

# NU BLEV DET KNAS!

UNG UTAN PUNG PRESENTERAR



## DISKUTERA I KLASSRUMMET!

*Diskussions- och arbetsmaterial*

ETT SAMARBETE MED

**(H)JÄRNKOLL**

# HEJ!

**Du har förmodligen nyss sett Nu blev det Knas! av Ung Utan Pung.**

**Det här arbetsmaterialet är uppbyggt efter de olika scenerna som spelas i pjäsen. En kort påminnelse om vad scenen handlade om och en bild från föreställningen hjälper dig att komma ihåg varje scen. Sedan finns det några diskussionspåståenden och frågor till varje.**

**Om du tittar riktigt noga kommer du att se att alla låtar inte har egna frågor men att några har det. Det beror på att dessa låtar tar upp samma frågeställningar som i scenen innan.**

Frågorna i den här handledningen är diskussionsfrågor, vilket betyder att det inte finns några "rätta" svar. Det är meningen att skapa diskussion – man ska kunna säga det man tänker och tycker och bli respekterad för sina åsikter. Men det är också meningen att man ska kunna ifrågasätta sina egna åsikter genom att höra vad andra tycker. Och kom ihåg att man kan respektera någons åsikt och ändå be hen förklara hur hen menar.

**Ett tips:** Innan ni börjar arbeta med materialet, gör en överenskommelse i klassen där ni sätter upp vilka regler som ska gälla för samtalet. Till exempel: Alla får prata till punkt, ingen får skratta åt någon annans åsikt, ingen får håna någon för hans åsikter. Det är inte okej att ta upp det som kommit upp under diskussionen på ett, för någon annan, negativt sätt efter lektionens slut. Och så vidare. Reglerna sätter ni upp tillsammans och som lärare kan det vara bra att komma med förslag om det behövs.

Tycker ni att det blir alldeles för tråkigt att sitta still och/eller har testat att diskutera några av scenerna i grupper kan ni variera lite genom att göra värderingsövningar. Här kommer förslag på två övningar:

## **HETA STOLEN**

Deltagarna sitter på stolar i en ring. Ledaren läser upp ett påstående. Om man instämmer i ett påstående ska man resa sig upp och byta stol med någon annan som har den åsikten. Genom att sitta kvar på stolen kan man markera två saker. Antingen instämmer man inte i påståendet eller också sätter man armarna i kors och visar att man behöver betänketid. Se till att det finns en extra stol som man kan flytta till även om man är ensam om en åsikt. Vid varje påstående ger ledaren några i gruppen tillfälle att motivera varför de gick respektive satt kvar. Som ledare försöker du fördela ordet jämnt, se till att alla kommer till tals. Det är viktigt att poängtera att inget svar är mer rätt än något annat, man får tycka vad man vill, men ska lyssna på de andras argument och synsätt. Ledaren ska förhålla sig neutral under hela övningen. Som ledare väljer du själv vilka påståenden du vill lyfta, och gör enkelt om frågorna till scenerna nedan till påståenden.

#### 4-HÖRN

Ledaren ger ett påstående, deltagarna får välja i vilket hörn man vill ställa sig. Tre av hörnen har givna svarsalternativ medan det fjärde är ett ”öppet” svarsalternativ och kan nyttjas om någon har en annan åsikt än de som presenterats. Den här leken kräver lite förberedelse av ledaren eftersom hörnen behöver laddas med påståenden som på bästa sätt täcker in hela spannet av åsikter, och inte bara en sida av saken. När alla deltagare valt hörn, låt dem då diskutera med varandra i mindre grupper om varför de ställt sig just i detta hörn. Blir någon deltagare ensam i sitt hörn så får du som ledare diskutera med den. Gör sedan något nedslag i varje hörn och be dem berätta om vad de diskuterat. Hitta gärna på egna frågeställningar, eller ännu bättre, låt eleverna komma med egna frågor.

