



SAHLGRENSKA AKADEMIN

**Institutionen för neurovetenskap
och fysiologi
Arbetsterapi**

“DET HANDLAR INTE OM ATT INTE VILJA, UTAN ATT DET INTE GÅR”

En kvalitativ studie om vuxna med ADHD och aktivitetsbalans i vardagen.

Therese Sverkmo och Helen Widfeldt

Examensarbete:	15 hp
Program:	Arbetsterapeutprogrammet 180 hp
Kurs:	ARB341 Självständigt arbete i arbetsterapi
Nivå:	Grundnivå
Termin/år:	VT 2024
Handledare:	Therése Ramström, leg. Arbetsterapeut, Med Dr
Examinator:	Annikki Arola, leg. Arbetsterapeut, Med Dr

Sammanfattning

Examensarbete:	15 hp
Program:	Arbetsterapeutprogrammet 180 hp
Kurs:	ARB341 Själständigt arbete i arbetsterapi (examensarbete)
Nivå:	Grundnivå
Termin/år:	VT 2024
Handledare:	Therése Ramström, Med Dr, leg. Arbetsterapeut
Examinator:	Annikki Arola, Med Dr, leg. Arbetsterapeut
Sökord:	Vuxna med ADHD , Arbetsterapi , Aktivitetsbalans , Model of Human Occupation, Exekutiva funktioner

Bakgrund: Arbetsterapeutiska begreppet aktivitetsbalans främjar till god hälsa och välbefinnande. Aktivitetsbalans uppnås genom att arbetsterapeuten motiverar och medvetengör personer om deras aktivitetsmönster och hur det påverkar aktivitetsutförandet. Funktionstillståndet Attention deficit hyperactivity disorder (ADHD) är ett komplext neuropsykiatriskt funktionstillstånd. Ärftligheten är hög med en prevalens på omkring 70–80%. Exekutiva funktioner och metakognitiva förmågor samverkar inte optimalt hos personer med ADHD. Tidigare forskning visar att mest förekommande insatser för vuxna med ADHD är medicinering. Studien efterfrågar och tydliggör att fler arbetsterapeutiska insatser behövs med inriktning mot vuxna med ADHD.

Syfte: Syftet var att undersöka upplevelsen av aktivitetsbalans i vardagens hos vuxna personer över 25 år med ADHD-diagnos.

Metod: Studiens genomförde som en kvalitativ intervjustudie med en induktiv ansats. Sex semistrukturerade intervjuer utfördes med vuxna som lever med ADHD-diagnos. Datainsamlingen har analyserats utifrån Graneheim och Lundmans kvalitativa innehållsanalys.

Resultat: Innehållsanalysen resulterade i tre kategorier och åtta underkategorier. Kategori, *Struktur – en hjälp i vardagen*, upplever deltagarna skapa ordning och reda, vilket ger kontroll i vardagen. Svårighet i kontinuitet i rutiner skapar obalans mellan aktiviteter. *Fördelning av energi mellan aktiviteter och i aktivitetsmönstret*, är en svårighet hos deltagarna. Utmaningar att släppa tankar på sysselsättningen, hur motivationen till aktiviteten påverkar samt hur sociala aktiviteter blir påverkade negativt. *Återhämtande aktiviteter i vardagen*, kopplar deltagarna till meningsfulla aktiviteter. Varandet med barnen är en återhämtning och en stund att befinna sig i nuet.

Ev. Slutsats: Resultatet visar att exekutiva funktioner bidrar till både fungerande och icke fungerande aktivitetsmönster och leder till utmaningar för att uppnå en aktivitetsbalans i vardagen. Motivationen till aktiviteter är en bidragande faktor för att kunna bibehålla rutiner samt skapa aktivitetsbalans. Arbetsterapeutiska interventionerna behöver vara personcentrerade. Hög motivation i aktivitet skapar rätt förutsättningarna för att lyckas och för att upprätthålla rutiner. Utbildning och kunskap om eget aktivitetsutförande i görandeprocessen och medvetenhet i prioritering av aktiviteter behövs för vuxna med ADHD.

Abstract

Thesis:	15 hp
Program:	Occupational Therapy program 180 hp
Course:	ARB341 Bachelor thesis in Occupational therapy
Level:	First Cycle
Semester/year:	ST 2024
Supervisor:	Therese Ramström, reg. Occupational therapist, Med Dr,
Examiner:	Annikki Arola, reg. Occupational therapist, Med Dr
Keyword:	Adult ADHD , Occupational therapy , Occupational balance , Model of Human Occupation, Executive function

Background: The occupational therapy concept of occupational balance contributes to good health and well-being. Occupational balance is achieved through occupational therapists motivating and raising awareness among individuals about their activity patterns and how it affects their performance. Attention deficit hyperactivity disorder (ADHD) is a complex neurodevelopmental disorder. It has a high heritability rate, with a prevalence of around 70–80%. Executive functions and metacognitive abilities do not optimally interact in individuals with ADHD. Previous research has shown that the most common interventions for adults with ADHD involve medication. Studies highlight the need for more occupational therapy interventions targeted towards adults with ADHD.

Aim: The aim of the study was to investigate the experience of occupational balance in everyday life among adults over 25 years of age diagnosed with adult ADHD.

Method: The present study was a qualitative interview study with an inductive approach. Six semi-structured interviews were conducted with adults who lives with diagnosed adult ADHD. The collected data was analysed using Graneheim and Lundmans qualitative content analysis.

Result: The content analysis resulted in three categories and eight subcategories. In the category *Structure – a help in everyday life*, participants experience creating order and organization, which provides control in daily life. Difficulty in maintaining routine continuity creates imbalance between occupations. *Distribution of energy between activities and in the activity pattern*, distribution is a challenge for participants. Challenges in letting go of thoughts about employment, how motivation for the activity affects, and how social activities are negatively impacted. *Restorative activities in everyday life*, connects participants to meaningful activities. Being with children is a form of recovery and a moment to be conscious presence.

Conclusion: The results indicate that executive functions contribute to both functioning and non-functioning occupational patterns, leading to challenges in achieving occupational balance in everyday life. Motivation for activities is a contributing factor in maintaining routines and creating occupational balance. Occupational therapy interventions need to be person-centered. High motivation in occupation creates the right conditions for success and for maintaining routines. Education and knowledge about one's own occupational performance in the process of doing and awareness in prioritizing occupation are needed for adults with ADHD.

Innehållsförteckning

Bakgrund	1
Syfte	3
Metod	3
- Urval	3
- Datainsamling	4
- Databearbetning	4
- Etiska övervägande och förhållningssätt	5
Resultat	6
Diskussion	11
- Metoddiskussion	11
- Resultatdiskussion	12
- Kliniska implikationer	15
Slutsats	15
Referenser	17

Bakgrund

Funktionstillståndet Attention deficit hyperactivity disorder (ADHD) är ett komplext neuropsykiatriskt funktionstillstånd med varierande svårigheter och nedsättningar (1). Komborbida störningar av andra somatiska och psykiatriska diagnoser är vanligt (2). Ärftligheten är hög med en prevalens på omkring 70–80%, flertalet vuxna får diagnos i samband med att deras barn diagnostiserats (1,3). Antalet vuxna med ADHD uppges vara omkring 2–5% i Sverige, siffrans validitet kan diskuteras eftersom underdiagnostisering är förekommande. Orsaker till underdiagnostisering hos vuxna är att diagnosen tidigare ansåg växte bort med ålder (3). Underdiagnostiseringen hos kvinnliga könet beror på att tidigare forskning fokuserat ur ett manligt perspektiv (4). Symtombilden för ADHD skiljer sig mellan könen. Mannen beskrivs som utåtagerande, hyperaktiv och impulsiv i omgivningen samt hög riskgrupp för missbruksproblematik (5). Kvinnan uppvisar ett mer verbalt och känslomässigt uttryck samt lättare för att utveckla låg självkänsla, svår ångest, depression och förlossningsdepression (2, 5, 6).

Funktionsnedsättning för personer med ADHD är exekutiva funktioner (1). Svårigheter med exekutiva funktioner vid ADHD-diagnos innefattar: *uppmärksamhet, impulskontroll, simultanförmåga, organisera, planera, beslutsfattande och att verkställa* (6,7). Hos personer med ADHD samverkar inte metakognitiva förmågor (självinsikt) och exekutiva funktionerna att processa och bearbeta information optimalt (8). Viktigt att poängtera är att problematiken beror på exekutiva funktioner och inte intelligens. Självinsikten finns i vad personen borde klara av att utföra, trots detta blir det inte utfört. Problematiken bidrar ofta till känslor av misslyckande och oförmågan att använda sin fulla potential (8). Nedsättningen inom exekutiva funktioner hos personer med ADHD skapar en svårighet av förmågan i att reglera uppmärksamheten vilket påverkar prestationsnivån i vardagsaktiviteter (7). Kapaciteten av att inte bibehålla fokus i aktiviteter över tid bidrar till låg motivationsnivå och sämre prestation (7).

