



**HÖGSKOLAN FÖR SCEN OCH MUSIK**

## **ADHD & Musikal**

En undersökning kring hur jag kan förstå och använda min ADHD som en resurs i mitt arbete som musikalartist

**Timothy Garnham**

Självständigt arbete (examensarbete), 15 högskolepoäng

Konstnärligt kandidatprogram i Musikal

Högskolan för scen och musik, Göteborgs universitet

Termin 6 År 3

Författare: Timothy Garnham

Arbetets rubrik: ADHD & Musikal - En undersökning kring hur jag som musikalartist kan förstå och använda min ADHD som en resurs i mitt sceniska arbete

Arbetets titel på engelska: ADHD & Musical –*An investigation into understanding and using my ADHD as a resource in my work as musicaltheatre artist*

Handledare: Universitetslektor Victoria Brattström

Examinator: Universitetslektor Göran Gademan

## **SAMMANFATTNING**

Nyckelord: Musikal, musikalartist, scenisk gestaltning, scenkonst, ADHD

Jag undersöker här hur jag kan använda min ADHD som en resurs i mitt arbete som musikalskådespelare. Målet för undersökningen var att hitta arbetssätt och strategier där min ADHD skulle kunna bli en tillgång för mig snarare än ett hinder i mitt arbete. Den praktiska undersökningen genomförde jag under min praktikperiod på Göteborgsoperan hösten 2022 då jag medverkade i föreställningen Cabaret. Först identifierade jag ett antal faktorer som på ett speciellt sätt påverkade mig i mitt sceniska arbete. Jag laborerade sedan med dessa faktorer under repetition och föreställningsprocessen, observerade hur min arbetskapacitet påverkades och noterade mina observationer och resonemang i en fältloggbok. Genom undersökningen fann jag en metod som gjorde att jag kunde hantera negativa utmaningar och ta vara på de positiva delarna av min ADHD som en resurs på ett helt nytt sätt i mitt scenkonstnärliga arbete. Som en del av undersökningen besökte jag även en musikalutbildning jag själv gått på tidigare och träffade ett par studenter som också har ADHD. Jag observerade dessa studenter i arbete och samtalande med dem efteråt om min undersökning och mina resultat med väldigt positiv respons. Ursprungligen gjorde jag undersökandet för min egen skull men kände i mötet med dessa studenter att undersökningen plötsligt fick en annan mening och dimension. Detta är därför någonting jag vill fortsätta undersöka och utveckla vidare.

# Innehållsförteckning

## 1. Inledning

- 1.1 Mina frågor – vad jag ville veta
- 1.2 Min loggbok - vad jag ville pröva och utvärdera

## 2. Bakgrund

- 2.1 Varje person är unik
- 2.2 Mitt mixerbord

## 3. Den praktiska undersökningen

- 3.1 Faktorerna jag testade
- 3.2 Exempel på utdrag ur min loggbok
- 3.3 Skola

## 4. Upptäckter och slutsatser

- 4.1 Den rätta kombinationen
- 4.2 Det jag kom fram till – 5/6 metoden

## 5. Några summerande kommentarer

## 6. Källförteckning

Länkar till de webbsidor jag refererar till i texten.

# 1. Inledning

## 1.1 Mina frågor - Vad jag ville veta

Jag bestämde mig för att i mitt självständiga arbete undersöka hur det kan fungera att ha ADHD i min bransch som musikalartist. Jag ville undersöka hur min ADHD skulle kunna hjälpa mig, hur den skulle kunna vara en resurs i mitt arbete och också hur den kan ställa till det. Med utgångspunkt i just min ADHD och hur den uppträder skulle den kunna optimeras på något sätt som gör att jag kan jobba lättare, skulle jag kunna använda den i mitt arbete istället för att bli hindrad av den? Finns det taktiker och tekniker jag skulle kunna använda? Finns det saker i vår bransch det vill säga inom ramen för mitt yrke som musikalartist som helt enkelt inte fungerar för mig på grund av min ADHD? Jag ville alltså ta reda på vad som var svårare för mig på grund av min ADHD men också om och i så fall hur jag skulle kunna optimera just min ADHD för mitt arbete som musikalartist. En anledning till att jag ville undersöka detta närmare är att jag ofta kan känna mig annorlunda. En känsla som kan vara både positiv och negativ. Jag kände också ett behov av att veta vad just jag behöver tänka extra noga på för att anpassa min vardag till min ADHD. Eller för att vända på det för att anpassa min ADHD till min vardag i yrkeslivet som musikalartist.

I det föreliggande arbetet berättar jag alltså om min undersökning som handlar om hur jag kan använda min ADHD som en resurs i mitt arbete som musikalskådespelare. Målet för undersökningen är att hitta ett arbetssätt där min ADHD kan hjälpa mig. Där den kan bli en tillgång för mig snarare än ett hinder.

I undersökningen ställer jag mig frågor som:

- Vad kan jag göra mer av som jag redan gör?
- Är det något i det sätt jag arbetar på nu som jag behöver förändra?
- Hur känner jag av vad jag behöver när jag behöver det?
- Hur återhämtar jag mig?

## 1.2 Min loggbok - vad jag ville pröva och utvärdera

Under min näst sista termin på kandidatutbildningen i musikal i Göteborg gjorde jag min praktikperiod i musikalen Cabaret på Göteborgsoperan. Under denna period förde jag som en del av mitt undersökande arbete en loggbok; en slags dagliga fältanteckningar där jag fokuserade på att anteckna hur jag mådde, hur jag kände under arbetet just den dagen och om jag hade någon ide om varför jag kände som jag kände. Genom att skriva regelbundet skapade jag ett material som jag sedan kunde gå igenom och analysera om det var något som gick fel, vad som gick bra och hur jag skulle kunna förbättra mina förutsättningar i mitt sceniska

arbete. Hur jag skulle kunna kompensera för mina utmaningar och ta till vara det som jag är extra bra på.

Under praktikperioden bestämde jag mig också för att praktiskt pröva, reflektera över och utvärdera förutsättningar utifrån tre faktorer. Sömn, Fysisk aktivitet och en faktor jag valt att kalla "Ett Fokus".

