



Vill du veta mer om **ADHD**

Sjukhusbiblioteken Region Skåne 2022



Innehåll

Vill du veta mer om ADHD?	2
Vill du veta mer om...?	2
Böcker	2
Fackböcker	2
Skönlitteratur och biografier	8
Barn- och ungdomslitteratur	10
Läsa på olika sätt	11
Patientföreningar/organisationer och patienttidskrifter	12
Webbsidor och digitalt	13
När du söker information om hälsa och sjukdom	15
Kontaktuppgifter	16

Vill du veta mer om ADHD?

Vill du veta mer om...?

Vill-du-veta-mer-om-häften är ett komplement till den information du får i vården. De skapas och granskas i samarbete mellan sjukhusbiblioteken, vårdpersonal, patientutbildningscentra i Region Skåne och personer med egen erfarenhet av sjukdom eller patient- och närståendeorganisationer. Målgrupperna är patienter, närstående, personal, studenter och allmänhet.

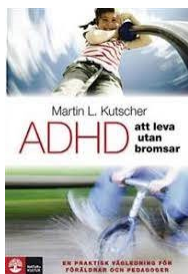
Häftena innehåller bland annat böcker, broschyrer, filmer, webbsidor och poddar med:

- fakta om hälsa, sjukdom och behandling
- personliga berättelser om att leva med sjukdom eller att vara närstående
- tips om hur du kritiskt granskar information.

De flesta böckerna kan du låna på sjukhusbiblioteken i Region Skåne eller på ett bibliotek nära dig. Det finns fler häften inom olika diagnoser och ämnen, för mer information kontakta sjukhusbiblioteken, kontaktuppgifter finns sist i häftet.

Böcker

Fackböcker



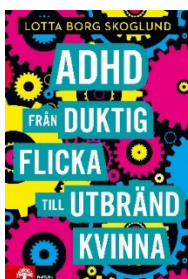
ADHD. Att leva utan bromsar. En praktisk vägledning.

Av: Martin L Kutscher

År: 2010

Format: bok (224 sidor)

Författaren är barnneurolog och boken riktar sig till föräldrar. Den handlar om lösningar, hur man kan bemöta och påverka beteenden och på så sätt förbättra attityder och förhållningssätt gentemot barnen så att de kan utvecklas och må bra.



ADHD. Från duktig flicka till utbränd kvinna.

Av: Lotta Borg Skoglund

År: 2020

Format: bok (191 sidor)

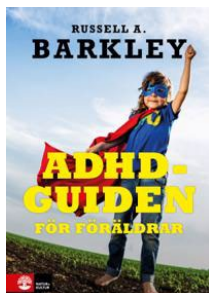
Boken handlar om flickor och kvinnor med ADHD. Författaren, överläkare och specialist i psykiatri, skriver: ”Innan jag skrev boken trodde jag att jag skulle gå igenom forskning och möta tusentals artiklar så som man gör i ett avhandlingsarbete. Men här gick det på en eftermiddag i stort sett. Det finns mycket lite högkvalitativ forskning om flickor och kvinnor med ADHD både från Sverige och internationellt.”



ADHD i bilder.

Av: Victor Wikander
År: 2020
Format: bok (84 sidor)

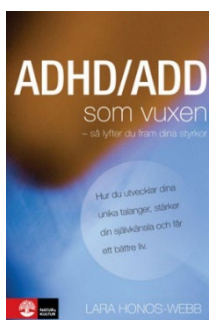
Författaren är fotograf och detta är en fotobok där de egna bilderna illustrerar korta texter om ADHD. Syftet är att genom bild och text ge läsaren en förståelse för vad det innebär att ha diagnosen.



ADHD-guiden för föräldrar.

