

Att leda barn och ungdomar med NPF



Matilda Jakobsson Blom



Agenda

- ▶ Vad är NPF?
- ▶ Några av de vanligaste NPF diagnoserna.
- ▶ Hur dessa individer kan ledas.
- ▶ Hur miljön i gruppen kan anpassas.
- ▶ Att nå förändringar hos individer med NPF.
- ▶ Stödja individers utveckling.
- ▶ Allmänna råd för att främja fysisk aktivitet.

Personlig presentation

- ▶ Utbildning:
 - Hälsopromotion idrottsvetenskap, Göteborgs universitet. Inkluderade bl.a. idrott, fysisk aktivitet, hälsa, fysiologi - kroppen och psykologi - mående, motivation.
 - Kurser om hjärnan, Uppsala universitet. Handlade bl.a. om nervsystemet, hjärnans funktioner, diagnoser och sjukdomar.
- ▶ Träning och olika sporter är en favorit, har bl.a. bestått av handboll, fotboll, löpning, Swimrun och nu på senare tid triathlon.
- ▶ Epilepsi, neurologisk diagnos - funnits hos mig i 11 år.
- ▶ Med min diagnos blev jag intresserad av NPF.



Vad är NPF?

- ▶ NPF = neuropsykiatriska funktionsnedsättningar, namnges även som neuropsykiatriska diagnoser.
- ▶ NPF innebär inte strukturella skador i hjärnan, istället små störningar i hjärnans funktioner.
- ▶ Orsak till NPF:
 - Har i grund och botten med gener att göra - genetisk ärftlighet.
 - Även att miljöfaktorer kan vara inblandade - påverkan utifrån.
- ▶ Dessa individer fungerar på ett annat sätt än vad som oftast förväntas i samhället, utanför befolkningens normalitetskurva.
- ▶ Funktionsnedsättning hos dessa individer innebär olika svårigheter, men sättet att vara kan även innebära styrkor.
- ▶ Om dessa skillnader lyfts som styrkor så går det även enligt 1177 att använda ordet *funktionsvariation*.

***Vad betyder
funktionsvariation?***

NPF diagnoser

- ▶ ADHD/ADD
- ▶ Autismspektrumtillstånd (AST)
- ▶ Tvångssyndrom/OCD
- ▶ Tourettes syndrom

ADHD / ADD

- ▶ Påverkar förmågan att koncentrera sig, likaså styra och kontrollera sitt beteende.
- ▶ Vad som främst skiljer dessa åt är de med:
 - ADHD - hyperaktiva; rastlösa och gillar inte att ta det lugnt.
 - ADD - frånvarande och drömmande, i sin egna värld/bubbla.
- ▶ Fördelar:
 - ADHD - nyfikenhet och tänk utanför boxen.
 - ADD - har normalt inga svårigheter att sitta eller stå stilla.
- ▶ Utmaningar:
 - ADHD - koncentration och rastlöshet.
 - ADD - upplevs ofta disträ och drömmande.
- ▶ Ex. på att tänka utanför boxen - svett och regn gör samma sak.



Autismspektrumtillstånd (AST)

- ▶ Ett samlingsnamn för flera diagnoser, bl.a. autism och Aspergers syndrom.
- ▶ Individerna kan ha olika svårigheter, framförallt inom socialt samspel och kommunikation. Ex. språkförståelse, kroppsspråk och tonfall, även obekvämt med ögonkontakt.
- ▶ Under- eller överkänsliga för sinnen som:
 - Lukt - ex. parfymer eller något i sjukvårdsväskan.
 - Hörsel - ex. plötsliga eller ihållande ljud.
 - Känsel - ex. närkontakt till andra.
- ▶ Fördelar:
 - Ofta ett specialintresse - stor källa till motivation.
- ▶ Utmaningar:
 - Bunden till rutiner, förändringar kan vara en utmaning. Individerna själva ser detta som en energibesparande strategi.