Så här såg min plan ut:

### *Sömn*

Första månaden ska jag försöka att sova minst 8 timmar per natt. Sömnen har alltid påverkat mig väldigt starkt. Den har alltid varit oregelbunden. Men första månaden vill jag se om jag kan få in minst 8 timmar sömn och se hur det påverkar mig. Jag vill även hinna se hur 5-7h sömn påverkar mig. Jag har märkt att för mycket sömn gör mig bara tröttare och att mindre sömn gör mig mer aktiv.

### *Fysisk aktivitet*

Jag ska sen även testa att ha en månad eller ett par veckor där jag gör annat utöver min praktik. Andra aktiviteter så att jag konstant är i rörelse både i tanke och kropp. Jag vet att vissa saker får mig att må bättre och det är oftast i kombination med andra fysiska saker. Får jag tränat mycket eller hittat på mycket fysiska saker under projekt har jag mått mycket bättre.

### *Ett fokus*

Sen vill jag såklart testa att praktiken ska vara mitt enda fokus. Inget annat.

Hur skulle jag då utvärdera för att se om mitt arbete blivit bättre eller sämre? Av erfarenhet visste jag att jag väldigt lätt kan bli superengagerad och dedikerad inom ett ämne, eller i en uppgift. Jag slutar inte förrän jag känner att jag verkligen kan det. Så dit ville jag se om jag kunde komma när det gällde min uppgift i den uppsättning som jag jobbade med under praktiken. Göra precis allt jag bara kan och sen se hur det får mig att må. Kunde jag använda min ADHD på ett konstruktivt sätt så att jag både mådde bra och och också blev expert på just det jag skulle göra i den här uppsättningen?

## 2. Bakgrund

### 2.1 Varje person är unik

Först måste det etableras att varje person som har ADHD har sin egen variation. ADHD är mer ett samlingsnamn för vissa svårigheter. En ADHD ser inte ut som den andra. Självklart liknar vissa varianter varandra men det är fortfarande extremt individuellt. Kunskapsguiden en en webbplats från Socialstyrelsen som samlar olika kunskapsstödjande produkter från Socialstyrelsen, andra myndigheter och aktörer och som är främst riktad mot de som arbetar inom socialtjänsten eller hälso- och sjukvården beskriver adhd så här:

*“ Adhd är en förkortning av engelskans attention – deficit /hyperactivity disorder. Vid adhd kan man ha svårigheter med uppmärksamhet, impulskontroll eller att reglera aktivitetsnivån. Symptombild och grad av funktionsnedsättning varierar mellan personer med adhd.”<sup>1</sup>*

För att få en mer beskrivande bild kan man säga att varje person med ADHD har sitt egna mixerbord där det finns olika kanaler som man kan skruva upp och ner. Alla har sina egna inställningar på sitt egna mixerbord. Just på grund av den anledningen är det viktigt för mig att komma ihåg att jag på det sättet inte kan jämföra mig med någon annan. Som del av min undersökning intervjuade jag också andra som har ADHD men i slutändan handlar det om att hitta sin egen personliga väg. Mitt sätt. Som en bakgrund till min undersökning kan det därför vara bra tänker jag att jag beskriver något om hur just min ADHD är och hur den fungerar.

---

<sup>1</sup> <https://kunskapsguiden.se/omraden-och-teman/funktionshinder/adhd/> citatet hämtat från nätet 2023-02-03. Kunskapsguiden är en webbplats från Socialstyrelsen. Den är öppen för alla men vänder sig i första hand till dig som arbetar inom socialtjänsten och hälso- och sjukvården. Läs mer om vad Kunskapsguiden är här <https://kunskapsguiden.se/om-kunskapsguiden/>

## 2.2 Mitt mixerbord

Hur ser då just mitt mixerbord ut? Nedan beskriver jag vad som innefattar min ADHD. Vad jag upplever svårt och vad jag upplever som lätt. Jag summerar här tre områden där min ADHD speciellt påverkar mig i mitt arbete som musikalartist.

- *Dåligt närminne.*

Jag har väldigt svårt att komma ihåg vissa saker. Ibland kan jag läsa en sida på en bok, vända blad och direkt glömma vad jag just läst. Jag kommer aldrig ihåg sånt som födelsedagar, diverse datum eller deadlines. Jag glömmmer även att skriva upp alla dessa saker. Om jag kommer ihåg att skriva upp det så glömmmer jag att jag har gjort det.

- *Intryck*

Jag tar in alla intryck i min omgivning. Jag lägger märke till det mesta. Är jag i ett rum vet jag nästan alltid vad alla har på sig, hur alla verkar må, hur det luktar eller hur allt jag nuddar känns. Detta är aktiva tankar. Det finns inte något som inte registreras vilket leder till koncentrationssvårigheter och bidrar till mitt dåliga närminne.

På websidan <https://www.psykoterapitjanst.se> hemsida för Psykoterapitjänst AB en privat psykoterapeutisk mottagning belägen i Lund läser jag hur detta förklaras på följande sätt:

*“ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) är en störning i de delar av hjärnan, som samordnar perceptionen (intryck utifrån) och motoriken (rörelserna) med den medvetna uppmärksamheten. För denna samordning är dopamin den avgörande signalsubstansen. Om nivån på dopamin är låg i förhållande till de krav som ställs på prioritering och sortering av inkommande intryck, tappar barnet (eller den vuxne) koncentrationen och blir rastlös och impulsiv, detta beteende sammanfattas nuförtiden i diagnosen ADHD.”*<sup>2</sup>

---

<sup>2</sup> <https://www.psykoterapitjanst.se/introduktion.html#gsc.tab=0>

Citatet hämtat från nätet 20230203 <https://www.psykoterapitjanst.se> är en websida för Psykoterapitjänst AB en privat psykoterapeutisk mottagning belägen i Lund. Här kan du läsa mer om Psykoterapitjänst AB <https://www.psykoterapitjanst.se/om-oss>

- *Frustration/ilska*

Detta har inte varit något problem direkt på länge då jag har lärt mig att hantera det men tidigare hade jag även väldigt lätt till ilska. När jag som barn blev arg blev jag väldigt arg och kunde inte kontrollera mig själv eller minna handlingar. Idag i vuxen ålder har jag betydligt bättre kontroll. Jag känner dock att det är värt att nämna då det fortfarande påverkar mig. Även i dagsläget får jag extremt mycket adrenalin. Det märks sällan men det är i ett sådant överflöd att jag oftast skakar. Det gör mig trött och påverkar definitivt mig till att hantera situationer annorlunda.