Av: Russell Barkley
År: 2015
Format: bok (414 sidor)

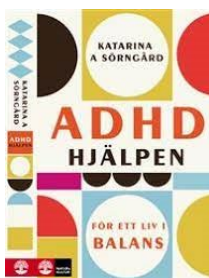
En handbok som vill hjälpa föräldrar att förstå ett barn som fått diagnosen ADHD. Författaren är professor i klinisk psykiatri i USA och är en förgrundsgestalt inom ADHD-området.



ADHD/ADD som vuxen. Så lyfter du fram dina styrkor.

Av: Lara Honos-Webb
År: 2010
Format: bok (272 sidor)

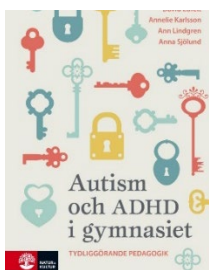
Boken riktar sig till dig som fått en diagnos men kan också läsas av familjemedlemmar, vänner och pedagoger. Författaren är forskare inom psykologi och vill visa hur du kan förvandla symptomen till styrka.



ADHD-hjälpen. För ett liv i balans.

Av: Katarina Sörngård
År: 2014
Format: bok (271 sidor)

Författaren, som är psykolog och psykoterapeut, beskriver hur du kan hantera din ADHD med hjälp av strategier som bygger på kognitiv beteendeterapi (KBT). Läsaren lär känna fem personer som har ADHD och får ta del av vad diagnosen innebär i deras liv.



Autism och ADHD i gymnasiet. Tydliggörande pedagogik.

Av: David Edfelt, Annelie Karlsson, Ann Lindgren och Anna Sjölund
År: 2019
Format: bok (203 sidor)

Den här boken vänder sig till de som skolpersonal i gymnasiet möter ungdomar med autism och ADHD. Hur kan vi anpassa undervisningen så att den blir begriplig för eleverna?



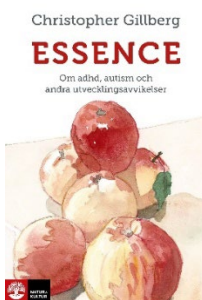
Det finns alltid ett sätt. Lösningfokus och ADHD.

Av: Cecilia Brusewitz (redaktör)

År: 2013

Format: bok (128 sidor)

Erfarenheter och tips från unga vuxna med ADHD.



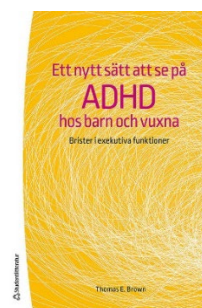
ESSENCE. Om autism, ADHD och andra utvecklingsavvikelser.

Av: Christoffer Gillberg

År: 2018

Format: bok (167 sidor)

Författaren har myntat begreppet ESSENCE som betyder *Early Symptomatic Syndromes Eliciting Neurodevelopmental Clinical Examination*. Begreppet vill visa på överlappningen mellan tillstånd som ofta ses som helt avgränsade från varandra, till exempel ADHD, autism och språkstörning. Christoffer Gillberg är överläkare och professor i barn- och ungdomspsykiatri.



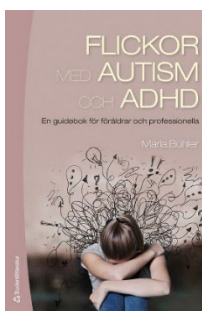
Ett nytt sätt att se på ADHD hos barn och vuxna. Brister i exekutiva funktioner.

Av: Thomas E Brown

År: 2016

Format: bok (235 sidor)

ADHD har länge setts som en beteendestörning. Idag har ett nytt synsätt utvecklats där ADHD ses som en utvecklingsavvikelse i hjärnans kognitiva styrsystem. Här berättas om den vetenskapliga forskningen kring modellen.



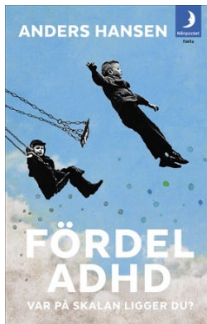
Flickor med autism och ADHD. En guidebok för föräldrar och professionella.