Hög motivation i aktivitet kopplas till *Hyperfokus*, ett tillstånd hos personer med ADHD. Tillståndet skapar tunnelseende, en fixering till aktiviteten där tid och medvetenheten upphör existera (9). Konsekvenserna av hyperfokus är att andra vardagsaktiviteter inte blir utförda i tid, matlagning förträngs, tider glöms bort, andra personers och egna behov prioriteras omedvetet bort. Socialstyrelsen lyfter att avsaknaden av pauser i hyperfokuserat tillstånd ökar risken för utbrändhet (7).

Arbetsterapeutiska insatser uppges vara både begränsade och utforskade för vuxna med ADHD (10). Mest förekommande insats och utforskat område är inom medicinering för ADHD (11). Skamkänslor över att leva med svårigheterna som diagnosen medför bidrar till att personer avstår att uppsöka hjälp och i stället hittar egna strategier för att hantera sin vardag. Strategierna fungerar som en skyddande barriär för omgivningen för att dölja sin funktionsnedsättning. Konstruktiva strategier är vanligare hos kvinnor och används av intellektuellt högfungerande personer med ADHD (7,2). Okonstruktiva strategier som att skjuta upp aktiviteter (prokastinering) är vanligt förekommande i vardagen och en hantering av aktiviteter (9). Prokastineringen skapar en upplevelse av skam och misslyckande samt ökar riskerna till stressrelaterad ohälsa i vardagen (7).

För tio decennier sedan beskrev Meyer (13) hur människan som organism behöver en balans mellan sysselsättning, fritid/lek, återhämtning och sömn för att hantera svårigheter i livet. Arbetsterapeutiska begreppet aktivitetsbalans bidrar till god hälsa och välbefinnande samt är en viktig komponent ur ett globalt hållbarhetsperspektiv (14). Wilcock (15) och Erlandsson &

Persson (16), lyfter betydelsen av begreppet från individnivå till samhällsnivå. Begreppet är användbart inom arbetsterapeutiska arbetet med synen på hälsa ur ett långsiktigt perspektiv där aktiviteter som utförs i vardagen har en global betydelse (13). Vidare används aktivitetsbalans för att kartlägga personens fördelning av aktiviteter i vardagen. Eklund et al (17) förklarar hur vardagens aktivitetsmönster präglas av aktivitetsbalans. Aktivitetsbalansen är subjektiv och skildrar personens emotionella upplevelser och värderingar kopplat till aktivitet. Aktivitetsmönstret betraktas ur ett objektiva perspektiv och berör fördelning av aktiviteter. Eklund et al (17) förklarar aktivitetsbalans utifrån tre teman. *En harmonisk mix* – beskriver hur variationer av aktiviteter utspelar sig i aktivitetsmönstret. I samspelet mellan aktiviteter uppstår harmoni. *Förmågor och resurser* – användandet av sina förmågor och resurser i aktiviteter samspekar mot kraven aktiviteten ställer. Påverkande externa faktorer som sjukskrivning, personen är medveten om sina förmågor och resurser men frånvaron av hälsa påverkar utförandet av aktiviteterna. *Individens värderingar och samklang mellan utförda aktiviteter* – temat beskriver hur höga prestationskrav och förväntningar till aktiviteter inte samspekar. Personen ställer högre krav på sig själv än vad aktiviteterna kräver vilket leder till obalans. Aktivitetsmönster och aktivitetsbalans samspekar med varandra där förändringar i livet påverkar samspelet (17).

Model of Human Occupation (MOHO) är en personcentrerad teori (18) och poängterar betydelsen av personens unika livsberättelse och upplevelser påverkat livet. Teorin grundar sig i fyra pelare; viljekraft, vanebildning, utförandekapacitet och miljö. Viljekraft innefattar personens interna faktorer, självkänsla, insikt om egna förmågor, tankeprocesser och intressen. Bakomliggande komponenter av viljekraften styrs av personens motivation till en aktivitet. Viljekraften beskrivs föränderlig över tid genom personens åldrande och utveckling. Kielhofner (18) betonar hur begreppet aktivitetsmönster utgör en del av vanebildningen vilket syftar till personliga vanor, rutiner och roller i vardagsaktiviteter. Rutiner är tidsbundna återkommande aktiviteter i vardagen. Strukturen ramar in flertalet rutiner och skapar stabilitet i aktivitetsmönster. Vidare är roller betydande för individens liv och aktivitetsidentitet. Rollerna utvecklas och förändras över tid, rollerna skiftar karaktär beroende på vilken aktivitet som utförs under vardagen.

Sveriges arbetsterapeutförbund lyfter vikten av att arbeta med personers aktivitetsbalans (19). Aktivitetsbalans uppnås genom att motivera och medvetengöra personer om deras aktivitetsmönster och hur det påverkar aktivitetsutförandet. Vid tidig kartläggning av aktivitetsmönster och aktivitetsbalans i arbetsterapiprocessen kan förebyggande insatser hindra utveckling av fysiska och psykiska sjukdomar (16).

Psykologen Skoglunds (2,4,6,8) forskning och litteratur lyfter vardagens komplexitet i att leva med ADHD och konkretiserar målgruppen vuxnas fortsatta underdiagnostisering. Skoglund beskriver betydelsen av arbetsterapeutiska insatser i sin litteratur, dock lyfts inte vardagens komplexitet utifrån ett arbetsterapeutiskt perspektiv. Ur ett arbetsterapeutiskt perspektiv identifieras ett kunskapsgap för vuxna med ADHD och deras aktivitetsbalans i vardagen. Befintlig forskning om vuxna med ADHD ur ett arbetsterapeutiskt perspektiv lyfts av Lasky et al. (20) som belyser hur vardagen aktivitetsutföranden påverkas genom miljön.

Lasky et al (20) forskning beskriver hur unga vuxna påverkas av sin ADHD beroende på miljöns utformning. Är miljön stimulerande, motiverande och utformad efter personens egna intressen, upplever inte deltagarna i Lasky et al. forskning en begränsning av sin ADHD diagnos. Nagata (21) forskning lyfter den psykosociala arbetsmiljön för vuxna med ADHD. Nagata framhäver hur målgruppens höga arbetsmoral, engagemang, att deras kreativitet och

idéskapande sammankopplas med ett professionellt entreprenörskap. Vuxna med ADHD visar sig i Nagatas forskning behöva varierande och oförutsägbara arbetsuppgifter för att bibehålla motivationen. Vidare styrker Franke et al (22) att vuxna med ADHD behöver hjälp och stöd för att förbättra sina färdigheter inom vardagliga aktiviteter. Diagnosen följer personen från barndom till vuxen och är inte två isolerade diagnoser från varandra. Hela livsspannet från barndom till vuxen bör tas i beaktning för att konkretisera rätt hjälpinsats.

Som diagnos är ADHD relativt ung i Sverige och diagnoskriterier för vuxna med ADHD startade först år 2013 (23). I Sverige ökar antalet personer med ADHD-diagnos enligt Socialstyrelsen, från barn till unga vuxna, och unga vuxna till vuxna (24). Enligt Socialstyrelsen är ökningen för barn 50 % på tre år. Hos barnen som diagnostiseras finns troligtvis utifrån diagnosens höga ärftlighet, diagnostiserade och odiagnostiserade föräldrar med ADHD (1,3). Ökningen leder till att behovet om både kunskap och insatser för målgruppen hos vårdprofessioner behöver tydliggöras. Socialstyrelsens (25) nyutgivna nationella riktlinjer för stöd och vård till personer med ADHD och autism 2024, lyfter betydelsen av hur tidiga insatser och individanpassade åtgärder är behjälpligt. Riktlinjerna belyser vikten av förståelsen om personens komplexa vardag och vikten av prioriteringen i vården. För första gången i nationella riktlinjerna för personer med ADHD och autism beskrivs betydelsen av kognitivt stöd för personer med ADHD. Arbetsterapeutens kompetens är betydelsefull i arbetet inom kognitivt stöd. Sveriges arbetsterapeuts förbund har en förhoppning att genom riktlinjerna skapa bättre förutsättningar att tydliggöra arbetet i kognitivt stöd som arbetsterapi kan bidra med. Arbetsterapeuter möter och hjälper personer med ADHD inom fler verksamhetsområden, exempelvis psykiatri och primärvård. Gillberg (1) lyfter hur ADHD är ett hot mot folkhälsan, utlåtandet refererar till diagnosens samsjuklighet och sjukskrivning med fel förklaringsmodell. I takt med att fler vuxna diagnostiseras med ADHD och mörkertalet av underdiagnostisering, samt Gillbergs utlåtande behövs fler arbetsterapeutiska bedömningar och insatser (1,4). Kunskapen om aktivitetsbalansen hos vuxna med ADHD kan bidra till en ökad förståelse för arbetsterapeuter samt bidra till vidare utvecklingsarbetet av förebyggande insatser. Vidare är aktivitetsbalans en väsentlig faktor för att öka hälsa och välbefinnande hos människor (13).