## Innan ni börjar diskutera ...

#### TILL DIG SOM ÄR LÄRARE:

Psykisk ohälsa är svårt att prata om av olika anledningar. Kunskapen om vad det innebär, och hur man bäst bemöter den, är väldigt skiftande och det är ett känsligt ämne som bör behandlas med försiktighet. Det är ofta förknippat med skuld och skam, både hos barn som fått diagnos eller mår dåligt och hos föräldrar till dessa barn.

Många vill inte berätta i klassen att barnet fått en diagnos eller att barnet mår dåligt av andra orsaker, man är rädd att barnet skall bli mobbat eller stigmatiserat. Tyvärr leder det inte alltför sällan till att det blir värre för barnet eftersom hen får lära sig att hen behöver dölja något om sig själv.

Det dolda budskapet till barnet blir att ”du duger inte som du är.” Det försvårar även möjligheten att barnet får adekvat förståelse och bemötande vilket konkret innebär högre och många gånger omöjliga krav på barnet, och även på omgivningen.

Att skapa en miljö där man tidigt kan samtala om hur vi fungerar på olika sätt ger öppenhet och tar bort stigma och tabu. Du som lärare behöver ta ansvaret för att samtalet och tilltalet i klassrummet sker på en respektfull nivå, och att det råder nolltolerans mot gliringar, mobbning och nedlåtande tilltal. Hjärnkoll använder begreppet ”funktionssätt” vilket bättre fokuserar på hur individen fungerar bäst, utan att jämföra med en redan satt norm. Vi har alla olika funktionssätt. Vilket är ditt?

Det är att rekommendera att först samtala med föräldrarna i klassen för att komma överens om ett gemensamt förhållningssätt kring detta tema. Det är viktigt att barnen får en möjlighet att prata om det de upplever i en trygg miljö, vilket för de flesta är i hemmet.

Många gånger kan situationer för dem te sig rent orättvisa. Till exempel, varför får hen göra detta/varför slipper hen göra detta, varför får hen extrahjälp med det, eller mer tid med läraren? Om barnen inte får en förklaring till det de upplever som orättvist kommer missnöjet att gå ut över det, i deras ögon, särbehandlade barnet, och diskriminering och stigma gror.

Givetvis kan det även uppstå situationer där det oavsett diskussion och förklaring är svårt att förstå. Psykisk ohälsa är svårt att förstå, och svårt att hantera. Men det finns inga tvivel om att öppenhet och respektfull dialog underlättar för alla. Vi hoppas att pjäsen "Nu blev det Knas!" och detta arbetsmaterial kommer att vara ett verktyg för dig som lärare i det arbetet.

### TILL DIG SOM ELEV:

Vår förhoppning är att pjäsen "Nu blev det Knas!" och det här arbetsmaterialet ska vara ett bra och kul verktyg för att arbeta med fördomar och attityder kring psykisk ohälsa. Du har säkert hört talas om ADHD eller Autism. Du kanske känner någon som varit ledsen och nedstämd eller kanske är deprimerad. Du kanske själv har någon av dessa diagnoser, eller något annat, som stark ångest, ätstörningar eller en stark lust att skära dig. Det är vanligt, trots att man sällan pratar om det.

En av fyra drabbas av psykisk ohälsa någon gång under sin livstid och tre av fyra drabbas av antingen egen eller närståendes psykiska ohälsa. Det är känsligt och svårt att närma sig. Ofta är man rädd för att kränka, och tycker att det är svårt att veta om man får fråga och i så fall vad. Kanske är man osäker och till och med tycker att det känns lite osäkert och farligt med psykisk sjukdom.

Med det här materialet och pjäsen som underlag kommer du att få en möjlighet att fundera på en del vanliga fördomar kring psykisk ohälsa och vad dessa leder till. Du kommer också få fundera över dina egna tankar kring psykisk ohälsa och hur du agerar när du kommer i kontakt med någon som är drabbad.

