

# MIN RESA GENOM VÄLFÄRDEN

---

DET HÄR ÄR MIN UPPLEVELSE AV MIN RESA GENOM VÄLFÄRDSSYSTEMET OCH  
MINA UPPLEVDA UTMANINGAR

Karl Grundelius @ 2025

# VEM ÄR JAG?

---

- Mitt namn är Kalle, 31 år gammal och lever med både ADHD och depression.
- För mig som många andra med ADHD men även psykisk ohälsa så började det i skolan.



Karl Grundelius @ 2025

# GRUNDSKOLEKLASS F2-6

---

- Mobbning och brist av stöd
- Suicidförsök
- Tappat förtroende för vuxna



# GRUNDSKOLANS SLUT OCH GYMNASIET

---

- Grundskolan
- Gymnasiet
- Mitt mående

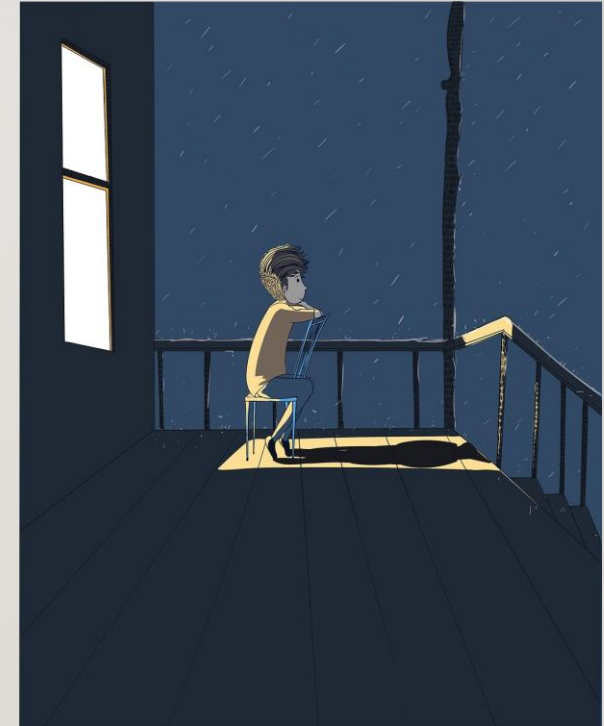


Karl Grundelius @ 2025

# VUXENLIVET

---

- Insatser med mål att föra mig närmare arbetslivet
- Exempel på bra insatser
- Reflektion

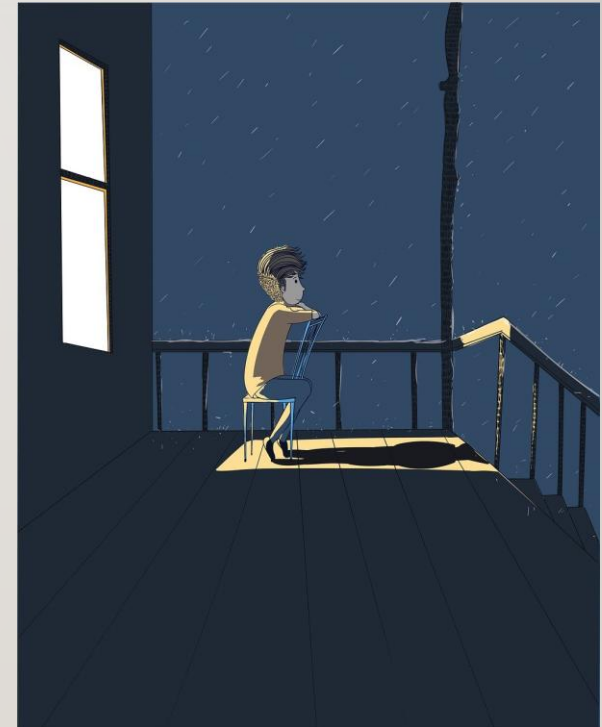


Karl Grundelius @ 2025

# VUXENLIVET

---

- Social isolering
- Studier
- Ideellt engagemang
- Fontänhuset i Falun

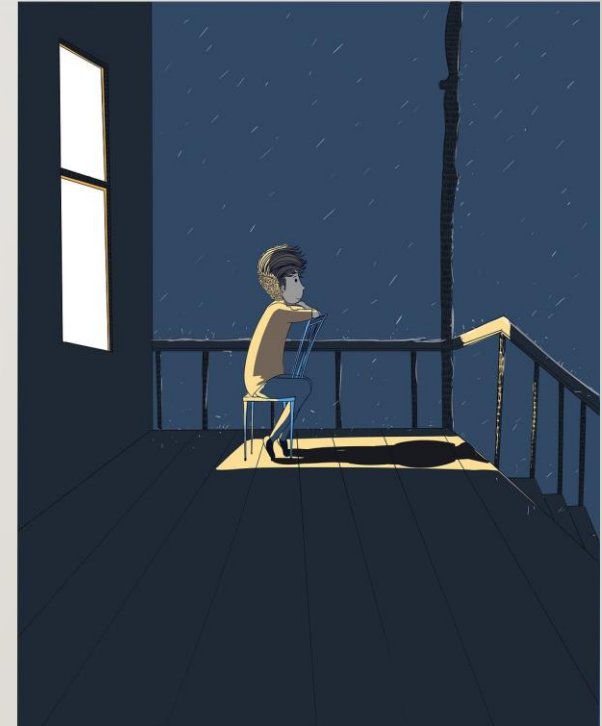


Karl Grundelius @ 2025

# VUXENLIVET

---

- Föreläsandets start
- Grundutsättningen för att jag ska lyckas
- Mitt mående idag



