger hon högt. Hon har svårt med relationen med jämnåriga eftersom de ofta lever på ”olika planeter” och hon har varit understimulerad i skolan och utav det blivit rörig eller dagdrömmande på lektionerna. Denna höst (2013) har varit omvälvande för oss som familj, då vi nu har fått en ny kunskap om vår dotter och dessutom nya redskap att jobba med. Fantastiskt!! Samtidigt fruktansvärt frustrerande att så många år av hennes liv fått vara så illa, helt i onödan. (I de värsta stunderna har hon inte velat leva längre). Frustrerande också att så få vet om detta begrepp i Sverige och framförallt inom skolan och omsorgens värld. Ingen rektor eller lärare på de två första skolorna hade en aning om detta, inte kuratorn eller skolpsykologen och inte heller psykolog och läkare på BUP. Hur kan det komma sig att man har så dålig kunskap om något som andra länder är långt fram i. (man behöver bara gå så långt som till Danmark). Nu till mitt förslag: Ett nummer som handlar om särbegåvning, kännetecknen, skola och omsorg, GCP mm. Jag tänker på förra numret om unga och psykiskt ohälsa, särbegåvade barn/unga mår ofta väldigt dåligt, helt i onödan, och behandlas för depression och suicidala tankar. De fel diagnostiseras ibland med Asperger och adhd, add när det egentligen inte finns något fel utan de bara tänker på ett annat sätt”.

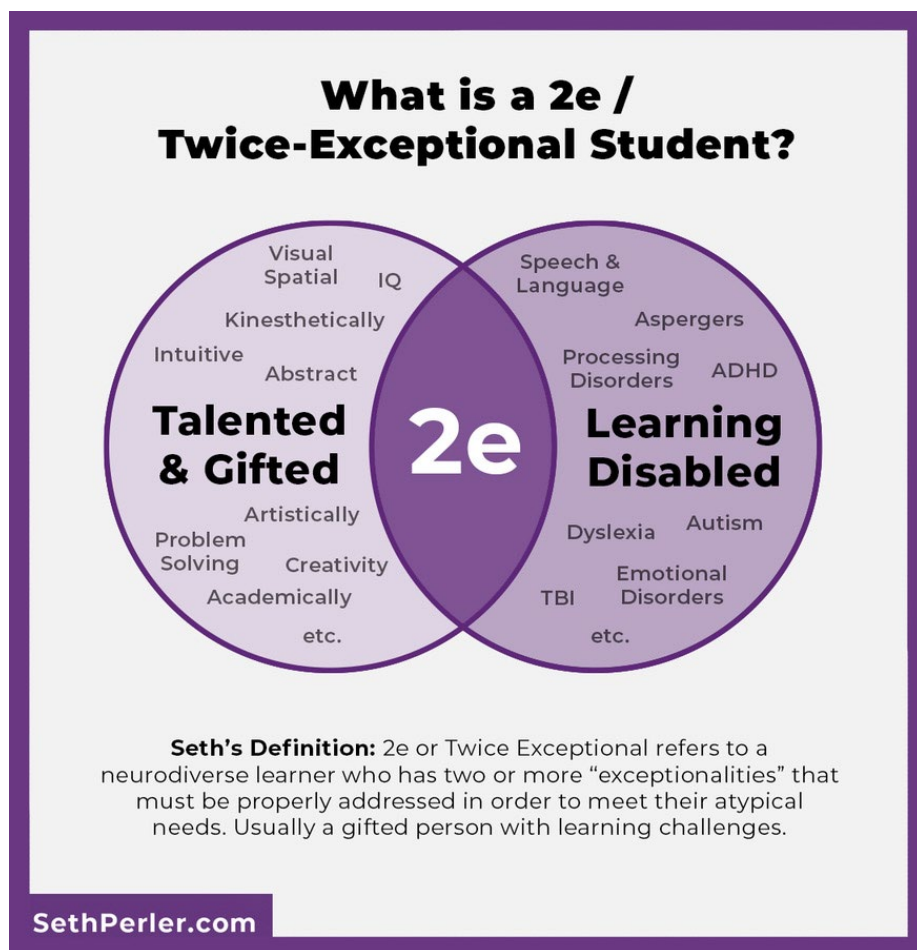
## **Twice exceptional children eller dubbelt exceptionella – vandrande paradoxer**