Syfte

Studiens syfte är att undersöka hur vuxna över 25 år med ADHD upplever aktivitetsbalans i vardagen.

Metod

Studiedesignen var kvalitativ metod med semistrukturerade intervjuer för att fånga personers unika upplevelser och erfarenheter (26). Personerna ges i denna studiedesign möjligheten att berätta sina livsberättelser om sin vardag utifrån egna känslor. Intervjuguidens frågor utformades med hjälp av författarnas förförståelse av arbetsterapeutiska begrepp.

Urval

Inklusionskriterier för deltagande i studien var att vara över 25 år med ADHD-diagnos. Utifrån ett genusperspektiv inkluderades båda könen. Genusperspektivet breddade upplevelsen av aktivitetsbalans. Studien var avgränsad till Sverige, dock inte till specifika kommuner eller län.

Deltagarna efterfrågades via ett informationsinlägg genom låsta Facebookgrupper som krävde medlemskap och administratörens godkännande, Facebookgrupperna var: "ADHD & ADD forum - Sverige", "Mammor med ADHD". Informationsinlägget i Facebookgrupperna beskrev studien och vid intresse av deltagande hänvisades intressenterna till författarnas mailadresser. Efter rekrytering kontaktades administratörerna till Facebookgrupperna för att radera publicerat inlägg.

Deltagare

Totalt deltog sex personer i studien. Tre deltagare från Facebook, två deltagare via bekanta kontakter. Bortfall av manlig deltagare nummer tre utmynnade i att en manlig anhörig erbjöd deltagande i studien. Informationsformulär, samtyckesbrev och bakgrundsfrågor mejlades utvalda deltagare innan intervjutillfället.

I bakgrundsfrågorna framkom deltagarnas ålder vilken var mellan 32–43 år. Antal år med ADHD diagnos varierade mellan nio månader upp till 20 år. Fyra av studiens deltagare har fått diagnosen ADHD i vuxen ålder. Fyra av deltagarna åt medicin, en deltagare avslutade medicinering på grund av sömnbesvär och en deltagare hade aldrig medicinerats. Fem deltagare bodde med en partner och samtliga deltagare hade ett eller flera barn. Samtliga deltagare hade en heltidssysselsättning. Vid insamling av bakgrundsfrågorna tilldelades deltagarna siffror 20,21,22,24,25 och 26. För att bevara materialet konfidentiellt. Ingen deltagare tilldelades siffran 23. Deltagarnas anonymitet skyddades i arbetet genom att sysselsättning nämndes som ett gemensamt begrepp för arbete eller studier.

Datainsamling

Datainsamlingen genomfördes genom semistrukturerade intervjuer, samtliga sex intervjuer utfördes via digitala mötesplatsen Zoom. Intervjuguiden (bilaga 2) bestod av, öppna frågor vilket präglade intervjuguidens struktur. Frågorna var utformade; *Kan du berätta hur en vanlig vardag ser ut i ditt liv? (Tänk ett helt dygn, morgon till kväll. Rutiner?)* och *Kan du beskriva en aktivitet som är meningsfullt för dig? (- Vad och hur ger dig återhämtning i vardagen?)* Bakgrundsfrågorna besvarades via mejl innan intervjuerna, vid ett tillfälle besvarades bakgrundsfrågorna under intervjutillfället.

En provintervju genomfördes och bidrog till små justeringar i intervjuguiden. Provintervjun svarade mot studiens syfte och användes i resultatet. Uppdelningen under intervjun mellan författarna var en ledande roll och en antecknade observatör, båda författarna ställde följdfrågor. Vid två tillfällen genomfördes intervjun av en författare på grund av sjukdom inom familjen samt för att behålla transparens av intervju med anhörig.

Intervjuerna inspelades genom Zoom, ljudinspelningen sparades och filmen klipptes bort. Författarnas mobiltelefoner användes för röstinspelning under intervjuerna. Intervjuerna varade mellan cirka 90–180 minuter. Materialet sparades på ett USB-minne för arkivering i tio år på Sahlgrenska akademin, institutionen för neurovetenskap och fysiologi, arbetsterapi, Göteborgs universitet.

Databearbetning

Graneheim och Lundmans (27) kvalitativa innehållsanalys användes för att analysera och bearbeta datainsamlingen. Intervjumaterialet delades upp mellan författarna och transkriberades. Transkriberingen utfördes ordagrant relevant mot syftet, hur vuxna över 25 år med ADHD upplever aktivitetsbalans i vardagen. Utfyllnadsord som "mmm" transkriberades

till störst del som punktform, materialet utanför studiens syfte sammanfattades kort och tidsantecknades vart i intervjun det framkommer.

Analys av transkriberat material mynnade ut i 209 meningsenheter vilket omfattade cirka 142 sidor. För att urskilja den transkriberade textens innebörd i meningsenheterna skapades sex domäner. Gemensam diskussion och analys mellan författarna ledde till att meningsenheterna matchades mot lämplig domän, de meningsenheterna som inte matchade domänerna plockades bort. Kvar blev 133 meningsenheter som kondenserades. Sex domäner innefattande sammanlagt 133 kondenserade meningsenheterna som tydliggjorde vilka meningsenheter som var relevant i relation till studiens syfte. Vid närmare granskning av domänerna plockades en domän bort, vilket var bifynd och inte kopplade till syftet. Kvar var fem domäner och 80 kondenserade meningsenheter relevanta mot syftet, som utvecklades till koder, underkategorier och kategorier. Nedan i tabell 1, *Kvalitativ innehållsanalys* presenteras delar av resultat.

(Tabell 1, *Kvalitativ innehållsanalys*.)

Meningsenhet	Kondensering	Kod	Underkategori	Kategori
Det här att... jag är ju expert på att om jag städar så hamnar jag som sagt i att jag, står och torkar köksskåpen, istället för att... fast jag ska laga mat. Eller att jag har rivit ut hela klädskåpet, för att jag ska rensa inifrån och ut.	Jag är expert på att städa köksskåpen istället för att laga maten. Eller att riva ut hela klädskåpet för att rensa inifrån och ut.	Startar ej inplanerade projekt i vardagen	Planering	Struktur – en hjälp i vardagen
Jag tänker hela tiden på mitt jobb ååh jag tänker hela.. jag vill jobba hela tiden och eeh vill prata om mitt jobb hela tiden -- -- och det gör ju att jag kanske inte kan. Jag kommer liksom inte för mig ååh börja städa eller börja göra någonting eeh vilket gör att. Det blir stökigt och jag blir sur	Jag tänker hela tiden på mitt jobb. Jag vill jobba och prata om mitt jobb hela tiden. Jag kommer inte för mig att börja städa eller göra någonting. Det blir stökigt och jag blir sur.	Sysselsättning tar mycket tid i vardagen	Sysselsättning	Fördelning av energi mellan aktiviteter och i aktivitetsmönstret
återhämtning gör jaa inte jätteofta, mer när ungarna vi.....Tycker det är mysigt åh vill gå oh lägga mig åh då går ja oh lägger mig åg kollar på TV med dom. Titta på tecknat elle dom ska ju krypa upp o mysa tycker ja e..... de e precis som lite återhämtning, liksom. .	Jag är dålig på återhämtning. Att mysa och kolla på tv med barnen är lite återhämtning.	Tid tillsammans med barnen	Barnen en återhämtning	Återhämtande aktiviteter i vardagen

Etiska övervägande och förhållningssätt

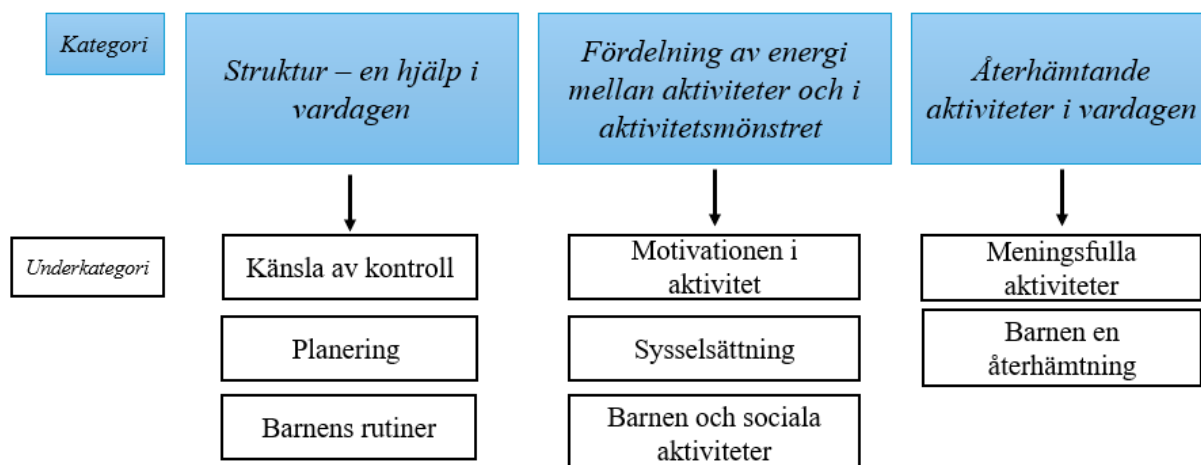
Information och samtyckes breven mejlades ut till deltagarna innan studiens start. I breven tilldelades relevant information om studiens syfte, uppbyggnad, hantering av data, ljudfiler samt eventuella etiska risker. Informationsbrevet poängterar frivilligt deltagande och intervjupersonens befogenhet att avbryta sitt deltagande med omedelbar verkan utan skälig grund. Deltagarnas underskrift av samtyckesbrevet bekräftade att deltagarna mottagit och tagit del av informationsbrevet samt givit sitt godkännande av att delta i studien.