Autismspektrumtillstånd (AST)

- ▶ Ett samlingsnamn för flera diagnoser, bl.a. autism och Aspergers syndrom.
- ▶ Individerna kan ha olika svårigheter, framförallt inom socialt samspel och kommunikation. Ex. språkförståelse, kroppsspråk och tonfall, även obekvämt med ögonkontakt.
- ▶ Under- eller överkänsliga för sinnen som:
 - Lukt - ex. parfymer eller något i sjukvårdsväskan.
 - Hörsel - ex. plötsliga eller ihållande ljud.
 - Känsel - ex. närkontakt till andra.
- ▶ Fördelar:
 - Ofta ett specialintresse - stor källa till motivation.
- ▶ Utmaningar:
 - Bunden till rutiner, förändringar kan vara en utmaning. Individerna själva ser detta som en energibesparande strategi.



Tvångssyndrom / OCD

- ▶ OCD, engelsk förkortning av Obsessive Compulsive Disorder.
- ▶ Tvångstankar, ex.:
 - Tankar och tvivel som väcker oro, ångest, rädsla, äckel.
 - Tankar kan bl.a. handla om katastrofer, smuts, smittoämnen, sjukdomar, att ta livet av ett barn och religiösa tankar.
- ▶ Tvångshandlingar, kallas även för ritualer, är handlingar som utförs för att minska ångest och obehagskänslor, ex.:
 - Tvångsritualer (synliga) - rengöring och kontrollering.
 - Mentala ritualer (osynliga) - utföra tankar, bl.a. räkna, be böner eller "tänka rätt".
 - Symmetri (exakthet) - upprepning, samlande och försäkring.
- ▶ Fördelar:
 - Renlighet, att hålla sig ren har alltid varit viktigt för överlevnad då det skyddar t.ex. mot vissa sjukdomar och virus.
- ▶ Utmaningar:
 - Rädsla och ångest, känslorna blir för många för starka vilket leder till ett lidande och begränsningar i livet.

Tvångssyndrom / OCD

- ▶ Diagnoser är ofta ett paraplybegrepp, bl.a. OCD som består av olika varianter.
- ▶ Relaterade diagnoser till OCD:
 - Dymorfofobi - Body Dysmorphic Disorder (BDD):
Upplevd fulhet och fixerad vid sitt utseende.
 - Samlarsyndrom - Hoarding Disorder.
Samlartvång, har svårt att göra sig av med sina ägodelar.
 - Trikotillomani - Hair-Pulling Disorder.
Dra loss hårstrån från olika delar av kroppen.
 - Dermatillomani - Skin-Picking Disorder.
Plockande eller rivande av hud från kroppen.



Lasse Åberg med i Anders Hansens program Din hjärna, avsnitt 3: Dina minnen.

Tourettes syndrom

- ▶ Visar sig genom tics - antingen motoriska eller vokala tics, eller även en kombination.
- ▶ Motoriska tics, ex. blinkningar, ryckningar och grimaser.
- ▶ Vokala tics, ex. snusningar och harklingar, utvecklas sedan till ljud och ibland ord eller hela meningar.
- ▶ Andra typiska symptom är bl.a. bristande impuls kontroll, uppmärksamhetssvårigheter och problem i det sociala beteendet.
- ▶ Fördelar:
 - Om impulsiviteten kombineras med begåvning, så kan den ibland komma till god användning vid idériakedom, fantasi och kreativitet.
- ▶ Utmaningar:
 - Tics görs ofta ofrivilligt och kan vara svåra att hålla tillbaka, därmed kan ex. sociala situationer vara besvärliga.