På hemsidan för projektet självhjälp på vägen en hemsida som tagits fram i samarbete mellan medlemmar i Attention i Uppsala och barn- och ungdoms psykiatrin vid Akademiska sjukhuset i Uppsala hittar jag bland annat följande citat om ADHD:

*“När man har ADHD har man oftast mindre tålamod i olika situationer och det kan leda till att man blir väldigt arg över saker som andra inte kan förstå.”*<sup>3</sup>

Huvudsakligen är det dessa tre aspekter som påverkar och utmanar mig mest i mitt arbete och i min vardag. De påverkar mig i sin tur på olika sätt såsom sömn, koncentration, hunger och relationer men för enkelhetens skull är det främst dessa tre jag fokuserar på i detta arbete. Det finns också aspekter kopplade till min ADHD som jag upplever påverkar mig positivt i mitt arbete och min vardag. Jag har som exempel en kapacitet att alltid jobba mer när det kommer till fysiska saker. Där har jag nästan inget stopp. Jag lär mig även snabbt när det kommer till fysiska saker. Bara jag får göra det en gång med kroppen så kan jag det. Jag har även märkt att min iver att alltid vilja komma till det bästa resultatet så snabbt som möjligt får konsekvensen att jag kan jobba väldigt snabbt och vara en problemlösare. Jag är sällan rädd. Man kan tänka att det enbart handlar om personlighet men jag ser att det också är kopplat till min ADHD. När jag var yngre hade jag inget konsekvenstänk vilket gjorde att jag testade allt. Nu i vuxen ålder har jag testat det mesta och är inte längre rädd för att bara kasta mig ut och pröva saker.

När jag reflekterar över mitt arbete och min undersökning så ser jag det som viktigt att understryka att jag inte vill att detta skall uppfattas som ett sökande efter någonslags

---

<sup>3</sup> <https://www.sjalvhalppavagen.se/larare/adhd/hjalp-pa-vagen-vid-adhd/starka-kanslor/> Citatet hämtat från nätet 2023-02-03 Här kan du läsa mer om sidan och projektet självhjälp på vägen <https://www.sjalvhalppavagen.se/om-oss/>

lösning på ett problem. ADHD är inte som jag ser det ett problem som skall lösas. Min undersökning handlar om att jag testar saker för att jag skall kunna må så bra som möjligt i min vardag och i mitt arbete. Många med ADHD är enligt min erfarenhet underbara personer och ofta dessutom extremt duktiga på de de gör. Jag upplever dock att bilden av personer med ADHD är missuppfattad. Jag tycker också generellt att det finns problem med hur man behandlar ADHD, problem som kanske hänger ihop med den bilden. Ofta behandlas folk med ADHD på det sättet så dom ska passa in med andra som inte har ADHD. Detta istället för att faktiskt se på potentialen som finns hos just den personen. Vi i Sverige medicinerar folk med ADHD väldigt snabbt. Oavsett om du har en mild eller grov variation av ADHD får du också ändå samma medicin. Min ADHD uppträder precis som alla andras på ett unikt sätt men ändå är första responsen att medicinera. Den medicinen man får heter Concerta. Det är en form av lugnande som också har många negativa biverkningar.

På den här hemsidan ADHD care by Modiago ( <https://adhdcare.se/artiklar-kunskap/hur-paverkas-jag-av-adhd-medicin/> ) som handlar om just hur man kan påverkas av ADHD medicin läser jag tex:

*„Läkemedel som innehåller metylfenidat och lisdexamfetamin, till exempel Concerta och Elvanse, kan ge psykiska biverkningar varav ångest är en av dem. Andra biverkningar man kan få är sömnlöshet, nervositet, humörsvängningar och nedstämdhet.”<sup>4</sup>*

Som jag ser det är den typen av biverkningar alldeles för negativa då det redan ofta är saker någon med adhd har problem med. Vi får alltså en medicin som helt enkelt är mer eller mindre lugnande. Men slutresultatet kan beroende på vem man är och hur just ens egen ADHD variant uppträder i värsta fall bli att man bara tappar sin energi och de negativa aspekterna förstärks. Självklart är dessa biverkningar som beskrivs saker som alla människor kan uppleva men hos personer med ADHD, eftersom vi ofta redan innan just känner oss annorlunda, utanför och konstiga för att vi inte är som andra, är det då så smart att medicinera med en medicin som kan framkalla detta mer?

Det finns personer med ADHD som tycker att den här medicinen fungerar utmärkt och självklart påstår jag inte att det är fel att ta den. Det jag försöker förmedla med mitt resonemang är att jag nu när jag gjort den här resan och bättre lärt känna mig själv och min ADHD - bättre än vad jag gjort dom senaste 25 åren faktiskt trots att jag tidigare fått timvis med professionell hjälp, medicin, terapisaamtal osv - så inser jag att inget av detta jag gjort tidigare har hjälpt mig så mycket som att genomföra den här undersökningen. Så möjligen är detta kanske är den rätta ingången, i alla fall för mig, att lära känna sig själv, att testa sig fram och uppleva dom skillnaderna som sker när man ändrar sin sömn eller kost osv. Istället för att direkt börja äta piller.