Av: Maria Bühler

År: 2020

Format: bok (261 sidor)

Boken är en sammanfattning av aktuell forskning om neuropsykiatriska funktionsnedsättningar med fokus på flickor. Författaren är psykolog och hon skriver vardagsnära ur både flickornas och de närståendes perspektiv.

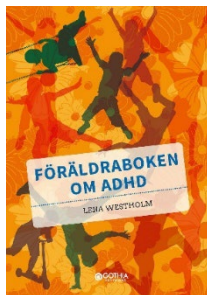


Fördel ADHD. Var på skalan ligger du?

Av: Anders Hansen
År: 2018
Format: bok (199 sidor)

Att vara driven, kreativ, orädd, ifrågasättande, flexibel, enviss och initiativrik är egenskaper som också är typiska för personer med ADHD. Här får du lära dig hur man kan vända diagnosen till en fördel, oavsett om det gäller en själv eller ens barn, och hur man kan hantera även nackdelarna. Anders

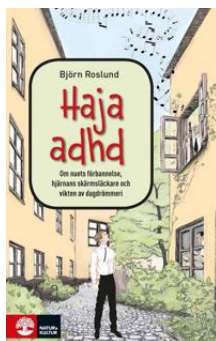
Hansen är psykiatriker.



Föräldraboken om ADHD.

Av: Lena Westholm
År: 2016
Format: bok (176 sidor)

Ökad kunskap om ADHD gör det lättare för dig som förälder att förstå och stötta ditt barn. Bokens författare är psykolog och här ger hon råd som kan underlätta vardagen.



Haja ADHD. Om nuets förbannelse, hjärnans skärmsläckare och vikten av dagdrömmari.

Av: Björn Roslund
År: 2018
Format: bok (251 sidor)

Boken vänder sig till dig som har ADHD, dina närstående och andra intresserade. Den vill visa inte bara hur det är att ha ADHD utan också varför en person som har ADHD fungerar på ett visst sätt. Författaren är

barn- och vuxenpsykiatriker.



Handbok för psykon. Att leva med ADHD och bipolär sjukdom.

Av: Tove Lundin
År: 2018
Format: bok (96 sidor)

Goda råd till personer med ADHD och bipolär sjukdom. Författaren är journalist och arbetar med patientinflytande inom psykiatrin.



Joakims överlevnadsguide till ADHD.

Av: Joakim Hedlund

År: 2019

Format: bok (89 sidor)

Författaren har själv ADHD och råden i boken grundar sig på hans egna erfarenheter. Ett genomgående budskap är att våga ta ansvar och förstärka det som fungerar bra.



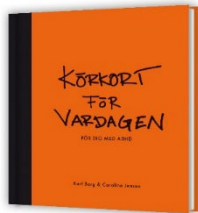
Känslostormar. Emotionell instabilitet och hjärnan.

Av: Predrag Petrovic

År: 2015

Format: bok (209 sidor)

Emotionell instabilitet innebär att du upplever att känslorna blir för intensiva och tar över ditt jag utan att du kan styra dem. Författaren, som är specialistläkare i psykiatri, berättar hur känslor uppkommit, varför de är så viktiga och hur du kan reglera dem.



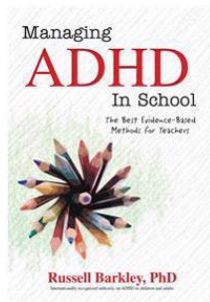
Körkort för vardagen. För dig med ADHD.

Av: Karl Berg och Caroline Jensen

År: 2019

Format: bok (134 sidor)

Att ta makten över vardagen är viktigt. Boken ger dig som vuxen med ADHD verktyg att hitta strategier för att hantera situationer i vardagen.



Managing ADHD in school. The best evidence-based methods for teachers.