Hur dessa individer kan ledas

- ▶ Lågaffektivt bemötande
- ▶ Språk & kommunikation
- ▶ Stimulerande miljö

Lågaffektivt bemötande

- ▶ Jobb/anställningar kopplat till individer med NPF - här nämns ordet lågaffektivt bemötande.
- ▶ Affektiv = känslomässig/känsloladdad.
- ▶ Lågaffektivt bemötande = ett bemötande utan starka känslor.
- ▶ När det kommer till att kunna påverka beteendet hos individer med NPF handlar lågaffektivt bemötande om att skapa en miljö präglad av:
 - Lugn
 - Positiva förväntningar
- ▶ Aktiva och uppmuntrade individer med NPF, vissa kan lätt bli överentusiastiska och leda till försämrad kontroll över impulser. Här är ett exempel då ett lågaffektivt bemötande är bra att tänka på när olika situationer hanteras.
- ▶ Bra att tänka på:
 - Ofta reagerar andra personer med samma affekt (känslor) som de tas emot av. Vi påverkar ju helt enkelt varandra.

Språk & kommunikation

- ▶ Beskrivning av uppgifter för individer med NPF är positivt att ge så tydlig och avskalad som möjligt. Ett mer exakt språk har visat sig vara mycket effektivare.
- ▶ Exempelvis:
 - *"Ragnar, vattenpaus!"*
 - Istället för...
 - *"Nu Ragnar är det dags att springa och dricka vatten så ta dig till kanten och..."*
- ▶ Om ett inte eller nej används i era meningar, så lägger ni över ansvaret på personen att själv hitta en lösning.
- ▶ Istället för att ex. säga:
 - *"Julia, gör inte så!"* eller *"Nej, sluta kryp!"*.
 - Ett bra alternativ:
 - *"Julia, pröva det här!"* eller *"Res dig upp!"*.
- ▶ Ett direkt råd kan för en person göra det lättare att byta till ett lämpligt beteende.



VATTENPAUS!

Språk & kommunikation

- ▶ Händelser kan såklart se olika ut, ett nej är därmed inte bara något fel att säga men ändå bra att undvika rutinmässigt.
- ▶ Bra att tänka på:
 - Alltid positivt att använda personens namn, görs detta tre till fem gånger under varje träning så uppmärksammas dem.

Stimulerande miljö

- ▶ Relationer och bemötande är A och O oavsett idrottarens förutsättningar och drivkraft, detta så att utövaren ska:
 - Må bra & känna sig trygg
 - Ha roligt
 - Utvecklas
- ▶ I en stimulerande miljö:
 - Sker en tydlig förändring bl.a. i vårans hjärna.
 - Förstärks effekten av fysisk aktivitet, därmed förstärks vi både fysiskt och psykiskt.
 - Påverkas våra kognitiva funktioner positivt, ex. minnet, koncentration och inläring.



Hur miljön i gruppen kan anpassas

- ▶ Struktur
- ▶ Rutiner
- ▶ Mindre grupper eller par

Struktur

- ▶ Struktur kan skapa trygghet, flera personer blir mer lugna genom att ex. få veta vad de har att förvänta sig under dagens träning.
- ▶ Att få tydlig beskrivning och information är ofta bekvämt för individer med NPF, likaså ett hjälpmedel för andra.
- ▶ För att skapa struktur i träning och övningar är det bra att informationen ges:
 - Förenklad, kortfattad och tydlig - sälla informationsmängden.
 - Med paus mellan meningar - individer ska hinna med och förstå.
 - Med enkelt språk - undvik underförstådda budskap.
 - Utan skarpa ljud - hörselkåpor eller öronproppar kan minska ljud.

Rutiner

- ▶ Förändring kan för personer med NPF upplevas obehagligt.
- ▶ Rutiner och mönster kan istället vara omtyckt, även ett starkt behov för vissa.
- ▶ [I ett klipp på RF-SISU:s hemsida](#) nämns en bra rutin att innan träning dela upp ansvaret mellan varandra:
 - En fokuserar på de som behöver extra stöd
 - Den andra fokuserar på övriga delen av gruppen
- ▶ På träningar är rutiner positivt, ex. för träningens:
 - Upplägg
 - Övningar - repetition är positivt
 - Spelarbyten - hitta mönster hur detta görs på ett bra sätt
 - Vattenpauser - jämna mellanrum
- ▶ Symmetri - exakthet - upprepning = rutiner



