

**”Men du ser ju helt normal ut!”**

*Om att leva med det  
som; i allra högsta grad finns  
-men inte syns.*

**Att vara kvinna med autism**



# Så; vad ska **jag** prata om nu då?

Vad innebär autism i kombination med adhd?

Att växa upp som tjej med autism/adhd

Att klara av en utbildning

Att bli vuxen, bilda familj & att bli mamma

Att klara av att må dåligt psykiskt

Att försöka ta sig in å arbetsmarknaden

Betydelsen av att hitta sin plats

Att bli bestulen på all trygghet men ändå överleva

Frågor/diskussion

Boken jag inte  
hunnit skriva  
ännu...

- Kapitel:

Förord- autism/adhd

- Min historia:

1. Solsken eller åska
2. Handbok i överlevnad  
för kameleonter
3. Pojken utan  
instruktionsbok
4. Att hitta hem
5. Röken utan eld
6. Att vara jag (& hitta hem  
igen..)

- Slutord &Frågor



# Vad är autism/adhd (mycket kort!)

## Utvecklingsrelaterade funktionsnedsättningar (Neuropsykiatriska)

### Många gemensamma svårigheter

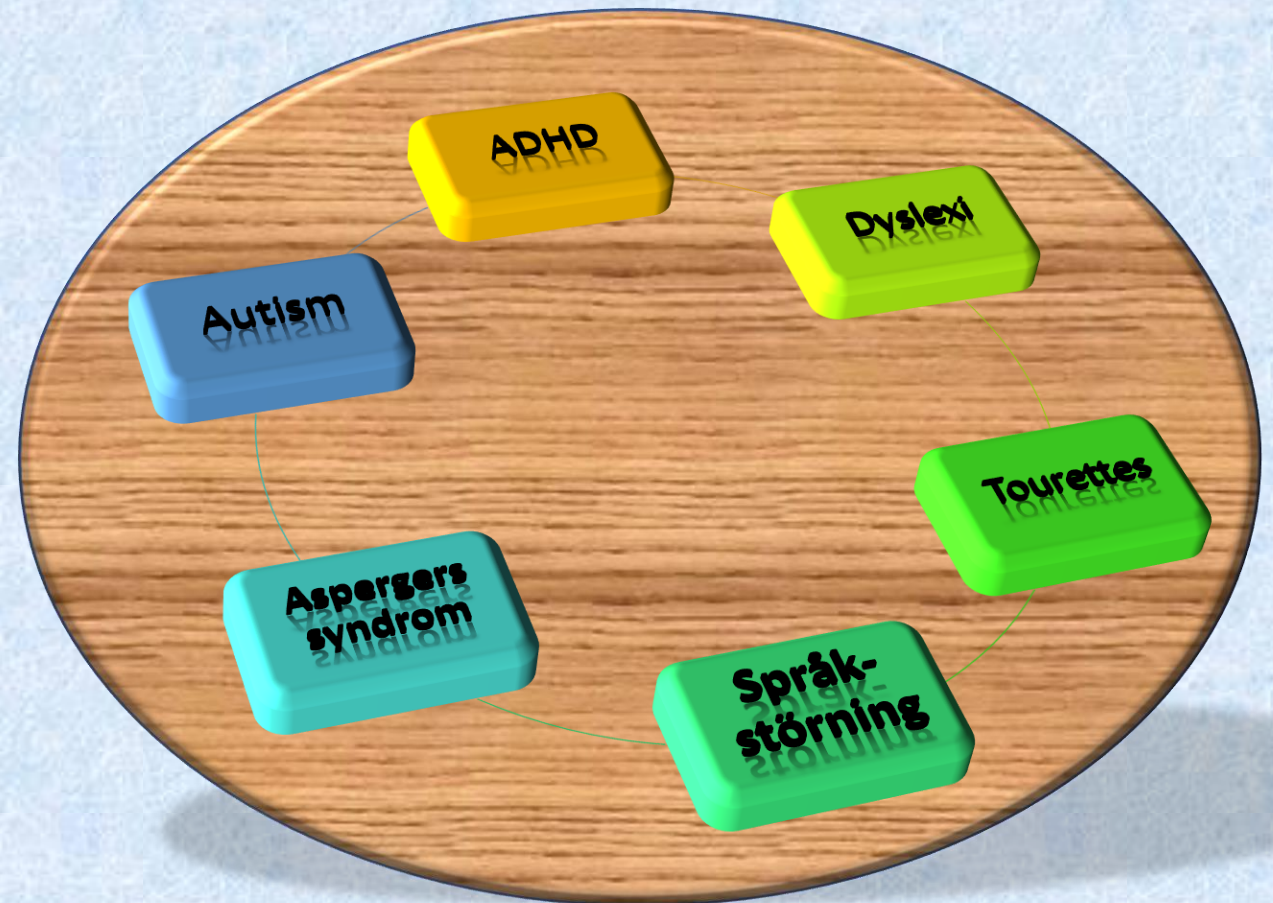
- Strategisvårigheter
- Svårt att visa empati
- Svårt att reglera humöret
- Sömnsvårigheter
- Stresskänslighet