Då diagnosen kan innefatta komborbidna störningar av andra somatiska och psykiatriska diagnoser (2), har förhållningssättet mot deltagarna varit öppet och personcentrerat. Författarna har under intervjuerna intagit ett empatiskt förhållningssätt för att vara tillmötesgående och förstående till varje enskild deltagares berättelse.

Nyttan med studien är att uppmärksamma och öka kunskapen om aktivitetsbalans för vuxna med ADHD inom arbetsterapi. Målet är att lyfta och poängtera kunskapsgap om hur vuxna med ADHD upplever sin aktivitetsbalans i vardagen. Aktivitetsmönstret kan uppfattas som fungerande av omgivningen medan aktivitetsobalans upplevs av personen (16). Preventiva insatser genom att tidigt kartlägga aktivitetsmönster och aktivitetsbalans inom arbetsterapins olika verksamhetsområden kan bidra till hälsofrämjande arbete på samhällsnivå.

Resultat

Analysen av databearbetning utkristalliserades till tre kategorier, *Struktur - en hjälp i vardagen*, *Fördelning av energi mellan aktiviteter och i aktivitetsmönstret* och *Återhämtande aktiviteter i vardagen* (se figur 3, Kategorier och underkategorier). Kategorierna har mynnat ut i totalt åtta underkategorier, vilket skapar en kartläggning av målgruppens aktivitetsbalans. Nedan presenteras varje kategori med blå färg samt med tillhörande underkategori.



(Figur 3, Kategorier och underkategorier)

Struktur – en hjälp i vardagen

Deltagarna upplevde att ordning och reda skapar struktur och mindre kaos i hjärnan, ett kontrollbehov där aktiviteterna bör utföras på deltagarnas sätt. Upplevelsen av kontroll bidrog till en inre känsla av lugn. Deltagarna upplevde en känsla av frustration och ilska om aktiviteter utförs avvikande, eller om deltagarna blev störda av yttre stimuli i en aktivitet. Vidare upplevde deltagarna svårigheter i att vara medveten om sin omgivning samt att avbryta tillfredsställande aktiviteter. Att planera, prioritera och starta upp aktiviteter, samt att skapa kontinuitet av rutiner i vardagen upplevde deltagarna som en svårighet. Deltagarna upplevde att barnens aktivitetsmönster påverkade deras rutiner. Nedan presenteras resultatet i tre underkategorier: *Känsla av kontroll*, *planering* och *barn ger rutin*.

Känsla av kontroll

Resultatet visade att deltagarna upplevde att aktiviteter behövde utföras på ett personligt och specifikt sätt, *"Mitt sätt"*. Känslan och behovet av att följa aktiviteter utifrån en logisk

ordning upplevdes skapa struktur. Bröts den logiska ordningen blev det rörigt inombords och skapade en känsla av förlorad kontroll, samt att efterföljande aktiviteter kunde glömmas bort. Upplevelsen av förlorad kontroll ledde till en inre känsla av stress.

“Jag är ju väldigt mycket rutinmänniska. Jag vill ha allting på mitt sätt... Ordning och reda... Och saker ska göras på mitt sätt annars funkade det inte ...” - deltagare 25

Deltagarna upplevde känslorna frustration, irritation och ilska om en aktivitet utfördes avvikande utifrån deltagarnas egna utförande, kallat *“Mitt sätt”*. Tillvägagångssättet *“Mitt sätt”* bibehåller kontrollen av ordning inom skapad struktur. Vid förlorad kontroll uppstod samma känslor och om deltagarna blev störda i tillfredsställande aktiviteter, även oförmågan i att inte kunna behärska reaktioner och känslor. Deltagarna upplevde då en besvikelse på sig själva. Besvikelse att omedvetet riktat sin ilska mot partner eller barnen efter att ha förlorat kontrollen över sitt beteende. Deltagarna beskrev att upplevelsen medförde att pedagogiska förmågor och resurser som personen besitter inte kan upprätthållas till sina barn och partner i situationer då kontrollen förloras.

Deltagarna upplevde att stimuli i omgivningen påverkade kontrollen i att bibehålla uppmärksamheten, fokus och impulserna att kontrollera sig själva till aktuella aktiviteter. Insikten finns om vad som ska utföras men omgivningen stjälar ständigt uppmärksamheten. Upplevelsen av att inte kunna filtrera bort omgivningen och färdigställa en aktivitet i taget, ledde till att en aktivitet adderades med flera oplanerade aktiviteter.

“...jag går runt och pratar med sig själv, -men kom igen du ska åka i väg, de kommer om fem minuter och hämta dig... Du kan inte dra ut den här lådan nu, utan du ska gå och plocka ner din tandborste... då börjar jag plocka på vägen och, flytta runt... det är väldigt speciellt.” - deltagare 22

Deltagarna upplevde en problematik av att förlorad kontroll genom att fastna i tillfredsställande aktiviteter där omgivningen, vardagens aktiviteter och egna behov blev omedvetet frånvarande. Känslan grundade sig i att fastna i tillfredsställande aktiviteter som stal deltagarens tid och rum. Förlorandet av kontrollen av tid och rum i en aktivitet bidrar till känslan att känna sig okapabel till att ta hand om barn, såsom omedvetet glömma bort barnens behov och vardagsaktiviteter. Även vara okontaktbar till sin omgivning. Deltagarna upplevde en begränsning i att starta upp aktiviteter, för risken att förlora kontrollen i aktiviteten om inte deras partner är hemma, eftersom både omgivningen och deltagaren påverkas negativt.

“...oj nu är klockan helt plötsligt halv sju och barnen har inte ätit åh då blir jag i stället sur på honom då att såhär “varför har du inte gett barnen mat” för jag har varit i nått mood där jag tycker det jag gör är det som är viktigast liksom...” - deltagare 21

Planering

Deltagarnas upplevelser av hur vardagens aktiviteter fungerade skilde sig åt beroende på om det fanns en planering eller inte. Deltagarna som upplevde en mer fungerande vardag förhöll sig medvetet till en struktur och planering. Strukturen bestod av planerade inarbetade rutiner och strategier i aktivitetsutföranden, som var energisparande i vardagen. Vid en mindre fungerande vardag upplever deltagarna svårigheter i att bibehålla kontinuitet av vanor, rutiner och att planera. Deltagarna upplevde att förmågan och resurser till att skapa rutiner och planera fanns, men svårigheten att planera bidrog till att energi gick åt till att släcka bränder i

vardagen. Deltagarna upplevde att låg motivation var en bidragande faktor till att kontinuiteten fallerade. Bristfällig planering och struktur gav upphov till upplevelsen hos deltagarna att vardagen blev ohanterlig om fler komponenter adderas.

“...jag har väl aldrig i mitt liv kunnat upprätthålla en rutin över tid utan... jag kan gå in i det väldigt intensivt och länge. Men efter ett tag så blir det lite slentrian och då tröttnar jag osså tappar jag det...” - deltagare 21

Avsaknad av planering och struktur i vardagen bidrog till att deltagarna upplevde att tråkiga aktiviteter bortprioriterades. Aktiviteterna planeras inte in och vanligt förekommande beteende var att tråkiga aktiviteter sköts upp tills det inte längre tidsmässigt var hållbart. Konsekvensen ledde till att inte hinna färdigt eller att inte slutföra viktiga aktiviteter i tid.

“.....kapaciteten att, dela upp det, i små bitar... och de har inte jag... historiskt har det alltid sett ut så att jag i ganska långa tidsperioder gör egentligen inget vettigt. Och sen gör jag asmycket vettigt på kort tid, när det närmar sig deadline ... inte liksom medveten om tiden heller.” - deltagare 26

Bristande planering över kommande aktiviteter påverkade både sysselsättningen och övrigt liv negativt. Upplevelsen av att inte ha en övergripande bild över aktiviteterna samt oförmågan att dela upp aktiviteter leder till en inre stress hos deltagarna.

Barnens rutiner

Barnen lyftes som en bidragande framgångsfaktor till vardagsstrukturens fungerande rutiner. Veckodagarnas fasta tider av hämtning och lämning på förskola, skola och fritidsaktiviteter tillför fasta tidpunkter att förhålla sig till.