---

<sup>4</sup> ( <https://adhdcare.se/artiklar-kunskap/hur-paverkas-jag-av-adhd-medicin/> ) Citat hämtat från nätet 2023-02-03

## 3. Den praktiska undersökningen

### 3.1 Faktorerna jag testade

Som ett första steg valde jag att under repetitionsprocessen med föreställningen Cabaret under min praktikperiod speciellt undersöka hur följande aspekter påverkade mig i mitt arbete: Sömn, Kost, Träning, Sociala situationer och övrig stimulans. I föreställningen Cabaret var jag med i ensemblen vilket innebar att jag både sjöng, dansade och agerade. Uppgiften innebar också en hel del väntan backstage vilket var en faktor jag också önskade ta med i min undersökning. Hur kan jag vara off stage ett bra tag och sen gå in med samma energi och fokus igen?

Under perioden provade jag alltså att laborera med några utvalda faktorer inom ramen för de fem områden jag beskrivit ovan för att se hur mitt mående förändrades och påverkades. Jag skapade ett dokument, en slags fältloggbok som jag fyllde i under arbetets gång och där jag noterade när jag upptäckte något nytt som jag kunde relatera till min undersökning. Både min ADHD och många andras mår bäst av rutiner. Därför handlade undersökningen mycket om att skapa, förändra och utvärdera ett antal rutiner inom de fem utvalda områdena. Det jag fokuserade på var:

1. **Sömn.** Vad händer om jag sover 8 timmar varje natt? Vad händer om jag sover 5-6 timmar? Hur många timmar behöver just jag för att kunna få ut så mycket som möjligt av dagen?
2. **Kost.** Vad ska jag äta? Vad ska jag inte äta? När och hur mycket ska jag äta för att kunna vara närvarande och koncentrerad hela dagen?
3. **Träning.** Hur mycket ska jag träna? Vad ska jag träna? Och i just mitt fall, när ska jag inte träna? När ska jag vila?
4. **Sociala situationer.** Hur ofta ska jag vara med andra människor före och efter arbetspass så som repetition eller föreställning? Vad ger energi och vad tar energi? Vad hjälper mig eller inte när det gäller att hålla koncentrationen i mitt arbete?
5. **Övrig stimulans.** Vad ska jag göra på min fritid, det vill säga när jag inte är på arbetet? Ska jag sitta vid min dator? Ska jag läsa, plugga, kolla tv eller ingenting. Då allt tar energi, vad för typ av stimulans ska jag utsätta mig för?

### 3.2 Exempel på utdrag ur min loggbok

En del av det jag ville pröva kunde jag undersöka samtidigt när det gällde annat var jag tvungen att ta en sak i taget. Men i grunden var detta de aspekter jag ville undersöka. Jag lade under processens gång in kommentarer i min loggbok när jag upptäckt något nytt som jag kunde relatera till min undersökning. Målet var hela tiden att se om och hur jag kunde hitta sätt att optimera just min ADHD till mitt liv som musikalartist. Nedan följer ett urval av exempel på kommentarer jag gjorde i min loggbok. I början Vid några tillfällen i början glömde jag att skriva in vilket datum jag skrev respektive kommentar men kommentarerna presenteras här i tidsordning och med datumangivelse när sådan fanns.

#### *Övrig stimulans*

Kommentar : Jag har upptäckt att när jag är väldigt trött längtar till att få sätta mig vid min dator. Jag har funderat ett tag på varför och har kommit till denna slutsats. När jag sitter vid min dator får jag enbart intryck från en plats. Det må vara tusentals intryck men dom kommer från en riktning. Kanske att det är de jag behöver under en stressig period. Kanske det hjälper mig att separera på diverse saker som senare gör det lättare att fokusera. Lättare att komma ihåg text, melodier eller koreografier.

#### *Kost*

Kommentar : Jag har upptäckt att jag måste äta extrema mängder mat. Jag mår som absolut bäst då jag får äta ordentliga måltider 5-6 gånger på en dag. Dock upplever jag att det är svårt att göra det när jag har många bollar i luften. Dom tillfällen då jag inte mår bra har jag märkt att min aptit försvinner oerhört snabbt. Men mår aldrig så bra som när jag får i mig så mycket mat så ofta. Är som mest fokuserad när jag fått i mig den mängden mat. Kan arbeta betydligt längre och jag känner en tydlig skillnad i min kropp. Fortfarande något jag undersöker, undersöker vad för typ av kost jag ska ha. Just med den mängden mat tror jag det är viktigt att tänka på vad det är.

#### *Övrig stimulans*

Kommentar : Som en övrig stimulans har jag upptäckt att instrumental musik gör mig oerhört produktiv i just skrivsammanhang. Har alltid haft problem med att sätta mig ner och skriva eller anteckna. Men Instrumentalmusik gör det mycket lättare. Jag har nu skapat en Spotify lista med musik som hjälper mig enormt med skrivandet. Här är länk till min drygt 1 timme långa spellista som jag kallat "Instrumental skriv"

<https://open.spotify.com/playlist/2bMVuRDoAM5TZre9QLsJOD?si=462800815c16454a>

## *Sömn*

Kommentar (2022-10-03) : För två dagar sedan hade jag premiär. Jag har nu vilat i två dagar och något jag tänkt på är min sömn. Självklar förväntade jag mig att jag skulle vara trött och sova mycket men förväntade mig inte så många timmar. Efter premiär och sedan natten efter det sov jag 12 timmar per natt. Idag är jag fortfarande otroligt trött och hade kunnat sova mer. Jag gick ut på nätet och undersökte saken. Hittade denna hemsida där Andreas Piirimets skriver att för mycket sömn kan vara negativt: <sup>5</sup> <https://www.andreaspriimets.se/darfor-ar-det-farligt-att-sova-for-mycket/>

Sova för mycket kan alltså vara understimulerande och därför inte något positivt. Jag som behöver bli stimulerad pga min ADHD kanske inte ska sova så mycket. Jag är väldigt trött, ofokuserad, tappat aptit och allmänt omotiverad på det mesta. En intressant upptäckt då jag alltid trott att man ska sova tills att man vaknar när man får chansen. Kanske inte så är fallet när det kommer till ADHD.

