

Björn vill med sin nya bok få oss att hata ADHD

Attention träffade Björn Roslund – författare till den uppmärksammade boken "Hata adhd". Med energi och lätthet förmedlar Björn avancerad kunskap som gör skillnad i hur vi ser på och kan leva med ADHD. Boken är skriven för dig som själv har ADHD, anhöriga och för alla nyfikna som vill lära sig mer.

Text: Cecilia Jonsson Foto: Anders Wallin

Håll där Björn! Hur skiljer sig din bok från andra böcker i genren?

–I boken försöker jag förklara Varför det blir såhär? Varför blir det fel? Varför ger man upp?

–Det handlar inte om slöhet. Svårigheterna att njuta av framtida segrar handlar vid oengagerande uppgifter om en oförmåga att skapa tillräcklig känslointensitet för att skapa den motivation som behövs i stunden för att härda ut. Boken är ingen fyrkantig regelbok. Tanken är att man genom en förståelse för de mekanismer som skapar svårigheterna vid ADHD på ett mer avancerat sätt också kan handskas med dessa. Det gör skillnad. Ingen är sin diagnos.

Vem hoppas du ska läsa boken?

–Boken vänder sig till dig som själv har ADHD, närstående, yrkesverksamma och för alla som vill lära sig mer.

Vad vill du förmedla till en person som precis fått en ADHD-diagnos?

–Att få en ADHD-diagnos är inget katastrof, men du får heller inga

superkrafter och det är inget oskyldigt tillstånd. "Snubbeltrådarna" vid ADHD gör att personerna sällan uppnår sin fulla potential. Det är viktigt att vi förstår ADHD, istället för att bara fokusera på kriterier. ADHD har psykiatrins bästa prognos om man gör rätt. ADHD beror på störningar i kommunikationen mellan olika delar av och olika nätverk i hjärnan. I boken berättar jag om "hjärnans skärmsläckare", en slags psykedelisk drömmaskin som vi alla har, men för personer med ADHD saknas förmågan att dämpa skärmsläckaren när någon försöker prata med personen till exempel. Där kan läkemedel hjälpa.

Vad vill du hälsa läsaren som känner igen sin partner i beskrivningen av ADHD i din bok?

–Be din partner läsa boken. "Säga vad man vill om kaos - man blir i alla fall inte uttråkad." Formuleringen beskriver känslan av ett högre varande i skarpa lägen, ett tillstånd som många personer med ADHD söker sig till och även skapar. I relationer kan det skapa kaos

och konflikter för att uppnå högre intensitet, och det uppskattas inte alltid av ens partner. Tidig diagnos och efterföljande behandling kan stärka relationen genom ökad förståelse till varför dramat uppstår samt förebygga riskerna för att utveckla ångest och depression som vuxen.

Vad anser du krävs för ökad samverkan?

–Jag har startat ADHD-bron som är ett tvärsektorielt nätverk med syfte att skapa ökad samverkan mellan yrkesgrupper som arbetar med ADHD. Idag saknas ofta inte bara samverkan mellan exempelvis vård, skola och socialtjänst, utan också tillräcklig samverkan mellan barn, vuxen och äldrepsykiatri. En diagnos med så oerhört hög ärftlighet kräver "tre-generationscenter" för utredningar och behandling av exempelvis mormor, mor och tonårsdotter. Tillsammans kan de stötta varandra. Vi kan inte fortsätta sända föräldrar med odiagnostiserad ADHD till årslånga köer för utredning. ■



OM BOKEN:

Varför har personer med ADHD så svårt för att njuta av framtida segrar, och hur hänger det ihop med avhopp från utbildningar och drogers lockande låga? Frågan besvaras i boken Haja adhd.

Roslund skriver om dopaminfontäner, jazzband, nuets förbannelse och även om den lojala och outtröttliga radarpartnern. Liknelserna i boken gör det lätt för läsaren att haja ADHD. En bok som varvar fakta för både individen och professionen samt skapar förståelse för de bakomliggande mekanismerna så att en person med ADHD, med Roslunds egna ord: "ska kunna betrakta sig själv med en större medkänsla och mildare, förlåtande blick."

► VILL DU VINNA BOKEN?

Delta då i vår utlottning! Maila till redaktionen@attention.se senast 30/9 och berätta varför just du borde vinna boken.