“.... hämtas en viss tid..... Ja, eftermiddagen blir väl den tiden på dagen som är mest strukturerat, för att där är det middag... ...försöka lägga fram kläder för morgondagen”. – deltagare 26

Deltagarnas upplevelser av rutiner var mest återkommande morgon och kväll kopplade till sina barn. Resultatet visade att deltagarna upplevde en tydlig bild av hur barnens kvällsrutiner ska följas, middag, bad, lägga fram kläder, borsta tänder och läsa saga innan läggning. Upplevelsen av rutin genererar en positiv känsla av struktur och att ha kontroll inombords av vad som förväntades utföras och hur det ska utföras.

“... jag måste hålla den här strukturen just för barnens skull också att de ser att ja, jag är med, hen sköter, hen hjälper oss med läxorna...” - deltagare 20

Deltagarna upplevde att vissa av barnens rutiner var svårare än andra, framför allt i aktiviteter där barnen inte ville samarbeta. Svårigheten kopplades till kontinuiteten till rutiner samt deltagarnas låga motivation och intresse till aktiviteten som skulle utföras. Läxor, skötsel av hygien och klippa naglar lyfts som sådana aktiviteter. Deltagarna upplevde att aktiviteter av mindre värde inte var lika viktiga att utföra samtidigt som hög förväntan i föräldrarollen från yttre omgivning upplevdes.

Fördelning av energi mellan aktiviteter och i aktivitetsmönstret

Resultatet visade att deltagarna upplevde en svårighet i att balansera energinivån till alla vardagens aktiviteter. Motiverande aktiviteter och sysselsättning upplevde deltagarna som tillfredsställande vilket skapade energibrist för att klara av utförandet av andra aktiviteter i vardagen. Sociala aktiviteter framkom som mentalt utmanande i resultatet. Nedan presenteras resultatet i tre underkategorier: *Motivationen i aktivitet, sysselsättning samt barnen och sociala aktiviteter.*

Motivationen i aktivitet

Deltagarna upplevde att hög motivation i aktiviteter skapade en ostopparbar fängslande känsla. Behovet av slutförandet av aktiviteten och göra om till perfektion uppnått är stort. Pauser upphörde att existera, målet var att få färdigt aktiviteten. Deltagarna upplevde att omgivningen och andra aktiviteter som borde utföras upphörde omedvetet att existera. Följderna av utförandet av högt motiverande aktiviteter var lång återhämtning både mentalt och fysiskt.

“Den är ju inte optimal om man säger så. Inte den energin jag har under den här perioden, jag går all in. Så är man ju ostopparbar, men sen när jag väl är färdig så är det ju en ganska lång återhämtning.” - deltagare 20

Lågt motiverande aktiviteter upplevde deltagarna var svåra att starta upp, genomföra och slutföra. Deltagarna upplevde en känsla av att tvinga sig själva för att utföra lågt motiverande aktiviteter som behövde utföras.

Sysselsättning

Deltagarnas upplevde att sysselsättning var kopplad till motivation, med högt engagemang och ambitionsnivå på 150%. Komplexiteten upplevdes i hur energiresurserna förbrukades av aktiviteten sysselsättning vilket påverkade hemmets sysslor och övrigt liv negativt. Deltagarna upplevde att tankarna på sysselsättningen inte varvade ner, samtidigt som handlingarna och närvaron hemma inte varvade upp. Hemlivet upplevdes därav apatiskt.

“När jag kommer hem så är jag ofta helt slutkörd för att jag har liksom. Lagt 150 % som mycket också, men jag tycker det är extremt roligt och det är därför all min energi går åt där liksom” - deltagare 24

Deltagarna upplevde att vara överaktiv med en hög energinivån bidrog till en svårighet att sitta still i alla vardagens aktiviteter. Upplevelsen genererade i att färdigställandet av så många aktiviteter som möjligt under dagen för att få utlopp för mängden energi och känslan av rastlöshet. Känslan av trötthet infann sig inte.

“Jag blir ju trött i huvudet och som sagt, det... ja... kör ju på oftast fram till nio på kvällen., det är först då jag sätter mig ner för första gången på dagen och försöker slappna av.” - deltagare 20

Barnen och sociala aktiviteter

Resultatet visade att deltagarna upplevde sociala aktiviteter både mentalt påfrestande och energikrävande. En inre upplevelse fanns av en underliggande förväntan i att vara ansvariga

att leda samtal och underhålla andra i sociala aktiviteter. Känslan bidrog till ett undvikande beteende av olika sociala aktiviteter så som; gå in på förskolan, skolan, fester, familjetillställningar och sociala tillställningar med vänner.

“...för mig kan det vara väldigt jobbigt att gå in i skolan. Så jag ber ganska ofta ungarna att komma ut... Men då går jag runt där och ska ha ansvar och prata med alla... människor på väg... jättejobbigt. Men för att jag orkar inte vara social egentligen...” - deltagare 22

Deltagarna upplevde sysselsättningen socialt krävande vilket bidrog till en orkeslöshet och energibrist att delta i sociala aktiviteter under ledig tid. Konsekvensen av en veckas sysselsättning bidrog till behovet att vila i sängen en hel helg. Förmågan och viljan till att vara social fanns men orkeslösheten bidrog till social isolering.

Deltagarna upplevde att barnen tog energi i vardagliga aktiviteter. Svårigheter uppstod i att leva upp till kraven som ställdes på deltagarna, när deltagarna själva var i behov av återhämtning. Känslan av låg energinivå och att inte orka vara tillsammans med barnen upplevde deltagarna som ett eget misslyckande, både av sig själva som förälder och gentemot barnen. Deltagarna upplevde en förväntan fanns i samhället av att alltid orka vara delaktig i familjeaktiviteter. Vilket bidrog till att deltagarna upplevde en inre press på sig själva och utförandet av familjeaktiviteter trots låg energinivå och behov av återhämtning.

"... Jag tänker mig att... föräldrar borde orkar, vilja vara med sina barn alltid... och borde hitta på en massa roliga saker och borde träffa en massa... folk... och göra kul grejer... tillsammans. Och då borde jag... pushar mig till det, så att... det blir gjort liksom. " - deltagare 24

Återhämtande aktiviteter i vardagen

Deltagarna upplevde och kopplade begreppet återhämtning till stillsamma aktiviteter exempelvis att sitta still eller vila. Djupare dialog i form av följdfrågor angående avkoppling och energigivande aktiviteter i vardagen bidrog till deltagarnas reflektion om återhämtning. Resultatet visade att deltagarna upplevde att återhämtning skedde i utförandet av meningsfulla aktiviteter, avsatt tid ensam och att vara med barnen. Återhämtning visade sig vara en förutsättning för att orka engagera sig i vardagens aktiviteter. Nedan presenteras resultatet i två underkategorier, *meningsfulla aktiviteter* och *barnen en återhämtning*.

Meningsfulla aktiviteter

Deltagarna upplevde meningsfulla aktiviteter kopplat till ett personligt fritidsintresse, utförandet av aktiviteten ger energi och återhämtning. Kroppsligt energikrävande aktiviteter upplevde deltagarna som meningsfulla och återhämtande. Deltagarna upplevde att fokuseringen i aktiviteten skapade en förmåga att sortera, bearbeta och balansera bland ständigt pågående tankar i huvudet. Deltagarna upplevde positiva effekter i utförandet av kroppsligt och meningsfulla aktiviteter. Utförandet bidrog till ett inre lugn och en känsla av att fokusera på nuet, vilket upplevdes saknas i andra aktiviteter.

“...yoga... är väldigt meningsfullt för mig... de är väl första gången som jag känner att jag... faktiskt kan... Lite stänga av bruset i huvudet... ...att det finns... Nån form av sortering i huvudet... det är inte uttryck överallt utan faktiskt jag kan ligga och bara vara där.” - deltagare 21

Deltagarna upplevde återhämtning och meningsfullhet genom att få tid för sig själv i fritidsaktiviteter. Tillfällen att få ostörd tid av att fokusera och engagera sig i sitt intresse ger deltagarna en känsla av glädje och energi. Deltagarna upplevde att vara kreativa och skapande aktiviteter var meningsfulla och återhämtande.

Deltagarna upplevde ett värde av ensamtid i hemmiljön i sin återhämtning. Aktiviteter som sömn och inplanerad vila både under helgen och under veckodagar är nödvändig för att orka vardagens aktiviteter i övrigt liv. Möjligheterna till att gå undan och vara för sig själv vid behov upplevde deltagarna som en meningsfull komponent för återhämtning samt balans i vardagen.

“...jag behöver vara för mig själv... bara jag.” - Deltagare 24

Barnen en återhämtning

Resultatet visade att deltagarna upplevde att barnen bidrog till en känsla av återhämtning i vardagens aktiviteter. Återhämtning upplevdes infinna sig i varandet tillsammans med barnen och ger energi. Aktiviteter tillsammans med barnen bestod ofta av utomhusaktiviteter, promenader i skogen eller mysiga familjekvällar framför tv: n. Deltagarna upplevde att aktiviteter tillsammans med barnen bidrog till att infinna sig att vara i nuet. Vardagens övriga aktiviteter och krav försvann under utförande av aktiviteter tillsammans med barnen.