Brevet medförde att vi gjorde ett temanummer om Särbegåvning (7). Så har nyligen en bok kommit ut av Pia Rehn som har skrivit en bok om särskilt begåvade elever med adhd och autism. De kallas 2e och är en grupp som inte alltid blir sedd och förstådd (8). Det innebär dubbelt exceptionella personer, som alltså både har hög intelligens, men också en funktionsnedsättning, till exempel en neuropsykiatrisk sådan, NPF. (Se figur 1 från <https://sethperler.com> (9)). Man är således ovanlig på två olika sätt och de två sätten är kontrasterande. Med ett ovanligt skarpt intellekt har du ett högre IQ än de flesta, Men du har samtidigt ovanligt stora svårigheter på något annat sätt. Det kan hända att du har autism och uppfyller de kriterierna, eller att du har adhd. Det kan också hända att du har en kombination, alltså båda diagnoserna. Att vara 2e innebär att du har någon form av svårighet som ligger i vägen för att du ska få tillgång till alla intellektuella resurser.



De som är särbegåvade och de med autism delar på drag som idealism, uthållighet med fokus mot en sak, stor lust att lära, sensitiva avvikelser, livlig fantasi, svårt att sitta still, utmaningar med känsloregering och expertkunskap inom olika nischer.

Både adhd och autism är förknippat med ångest och psykisk ohälsa. Det är tungt att leva med känslan av att inte riktigt passa in och inte leva upp till vare sig egna eller andras förväntningar. Barn med hög begåvning tenderar att visa adhd-symtom i lägre grad än andra med adhd. Personer med 2e döljer sina svårigheter för omgivningen. Det gäller framför allt tecken på hyperaktivitet och impulsivitet, men också symtom på bristande uppmärksamhet.



Figur 1. Ett Venn-diagram som visar grafiskt hur 2E ser ut. Hämtad från Seth Perler video. Se <https://sethperler.com>.

## Tre scenarier för 2e-eleverna

2e kan ses som glappet mellan en persons grundläggande intellektuella förutsättningar och de verktyg som personen saknar för att kunna omsätta intellektet i praktiken. Och ju större glappet är, desto större blir känslan av att vara defekt. Många av dessa elever kommer med stigande ålder att må sämre och sämre, tills de förstår vad det hela handlar om. Eftersom det finns kontrasterande förmågor blir både särbegåvning och adhd och autism svårare att upptäcka. Det är ofta så att det finns tre olika scenarier för upptäckten. I det *första scenariet* kan elevens begåvning användas till att kamouflera de här svårigheterna och kanske till och med kompensera för dem, så att eleven blir en duktig flicka eller en duktig pojke i skolvärlden. Man kanske noterar det abstrakta och logiska tänkandet med ovanlig avancerad verbal förmåga i förhållande till åldern, samtidigt som sociala, motoriska och emotionella funktioner inte finns på samma nivå. Framför allt ser man något annat hemma än vad man gör i skolan. Om vi tänker ur skolperspektiv används begåvningen till att dölja det som är jobbigt.

Det *andra scenariot* handlar om att man bara ser NPF-symptomen. Adhd-symptom eller autistiska symptom är så pass framträdande att omgivningen helt och hållet fokuserar på dem. Omgivningen ser att det här är ett barn som har det väldigt svårt, utan att då se intellektet för vad det faktiskt är. Det betyder att den här eleven kommer att få en tillvaro som kanske är väldigt välstrukturerad utifrån stödperspektivet. Däremot uteblir stimulansen för att man underskattar elevens förmåga på den intellektuella sidan.

Det *tredje scenariot* är att det blir ”en plus-minus-noll-effekt”. Vilket innebär att man inte ser någondera, varken den särskilda begåvningen eller funktionsnedsättningen.