Av: Russell Barkley

År: 2016

Format: bok (89 sidor)

Russell Barkley är professor i klinisk psykiatri och expert på ADHD. Boken riktar sig till lärare och vårdpersonal och beskriver metoder som har bevisad effekt för att hjälpa elever och studenter som har ADHD att övervinna svårigheter med inläring och koncentration.



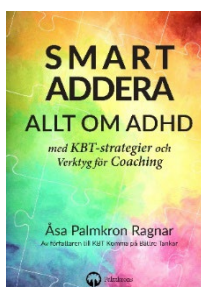
Ragnhilds handbok. Kunskap och vägledning. En bok om barn och ungdomar med ADHD.

Av: Ragnhild Svensson

År: 2012

Format: bok (83 sidor)

Råd om hur man pedagogiskt arbetar med barn och ungdomar med ADHD. Ragnhild Svensson har arbetat som lärare i 30 år och mött många elever med svårigheter.



Smart addera. Allt om ADHD med KBT-strategier och verktyg för coaching.

Av: Åsa Palmkron Ragnar

År: 2019

Format: bok (282 sidor)

En bok för unga och vuxna med ADHD men även för anhöriga och vårdpersonal. Boken är skriven utifrån ADHD-strategin Dela i mindre delar. Här får vi 23 olika teman och 100 olika strategier till vart och ett. Du väljer själv tema och boken blir på så sätt en uppslagsbok om ADHD. Författaren är specialistläkare i psykiatri i Region Skåne.



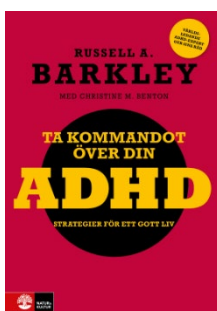
Svart bälte i föräldraskap. Att lösa vardagen med NPF-familjer.

Av: Lotta Borg Skoglund och Martina Nelson

År: 2021

Format: bok (334 sidor)

Tips och råd för att lösa livspusslet till föräldrar som har barn och tonåringar med en neuropsykiatrisk funktionsnedsättning som ADHD eller autism. Lotta Borg Skoglund är överläkare och forskare inom psykiatri och Martina Nelson är psykolog.



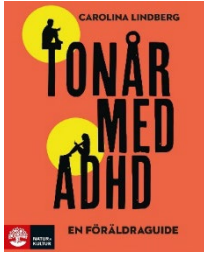
Ta kommandot över din ADHD. Strategier för ett gott liv.

Av: Russell Barkley

År: 2013

Format: bok (336 sidor)

En konkret och relativt enkel bok som riktar sig till dig som har diagnosen ADHD.



Tonår med ADHD. En föräldraguide.

Av: Carolina Lindberg

År: 2016

Format: bok (159 sidor)

Hur hjälper och stöttar föräldrar sina ungdomar med ADHD? Hur hittar de en kravnivå som är rimlig? Vad kan de göra när självkänslan sviktar hos ungdomarna eller hos föräldrarna själva? Det är frågor som besvaras i den här boken.

Skönlitteratur och biografier

Här hittar du självupplevda berättelser och diktade historier som inte alltid stämmer med sjukvårdens verklighet eller med beprövade vetenskapliga metoder. Även äldre böcker kan ha ett stort värde.



Ingen familj är en ö. Om ADHD, föräldraskap och skuld.

Av: Anja Wikström

År: 2014

Format: bok (267 sidor)

Författaren berättar om hur livet kan se ut för barn och föräldrar som inte riktigt passar in i normen.



Min superkraft. Så har jag lärt mig älska min struliga ADHD.

Av: Viktor Frisk

År: 2017

Format: bok (141 sidor)

Författaren vill visa hur man kan hantera en vardag med ADHD och erbjuder sina egna lösningar på det som många ser som ett hopplöst läge.



Nu förstår jag mig själv. En berättelse om ADHD.

