

Alla kan ha adhd eller autism, både barn och vuxna.
Det betyder att hjärnan fungerar på ett visst sätt. Det
finns plus och minus med alla sätt att fungera på.
Och så är det med adhd och autism också!

Vad har du lätt för? Var får du kämpa med?

En person kan ha
bara adhd, eller bara
autism. Men vissa
har både och.

Att sitta stilla gillar jag inte,
speciellt inte om det är något
jag tycker är tråkigt eller svårt.
Då börjar jag tänka på annat.
Eller gå runt.



Jag har mycket energi
och många tankar i huvudet,
så jag behöver röra på
mig mycket.

När det blir för rörigt
och mycket ljud tar jag på
mig mina hörselkåpor.
Då känner jag mig
lugnare.



Jag känner mig rastlös
och då vill jag hitta på något
roligt, som att göra bus!
Jag blir också lätt arg om
jag inte får som jag vill.

Jag tänker mycket men
gillar inte att prata. Men
att trycka på knappar och
andra saker gillar jag!

Ibland tar jag i lite för
mycket, då kan det bli tokigt.
Jag är ganska impulsiv
och gillar när det händer
saker.

Jag tycker om att göra
det jag är intresserad av.
Och jag bryr mig inte så
mycket om vad andra tycker
att jag ska leka med.

Det är inte lätt för
mamma när vi systrar bråkar
runt. Vi har roligt men mamma
blir trött. Fast sen förlåter hon
oss ändå.

Jag gillar inte
övertäckningar, utan
vill veta vad som ska
hända. Och hur lång tid
något ska ta.

**VAD HAR DU
LÄTT FÖR?**

**VAR FÅR DU
KÄMPA MED?**