Mindre grupper eller par

- ▶ Grupparbeten för individer med NPF är något som kan vara svårt att klara av, även för de utan diagnos, ex. inom lagidrotter.
- ▶ En utmaning inom grupparbete som kan finnas hos individer med OCD är social fobi, umgänget med människor utanför den närmsta familjekretsen är ett vanligt obekvämt tillstånd.
- ▶ Ett bra mellansteg mellan enskilt och i grupp är att agera i par, endast en person att samarbeta med och därmed få bättre möjligheter att lyckas.
- ▶ Eftersom flera idrotter består av lag så är samarbete i grupp något som vill fungera, mindre grupper eller par kan därmed användas för att sakta men säkert träna upp samarbetsförmågan.
- ▶ Bra att tänka på:
 - Ibland kan vissa behöva komma undan lite grann, ett alternativ är att ha en liten "paus-hörna"/"-ruta" som går att använda när någon behöver lugn och ro.

Att nå förändringar hos individer med NPF

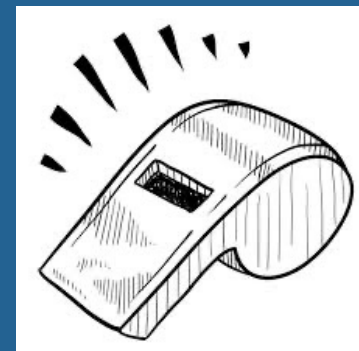
- ▶ Individer med NPF har möjlighet att med tiden lära sig förstå sig själva, detta genom stöd från:
 - Sig själv - hitta egna strategier för att underlätta.
 - Utifrån - anpassning från omgivningen med kunskap om hur personen fungerar.
- ▶ De hinder som finns i vardagen har en person med NPF möjlighet att lära sig ta sig runt, men personen behöver stöd. Ett bra exempel kring stöd:
 - Om en person har problem med synen så införskaffas ofta glasögon. Därefter finns synnedsättningen fortfarande kvar, men glasögonen är ett hjälpmedel för att få synen att fungera bättre.
- ▶ Svårigheter kan förvärras, bl.a. då:
 - Kraven i livet höjs med tiden.
 - Nya utmaningar kan såklart vara jobbiga och därmed skapa problem.
- ▶ Personerna behöver helt enkelt stöd utifrån för att nå förändringar och därmed kunna lära sig på rätt sätt.

Stödja individers utveckling

- ▶ Koncentration
- ▶ Överblick - bilder & visuella hjälpmedel
- ▶ Timstock/time-timer
- ▶ Motivation - belöning & känslor

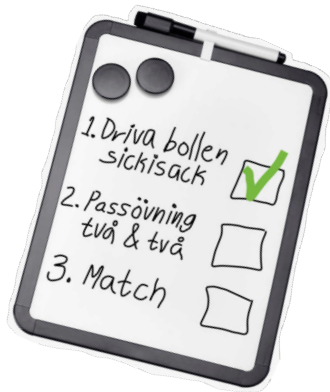
Koncentration

- ▶ Generella svårigheter som ofta finns med NPF är bl.a. uppmärksamhet och koncentration.
- ▶ Kommunikation är ett hjälpmedel för att nå personer och därmed förbättra koncentrationen, ex. genom tysta tecken eller individuella signaler som ni kommit överens om med personen.
- ▶ Tips på tecken och signaler finns mycket att välja mellan, ex. med hjälp av handen eller ljud:
 - Tummen upp
 - Lyssna - handen bakom örat
 - Visselpipan - positivt med ett mjukt tonläge



Överblick

bilder & visuella hjälpmedel



- ▶ Visuella hjälpmedel gör det lättare för personer att förstå, ex. hjälpmedel som bilder eller att visa upp dagens schema.
- ▶ Något som finns hos flera med NPF är att de är bra på att lägga märket till detaljer men svårare att få en överblick, ex. över ett helt rum eller en hel träning.
- ▶ 3 tips för att skapa en överblick:
 - **Checklistor/att-göra listor** - när något är gjort på listan kan den bockas av, för att tydligt veta vad som har gjorts och vad som är kvar.
 - **Bilder** - medtagna bilder eller egna ritningar för att ge instruktioner, ritningar på ex. en liten whiteboard tavla med olika färger.
 - **Färgskiftning** - både i bilder men likaså annat, ex. västar och konor. Olika färger kan göra att överblickens upplevelse mer tydlig, kan därmed också vara lättare att fånga och bibehålla en persons uppmärksamhet.