## *Träning*

Kommentar (2022-10-03): Under premiärveckan, alltså veckan innan premiär, gick jag till gymmet varje dag. Jag var ofta nervös över att det kanske inte var en bra idé och att jag borde vila. Dock upplevde jag aldrig något problem. Var väldigt fokuserad och redo i kroppen. Jag mådde även väldigt bra efter varje träningspass. Dom senaste två dagarna har jag inte varit och tränat och jag märker det i min kropp. Jag känner mig svag och trött. Jag har känt att jag behövt röra på mig. Jag har läst att det är bra med vilodagar och att kroppen måste vila men kanske just jag behöver göra något varje dag? Kanske bara behöver en vilodag. Märker tydligt när jag inte tränat eller varit aktiv att jag blir tröttare och mindre motiverad.

## *Sömn*

Kommentar (2022-10-09): Den senaste veckan har jag fokuserat på min sömn extra mycket. Jag ville testa och se hur jag mådde och hur effektiv jag kunde vara på så få timmar sömn som möjligt. Jag undersökte först vilket som skulle vara mer effektivt, att gå och lägga sig senare eller gå upp tidigare. Jag som person är väldigt mycket en nattmänniska och insåg att lägga sig tidigare inte var ett bra alternativ då jag aldrig skulle lyckas somna. Jag går redan upp runt 07-08 varje morgon. Så beslutet blev att lägga sig senare. Den senaste veckan har jag sovit runt 5-6 timmar per natt. Jag har märkt två tydliga skillnader. Först märker jag hur mycket piggare jag är i huvudet. Det tar inte flera timmar för mig att vakna utan är igång betydligt

---

<sup>5</sup> Något om Andreas Piirimets: Hemsida: [www.andreaspriimets.se](http://www.andreaspriimets.se)

Andreas Piirimets är IT konsult, föreläsare och entreprenör bland annat verksam som skribent på Produktivitetbloggen. [www.prodktivitetbloggen.se](http://www.prodktivitetbloggen.se). 2022 gav han ut boken: Ta makten över din stress strategier för ett liv i balans på adlibris

<https://www.adlibris.com/se/bok/ta-makten-over-din-stress-strategier-for-ett-liv-i-balans>

Andreas skriver på sin blogg bland annat om hur man kan förebygga stress och utbrändhet. Det inlägg jag refererar till handlar om sömn.

snabbare än om jag sovit 7-8 timmar. Jag tar in information snabbare och är mer effektiv. Den andra saken jag märkt är att jag inte känner mig lika stark i kroppen, dock kan detta vara en effekt av arbetet den senaste veckan. Det behöver nödvändigtvis inte vara på grund av mängd timmar jag sovit. Jag har kunnat genomföra all fysisk aktivitet som jag velat och har inte varit begränsad men känslan av svaghet har varit där. Jag ska fortsätta testa denna mängd av timmar per natt eftersom jag tycker att det för det mesta har varit en positiv upplevelse.

Den senaste veckan har vi hållit på med cover rep<sup>6</sup>. Där känner jag att jag behöver vara extra vaken, fokuserad och koncentrerad då jag lär mig saker som jag kanske inte ens kommer behöva göra men som jag ändå måste hålla koll på tillsammans med mitt track.<sup>7</sup> Väldigt roligt arbete men också svårt. Testet med sömnen har verkligen hjälpt. Jag har kunnat genomföra dessa rep väldigt effektivt vilket är otroligt positivt och stort framsteg för hantera just min ADHD.

## Kost

Kommentar 22-10-09: Min kost den senaste veckan har jag lagt en del fokus på. Jag har försökt få i mig så mycket som möjligt och ofta tänkt på mitt proteinintag då jag tränar och är väldigt fysisk. Jag sökte mer information angående just protein eftersom jag länge haft en negativ bild av detta med protein utifrån stereotypen med folk som hyllar protein.

Bland annat på Livsmedelsverkets hemsida under rubriken Hur mycket protein är lagom? ( <https://www.livsmedelsverket.se/livsmedel-och-innehall/naringsamne/protein> ) hittade jag något som jag tyckte var intressant för min undersökning:

*”Rekommendationen i de nordiska näringsrekommendationerna (NNR 2012) är att 10-20 procent av kalorierna vi äter bör komma från protein. Det motsvarar minst 50-70 gram protein per dag. Det är lätt att få i sig det med en blandad kost. Enligt Livsmedelsverkets senaste undersökning om matvanorna i Sverige kommer i genomsnitt 17 procent av kalorierna från protein.*

*Det är bara personer som äter mycket ensidigt, eller som har ett mycket lågt energiintag, som riskerar proteinbrist. För att man ska kunna använda protein ordentligt, behöver man*

---

<sup>6</sup> Cover rep är en typ av repetition, oftast just efter premiär, där fokus ligger på att repetera in de personer som under spelperioden är covers det vill säga stand in för huvudrollerna. För ensemblen i en större musikalproduktion är därför veckan efter premiär ofta en intensiv repetitionsvecka med både repetitioner på dagarna och föreställningar på kvällarna.

<sup>7</sup> Med track menas det spår, den uppgift skådespelaren följer i föreställningen. Detta inkluderar allt så som från förflyttningar, danssteg, sånginsatser, repliker, rekvisitaförflyttning osv. Se vidare text *Den osynlige räddaren - En undersökning kring förutsättningarna och utmaningarna förknippade med swinguppdraget i en musikalproduktion* Nils Weibull kandidatuppsats Högskolan för scen och musik Göteborgsuniversitet (2022)

*nämligen få i sig tillräckligt med energi, alltså kilokalorier. Om kroppen inte får tillräckligt med energi, används proteinet som bränsle i stället för som byggstenar.*

*Muskler består huvudsakligen av protein. Många som vill bygga muskler äter därför stora mängder protein. Men överskottet behöver inte bli muskler utan kan också användas som energikälla eller lagras in i kroppens fettreserv.*

*För personer över 65 år bör proteinet bidra med 15-20 procent av energin. Personer med låga energiintag, under 8 megajoule (MJ) eller 1920 kilokalorier (kcal) per dag, behöver öka andelen protein så att den fortfarande motsvarar cirka 1,1 gram protein per kilo kroppsvikt och dag.”<sup>8</sup>*

Självklart är kost och proteinintag otroligt individuellt men det finns fortfarande rekommendationer och bra kunskap runt det. Man måste bara hitta sin egen väg vilket jag upplever att jag gjort denna vecka. Har ätit ordentligt var fjärde timme och var annan timme tagit ett mellan mål som en banan eller en bar. Jag upplever att detta har fungerat bra och känner att jag har haft mycket energi. Ska fortsätta undersöka detta och se om jag kan hitta en mer blandad kost, en kost som inte enbart är fokuserad på protein.