Ambitionen med hennes bok *När det enkla ändå blir svårt* har varit att förmedla en tydlig och samtidigt praktisk bild av vad adhd och autism innebär och vilka konsekvenser de ger, framför allt i skolmiljö så en så stödjande miljö som möjligt kan utvecklas. En funktionsnedsättning är inte samma som ett funktionshinder. Hinder blir det när förmåga inte motsvaras av kravbild.

Boken tar först upp intellektuell begåvning, hur hög begåvning ser ut och den relation som dessa barn ofta utvecklar till skolan. Sedan diskuteras funktionsnedsättningar som adhd och autism vad dessa egentligen betyder. Därefter fokuseras 2e eller Twice Exceptional, hur detta ser ut och hur ett stöd till dessa elever kan utvecklas. Basen för boken är en rad intervjuer med barn i olika åldrar med 2e och avslutas med framgångsfaktorer i korthet för att anpassa för 2e-elever i skolan.

Personer med 2e behöver bemötas med en anpassad skola med t.ex. Acceleration som tillåter eleven att lära i sin naturliga takt. Berikning är en annan

ändamålsenlig väg som handlar om fördjupning och breddning av något som intresserar eleven. Eftersom dessa elever ofta har en hög tröskel för skrivuppgifter kan avlastning behövas.

Styrkan med boken är att författaren i samband med att hon skrev boken upptäckte att hon själv passar in under den här profilen, dvs 2e. Det medför att man läser boken med en sorts inifrånperspektiv som är starkt berörande och ofta mycket konkret i förslag till stödåtgärder med nedsatt exekutiv funktion.

Ett liknande stöd men i form av videos (på engelska) har utvecklats av Seth Perler som har samma inifrån perspektiv. Han har utvecklat åtgärder till stöd för föräldrar, lärare och personer med förändrade exekutiva funktioner för bl.a. elva exekutiva funktioner som planering, organisering m. fl. (10). Men, Seth Perler har också gjort videos för vuxna med adhd, och diskuterar deras viktigaste exekutiva funktioner och dessas stöd (11, 12).

*Stockholm i november 2023*

*Bo J A Haglund*

*Professor emeritus och redaktör*

## Referenser

1. Hökenberg J.(2023) Autistiska Josef. 7 år; ofrivillig huvudperson i ovanlig rättegång. <https://arkivet.dn.se/sok?q=Autistiska+Josef&from=1864-12-23&to=2023-11-24>
2. Ginsberg Y.(2013) (temaredaktör) ADHD och dess sociala och socialmedicinska konsekvenser. <https://socialmedicinstidskrift.se/index.php/smt/issue/view/86>
3. <https://www.1177.se/sjukdomar--besvar/hjarna-och-nerver/neuropsykiatriska-funktionsnedsattningar/adhd/>
4. <https://regionuppsala.se/infoteket/hamta-kunskap/fakta-om-funktionsnedsattningar/adhd/>
5. Socialstyrelsen. (2022). Nationella riktlinjer för vård och stöd vid adhd och autism Prioriteringsstöd till beslutsfattare och chefer 2022 [www.socialstyrelsen.se](http://www.socialstyrelsen.se).
6. Örstadius K. (2023). Fakta i frågan: Har vi en adhd-epidemi i Sverige?DN 28 november. <https://www.dn.se/sverige/fakta-i-fragan-har-vi-en-adhd-epidemi-i-sverige/>
7. Kullander.A. (2014). (temaredaktör) Se mig - också ! Om särbegåvades utsatthet. <https://socialmedicinstidskrift.se/index.php/smt/issue/view/91>
8. Rehn P.(2022). När det enkla ändå blir svårt. Särskilt begåvade elever med ADHD och Autism. Lund, Studentlitteratur. ISBN. 978-91-44-13735-3.
9. <https://sethperler.com>
10. <https://www.youtube.com/watch?v=5ROFV3Z2XVM>
11. <https://www.youtube.com/watch?v=FpnCcfZmgO4>
12. <https://www.youtube.com/watch?v=Vyzgx0mpS1E>