Karl Grundelius @ 2025

# NYTTIG STATISTIK

---

- Över 1200 personer begår årligen suicid i Sverige
- Antalet människor med psykisk ohälsa var år 2021 9,6%
- Omkring 10-15% av barn och unga lever idag med psykisk ohälsa (vanligast är ångest och depression)



# NYTTIG STATISTIK

---

- 11,4% av eleverna som går i 9:e klass har en NPF-diagnos
- 34% av eleverna med NPF går inte ut grundskolan med gymnasiebehörighet kontra 12% av elever utan NPF problematik



# MIN UPPLEVELSE AV VÄLFÄRDEN

---

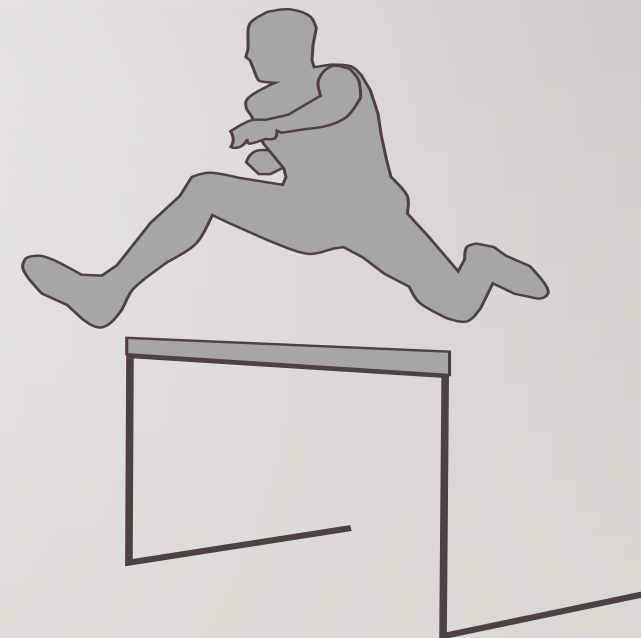
- Stora variationer både i bemötande och kvaliteten av stöd
- Matchningen mellan mig och insatser
- Det är ett lotteri



# VILKA HINDER FÖR RÄTT STÖD HAR JAG UPPLEVT?

---

- Fördomar om människor i socialt utanförskap
- Svårigheter att hålla isär mig som individ och min diagnos
- Resultatet är en orättvis bild av mig



# FRAMGÅNGSFAKTORER NÄR DET HAR VARIT RIKTIGT BRA

---

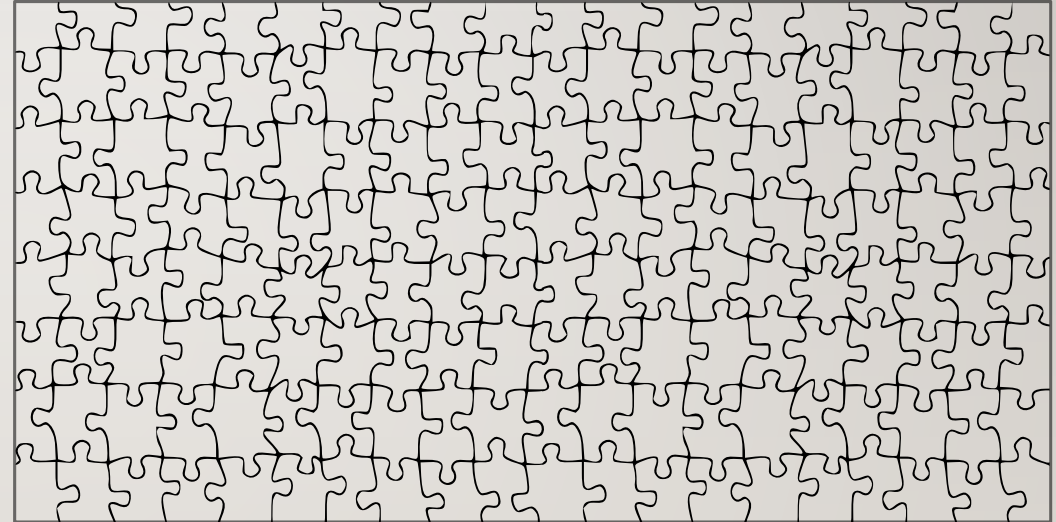
- Viljan att förstå mig
- Förståelse för att man kanske inte kan
- Jag ser dig



# MIN SLUTSATS OCH REFLEKTION

---

- Jag ser ifall ni är genuina
- Jag förväntar mig inte att ni kan allt!
- När sker förändring?



# TIPS

---

- <https://icfcoresets.se/icf-coresets-studien/> - En studie som bygger på att utveckla ett nytt sätt att bedöma människors funktion. Fokus ligger på att kartlägga styrkor och svagheter för människor med ADHD/Autism (finns säkert liknande verktyg för er redan nu).
- <https://attention.se/> - Riksförbundet Attention har väldigt mycket evidensbaserad information kopplat till hur det är att leva med en NPF-diagnos
- <https://balansriks.se/> - Riksförbundet Balans har även mycket bra evidensbaserad information om hur affektiva sjukdomar (Bipolär sjukdom, dystemi, depression och utmattningssyndrom) är att leva med.

# TACK FÖR ATT NI HAR LYSSNAT

---

- Jag hoppas att min delade upplevelse skapar förståelse
- Jag vill passa på att tacka de 100tals människorna jag har träffat via mitt ideella engagemang!
- Jag vill tacka mina kollegor på FEEN!

# FRÅGOR?

---

**Kontaktuppgifter**  
[Kalle@Grundelius.nu](mailto:Kalle@Grundelius.nu)



Karl Grundelius @ 2025