*Positiva och negativa saker jag noterat under testperioden*

Kommentar 22-11-19 : Nu har jag testat dom saker som jag velat. Jag la ner en god tid på att testa alla saker och också fokus på att testa de för att se om det finns olika kombinationer som funkar bäst. Jag har nu testat mycket sömn med mindre mat, mindre socialitet, mer träning. Jag har testat mindre sömn med mer mat och mindre träning och så vidare. Det jag har märkt den senaste månaden är flera olika saker. Både positiva och negativa. Jag lägger märke till dom positiva och negativa som mest när jag jämför mig med andra i min ensemble:

*Negativa saker*

Jag är ofta den med sämst fokus. Det är ofta folk kommenterar att jag tittar på ingenting och bara är i mitt huvud för att jag i stunden tänker på något eller flera saker samtidigt. Det är ofta jag glömmer vart jag är, vad jag skulle göra eller vart jag är på väg. Planering är alltid något jag behöver hjälp med och jag märker ofta hur bra koll alla andra i min ensemble har. Jag är också den som dippar i energi snabbast. Jag kan vara hur pigg och glad som helst men så fort jag är understimulerad eller blir trött kan det gå på en sekund och jag är helt slut, ett ögonblick ifrån att somna. Jag ser och märker hur den förändringen hos andra sker mer successivt. För mig är det mer som att jag är 5 år gammal och käkat ett kilo godis som nu lämnar min kropp på en och samma gång. Jag retar även upp mig snabbare än andra. Om

---

<sup>8</sup> ( <https://www.livsmedelsverket.se/livsmedel-och-innehall/naringsamne/protein> ). Citatet hämtat från nätet 2022-10-09

något går fel, går långsamt eller är oproduktivt. Andra har bättre tålamod än vad jag har. Det är såklart något jag är medveten om och alltid varit men jag har ändå lagt märke till det under den här produktionen.

### *Positiva saker*

Jag kan mina saker och oftast alla andras saker. Har märkt att jag har väldigt bra koll på andras trafik, repliker, stämmor och kan ofta hjälpa till med det om det skulle behövas. Jag är alltid där och jobbar alltid väldigt hårt. Inte för att dom andra inte gör det men jag kan ofta märka att jag alltid är där och är redo, som en understimulerad hund som väntar på att någon ska kasta bollen. Jag bidrar ofta med energi. Lika snabbt som jag kan tappa all energi kan jag få upp den igen. Det kan gå på en sekund så har jag mest energi i rummet och är den som drar i alla för att få igång dom. Det är inte något jag bemästrat helt än men det händer ofta. Jag märker att det behövs och då kommer det naturligt i mig. Sen har jag även märkt en sak som nödvändigtvis inte måste ha med min ADHD att gör men jag tror att det har skapats en rutin utifrån den. Jag är medveten om att jag lätt glömmar saker och kan vara vimsig. Så jag är alltid i tid, i god tid. Är alltid den som är klar först inför föreställning. Är alltid den som är sminkad, uppvärmd, myggad och påklädd först. Är i huset en bra timme innan vi börjar för att jag vill känna mig redo. Det är något jag lagt märke till och kommer försätta göra.

### **3.3 Skola**

Som del av min undersökning valde jag också att träffa och samtala med några andra personer som studerar musikal och som har ADHD. Jag ville höra hur dom tänker och använder sin ADHD. Jag åkte till några skolor som jag själv har gått på och en av skolorna heter Östra Grevie Folkhögskola. Där pratade jag med ett några elever och fick också sitta med och titta på lektioner. De ville gärna vara med och bidra till mitt arbete som de tyckte var väldigt intressant men de ville också gärna vara anonyma. Därför kommer jag att använda mig av fingerade namn när jag berättar om deras tankar och upplevelser.

Jag pratade bland annat med en elev vi kallar honom Adam. Adam är ny i musikalvärlden men har alltid älskat musik. Jag tittade på hans sånglektion och antecknade vad jag såg, hur han var, vad han gjorde och hur han reagerade när läraren pratade. Det var tydligt att det fanns en extra nervositet för att jag, en främling, satt och kollade i hörnet av rummet men det gjorde också att jag märkte en del vad jag tycker väldigt intressanta saker. När Adam fick direktiv eller skulle lyssna på läraren hade han svårt för ögonkontakt. Han fibblade även med sina fingrar och händer. Som något slags ticks. Detta tyckte jag var intressant då jag gör/gjorde exakt samma sak innan. Det var ett sätt som jag läste det utifrån min egen erfarenhet att kunna ta in vad läraren säger bättre. När man inte tittar någon i ögonen tar man bort en hel del intryck och kan därför höra bättre vad personen säger. Jag frågade Adam

efteråt om det var något han gjorde medvetet och han sade att det det var det. Han upplevde att folk ofta uppfattade honom som otrevlig och att han då behövde förklara varför han gjorde så. När jag pratade med läraren efteråt sa hen att det absolut inte var något problem och att hen blivit informerad av Adam innan att detta är något som Adam gör. Jag tyckte det var vackert. Det var vackert att de hade den överenskommelsen eftersom att när Adam tittade på läraren tappade Adam alltså ofta det han skulle göra. Men när han inte tittade utan bara lyssnade lyckades han perfekt med det han skulle. Adam var otroligt musikalisk och hade ett fantastiskt gehör.

Jag blev på något sätt stolt av att titta på bland annat Adam och de andra eleverna när de jobbade. Vi var så lika på så många sätt. Jag har aldrig tidigare så samma sätt känt mig mig så mycket som en del av något som när jag tittade på dessa elever. Dom hade sina svårigheter på grund av sin ADHD men samtidigt var dom helt fantastiska och briljanta i det dom gjorde.