Av: Pernille Dysthe

År: 2006

Format: bok (199 sidor)

Flickor och kvinnor skiljer sig en del från pojkar med ADHD. De kan ha känslomässiga och språkliga svårigheter och till viss del mer utåtriktat beteende än pojkar. Författaren till den här boken är född i Norge 1961 och vi får följa hennes liv från tidig barndom.



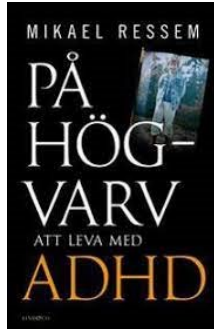
Jag föredrar att kalla mig impulsiv.

Av: Carina Ikonen Nilsson

År: 2009

Format: bok (164 sidor)

Slarvig, lat och dum fick författaren höra att hon var ända upp i vuxen ålder då hon fick diagnosen ADHD. Här berättar hon sin historia.



På högvarv. Att leva med ADHD.

Av: Mikael Ressem

År: 2019

Format: bok (190 sidor)

På ytan ser det ut som om Mikael inte kan ha adhd. Han är framgångsrik deckarförfattare, har en chefsposition inom sjukvården i Gävle och ordnad tillvaro med fru och två barn. Lever man så kan man inte ha adhd. Hans berättelse handlar om kaos, utanförskap, kärlek och en växande insikt om att något var annorlunda.



Spring Kent, spring! Boken om mitt liv.

Av: Kent Lundholm

År: 2016

Format: bok (326 sidor)

I femtioårsåldern får författaren sina diagnoser: bipolär sjukdom och ADHD, men då har han hunnit bli alkoholist. Här berättar han vad som hände på vägen.



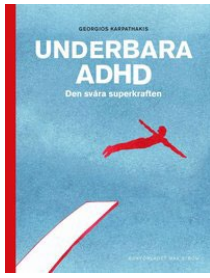
Tio kvinnor med ADHD.

Av: Martin Naucleur

År: 2008

Format: bok (32 sidor)

”När jag fick min diagnos sa min yngste son: Va’ bra mamma, då blir vi två som har det. Då behöver jag inte vara ensam. Det är inte så farligt att ha ADHD”. Så berättar en av de tio kvinnorna i boken som är utgiven av Riksförbundet Attention.



Underbara ADHD. Den svåra superkraften.

Av: Georgios Karpathakis
År: 2017
Format: bok (183 sidor)

En lättläst bok som man också kan lyssna på (mp3-skiva följer med) om hur det är att leva med ADHD.

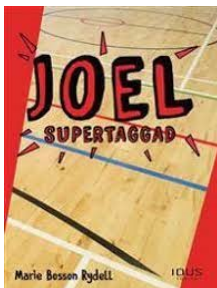
Barn- och ungdomslitteratur



Jag är ju så jävla easy going.

Av: Jenny Jägerfeld
År: 2013
Format: bok (284 sidor)

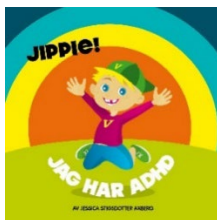
Joanna är en gymnasietjej med ADHD. Så länge hon äter sin medicin är det inget större problem. Inte jämfört med att ha en mamma som förgäves försöker skriva en ny roman och en pappa som sitter apatisk framför teven. För att få råd med ny medicin lurar Joanna en knarklangare.



Joel. Supertaggad.

Av: Marie Bosson Rydell
År: 2017
Format: bok (50 sidor)

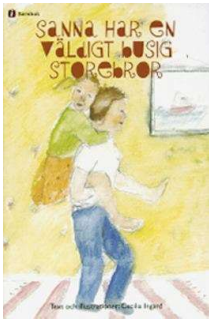
Joel är en lågstadietjej med ADHD och boken handlar om en av hans skoldagar. Författaren visar att vi alla är olika och ska respekteras för våra olikheter. Tillsammans med de vuxna kan Joel lära sig vilka som är hans starka sidor och vilka aktiviteter som får honom att känna sig lugnare. För barn 6–9 år.