*“...göra aktiviteter med ***, ute i skogen eller... När man får, när man kommer förbi bruset av, trots och uppfostran och hela den här biten, liksom om man bara är... man hänger med sitt barn...” - - Deltagare 26*

Diskussion

Metoddiskussion

Författarna besitter förförståelse om det neuropsykiatriska funktionstillståndet ADHD genom familj och vänner och är föräldrar. En av författarna lever med ADHD-diagnos. Vidare har författarna deltagit i arbetsterapeutiska interventioner för personer med ADHD. Förförståelsen och kunskapen om ADHD och diagnosens samsjuklighet kan bidra till eventuell spegling av både intervjuguide och resultat. Båda författarna är medvetna om problematiken och har haft ett kritiskt förhållningssätt, studien har strävat efter att hålla en hög transparens. En av deltagarna var anhörig, detta för att bibehålla könsfördelningen ur ett genusperspektiv. För att bibehålla transparens utfördes intervjun och transkribering av författaren utan relation till deltagaren, vilket kan påverka trovärdigheten i studien. Genom att utesluta anhörig författare samt författarnas kritiska förhållningssätt upplevs inte trovärdigheten ifrågasättas.

Komplexiteten i diagnosen genom samsjuklighet samt varierande svårigheter i vardagens aktiviteter så tolkar författarna en överförbarhet i studien. Likheter mellan deltagarna i studien trots variationer i vardagen, så finns ett mönster vilket tyder på att resultatet skulle kunna vara överförbart. Utifrån frågorna i intervjuguiden så lyfter deltagarna i studien likheter i svårigheter i aktiviteter och i vardagen, vilket stärker pålitligheten i studien. Frågorna i intervjuguiden hade dock kunnat varit mer riktade mot studiens syfte aktivitetsbalans, som skulle kunna minska pålitligheten till studien. Mönstret i materialet i studien ökar bekräftelsebarheten. Ytterligare faktorer är neutralt förhållningssätt i diskussioner mellan författarna samt i diskussioner mellan handledare, kurskamrater, kursansvarig.

Valet av studiedesignen kvalitativ metod med induktiv ansats bidrog till att få deltagarnas röster och upplevelser hörda.

I samråd med kursansvarig transkriberades inte data utanför studiens syfte ordagrant. Beslutet grundade sig i intervjuernas tidsåtgång kopplat till arbetets tidsbegränsade arbetsperiod. Kritik riktas mot författarna i att intervjuguiden borde minimaliserats efter första provintervjun. En minimerad datainsamling hade givits mer tid till innehållsanalysen samt hela studiens arbetsprocess.

Under intervjutillfällena där bara ena författaren har deltagit finns en risk att följdfrågor har förbigåtts och information som kunnat tillfört till studien gått förlorad.

Digitala mötesplatsen Zoom hade fördelar och nackdelar. Fördelarna begränsade inte studien till ett geografiskt område, fler kunde delta i studien. Deltagarna kommer från södra och mellersta delarna av Sverige, deltagare från norra Sverige saknas vilket skulle varit intressant ur ett glesbygdsperspektiv.

Nackdelarna var oförutsägbara avbrott genom dålig internetuppkoppling samt att inkommande samtal till deltagarens mobil stängde av ljudupptagning på Zoom per automatik. Avbrotten påverkade interaktionen mellan deltagare och författarna negativt genom korta pauser i intervjun samt återupptagande av intervjun. Vidare blir ögonkontakten sämre, vilket leder till svårigheter att avläsa ansiktsuttryck och kroppsspråk hos deltagare. Svårigheterna såsom avbrott och ögonkontakt skulle kunna påverka pålitligheten i studien. Trots svårigheterna tolkar författarna att det inte har påverkat resultatet. Valet av mötesplatsen Zoom bidrog till flexibilitet och tillgänglighet. Vid ett tillfälle blev en av deltagarna emotionellt berörd av samtalet. Författarna var noga med att poängtera vikten av valet att kunna avsluta intervjun. Deltagaren förmedlade själv att fortsätta och gemensamt fattades beslut att återgå till intervjun.

Resultatdiskussion

Komplexiteten av att leva med en ADHD diagnos framträder i resultatets fynd. Deltagare lever med varierande svårigheter vilket påverkar möjligheterna till att skapa aktivitetsbalans i vardagens. Huvudfynd i studiens resultat visar att aktivitetsmönstret inom sysselsättning och ansvarstagande roller och rutiner ser fungerade ut för omgivningen, utifrån ett objektiva perspektiv (16). Deltagarna upplever utförandet av sin sysselsättning som ambitiöst, oavsett med eller utan svårigheter i sin sysselsättning kopplat till svårigheter såsom planering. Utifrån ett subjektivt perspektiv brister aktivitetsbalansen inom energifördelning, variation av aktiviteter samt sociala aktiviteter.

För att skapa rätt interventioner för en person som lever med diagnosen ADHD är livsberättelsen av stor betydelse. Livsberättelsen tydliggör personens problematik och hinder i vardagen samtidigt lyfts styrkor fram. Kielhofner (17) och Eklund (16) poängterar betydelsen av aktivitetsmönster och aktivitetsbalansen samspel. Ur resultatets kategori *Struktur – en hjälp i vardagen* lyfts hur barnen är en bidragande faktor till skapandet av fasta rutiner och vanor i vardagen. Kontinuiteten bibehålls genom att den inre viljekraftens verkar för barnens bästa. Innefattade aktivitetsmönstret rutiner och vanor bidrog dessa till en variation av aktiviteter, vilket gav en upplevelse av *harmonisk mix* (16). Å andra sidan visade studiens resultat att skapandet, utvecklingen och kontinuiteten av nya rutiner var en svårighet för vuxna med ADHD. Svårigheterna av skapande och kontinuitet av rutiner kopplat till exekutiva funktioner stärks i Skoglunds bok *“Åren går ADHD består - Att få sin diagnos som vuxen och åldras med ADHD”* (4). Exekutiva funktionerna påverkar förmågan av att se och få en helhetsbild över aktiviteten, avsaknaden av helhetsbilden gör det svårt att kunna dela upp

aktiviteten. Val såsom att prioritera rätt och förmågan att se en logisk ordningsföljd av aktiviteter leder till en obalans i vardagsaktiviteter. Rutiner är förutsägbara aktiviteter i vardagen, möjligheten finns att vuxna med ADHD inte finner förutsägbarheten av rutiner tillräckligt utmanande eller belönande för att upprätthålla. Utmaningen av att hantera nedsatt planering, analys- och konsekvenstänk leder till bortprioritering av lågt motiverande aktiviteter som på sikt bidrar till kontinuiteten och hållbar vardag på lång sikt. Vissa av barnens aktiviteter lyftes som lågt motiverande och utmanande när barnen inte samarbetade. Författarna i denna studies resonemang styrks i tidigare presenterad studie av Nagata (20). Nagata lyfter hur aktiviteter behöver vara varierande samt oförutsägbara hos vuxna med ADHD för att bibehålla motivationen. Skoglund (4,8) styrker resonemanget i förklaringen av att nedsatta exekutiva funktioner hindrar förmågan att skapa repetitiva mönster, trots dagligt utförande av aktiviteter. Bristande rutiner leder till konsekvensen av obalans i vardagens aktivitetsmönster och aktivitetsbalans.

Resultatet visade att sysselsättningen var en mentalt krävande vardagsaktivitet kopplat till både hög ambitionsnivå och ett högt engagemang. Svårigheten fanns i att koppla bort sysselsättningen mentalt i övrigt liv. Obalansen av *harmonisk mix* mellan sysselsättning och övrigt liv, påverkade utförande av aktiviteter i hemmet negativt (16). Ett stort behov av isolerad återhämtning bidrog till att barn och familjeaktiviteter blev påverkade. Förmågan av att inte kunna fördela energinivåer mellan sysselsättning och övrigt liv styrks i studien av Högstedt et al (28). Studien belyser den ständiga kampen om att få ett fungerande och hållbart vardagsliv och svårigheterna i att kombinera sysselsättningen med sin föräldraroll och som partner. Högstedt et al (28) beskriver hur strikta rutiner och prioriteringar behövs implementeras för att hantera övrigt liv bland vuxna med ADHD. Strikta rutiner och prioriteringar kan kopplas samman till underkategorin *känsla av kontroll*. Behovet av kontroll bidrog till en mindre flexibel vardag med lite utrymme för varierade aktiviteter (4). Meningsfulla aktiviteter visade sig bortprioriteras på grund av avsaknad av rutiner av meningsfulla aktiviteter i vardagen eller ingen planering i vardagen där meningsfulla aktiviteter inte planeras in för utförande. Utförande av meningsfulla aktiviteter bidrog till en känsla av välbefinnande och medveten närvaro i aktiviteten, barnen lyftes bidra till meningsfullhet och medveten närvaro. Balansen mellan sysselsättning, övrigt liv, meningsfulla aktiviteter och återhämtning var en viktig komponent för att uppnå aktivitetsbalans.