Timstock/ time-timer

- ▶ För många barn och ungdomar är tid svårt att beräkna.
- ▶ En timstock eller time-timer är olika verktyg som hjälper att visa tiden.
- ▶ Dessa kan därmed vara ett hjälpmedel då de visualiserar tid genom lampor som slocknar eller ändrar färg vartefter att tiden går.
- ▶ Timstock finns även som app.
- ▶ Time-timer finns i olika storlekar.





Motivation

belöning & känslor

- ▶ Individer med NPF har visat sig ha svårigheter med motivation.
- ▶ Studier visar att bland det roligaste vi vet är att försöka utföra något som ligger precis över det vi innan klarat av, men tillräckligt nära för att vi ska tro att vi kan.
- ▶ Något att använda är belöningar genom ex. beröm, bättre ofta och lite istället för sällan och mycket.
- ▶ Specialintresse är ofta en stor källa till motivation, positivt är därmed att relatera till intresset. Exempelvis om intresset är flygplan och ni ska arbeta med tid, basera uppgifter/övningar på flygtidtabeller.
- ▶ Något som motiverar oss är även känslor.



Motivation

belöning & känslor

- ▶ Känslor är upplevelser av något. De framkallas antingen av något som händer i den "yttre världen", världen omkring dig, eller i din "inre värld", t.ex. något du tänker på.
- ▶ Serotonin påverkar vårt känsloliv. Hos individer med OCD kan detta vara ur balans och används som medicin.
- ▶ Nivåerna av serotonin har genom fysisk aktivitet möjligheten att stiga till en balanserad nivå som bl.a. skapar lugn och en känsla av inre styrka, istället för en brist som kan leda till oro och ångest.
- ▶ Ur ett psykologiskt perspektiv visar fysisk aktivitet ge oss positiva förändringar, bl.a. för kommunikation, sociala förmågor och motivation.

Allmänna råd för att främja fysisk aktivitet hos barn och ungdomar

- ▶ Idrott skall vara lekfull, allsidig och anpassad till barnets och ungdomens utvecklingstakt.
- ▶ Idrott ska ledas av ledare med grundläggande kunskap om individernas fysiska, psykiska och sociala utveckling.
- ▶ Hänsyn tas till individens behov och förutsättningar.
- ▶ Involvera familjen - barn till fysiskt aktiva föräldrar är mer fysiskt aktiva än barn till inaktiva föräldrar.



Sammanfattning

- ▶ Ett lågaffektivt bemötande till individer med NPF skapar lugn och är bra att tänka på när olika situationer hanteras.
- ▶ Beskrivning av uppgifter för individer med NPF är positiv att ge så tydlig och avskalad som möjligt.
- ▶ Relationer och bra bemötanden skapar en stimulerade miljö.
- ▶ Struktur och rutiner gör individer med NPF mer trygga.
- ▶ Bilder och visuella hjälpmedel ger överblick.
- ▶ Fysisk aktivitet har möjligheten att ge en känsla av inre styrka, motivation och en positiv förändring inom sociala förmågor.

TIPS!

- ▶ RF-SISU:s hemsida - korta filmer med information:
 - [Beskrivning av mer förekommande diagnoser.](#)
 - [Arbetssätt som tränare.](#)
- ▶ Program: *Superungar* - UR Play, 2018.
 - Möten med barn inom familjer och även vuxna med NPF.
 - <https://urplay.se/serie/207748-superungar>
- ▶ Infoteket om funktionshinder.
 - Mötesplats/besöksplats med bibliotek, visningstorg och vägledning.
 - <https://regionuppsala.se/infoteket/>



Idrottsutbildarna



Referenser.