Jippie! Jag har ADHD.

Av: Jessica Stigsdotter Axberg
År: 2012
Format: bok (31 sidor)

Boken ingår i en serie bilderböcker för barn om barn med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar. Victor är en livlig liten kille och kompisarna tycker att han är jobbig. Men när han träffar läkare och psykolog, får han äntligen en förklaring: det är ju ADHD han har och det är därför han är så sprallig! Nu kan han äntligen få det stöd han behöver.



Sanna har en väldigt busig storebror.

Av: Cecilia Ingard

År: 2011

Format: bok (23 sidor)

Om att vara syskon till ett barn som har ADHD.

Läsa på olika sätt

Att lyssna på böcker är ett bra alternativ när du har svårigheter att läsa. Det finns vanliga ljudböcker och e-böcker samt Daisy-böcker där du kan lyssna och samtidigt läsa.

Lättlästa böcker är olika typer av böcker som romaner, deckare och facklitteratur. De finns i olika svårighetsgrader.

8 SIDOR är en lättläst nyhetstidning som kommer ut en gång i veckan. På tidningens webbsida 8sidor.se kan du också läsa och lyssna på dagsfärska nyheter. Den finns också som taltidning och som app.

Patientföreningar/organisationer och patienttidskrifter

Patientföreningar/organisationer och deras webbplatser är ett stöd för både dig som lever med sjukdom och/eller funktionsvariation och för dina närstående. Där hittar du information om din sjukdom och behandling, kontaktuppgifter, filmer, forskning och nyheter inom området.



Anhörigas Riksförbund

Anhörigas Riksförbund är ett stöd för dig som är anhörig och/eller anhörigvårdare. Hit kan du vända dig med frågor eller om du behöver någon att prata med.

- anhorigasriksforbund.se
- Telefon Anhöriglinjen: 020-023 9500, måndag-tisdag, torsdag-fredag 10.00-15.00, onsdag och söndag 18.00-21.00
- Telefonväxel: 010-155 70 60, måndag-torsdag 09:00-15:00
- E-post: info@anhorigasriksforbund.se



Vi anhöriga

Anhörigas Riksförbunds medlemstidning. Det finns även en digital version som kan läsas oavsett om man är medlem eller inte.

- anhorigasriksforbund.se



Mind. För psykisk hälsa

Mind arbetar för att psykiatrin ska utvecklas till samma standard som övriga sjukvården i landet.

- Telefon Självmordslinjen: 90101, öppet varje dag dygnet runt.
- Telefon Föräldralinjen: 020 - 852000, vardagar 10-15, torsdagar 19-21.

Mind Forum är en diskussionsplats på webben där du anonymt kan prata om livet när det känns tufft.

- mind.se

RIKSFÖRBUNDET **Attention** Riksförbundet Attention

Attention är en riksorganisation för personer med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar, anhöriga och yrkesverksamma.



Attention

Attention! är riksförbundet Attentions tidning.

- attention.se



RSMH, Riksförbundet för social och mental hälsa

RSMH, Riksförbundet för social och mental hälsa

Föreningen arbetar för att förändra samhällets syn på psykisk ohälsa. RSMH:s medlemstidning heter Revansch.

- rsmh.se
- E-post: rsmh@rsmh.se

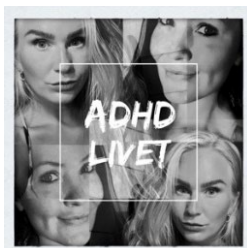
Webbsidor och digitalt



1177 Vårdguiden

Nationell samlingsplats för information och e-tjänster inom hälsa och vård. Behöver du sjukvårdsrådgivning? Ring numret 1177 dygnet runt för att få prata med en sjuksköterska.

- 1177.se



ADHD-livet

Linda och Jeanette startade den här podden 2018 och gör nu ett program i veckan.