Jag pratade med några om min undersökning som dela av mitt självständiga arbete och det var en väldigt positiv respons. Dom skulle genast testa olika kombinationer och se om dom kunde hitta något som fungerade för dom. Även om detta sökandet har varit för min skull och för att se om jag kan hitta något så kände jag helt plötsligt att det fick en annan mening. Om det kan hjälpa andra med en sådan här simpel sak känns det än mer värt och kul att fortsätta. Det ger mer mening för mig om det kan vara till hjälp för andra. Även om det bara handlar om att sova eller äta bättre.

## 4. Upptäckter och slutsatser

## 4.1 Den rätta kombinationen

Så jag hade jag då testat alla möjliga förutsättningar för att se hur jag skulle kunna må som bäst i arbetet. Det har varit svårt och inte alltid lätt att förstå sig på vad det är som styr vad. Är jag trött för att jag inte ätit, sovit eller för att jag har mycket att göra. Vad är det som gör mig stressad och vilken typ av stress är det? Jag har stött på många frågor men även fått några svar. Hade tiden funnits för det inom ramen för det självständiga arbetet hade jag fortsatt min undersökning under en längre period. Kanske ett år eller två för att se om och i så fall hur årstider, livsförändringar, miljöombyten eller andra typer av nya förutsättningar påverkar. Men med det som jag har fått fram såhär långt är jag ändå väldigt nöjd:

### Sömn

Först och främst har jag upptäckt att sömn är överskattat. I alla fall för mig. Jag har hela mitt liv haft en stress över att man måste sova 8 timmar för att må bra. Men det har inte varit mer än det, en stress. Den här stressen har bara gjort mig trött. Oberoende av mängd timmar jag sovit. När jag har testat att sova 5-6 timmar har den stressen inte funnits för att jag var medveten och redo på att jag skulle vara trött. Och just för att den inte fanns, var jag inte trött. 5-6 timmar är det absolut optimala för mig. Det gör att jag vaknar pigg och redo. Jag kan jobba hela dagen och är trött när jag väl ska gå och lägga mig. Sen har jag även märkt att ett alarm på morgonen kan göra mig trött under dagen, oberoende på mängd timmar jag sovit. Så att vakna av sig själv är absolut det som funkar bäst för mig. Jag vaknar nästan alltid mellan 9-10 tiden av mig själv. Med den kunskapen kan jag laborera med olika metoder, tex om det är möjligt lägga mig 5-6 timmar innan det för att slippa vakna med alarm

### Mat

Mat är förmodligen den viktigaste saken för mig. Och det är nästan skrämmande hur mycket mat jag behöver. Jag har testat att äta mycket, lite, olika dieter och märkt ganska snabbt att det "bara" krävs två saker. Mycket mat och mycket protein. Jag har mått som bäst då jag har ätit 5-6 ordentliga måltider om dagen och om dom alla innehållit en bra mängd protein. Självklart hinner jag inte alltid laga så mycket mat och jag hinner sällan äta så mycket men att konstant ha något i sig gör en enorm skillnad. Mat är bränsle och jag märker så fort det tar slut. Jag har testat att äta mindre proteinrik mat men märker då att jag blir hungrig snabbare och oftare. Har även mindre energi. Jag är märkt att olika dieter inte alls fungerar på mig. Det begränsar bara mitt intag av mat och gör mig stressad. Jag behöver helt enkelt bara äta ofta och mycket. Vad det är spelar ingen större roll. Självklart lär det förändras med hur äldre jag blir och jag upplever det absolut som ett privilegium att kunna göra det men jag tror att det skulle funka för dom flesta som håller på och är fysiskt aktiva lika mycket som jag. Har pratat med många som tränar lika mycket och är lika aktiva men äter hälften så mycket som jag och dom mår sällan bra. Jag tänker att generella dieter och matscheman är meningslösa eftersom vi alla är så otroligt olika. Och att börja med att ta bort mat eller vissa ingredienser tror jag är fel ingång för mig.

### Träning

Jag har testat att träna på olika sätt och i olika mängd. Jag upptäckte ganska snabbt att 5 gånger i veckan är optimalt för mig. Dock enbart om jag har kunnat äta ordentligt. Om det är någon dag då jag inte hunnit äta lunch eller vet att jag inte kan äta middag då tränar jag inte. Testade det i en vecka men märkte att min träning försämrades enormt. Kände mig svag och det påverkade mitt psyke. Man kände sig dålig och lite mesig. Det är inte vad jag vill få ut av min träning. Jag vill att det ska vara kul och utmanande. Inget annat. Lyckas jag få i mig så mycket som jag vill är 5 gånger det allra bästa. De är så mycket min kropp orkar och jag kan sen ha två vilodagar som jag njuter av lika mycket som själva träningen. Jag gillar att pusha mig själv och ser resultat i det jag tränar men jag märker också snabbt när vila är det som behövs. Kanske är det utifrån detta alltså inte alltid 5 dagar veckan som är det optimala men att utgå ifrån det passar bäst för mig.

## **Sociala situationer**

Jag har testat att inte prata med någon innan jag ska in på scen och det funkar sällan. Det ger mig inget. Känner mig understimulerad och uttråkad. Jag är gärna med mina kamrater innan och efter, får då en starkare känsla av att vi gör föreställningen tillsammans vilket gör mig bättre och mer bekväm på scen. Det finns tillfällen då jag ska in med mycket energi eller ska vara arg på scenen och då kan jag däremot tycka det är skönt och vara lite för mig själv. Att få en mental förberedelse och gå igenom vad jag skall göra på scenen och så vidare. Men annars är det skönt för mig att vara där med dom andra innan jag går in på scenen. Det är inspirerande att få känna de andras energi. Upplever inte att jag tappar fokus av det utan mer att jag får bättre fokus.