Vidare kommer du att få fundera över hur du skulle önska att samtalet gick kring psykisk ohälsa i din klass, och i samhället i övrigt, och hur du tänker kring bemötande, öppenhet och tabun. Förhoppningsvis kommer du att ha lärt dig en massa nya saker kring psykisk ohälsa och med det blivit mer tolerant och förberedd att möta andra eller dig själv om du själv drabbas. Vi hoppas också att du haft roligt under tiden.

**Kom ihåg!** Diagnoser innebär inte enbart att du har svårigheter inom vissa områden, många fina styrkor följer också med, till exempel kreativitet. Människor med ett annat sätt att tänka och fungera behövs för att samhället ska utvecklas framåt.

### TILL ALLA

Det är fortfarande skrämmande med psykisk ohälsa, trots att tre av fyra har erfarenhet av det. Många blir diskriminerade. Du kan göra skillnad. Våga prata och fråga om psykisk ohälsa! Det tar död på fördomar och motverkar diskriminering.

## Lycka till!

# SCEN FÖR SCEN



## 1. Doktorerna: Två doktorer går igenom olika diagnoser och föreslår att man hänger lappar på folk för att veta hur de är diagnostiserade

- Varför tror du det är så viktigt med att behöva sätta "etiketter" på varandra?
- Hjälper det oss att förstå andra bättre eller kan det ha motsatt verkan?
- Är alla med exempelvis ADHD likadana?
- Hur mycket fördomar tror du vi har kring olika etiketter?
- Hur mycket kan du om exempelvis: ADHD? Borderline? Anorexi? Aspergers syndrom? Ångest? Depression?

*Låt: Den jag är – En kille i teatergruppen försöker sjunga en låt när kören plötsligt tar över.*



## 2. Låt: Kille med gitarr sjunger om de med diagnoser.

- Hur viktigt är det med diagnoser?
- När kan det vara bra?
- När kan det vara mindre bra?
- Är det skamligt att ha diagnoser i din klass?
- Om det är det, vad tror du skulle behövas för att man skulle kunna prata om diagnoser öppet, utan fördomar och skam?



## 3. Självberömmet: En kille med stort självförtroende och Aspergers syndrom pratar om hur bra just han är.

- Man hör ofta att man pratar om diagnoser som något handikappande, en funktionsnedsättning eller något annat negativt.
- Är det alltid negativt med diagnoser?
- Vad är det som gör att det ofta pratas om det på ett negativt sätt tror du?
- Kan du komma på något positivt med olika diagnoser?



**4. Tre tjejer rappar om att de inte tänker ta någon skit.**

*Låt: Jag böjer inte ner mig.*

- Är det vanligare att tjejer tar skit än killar?
- Varför i så fall?
- Ses tjejer som tar plats som coola eller störiga?
- Vad beror det på i så fall?



**5. Välj en av tjejerna: En tjej tror inte att personer med Aspergers syndrom vill ha sex, de andra försöker bevisa motsatsen.**

- Kan man generalisera, dvs, säga att alla med en viss diagnos är på ett speciellt sätt?
- Varför tror du att tjejerna i scenen fått för sig att killen inte vill ha sex?
- Vad finns det mer för förutfattade meningar om Aspergers syndrom? Om ADHD? Om självskadebeteende? Om depression? Om borderline?

**Uppgift:** Gör en lista på påståenden ni kan komma på och diskutera om de är sanna eller falska.



**6. Hälsningsketch: I raskt tempo visas hälsningar av alla dess slag upp och förklaras.**

- Stämde hälsningarna tycker du?
- Vad var bra eller mindre bra?
- Varför?
- Kände du igen dig själv i någon?



**7. Männsklig beröring: En kille tror inte att personer med Aspergers syndrom tycker om beröring och försöker ta reda på svaret.**

- Har det hänt att du trott dig veta något om någon och det sedan visat sig att du inte haft hela sanningen?
- När?
- Vilka konsekvenser har det fått?