Kognition

Perception

Exekutiva funktioner

5-15% av befolkningen!







# Kapitel ett: Mina första år



"Du var som en sol eller som ett  
åskväder- det fanns inget  
mellanläge!"

-Mamma



Min ENDA  
docka:  
"Juttan"!



# Skolan börjar- ..samt annat..

- Flickor på lågstadiet VILL gå till skolan!
- På min tid fanns varken ADHD, autism eller ens damp- bara "jobbiga ungar" som var "konstiga"!
- Inte heller mobbing hade man kommit på...
- Jag kom hem en dag och sa till mamma:

"Jag går ALDRIG mer dit igen!"



Snabbt förstod jag att jag var annorlunda.

Här började jag utveckla strategier- helt omedvetet! -För att "passa in"

Med tiden blev de fler, & fler, & fler.....



Det andra har "i ryggmärgen" .... Måste jag kämpa för att lära in och komma ihåg. Det är utmattande!

Saker som:

- Vilken ordning gör jag det i? Vad börjar jag med? Hur kommer jag igång?
- Varför måste jag ha ögonkontakt med andra? Det gör ont/känns obehagligt! Går dock att träna in!
- Le när någon hälsar, ställer frågor eller säger "hej då!".

Ibland verkar jag "konstig" för något jag gör  
-Lika ofta sticker jag ut pga. av det jag inte gör...

Grundskolan klarade jag bra- Gymnasiet bra- fortsatte på Universitet.

Jag började få problem med depressioner, ångest och allt svårare trötthet.

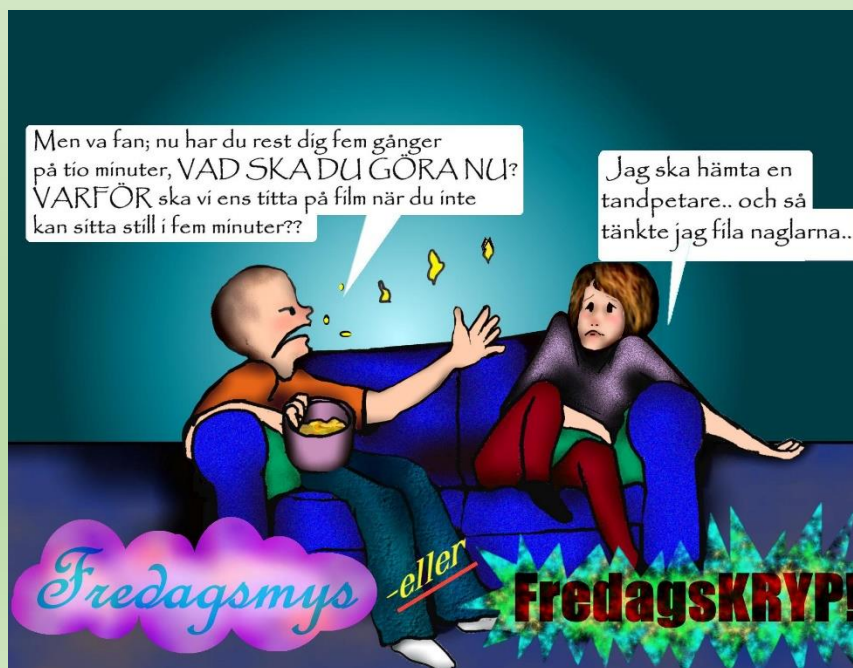
Vuxenpsykiatri kopplas in sista året på universitetet.

**Sista året träffade jag dock min man!**

# Att vara mamma med diagnoser; till ett barn med samma diagnoser!



Gör vardagen intressant!