- adhdlivet.se



ADHD-podden

Josefine Svensson som skapat ADHD-podden (som handlar om vuxna med ADHD), skriver såI den här podden kommer jag att träffa modiga personer med ADHD inom olika branscher som kommer att berätta sin ADHD-story”.

- adhdpodden.se



Funka med ADHD

Jill Nyqvist & Ulrika Gill driver Funka med adhd. Det är en plattform för att hjälpa föräldrar som har barn med diagnos att må bättre för att kunna stödja sitt barn på bästa sätt. Jill är lärare för barn med särskilda behov och Ulrika är förälder till barn med ADHD.

- funkamedadhd.se



Kuling

Kuling är en webbplats för barn och ungdomar under 20 år som har en förälder som lever med psykisk ohälsa. På den här mötesplatsen finns information och chat. Sidorna görs av psykiatrin i Örebro län men alla är välkomna att ta del av informationen och chatta.

- kuling.nu



Kunskapsguiden

Det här är en webbplats som samlar information från Socialstyrelsen och andra myndigheter. Här finns filmer och informationsmaterial om ADHD.

- kunskapsguiden.se

Leva med ADHD

Sidorna görs av läkemedelsföretaget Janssen.

- levamedadhd.se



SVERIGES FONTÄNHUS Sveriges fontänhus RIKSFÖRBUND

Medlem i Clubhouse International

Fontänhusen arbetar med rehabilitering av människor med psykisk ohälsa genom frivilligt arbete och gemenskap. I Skåne finns fontänhus i Malmö, Lund, Helsingborg och Båstad.

- sverigesfontanhus.se



Umo (Ungdomsmottagningen)

Umo vänder sig till ungdomar mellan 13 och 25 år. Här finns information om kroppen, sex, relationer, psykisk hälsa, alkohol och droger, självkänsla och mycket annat.

- umo.se

När du söker information om hälsa och sjukdom

Förhåll dig kritisk till all information du hittar, inte minst på nätet. Här är några tips på hur du kan tänka kring en källas tillförlitlighet.

- Varför är källan skapad? Är det för att informera, lära ut, övertyga dig, skapa en opinion eller för att sälja något? Beskriver den en enskild händelse eller presenterar den generella fakta?
- Vem står bakom informationen? Är det en myndighet, en organisation, ett företag eller en privatperson? Är det någon som har kunskap om ämnet och någon som du litar på? På en webbsida ska det finnas information om vem som är ansvarig. Fakta om sjukdomar ska komma från dem som har kunskap inom området. Finns det andra källor som bekräftar eller motsäger innehållet?
- Är informationen uppdaterad? Det ska finnas uppgifter om när texten är skriven eller uppdaterad.

Om du vill ha fler tips kan du låna boken Källkritik på internet eller läsa den digitalt:

- internetstiftelsen.se

Kontaktuppgifter

Sjukhusbiblioteket & Patientutbildningscentrum Helsingborg

Svartbrödragränden 3, 251 87 Helsingborg
042-406 25 90
biblioteket.hbg@skane.se

Medicinska biblioteket Kristianstad

J A Hedlunds väg 5, 291 85 Kristianstad
044-309 27 30
medicinskabiblioteket.nordost@skane.se

Psykiatribiblioteket Lund

Baravägen 1 C, 221 85 Lund
046-17 48 10
psykiatribiblioteket.lund@skane.se

Sjukhusbiblioteket & Patientforum Lund

Entrégatan 7, 221 85 Lund
046-17 17 25
sjukhusbiblioteket.sus@skane.se

Sjukhusbiblioteket & Patientforum Malmö

Jan Waldenströms gata 35, 205 02 Malmö
040-33 18 00

Häftet *Vill du veta mer om ADHD* är sammanställt av sjukhusbiblioteken i Region Skåne.
Häftet uppdaterades 2022.