**8. Världens mest normala kille: En "normal" kille gör allt för att vara annorlunda.**

- Är det bra att vara normal?
- När i så fall? Alltid eller vid vissa tillfällen? Vilka då?
- Vill man vara normal?
- Hur normal får man vara?
- Vad är det att vara normal? Hur är man då?
- Vem bestämmer vad som är normalt eller inte?
- Vad händer med dem som inte räknas till de som är normala?
- Hur normalt tror du att det är att drabbas av någon form av psykisk ohälsa?
- Hur många känner du som är drabbade?

*Låt: Inte normal*



**9. Ätstörningar: Ett gäng tjejer triggas varandra om vem som är smalast och mest lyckad.**

- Varför uppstår den här situationen?
- Varför är det så viktigt att vara smal?
- Är smal samma sak som att vara lyckad?
- Är det lika viktigt för killar att vara smala som för tjejer? Varför/varför inte?
- Varför tror du att det är så svårt för tjejerna i pjäsen att ta en komplimang?
- Är det stor rivalitet/avundsjuka bland tjejer?
- Är det stor rivalitet/avundsjuka bland killar?
- Varför i så fall?
- Om du tycker att det är någon skillnad mellan tjejer och killar, varför tror du att det är så?
- Hur många av dina kompisar har bantat någon gång?

*Låt: Stick inte ut*



**10. Alla människor har lika värde: Teatergruppen pratar i kör om mänskliga rättigheter, men en ifrågasätter om de verkligen tycker så.**

*Det är ju enkelt att säga det man bör säga. Det vill säga att alla är lika värda. Men tycker vi verkligen det när det kommer till kritan?*

- Vad tänker vi egentligen när någon till exempel stör på lektionerna? Eller när någon betar sig annorlunda?
- Vill vi verkligen att alla ska vara med? Om inte, varför?
- Vad väcker de här frågorna hos dig själv?
- Hur reagerar du när någon betar sig annorlunda? Varför?
- Vad är egentligen annorlunda?



**11. Ner till samma nivå: En person tror att människor med Aspergers syndrom inte förstår lika bra som andra när man talar till dem.**

- Handlar psykisk ohälsa eller diagnoser om intelligens?
- Behöver man "sänka sig till någons nivå"? På vilket sätt tänker du att det är?

*Man kan prata om funktionsnedsättningar, men Hjärnkoll använder hellre orden funktionsvariationer eller funktionstillgångar. Att man har olika "psykiska funktionssätt".*

- Hur tycker du att begreppen ändras om man ser dem på det sättet?
- När kan en diagnos vara ett hinder?
- När är den en tillgång?
- Och när är det bara en person som fungerar på ett annorlunda sätt än dig, varken bättre eller sämre, bara annorlunda?



**12. Tankar: Två personer möts på en fest, men deras tankar ställer till problem.**

- Hur lätt är det att säga det vi egentligen tänker och tycker?
- Är det lättare eller svårare när vi tycker om någon?





**13. Pinsamma tjejen: Världens pinsammaste tjej pratar om att vara just pinsam. Pinsam stämning uppstår.**

- När är man pinsam?
- Är samma sak pinsamt oavsett vem som gör den? Varför i så fall?
- Hur reagerar du när någon är pinsam?
- Vad händer i din klass/grupp när någon sticker ut?
- När är det bra att sticka ut? När är det dåligt? Vad är det som avgör?
- Kan vissa personer sticka ut och bli sedda på ett positivt sätt medan andra som sticker ut på samma sätt inte blir det?
- Vad tror du det beror på i så fall?



**14. Vi finns här för dig: Ett gäng som försöker hjälpa till skänker sina kläder till killen med Aspergers syndrom.**

- Varför tror du kompisarna vill hjälpa den här killen genom att förändra honom?
- Varför tror du att de inte bara kan låta honom vara som han vill?
- Blir han annorlunda om han har andra kläder?
- Varför är det så viktigt hur vi ser ut tror du?
- Varför räcker det inte med att man själv känner sig fin?
- Vem bestämmer vad som är snyggt och inte?
- Varifrån kommer våra ideal tycker du?