## **Övrig Stimulans**

Den här delen av testandet har varit smått oklart och ospecifikt för mig. Jag märkte snabbt att det var ett alldeles för bred rubrik "övrig stimulans". Så jag beslutade efter hand att döpa om det till "egen tid" istället. Det innefattar då saker som jag gör själv utanför repetitioner, föreställningar eller andra jobbrelaterade aktiviteter. Det är trots att jag smalnade av det fortfarande väldigt brett men jag testade mig fram och hittade ändå ett par saker som funkade bra och hjälpte mig tillsammans med de andra faktorerna jag testade.

## *Dator och spel*

Det första jag testade var att klocka hur länge jag sitter vid min dator och spelar spel. Har alltid varit medveten om att det har hjälpt mig väldigt mycket med avslappning. Det gör mig lugnare och jag kan fokusera bättre efter. Dock kan det bli för mycket eftersom jag glömmar bort tiden. Jag märkte att det är svårt att bestämma en tid på när och hur länge jag ska använda spelandet som ett verktyg. Det var helt beroende på hur mycket jobb jag hade i min vardag. Så jag kom fram till att oavsett är det en bra sak för mig, det funkar för att det får mig att slappna av som inget annat. Har jag mycket att göra kommer jag dock att prioritera bort det tror jag. Det handlar fortfarande om en skärm och skärmtid kan vara negativt så har jag mycket jobb och mycket att stå i då begränsar jag det till max en timme om dagen tänker jag. Om ens det. Har jag lite däremot kommer det bli mer tid jag spenderar på att spela just för att

jag då får lov att behålla ett fokus som jag annars snabbt tappar om det är brist på saker att göra.

### *Gå ut i skogen*

En annan sak och som förmodligen är den viktigaste är att gå ut i skogen. Inget som jag har testat nollställer mig så pass bra som det. Att spendera en dag eller två i skogen utan telefon, utan andra människor, bara helt själv ger mig en så fantastisk nystart. Jag kan jobba dubbelt så mycket, mår fantastiskt och blir väldigt sällan trött efter att jag varit ute. Att kunna distansera sig från allt och enbart ha naturliga ljud runt sig är ofattbart hjälpsamt. Det är tufft att vara i skogen mer än ett dygn och det också en orsak tror jag till att det hjälper också. Jag är aktiv men alla mina intryck är tysta. Mitt huvud är tyst bortsett från en tanke. Så har jag fått jag det beskrivet att folk utan ADHD ofta har det och det är en otroligt skön känsla.

## **4.2 Den rätta kombinationen**

Så jag hade jag då testat alla möjliga förutsättningar för att se hur jag skulle kunna må som jag hittar saker att göra och är aktiv. Jag har märkt att min hjärna och kropp mår bra av att jobba, mår bra av att vara igång. Det har hänt vid några tillfällen under de senaste två veckorna att jag sovit längre än 5-6 timmar eftersom jag har kunnat göra det. Men även om det har varit skönt upplever jag ändå så som jag märkt tidigare en stor negativ del med det. Jag kan sova tio timmar för att jag vet att jag inte har något att göra den kommande dagen men mitt psyke mår inte bra av det. Jag blir stressad, rastlös och känner att hela dagen försvinner. Jag känner att jag missar massa saker trots att det inte finns något att missa. Så för mig för att må som bäst kommer jag fortsätta hålla fast vid att sova 5-6 timmar. Jag behöver inte ha något planerat att göra dagen efter men jag vet att jag kommer hitta något att göra och då kommer jag må så pass mycket bättre av att inte sova längre än så.

## **5. Några summerande kommentarer**

Jag ställde mig inledningsvis frågan om hur jag kan använda min ADHD som en resurs i mitt arbete som musikalskådespelare? Om jag kunde hitta arbetsätt där min ADHD kunde bli en tillgång för mig snarare än ett hinder. Genom undersökningen tycker jag att jag kommit fram till ett arbetsätt som fungerar för mig där jag kan hantera de negativa sakerna som kommer med just min variant av ADHD och ta vara på det positiva som också kommer med. Det är det arbetsättet jag valt att kalla 5/6 metoden. Vilket är att sova mellan 5-6t, äta 5-6 gånger om dagen och träna 5-6 gånger i veckan.

Jag är självklart medveten om att detta är en metod eller en rad tekniker som utgår från just mig hur jag fungerar och den jag är. De här teknikerna kanske inte fungerar på samma sätt för andra och jag ser det även för min del som en längre process som bara påbörjats här inom ramen för mitt självständiga arbete på musikalutbildningen. Nu vill jag lära mig mer och utveckla detta vidare.

Så vad gör jag nu?

Jag fortsätter. Fortsätter utforska, fortsätter testa. Mitt liv ändras konstant bland annat nu på grund av det fortsatta arbetet med musikalen, vilket jag älskar. Eftersom livet och förutsättningarna helatiden förändras så finns det inget slut på den här undersökningen. Det finns inget som är perfekt. Det finns något som funkar väldigt bra just nu och de kommer jag behålla tills att de behöver ändras. Det sköna är att nu vet jag hur jag ska ta mig fram, jag vet hur jag ska göra. Det är inte främmande eller läskigt längre. Jag är säker i hur jag är, vad jag behöver och varför. Jag är inte stressad över hur det kommer bli för jag har en ram att luta mig mot. Och just nu är det 5/6 kombinationen som funkar. Och jag gillar den verkligen.

## 6. Källförteckning

Länkar till de webbsidor jag refererar till i texten.

Länk 1

<https://kunskapsguiden.se/omraden-och-teman/funktionshinder/adhd/>

Länk 2

<https://www.psykoterapitjanst.se/introduktion.html#gsc.tab=0>

Länk 3

<https://www.sjalvhalppavagen.se/lorare/adhd/hjalp-pa-vagen-vid-adhd/starka-kanslor/>

Länk 4

<https://adhdcare.se/artiklar-kunskap/hur-paverkas-jag-av-adhd-medicin/>

Länk 5

Länk till min spellista “Instrumental skriv”

<https://open.spotify.com/playlist/2bMVuRDoAM5TZre9QLsJOD?si=462800815c16454a>

Länk 6

<https://www.andreapiirimets.se/darfor-ar-det-farligt-att-sova-for-mycket/>