



Jessica Stigsdotter Axberg, Fotograf: Per Myrehed



Normalisera adhd med hjälp av MrsHyper

Jessica Stigsdotter Axbergs vision, grundare av MrsHyper, är en värld där vi har utbildat samhället och omgivningen så pass mycket om adhd att hon inte längre behövs. Att behovet blir lika normalt som att behöva glasögon. Det ska inte vara mer dramatiskt än så. Vi är olika människor och behöver olika hjälpmedel och stöd. Med MrsHyper Play will Jessica "adhd frälsa" världen med rätt information och hjälp för de som verkligen behöver det.

Jessica Stigsdotter Axberg har en son som hon själv beskriver "föddes tok vild" och det var inte förrän han var sex år som han fick diagnosen adhd. Då förstod hon att det fanns mycket hon kunde göra för att få ett bättre liv, både för sin son och för sin familj.

–Allt blev lösningsfokuserat. Det fanns inga problem, bara lösningar. Det gjorde att vi fick ett roligare liv än innan diagnosen. I stället för att dyka ner i någon slags nedstämdhet över att nu är det kört hamnade jag i ett läge och tänkte det här ska vi lösa! Jag kände igen mycket från min barndom och hade antagligen fått adhd om jag gjort utredning som ung, berättar Jessica.

Åren gick och Jessica jobbade mer och mer med att utbilda och hjälpa andra människor i samma situation. 2010 blev hon Hjärnkolls ambassadör med uppdrag av regeringen att utbilda allmänheten om psykisk hälsa. Hennes föreläsning "Jippi jag har adhd" resulterade i boken med samma namn, den har tryckts upp i över 30 000 exemplar och delats ut via BUP.

–"Jippi jag har adhd" innebär att det inte behöver vara ett elände att få diagnosen. Jag och min man hade bara gett positiv feedback till vår son från början för att vi tänkte: "det som går åt skogen kommer att göra det, men det behövs inte förbereda honom på. Vi lyfter fram allt det

som är bra med honom i stället. Ibland kallar folk mig för "positive stinking" för att jag är så positiv, berättar Jessica.

Jessica är i grunden Art Director och har jobbat i reklambranschen många år och därför var det inte svårt för henne att göra alla böcker själv. Men 2015 ville hon nå ut med sitt budskap till fler målgrupper, inte bara barn och då startade hon MrsHyper.

– Jag ville gå från Jippi serien till något mer råare och affärsmässigt. Jag kunde göra lite mer då, och även prata om det svåra med adhd. MrsHyper var också mitt sätt att ta avstamp i att det går att skapa affärer i det här men samtidigt adhd frälsa världen. Jag håller föreläsningar, jag skriver böcker, håller kurser och har nyligen lanserat MrsHyperPlay där det går att prenumerera på mina föreläsningar, chatta med mig och få tips om diagnoser och hur man får livet att fungera, berättar Jessica.

NPF diagnoser

De fyra diagnoser som ingår i NPF (neuropsykiatriska funktionsnedsättningar) är adhd, Autism, Tourettes syndrom och Språkstörning/DLD. Sedan finns det relaterade tillstånd som OCD, DCD och Dyslexi, mm. Jessica berättar att språkstörning är en av de största NPF diagnoserna i Sverige, större än adhd och Asberger tillsammans, men vi pratar inte om det. Förståelsen för individer med NPF diagnoser i Sverige har ökat om vi jämför 30

år tillbaka, men vi har långt kvar innan hela samhället blir NPF-vänligare.

– Min dotter har bytt gymnasium för att det inte fungerade. Lärarna trodde att de förstod men det är också det farligaste för en skola att tro att de förstår. De behöver veta, inte gissa. När vi berättade om min dotters behov föreslog de studieteknik. Det är samma sak som att någon med ett synfel skulle vara hjälpt av studieteknik istället för glasögon. Adhd är en funktionsnedsättning, inte en "skärp dig"-diagnos. Eftersom gymnasiet inte är obligatoriskt så behöver lärarna inte hjälpa till. Många elever har inte tillräckligt stora problem för att hamna i resursskola, de hamnar mitt emellan och mår sämst i skolan. De får inte rätt stöd och många känner sig misslyckade, menar Jessica.

NPF på jobbet

Det som Jessica föreläser om mycket den senaste tiden är NPF på jobbet. Det är nästan vad alla hennes beställningar handlar om just nu. Jessica pratar med HR, mellanchefer och chefer och även med de som har egna diagnoser, hur kan de lösa sin situation?

–Det är därför jag har startat MrsHyper Play. Jag kan inte vara överallt och inte resa lika mycket som jag gjorde förut, och vill inte heller resa 40 gånger om året. Det var helt galet ibland. Nu kan man istället gå in på MrsHyperPlay.se

och ta ett abonnemang som kostar 89 kr per månad. Där kan man välja att lyssna som podd eller titta på videoinspelning, hur man nu vill. Jobbar man på en skola så finns det avsnitt för det också. Det är så kul att se hur många som vill lyssna, jag får energi av det och mår bra av det, avslutar Jessica.

Ett mantra som alltid har följt Jessica på livets adhd väg, både i skolan, hemma och i arbetet är: "Allt som inte funkar är fel – och allt som faktiskt funkar blir rätt." och det ligger nog något i det.

Text: Isabelle Ibéer
www.mrshyper.se

GE BORT EN ÅRSPRENUMERATION I JULKLAPP!

Erbjudande - 50% på ett årsabonnemang tills 2022-12-31, gäller ett helt år.

I ett årsabonnemang ingår:
• 8 föreläsningar live - allt från förskola, grundskola, fritid till jobb tas upp.
• 12-15 Snacka med MrsHyper - chatta med Jessica direkt
• Otaliga adhd-tips och andra tips om diagnoser och hur man får livet att funka.

Missar man något är det bara att se det efteråt. Alla live - finns att titta på repris.

ANVÄND KOD - inv50%
www.mrshyperplay.se