Abrahamsson, L. (2010). *Tänk om - en bok om Autism, Aspergers syndrom, ADHD och andra förmågor*. Malmö: Epago/Gleerups Utbildning AB.

Avellan, K. (2015). *Fakta om Asperger - AST*. Lund: Nypon förlag.

Bejerot, S. (1999). *Att förstå tvångssyndrom*. Täby: Pfizer AB.

Bejerot, S. (2002). *Tvångssyndrom/OCD: nycklar på bordet*. Cura Bokförlag: Stockholm.

Berg, U. (2008). Barn och unga. I A. Ståhle (Red.), *FYSS - Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling*. Stockholm: Elanders.

Bo Hejlskov Elvén. (u.å.). *Lågaffektivt bemötande*. Hämtad 2020-08-18 från <https://hejlskov.se/lagaffektivt-bemotande/>

Brülde, B., & Tengland, P. (2003). *Hälsa och sjukdom - en begreppslig utredning*. Lund: Studentlitteratur.

Carlsson, K. G. (2015). *Elever med neuropsykiatriska svårigheter - vad gör vi och varför?* Lund: Studentlitteratur AB.

Clements, S. (1966). *Minimal Brain Dysfunction in Children. Terminology and Identification*, Washington, DC, Government Printing Office.

Furmark, T., & Fredrikson, M. (2012). Ångestsjukdom. I Olson, L., & Josephson, A (Red.), *Hjärnan (s. 271-287)*. Solna: Karolinska Institutet University Press.

Gillberg, C. (1999). *Det hoppar och tycker i kroppen och själen: om Tourettesyndromet och andra tillstånd med tics hos barn, ungdomar och vuxna*. Stockholm: Cura Bokförlag.

Hansen, A. (2016). *Hjärnstark: hur motion och träning stärker din hjärna*. Stockholm: Fitnessförlaget.

Hansen, A. (2017). *Fördel ADHD: var på skalan ligger du?* Stockholm: Bonnier Fakta.

Hjärnfonden. (u.å.). *Om hjärnan*. Hämtad 2020-08-18 från <https://www.hjarnfonden.se/om-hjarnan/>

Hjärnfonden. (u.å.). *Tourettes syndrom*. Hämtad 2020-03-21 från <https://www.hjarnfonden.se/om-hjarnan/diagnoser/tourettes/>

Infoteket om funktionshinder (2014). *Vad är tvångsproblem?* Uppsala: Region Uppsala.

Infoteket om funktionshinder (2016). *Vad är kognitiva svårigheter och vad kan underlätta?* Uppsala: Region Uppsala.

Infoteket om funktionshinder (2019). *Infotekets film om autism*. Hämtad 2020-09-08 från <https://regionuppsala.se/infoteket/hamta-kunskap/filmer/>

Infoteket om funktionshinder (2020). *Webbföreläsning: Autism hos barn och vuxna*. Hämtad 2020-09-02 från <https://secure.quickchannel.com/Qc/create/mainshow.asp?id=e8kww9>

Klingberg, T. (2011). *Den lärande hjärnan - om barns minne och utveckling*. Stockholm: Natur & kultur.

Ljungström, B. (Producent), & Hellberg, K. C. (Regissör). (2013). *Liv med autism - Hur ska vi lära oss förstå Kalle?* [TV-program]. Sverige: Sveriges Utbildningsradio AB.

Ljungström, B. (Producent), & Hellberg, K. C. (Regissör). (2013). *Liv med autism - Vi har alla autistiska drag* [TV-program]. Sverige: Sveriges Utbildningsradio AB.

Ljungström, B. (Producent), & Ottergren, L. M. (Regissör). (2013). *Liv med autism - En blick från Mimmi* [TV-program]. Sverige: Sveriges Utbildningsradio AB.