**15. Låt: En rapp om depression.**

- Vad är depression?
- Är "att vara ledsen" och "att vara deprimerad" samma sak?
- Om inte, vad är skillnaden i så fall?



**16. Skolfotot: En klass ska ta ett skolfoto men blir ständigt avbrutna.**

- Det verkar som om det finns hierarkier i varje klass. Håller du med om det?
- Vad innebär det i så fall?
- Vilka effekter får det för dig och din klass?
- Vad händer med de som hamnar långt ner i en hierarki?
- Vad borde de som hamnar högt upp i hierarkin tänka på?
- Hur mycket makt har de?
- Måste man tycka om alla?
- Hur känns det för personen ingen vill stå bredvid?



**17. Hämnden: Personen med Aspergers syndrom tröttnar på alla frågor och antaganden och säger ifrån.**

- Vad tänker du om den här killens reaktion?
- Hur vanligt tror du det är med fördomar?
- Hur tror du det påverkar den som blir drabbad?
- Vilka fördomar har du?
- Varför tror du att vi behöver sätta etiketter på allting?
- Vad tror du behövs för att man skall kunna säga ifrån på det sätt den här killen gör? Mod? Stöd? Kanelbullar?



**18. Slutlåt**

- Vad tänker du om pjäsen?
- Tycker du att du har lärt dig mer efter att ha diskuterat den så här?
- Är det något i pjäsen eller diskussionen som påverkat dig särskilt?

## OM HJÄRNKOLL

Det är fortfarande skrämmande med psykisk ohälsa, trots att det är så vanligt. Tre av fyra i Sverige har erfarenhet av psykisk ohälsa, egen eller som anhörig.

Öppenhet och kunskap tar död på fördomar och minskar diskriminering. Att öka öppenheten om psykisk ohälsa är Hjärnkolls viktigaste uppgift. Motorn i vårt arbete är över 300 engagerade och kunniga ambassadörer i alla åldrar som föreläser om sina erfarenheter av psykisk ohälsa.

Hjärnkollambassadörerna leder utbildningar, startar diskussioner, arrangerar etikcaféer och mycket annat – på skolor, arbetsplatser, myndigheter och ute i samhället. De syns och hörs också ofta i media. Allt för att visa att psykisk ohälsa inte är något att vara rädd för. Vi har bara olika funktionssätt och vi tjänar alla på att olikheterna tas tillvara, mänskligt och ekonomiskt.

Vårt långsiktiga mål är att alla ska ha samma rättigheter och möjligheter, oavsett psykiska olikheter.

Läs mer om Hjärnkoll och boka ambassadörer på [www.hjarnkoll.se](http://www.hjarnkoll.se)

## OM UNG UTAN PUNG

Ung Utan Pung har sedan 30 år turnerat i Sveriges skolor och kulturhus med föreställningar fyll-  
da till bredden med satir, musik och sketcher. Vi spelar teater som engagerar, öppnar dörrar och  
lockar till nya möten och kulturupplevelser. Ung utan pung är en ideell förening med sitt säte  
i Stockholm och med rötterna i förorten Rågsved.

Våra föreställningar används ofta till temadagar där de engagerar och öppnar dörrar för vidare  
diskussioner. Genom att blanda viktiga frågor med spex, dans och musik bjuder Ung utan pung  
på proffsiga shower som lockar publiken till nya möten och kulturupplevelser. Succéklassikern  
Puss och Snusk har spelats mer än 2000 gånger!

Är du intresserad av att boka en föreställning eller önskar du en skräddarsydd föreställning för  
ditt projekt eller företag? Ring 08-99 71 24 eller maila: [boka@ungutanpung.se](mailto:boka@ungutanpung.se)

# FAKTA OM PSYKISK OHÄLSA

## VAD MENAS MED PSYKISK OHÄLSA?

Psykisk ohälsa innefattar allt från psykisk sjukdom till psykiska besvär som stör välbefinnandet och påverkar vårt dagliga liv. Det finns många olika psykiska sjukdomar, till exempel depression, olika ångesttillstånd, tvångssyndrom, ätstörningar, schizofreni, bipolärt syndrom samt beroendeproblematik.