# Problemet med att vara



**FÖR trött!**



**Rekommenderad skyddsutrustning för den som väcker en tonåring med adhd**



## Adhd i skolan



**Det krävs tolerans & stor förståelse för den bristande impulsiviteten -Från omgivningen!**



## ADHD i arbetslivet



**Definitionen av "ordning & reda tycks variera med diagnoser...**

Lite fler bilder...



# 26/2 2013- DRÖMJOBDET!!

- Första fasta anställningen- fixade själv!
- Trivdes som fisken i vattnet!
- BRA kollegor- Bra chefer!
- Jobbade 75% och det gick bra!
  
- Byggde självkänsla
- Fick struktur & rutiner i vardagen!
- Använde en ipod som hjälpmedel
- Fick efter ett år en egen laptop
- Slapp rotera- annars "som alla andra"!

**INGEN** hade blivit mer lycklig än jag när jag fick min namnskylt!

I 2,5 år gick jag lycklig till jobbet!  
Sedan drogs mattan undan..



# ...Att vakna i en Kafka-roman...

- Ny chef- jag skulle bort; mobbing, diskriminering & kränkningar samt förtal och lögner
- Allt föll samman
- Jag kämpade med varje fiber tillsammans med facket
- Blev omplacerad
- Lögnerna spreds- "Jag var en fara för patientsäkerheten"  
Då har vårdgivaren ett ansvar-
- Krävde till sist anmälan till IVO

"Ingen rök utan eld"? Jo; jag VAR röken utan eld!



# Resultatet:

- Efter sammanlagt ett år med full lön blev jag utköpt för 19 månadslöner heltid.
- Mitt livs absolut värsta kris
- Jag fick svår PTSD och överlevde knappt
- Trots svåra symptom- ingen behandling
- Men- jag fick:

Den bästa  
medicinen:

Bella!



## Beslut

Ärendet avslutas utan kritik

## Skälen för beslutet

Inspektionen för vård och omsorg (IVO) finner inget stöd för att Anna Porsvald inte skulle fullgöra sina skyldigheter enligt patientsäkerhetslagen (2010:659), PSL eller någon annan föreskrift som gäller för hälso- och sjukvårdsverksamhet. Utredningen ger därmed inte heller stöd för att IVO i enlighet med 7 kap. 29 § PSL ska vidta några åtgärder i detta avseende.

När det gäller Anna Porsvalds eventuella brister på grund av oskicklighet finner IVO att kritiken som vårdgivaren riktar mot Anna Porsvald saknar konkreta händelser som kan verifieras och som därför skulle kunna utgöra underlag för brister i yrkesutövningen. Detta trots att IVO uttryckligen begärt att få in ett sådant underlag från arbetsgivaren. Enligt 6 kap. 2 § PSL bär hälso- och sjukvårdspersonalen själv ansvar för hur de utför sina arbetsuppgifter och IVO finner att Anna Porsvald tar sin yrkesutövning på stort allvar.

- Skaffade till sist på egen hand en bra psykolog och fick behandling!
- Nu; nästan symptomfri!

**Livet fick ett nytt syfte!**

## Being me

*It's not the kind of knowledge that I would recommend,  
It's not a class people want to attend.*

*It's not a gift you would give to a friend;*

*it's a magical mystery carpet ride that makes you  
dizzy and nauseous in the end*

*It's a book that makes you wonder  
how long a night can be?*

*How much time can pass outside your window;  
While you're drowning in your own personal sea?*

*So if I were to say what to do; should you feel  
A need to understand what it's like to be me?*

*I would say that you probably don't want to know because you're much better off;  
being ignorant of the above*

*In the endless deep dark ocean, that becomes your first address,  
after years of being torn to pieces; from prolonged and hurtful  
stress*

*When you're near the final chapter you start to wonder how?  
The last few pages of the book could possibly answer the "why?"*

*And the sad truth is that it probably won't, cause who can know  
why people sometimes don't*

*speak up when they know it's the right thing to say -  
or shut up knowing doing so will avoid causing pain?*



Mina  
hörnstenar!

*Fysisk aktivitet  
Sömn  
Egentid!  
=Återhämtning!*

*Frågor? Diskussion? Annat?*



*Tack för mig!*

*Hör av er vid frågor!*

[anna@funktionsrattvastmanland.se](mailto:anna@funktionsrattvastmanland.se)