Underkategorin *motivationen i aktivitet* konkretiserar hur vuxna med ADHD påverkas både positivt och negativt i sitt aktivitetsliv och övrigt liv genom hög eller låg motivation till aktiviteter. Tillfredställande aktiviteter med hög motivation begränsar förmågan av att vara medveten till omgivningen och att känna av egna basala behov. En förminskad eller förlorad kontroll över situationen uppstår vid utförandet av högt motiverade aktiviteter. Låsningsen i den höga motivationen bidrar till enformigt aktivitetsutförande med oförmåga att avsluta, variation av aktivitet, prioriteringar och familjeliv påverkar negativt. Positiva effekter av hög motivation bidrar till förmåga att fokusera, utföra, uthållighet och prestera i aktivitet. Hög motivation i aktivitet kopplas till tillståndet hyperfokus. Ashinoff et al (29) bekräftar att det förhåxade tillståndet hyperfokusering är ett kärnsymtom för vuxna med ADHD och hävdar att tillståndet borde ingå i diagnoskriterierna. Hyperfokus dränerar energin samtidigt som tillståndet bidrar till förmågan att fokusera och filtrera bort distraktioner. Tidsåtgången av att under lång tid bibehålla ett intensivt fokus skapar obalans mellan vardagensaktiviteter. Vuxna med ADHD hamnar i hyperfokus omedvetet, vid låg motiverad aktivitet bidrar hyperfokus positivt genom att aktiviteten blir utförd.

Förmågor och *resurser* påverkar aktivitetsbalansen för vuxna med ADHD. Vetskapen om att aktiviteter behöver utföras finns, och färdigheten att utöva aktiviteten. Svårigheten ligger i att aktiviteter med låg motivation inte ger samma utdelning av belöning som en aktivitet med hög motivationen. Högt motiverande aktiviteter belönas med signalsubstansen dopamin (8) vilket resulterar i att högt motiverande aktiviteter prioriteras för stunden. Viljekraften (17) styrs av motivationen till aktiviteten. Viljekraften påverkar utförandekapaciteten hos vuxna med ADHD eftersom metakognition och exekutiva funktioner inte samspelar (4,8). Begränsningen i utförandekapaciteten och upplevelsen av inte kunna nyttja personliga förmågor, leder till en negativ subjektiv upplevelse, som påverkar aktivitetsbalansen (16).

I resultatets underkategorier *sociala aktiviteter* och *känslan av kontroll* identifieras Eklunds (16) tema *Samklang mellan individens värderingar och utförda aktiviteter*. Aktiviteter där personens värdering inte samspelar med utförandet av aktivitet, vilket leder till försämrade energifördelning och självkänsla. Konsekvensen av att delta i sociala aktiviteter bidrar till en upplevelse av personlig förväntan av eget beteende och utförande, samt att passa in enligt etikettsreglernas norm (30). Samhället är präglad av normer och outtalat finns "rätt" sätt på hur aktiviteter ska utföras och hur personer ska bete sig. Dessa normer kallas också ibland för vett och etikett. Vid deltagande vid tillställningar upplevs en pressad situation av att behöva vara som andra förväntar sig enligt aktivitetens norm. Insikten om att sociala aktiviteter påverkar energifördelningen negativt bidrar till att sociala aktiviteterna undviks och social isolering uppstår. Energifördelningen och undvikandet drabbar familjen och barnen negativt, då sociala aktiviteter uteblir samt att inte kunna utöva egna familjevärderingar. Konsekvensen av undvikandet leder till minskad delaktighet i sociala aktiviteter, vilket påverkar hälsan negativt. Individens värderingar sammankopplas vidare med underkategorin *känsla av kontroll* och deltagarnas aktivitetsutförande "*Mitt sätt*". Utförandet av "*Mitt sätt*" upprätthåller en planering och struktur samtidigt som den påverkar aktivitetsbalansen positivt och negativt. Positiva följder för aktivitetsbalansen är att vardagsaktiviteterna blir utförda i stor utsträckning. Negativa följder blir att tid till andra aktiviteter tas för att tillrättalägga avvikande aktivitetsutföranden korrekt enligt "*Mitt sätt*". Tillrättaläggandet till sitt sätt av aktiviteten skapar obalans i vardagen på grund av fler faktorer. Ojämn tidfördelning av aktiviteter, då aktiviteter blir avbrutna och adderas kommer troligen aktiviteterna ta längre tid att utföra. Planeringen av vardagsaktiviteter påverkas, då fler aktiviteter adderas i schemat, vilket också påverkar ens uppfattning av tidshantering.

Studiens resultat lyfter fram behovet av ordning och reda i omgivningen. Hem-miljön påverkar både utförande och förmågan att bibehålla uthållighet och fokus i aktiviteter. Underkategorin *känsla av kontroll* kopplas till miljön där upplevelsen av att skapa och ha kontroll är en konstruktiv strategi för en fungerande vardag. En tillrättalagd miljö är en bidragande faktor för att en harmonisk känsla ska uppnås likväl för att färdigställa den aktuella aktiviteten som utförs. Miljön är en komponent som påverkar både aktivitetsutförande, aktivitetsmönstret och aktivitetsbalansen hos vuxna med ADHD. Lasky et al (20) lyfter miljöns betydelse, hur bidragandet till hög motivation i aktivitet och mindre upplevelse av ADHD symtom.

Analysen av resultatet visar att vuxna med ADHD lever med en aktivitetsobalans utifrån Eklunds (16) definition och tre teman. Problematiseringen för att härleda svårigheterna kopplas samman till hur exekutiva funktioner involveras i förmågor, resurser och utförande i vardagens aktiviteter. Författarna i denna studie vill återigen poängtera komplexiteten av ADHD-diagnosen vilket visar på skillnader på svårigheter inom exekutiva funktioner. Värderingen till aktiviteter med hög motivation bidrar till att lyckas genomföra och

färdigställa aktiviteter. MOHO (17) som teori och begreppet viljekraft samt att miljön spelar en betydande roll för att skapa förståelse för vuxna med ADHD och hur aktivitetsbalans och obalans uppstår i aktivitetsmönster.

Kliniska implikationer

Arbetsterapeutiska interventionerna för vuxna med ADHD behöver vara personcentrerade och familjecentrerade, samt arbeta utifrån viljekraften. Motivationen behöver vara tillräckligt hög utifrån rätt förutsättningarna för att lyckas och för att upprätthållandet av rutiner ska möjliggöras. Eftersom miljön alltid är en närvarande aspekt, både fysisk och socialt blir familjecentrat förhållningssätt viktigt. Att se till hela kontexten och sammanhanget som personen befinner sig relaterat till miljön. Kunskapen om aktivitetsutförande och medvetenhet i prioritering av aktiviteter behövs för vuxna med ADHD. *The model of the process of doing* (MPoD) (31) eller *Cognitive Orientation to Daily Occupational Performance* (CO-OP) (31, 32) är användbara strategier i arbetsterapeutens arbete. Arbetet med processmodellen MPoD skulle vara behjälpligt för vuxna med ADHD genom att förklara hur en aktivitet är uppbyggd. Processens delar, *idé/motivation, planera/sekvensera, initiera, genomföra, feedback/anpassa, avsluta*, ger förståelse och insikt hos personen var i en aktivitet det blir hinder i aktivitetsutförandet. Alla aktiviteter i vardagen tar tid, processen synliggör tidshantering av en aktivitet, som ger insikt i tidsplanering. Insikten av görandeprocessen och tidshantering av vardagenaktiviteter blir behjälplig till att arbeta fram strategier att hantera och planera sina aktiviteter i vardagen. CO-OP (31) är en användbar arbetsterapeutisk metod där fokusering bygger på personens egen förmåga att lösa problemet. Metoden har tre mål, första målet är att öva i aktivitet för ett skickligt utförande. Andra målet är att lära sig kognitiva problemlösningstrategier. Metoden genomförs verbalt där kunskap uppnås genom att prata och diskutera kring lösningar av aktivitetshindret som bidrar till kognitiv utveckling. Tredje och sista målet är att genom skicklighet i aktivitet och utveckling i kognition kunna generalisera och överföra sin kunskap till andra aktiviteter. Genom användandet av tredje målet, kognitiva strategier, kunna utföra aktiviteter i andra situationer i vardagen. I takt med den höga ärftligheten och kunskap om diagnosen kommer antalet personer med diagnos öka inom samtliga åldersspann inom befolkningen. Studiens resultat visar att möjliggörande för kliniskt arbete med ett bredare perspektiv och inriktning för vuxna med ADHD behöver arbetsterapeuters kunskap öka om ADHD. Arbetsterapeuten behöver förstå problematiken om metakognitionen och exekutiva funktioners samspel, variationen av symtom, hyperfokusering samt hur energifördelningen påverkar övrigt liv för att bidra med förståelse och rätt insatser.