Som en följd av sjukdomen – eller medfödda neuropsykiatriska funktionsnedsättningar som till exempel ADHD, Autism, Aspergers syndrom och Tourettes syndrom – kan man få psykiska funktionsförändringar. Det kan handla om svårigheter att planera sin tid, hantera stress eller sociala relationer. Då pratar man om en psykisk funktionsnedsättning. Vi använder oss hellre av psykiskt funktionssätt eller psykiska olikheter. Det belyser det faktum att vi fungerar olika, utan att peka ut någon som avvikare.

**Kom ihåg!** Diagnoser innebär inte enbart att du har svårigheter inom vissa områden, många fina styrkor följer också med, till exempel kreativitet. Personer med ett annat sätt att tänka och fungera behövs för att samhället ska utvecklas framåt.

## SE MÄNNISKAN BAKOM DIAGNOSEN

Lite längre fram kommer korta förklaringar av olika typer av psykisk ohälsa som är vanligast i skolåldern. Att få en diagnos är inte något som är särskilt enkelt eller går snabbt. I slutet av den här texten finns förklarat hur en utredning kan gå till.

Diagnoser innebär att man har särskilt starka drag åt ett visst håll och att dessa tillsammans innebär, eller kan innebära, svårigheter av något slag i det dagliga livet. Det kan till exempel vara svårt att koncentrera sig, eller att man behöver röra på sig för att kunna koncentrera sig, eller att man har svårt att vara i sociala situationer.

Ofta lär man sig att hantera sina svårigheter med åldern och de allra flesta lever ett helt vanligt liv som vuxen. Har man fortfarande problem i vuxenåldern behövs stor självkänedom och framför allt vänner och omgivning som inte dömer. Som förstår att det inte är självvalt utan beror på att hjärnan fungerar på ett annorlunda sätt, och istället kan ha inställningen ”vad behövs för att det ska fungera för dig?”

Det är viktigt att påpeka att alla diagnoser handlar om extra starka mänskliga drag. Man kan alltså ha drag åt olika diagnoshåll utan att uppfylla kriterierna för en ställd diagnos, och dessa drag har alla människor. Vissa typer av psykisk ohälsa, som till exempel enstaka depressioner, är mycket vanligt och det behöver inte vara genetiskt, utan det kan alla drabbas av.

Det är också viktigt att komma ihåg att alla med en viss diagnos inte har samma symptom. Alla med Aspergers syndrom har inte problem med beröring som vi exempelvis såg i pjäsen. Därför är det viktigt att skapa möjligheter att verkligen kunna prata om hur vi fungerar som individer istället för att lista kriterier efter ett kollektiv.

## VILKET ÄR DITT FUNKTIONSSÄTT?

Hjärnkoll använder begreppet "funktionssätt" vilket sätter fokus på funktion i stället för handikapp eller nedsättningar. Vilket är just ditt funktionssätt? Vad behöver du för att exempelvis bäst kunna koncentrera dig och vad är det som gör det extra svårt? Det är frågor som alla mår bra av att ställa sig och att kunna diskutera kring.

Det finns heller ingen koppling mellan att ha låg intelligens, det vill säga att vara osmart och att ha diagnoser. Tvärtom visar ofta personer med diagnoser en ovanligt hög intelligens.

Att okunskapen är så stor kring temat psykisk ohälsa beror bland annat på att det är skamfyllt – så skamfyllt att man sällan pratar om det, trots att man vet att OM man gör det så minskar både skuld och skam, och man underlättar för samtliga i gruppen. Skammen handlar mycket om att psykisk ohälsa kopplas ihop med personens identitet på ett helt annat sätt än om man skulle ha fysisk ohälsa, som till exempel ett brutet ben eller diabetes.