Mataix-Cols, D., Rauch, S., Manzo, P., et al. (1999). Use of factor-analyzed symptom dimensions to predict outcome with serotonin reuptake inhibitors and placebo in the treatment of obsessive-compulsive disorder. *Am J Psychiatry* 156(9), 1409-1416.

Nyqvist, J. (2013). *Hur får man det att funka? - Inspiration för föräldrar och pedagoger*. Riga: Vulkan.

Riksförbundet Attention och SISU Idrottsutbildarna. (2018). *Film 2 - Motivation, feedback och känslörlighet*. Hämtad 2020-08-21 från <https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/sisu/generell/ledarskap/att-skapa-ett-inkluderande-ledarskap-for-att-mota-idrottare-med-npf-diagnos/arbetsatt-som-tranare/motivation-feedback-och-kansloartighet/>

Riksförbundet Attention och SISU Idrottsutbildarna. (2018). *Utbildningsfilm 1 - Rutiner och strukturer*. Hämtad 2020-08-21 från <https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/sisu/generell/ledarskap/att-skapa-ett-inkluderande-ledarskap-for-att-mota-idrottare-med-npf-diagnos/arbetsatt-som-tranare/rutiner-och-struktur/>

Riksidrottsförbundet (2005). *Idrotten vill*. Stockholm: Riksidrottsförbundet.

SISU Idrottsutbildarna. (u.å.). *Relationer och bemötande*. Hämtad 2020-08-21 från <https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/sisu/generell/ledarskap/att-skapa-ett-inkluderande-ledarskap-for-att-mota-idrottare-med-npf-diagnos/arbetsatt-som-tranare/relationer-och-bemotande/>

Sjölund, A., & Bejerot, S. (2009). *Boendestödsboken - vuxna med autismspektrumtillstånd*. Stockholm: Riksföreningen Autism.

Steinbeck, K. S. (2001). The importance of physical activity in the prevention of overweight and obesity in childhood: A review and an opinion. *Obesity Reviews*, 2(2), 117-130. doi:10.1046/j.1467-789x.2001.00033.x.

Svenska OCD-förbundet (2016). *Kunskapsblad BDD*. Hämtad 2021-01-11 från http://ocdstockholm.se/wp-content/uploads/2018/11/Kunskapsblad_BDD.pdf

Svenska OCD-förbundet (2016). *Kunskapsblad Dermatillomani*. Hämtad 2021-01-11 från https://ocdstockholm.se/wp-content/uploads/2018/11/Kunskapsblad_Dermatillomani.pdf

Svenska OCD-förbundet (2016). *Kunskapsblad Samlarsyndrom*. Hämtad 2021-01-11 från http://ocdstockholm.se/wp-content/uploads/2018/11/Kunskapsblad_Samlarsyndrom-2.pdf

Svenska OCD-förbundet (2016). *Kunskapsblad Trichotillomani*. Hämtad 2021-01-11 från https://ocdstockholm.se/wp-content/uploads/2018/11/Kunskapsblad_Trichotillomani.pdf

Widén, L., & Fröhling, T. (1999). *Din fantastiska hjärna*. Stockholm: Rabén & Sjögren Bokförlag.

Winter, M. (2008). *Aspergers syndrom - vad lärare behöver veta*. Stockholm: Liber AB.

1177 vårdguiden. (2019). *Adhd*. Hämtad 2020-03-21 från <https://www.1177.se/Uppsala-lan/sjukdomar--besvar/hjarna-och-nerver/larande-forstaelse-och-minne/adhd/>

1177 vårdguiden. (2019). *Tics*. Hämtad 2020-09-03 från <https://www.1177.se/Uppsala-lan/sjukdomar--besvar/hjarna-och-nerver/nerver/tics/>

1177 vårdguiden. (2020). *Autismspektrumtillstånd - AST*. Hämtad 2020-03-21 från <https://www.1177.se/Uppsala-lan/sjukdomar--besvar/hjarna-och-nerver/larande-forstaelse-och-minne/autism/>