Slutsats

Utifrån deltagarnas upplevelser i resultatet framkommer exekutiva funktioners påverkan på både fungerande och icke fungerande aktivitetsmönster samt utmaningen att uppnå en aktivitetsbalans i vardagen. Resultatet visar en social isolering samt hur sysselsättningen tar energi från övrigt liv. Studiens resultat bidrar till ett kunskapsunderlag om aktivitetsbalans och vuxna med ADHD, hur betydelsefulla arbetsterapeutiska insatser är för målgruppen. Författarna i denna studie efterfrågar efter denna kandidatuppsats mer arbetsterapeutisk kunskap om hur föräldrarollen påverkar upplevelsen av aktivitetsbalans i vardagen. Likväl hur nyblivna föräldrar med ADHD upplever och hanterar transitionen i förändringsprocessen. Studiens resultat visar på att vuxna med ADHD behöver arbetsterapeutiska insatser och stöd.

Arbetssterapeuten besitter stor kunskap och kompetensen angående personens livsberättelse, miljöns interaktion, aktiviteters samspel och görandeprocessen i aktivitet vilket påverkar personen och aktivitetslivet. Författarna i denna studie anser att arbetsterapeutisk insats borde implementeras tidigt vid misstänkt ADHD för att främja goda aktivitetsmönster och aktivitetsbalans i vardagen. Kliniska implikationer för vuxna med ADHD skulle bidra till både hälsa och välbefinnande för målgruppen samt gynna välfärden ur ett hållbarhetsperspektiv.

Referenser

1. Gillberg, C. Essence. Om ADHD, autism och andra utvecklingsavvikelser. Litauen: Natur & Kultur; 2018.
2. Skoglund, C, Sundström Poromaa, I, Leksell D, Ekholm Selling K, Cars T, Giacobini M et al. Time after time: failure to identify and support females with ADHD – a Swedish population register study. J Child Psychol Psychiatr. 2023.
3. Goodman, D. The consequences of attention-deficit/hyperactivity disorder in adults. J Psychiatr Pract. 2007;13(5): 318–327.
4. Skoglund Borg L. Åren går ADHD består - Att få sin diagnos som vuxen och åldras med ADHD. Stockholm: Natur & Kultur; 2023.
5. Kopp S, Gillberg C. Symtom, diagnostik och förlopp vid ADHD hos flickor och kvinnor [Internet]. Göteborg: Läkartidningen; 2022-02-21 [2023-02-08; 2023-12-04]. Hämtad från: <https://lakartidningen.se/klinik-och-vetenskap-1/artiklar-1/temaartikel/2022/02/symtom-diagnostik-och-forlopp-vid-adhd-hos-flickor-och-kvinnor/>
6. Anderson A, Garcia-Argibay M, Viktorin A, Ghirardi L, Butwicka A, Skoglund C et al. Depression and anxiety disorders during the postpartum period in women diagnosed with attention deficit hyperactivity disorder. J. Affect. Disord. 2023;325: 817–823.
7. Socialstyrelsen. Konsekvenser för vuxna med diagnosen ADHD - Kartläggning och analys. Stockholm: Socialstyrelsen; 2019.
8. Skoglund Borg L. Duktig flicka till utbränd kvinna. Stockholm: Natur & Kultur; 2020.
9. Sörngård KA. ADHD-Hjälpen. För ett liv i balans, Stockholm: Natur & Kultur; 2014.
10. Adamou, M, Asherson, P, Arif, M, Buckenham, L, Cubbin, S, Dancza K, et al. Recommendations for occupational therapy interventions for adults with ADHD: a consensus statement from the UK adult ADHD network. BMC Psychiatry. 2021. 21, 72.
11. Becker P, Rask M, Safipour J, Gunnarsson B. Selfcare Strategies Shown to Be Useful in Daily Life for Adults Diagnosed with Attention Deficit Hyperactivity Disorder – A Systematic Review. Issues Ment Health Nurs. 2023;44(9):825–833.
12. Kopp S, Kelly KB, Gillberg C. Girls with social and/or attention deficits: a descriptive study of 100 clinic attenders. J Atten Disord. 2010;14(2):167-8.

13. Meyer, A. The philosophy of occupation therapy.(Reprinted from Archives of Occupational Therapy, 68(283), 1–10, 1922) Am J Occup Ther.1977; 31: 639–642.
14. Kroksmark U, redaktör. Hälsa och aktivitet i vardagen – ur ett arbetsterapeutiskt perspektiv. Upplaga 1. Nacka. Sveriges Arbetsterapeuter; 2018.
15. Wilcock A. An occupational perspective of health. Andra upplagan. Thorofare NJ Slack. 2006.
16. Erlandsson L.K, Persson D. ValMO-modellen. Ett redskap för aktivitetsbaserad arbetsterapi. Lund: Studentlitteratur; 2014.
17. Eklund M, Gunnarsson B, Leufstadius C. Aktivitet och relation. Mål och medel inom psykosocial rehabilitering. Lund: Studentlitteratur; 2020.
18. Taylor R (red.). Kielhofners Model of Human Occupation – Teori och tillämpning. Lund: Studentlitteratur; 2020.
19. Sveriges Arbetsterapeutförbund. Kompetensbeskrivningar för arbetsterapeuter [broschyr]. Nacka: Sveriges Arbetsterapeutförbund. 2018.
20. Lasky AK, Weisner TS, Jensen PS, Hinshaw SP, Hechtman L, Arnold LE, W Murray D, Swanson JM. ADHD in context: Young adults' reports of the impact of occupational environment on the manifestation of ADHD. Soc Sci Med. 2016; 161:160–168.
21. Nagata, M., Nagata, T., Inoue, A., Mori, K., & Matsuda, S. Effect Modification by Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) Symptoms on the Association of Psychosocial Work Environments with Psychological Distress and Work Engagement. Front Psychiatry. 2019;10(166).
22. Franke B, Michelini G, Asherson P, Banaschewski T, Bilbow A, Buitelaar JK, et al. Live fast, die young? A review on the developmental trajectories of ADHD across the lifespan. Eur Neuropsychopharmacol. 2018;28(10):1059–1088.
23. Ingrid Carlberg. En diagnos det stormat kring ADHD i ett historiskt perspektiv. [broschyr]. Socialstyrelsen. 2014. Hämtad från:<https://www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/artikelkatalog/kunskapsstod/2014-10-40.pdf>
24. Socialstyrelsen. Fortsatt kraftig ökning av ADHD-diagnoser. [Internet]. Stockholm: Socialstyrelsen;2023[uppdaterat datum 2023-11-28; citerad datum 2023-03-22]. Hämtad från: <https://www.socialstyrelsen.se/om-socialstyrelsen/pressrum/press/fortsatt-kraftig-okning-av-adhd-diagnoser/>
25. Socialstyrelsen. Nationella riktlinjer 2024: ADHD och autism Prioriteringsstöd till dig som beslutar om resurser i hälso- och sjukvården eller socialtjänsten [Internet].

Stockholm.Socialstyrelsen; 2024 [uppdaterad datum 2023; citerad datum 2023-03-22]. Hämtad från: <https://www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/artikelkatalog/nationella-riktlinjer/2024-3-8958.pdf>

26. Henricson M, editor. Vetenskaplig teori och metod: från idé till examination inom omvårdnad. Andra upplagan. Lund: Studentlitteratur; 2017.
27. Graneheim UH, Lundman B. Kvalitativ innehållsanalys. I:Höglund-Nielsen B, editor. Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård. Tredje upplagan. Lund: Studentlitteratur; 2017.
28. Högstedt E, Igelström K, Korhonen L, Käcker P, Marteinsdottir I, Björk M. 'It's like it is designed to keep me stressed'—Working sustainably with ADHD or autism. *Scand J Occup Ther.* 2023;30(8):1280–1291.
29. Ashinoff, B.K., Abu-Akel, A. Hyperfocus: the forgotten frontier of attention. *Psychol Res.* 2021; 85:1–19.
30. Natur&Kultur. Psykologiguident [Internet]. Stockholm. Sveriges Psykologförbund; 2024[uppdaterad datum; 2022-01-18; citerad datum [2024-03-13]. Hämtad från: <https://www.psykologiguident.se/psykologilexikon?Lookup=normer>
31. Eliasson AC, Lidström H, Peny-Dahlstrand M, Andersson BM, Eriksson BM, Lidman G, et al. Arbetsterapi för barn och ungdom. Upplaga 4. Lund: Studentlitteratur; 2019.
32. Yasunaga M, Miyaguchi H, Ishizuki C, Kita Y, Nakai A. Cognitive Orientation to Daily Occupational Performance: A Randomized Controlled Trial Examining Intervention Effects on Children with Developmental Coordination Disorder Traits. *Brain Sci.* 2023;13(5):721