## ADHD

ADHD är en neuropsykiatrisk funktionsnedsättning (NPF) som beror på att hjärnan fungerar på ett annorlunda sätt. Det är en medfödd funktionsnedsättning, alltså inget som beror på situationen hemma eller dålig uppfostran. Däremot så kan ju miljön påverka svårighetsgraden av en funktionsnedsättning.

Impulsivitet/hyperaktivitet och uppmärksamhetsproblematik, eller både och, är de tre formerna av ADHD. Du kan till exempel enbart ha problem med uppmärksamhet. Det är en grupp som ofta missas av omgivningen och det är framförallt tjejer som har den formen.

Vid ADHD har man ofta brist på Dopamin i hjärnan, en signalsubstans som styr vår koncentration, glädje och entusiasm. Det är denna brist som medicinering syftar till att balansera för att man lättare ska kunna fokusera och koncentrera sig. Vissa behöver medicin, andra inte, men framförallt behöver dessa personer annat stöd, till exempel mindre grupper i skolan, hjälpmedel, förståelse och hjälp att hitta strategier för att få vardagen att fungera.

## AUTISMSPEKTRUMTILLSTÅND (AUTISTISKT SYNDROM, ASPERGERS SYNDROM)

Autismspektrumtillstånd är precis som ADHD en neuropsykiatrisk diagnos. Det är också till största delen genetiskt och beror på en annorlunda hjärnfunktion.

Personer med autismspektrumtillstånd har ett annat sätt att uppfatta och tolka omvärlden. Det innebär att omgivningen, på grund av okunskap, kan uppfatta dem som annorlunda och svåra att förstå sig på. Omvänt så kan personer med autismspektrumtillstånd ibland ha svårt att förstå sin omgivning.

Vid den här diagnosen har man ofta svårt att förstå sociala koder och att se helhet och sammanhang. Man har ofta ett specialintresse och svårt med förändringar. Dessa personer är väldigt olika och kan ha behov av väldigt mycket stöd eller lite mindre. En underkänslighet/överkänslighet för sinnesintryck (smak, lukt, känsel, ljud, ljus) ingår också. Vissa har en överkänslighet mot till exempel ljud eller ljus medan andra inte upplever kyla. Precis som vid ADHD så missas tjejer med denna diagnos väldigt ofta.

### **TICS/TOURETTES SYNDROM**

Tics och Tourettes syndrom räknas in i gruppen NPF och har genetiska orsaker. Hjärnan har en annorlunda funktion. Enstaka Tics kan vara till exempel blinkningar eller harklingar. För att få diagnosen Tourettes syndrom behöver du ha både motoriska (rörelser, blinkningar) och verbala (harklingar, visslingar) tics som pågår under en längre tid. Dessa tics kommer helt ofrivilligt och ökar vid stress. Förbud funkar därför inte som metod. Om ticsen är störande och jobbiga att leva med så finns hjälp att få men oftast handlar det om omgivningens acceptans (precis som vid de flesta diagnoser).

### **ÅNGESTSYNDROM**

Ångest är något som de flesta någon gång i livet kommer att uppleva. Det finns olika svårighetsgrad och alla som upplever ångest har inte en ångestsjukdom. Exempel på ångestsjukdomar är PTSD (posttraumatiskt stressyndrom), GAD (generaliserat ångestsyndrom) och panikångestsyndrom. Vid mildare ångest kan man själv lära sig att hitta strategier för att minska ångesten medan allvarigare ångest ofta behöver behandlas med medicin och/eller terapi.

### **ÄTSTÖRNINGAR/SJÄLVSKADEBETEENDE**

Ätstörningar och självskadebeteende är ofta förknippat tonårstjejer vilket är den gruppen det oftast drabbar. Tillstånden beror på att ångestnivån är så hög att man på något sätt behöver bli av med den. Att kräkas, inte äta eller att t ex rispa sig är ett sätt att lätta på ångesten och känna någon typ av kontroll i en situation som är övermäktig för personen att klara av.

Det finns en tro om att det bara skulle vara tjejer som har till exempel anorexi eller självskadebeteende men det finns ett stort mörkertal hos killar, framförallt när det gäller självskadebeteende. Olika typer av ätstörningar är anorexi, bulimi, ortorexi.

### **DEPRESSION**

Att ha en depression är inte detsamma som att ha en dålig dag eller att vara lite ledsen.

Depression räknas som en psykisk sjukdom som drabbar många och som kan bero på serotoninbrist i hjärnan. Medicin som höjer bristen tillsammans med samtalsterapi till exempel KBT är effektiva åtgärder. Depression kan vara av kortare eller längre slag. Vissa personer har en medfödd sårbarhet att drabbas av detta.

### **PERSONLIGHETSSYNDROM**

Personlighetssyndrom är en samlingsbeteckning för grupp psykiatriska diagnoser för vuxna. Syndromet yttrar sig i problem med tankeinhåll, känsloliv, sociala relationer, och impuls kontroll. Till denna grupp hör diagnoser som Borderline, Antisocialt personlighetssyndrom, Narcissistiskt personlighetssyndrom och Histrioniskt personlighetssyndrom.

**SÅ GÅR EN UTREDNING TILL:**

Utredningar görs på BUP, Barn och Ungdomspsykiatri. Ofta kommer man till BUP på grund av att man har svårigheter med något speciellt, till exempel koncentration, överaktivitet eller något annat. Då behöver man ta reda på om det beror på en eventuell diagnos eller om det finns någon annan orsak.

Det görs en utredning, och det är viktigt för att man skall få rätt sorts hjälp. Utredningen gör man under flera olika tillfällen, man får träffa behandlingspersonal och göra olika tester. Visar det sig att ens svårigheter beror på en diagnos får man information om den. Man tittar på olika svårigheter men också på vilka ens styrkor är, och hur man kan använda dem på bästa sätt. Man får stöd i att träna på det som känns svårt och för vissa tillstånd kan man få medicin.

För många kan det först vara en chock att få en diagnos, ofta för att det i samhällets ögon upplevs som negativt. Sedan brukar de flesta tycka att det är skönt att få reda på varför vissa saker varit särskilt svårt, varför man alltid känt sig utanför eller annorlunda, och så vidare. Det är en lättnad att få en förklaring till något man undrat över en lång tid, kanske hela sitt liv. Men det kan också innebära att man blir väldigt ledsen, för man förstår att man mått dåligt i onödan under en lång tid, och kanske till och med skämts och skuldbelagt sig själv för att man känt sig annorlunda. Det innebär ofta att man jobbat mycket hårdare än andra för att passa in eftersom det betyder att man måste anstränga sig mycket mer att fungera "som alla andra". Att hela tiden dölja den man är, eller att hela tiden låtsas vara någon annan tar enorma mängder energi.

**Mer information hittar du här:**

[www.attention-riks.se](http://www.attention-riks.se)

[www.angest.se](http://www.angest.se)

[www.balansriks.se](http://www.balansriks.se)

[www.fmn.se](http://www.fmn.se)

[www.friskfri.se](http://www.friskfri.se)

[www.hjarnkoll.se](http://www.hjarnkoll.se)

[www.kunskapsguiden.se](http://www.kunskapsguiden.se)

[www.mind.se](http://www.mind.se)

[www.ocdforbundet.se](http://www.ocdforbundet.se)

[www.rfhl.se](http://www.rfhl.se)

[www.rsmh.se](http://www.rsmh.se)

[www.schizofreniforbundet.se](http://www.schizofreniforbundet.se)

[www.sjalvhjalppavagen.se](http://www.sjalvhjalppavagen.se)

[www.shedo.se](http://www.shedo.se)

[www.spes.se](http://www.spes.se)

[www.sverigesfontanhus.se](http://www.sverigesfontanhus.se)

[www.underbaraadhd.se](http://www.underbaraadhd.se)

[www.1177.se](http://www.1177.se)