

# ADHD

2019-10-16

## Facklitteratur

### **ADHD – att leva utan bromsar – en praktisk vägledning (2010)**

**Av Martin L Kutscher**

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

### **ADHD – hos barn och vuxna (2012)**

**Av Glennie Marie Almer**

Det här är en sammanställning av internationell forskning på ADHD-området. Vi får en översiktlig beskrivning av likheter och skillnader i symtom och beteende hos barn och vuxna med diagnosen ADHD. Skillnader mellan pojkar och flickor diskuteras också.

### **ADHD i bilder (2015)**

**Av Victor Wikander**

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 (2015)**

**Av Russell Barkley**

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 (2010)**

**Av Lara Honos-Webb**

Boken riktar sig till den som fått en diagnos men kan också läsas av familjemedlemmar, vänner och pedagoger. Författaren vill visa hur man kan förvandla symptomen till styrka.

### **ADHD-hjälpen – för ett liv i balans (2014)**

**Av Katarina Sörngård**

Författaren, som är psykolog och psykoterapeut, beskriver hur man kan hantera sin 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.

### **Det finns alltid ett sätt – lösningsfokus och ADHD (2013)**

**Redaktion: Cecilia Brusewitz**

Erfarenheter och tips från unga vuxna med ADHD.

### **Essence : om autism, ADHD och andra utvecklingsavvikelser (2018)**

**Av Christoffer Gillberg**

Författaren har myntat begreppet ESSENCE som betyder Early Symptomatic Syndromes Eliciting Neurodevelopmental Clinical Examination. Det är ett begrepp som vill visa på den stora överlappningen mellan tillstånd som ofta ses som helt avgränsade från varandra, till exempel ADHD, autism och språkstörning. Boken riktar sig till alla intresserade. 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 (2016)**

**Av Thomas E Brown**

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 ADHD – hur de känner och varför de gör som de gör (2018)**


**Av Kathleen G Nadeau**


Aktuell forskning om flickor och kvinnor med ADHD.

### **Fördel ADHD – var på skalan ligger du? (2018)**

**Av Anders Hansen**

Att vara driven, kreativ, orädd, ifrågasättande, flexibel, envis 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.





## **Haja ADHD – om nuets förbannelse, hjärnans skärmläckare och vikten av dagdrömmeri (2018)**

**Av Björn Roslund**

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.

## **Handbok för psykon – leva med ADHD och bipolär sjukdom (2012)**

**Av Tove Lundin**

Goda råd för personer med ADHD och bipolär sjukdom.

## **Joakims överlevnadsguide till ADHD (2019)**

**Av Joakim Hedlund**

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.

## **Körkort för vardagen : för dig med ADHD (2019)**

**Av Karl Berg**

Att ta makten över vardagen är viktigt och boken ger vuxna med adhd verktyg att hitta strategier för att hantera situationer i vardagen.

## **Ragnhilds handbok – kunskap och vägledning – en bok om barn och ungdomar med ADHD (2012)**

**Av Ragnhild Svensson**

Råd om hur man pedagogiskt arbetar med barn och ungdomar med ADHD.

## **Störningen – adhd, pillren och det stressade samhället (2019)**

**Av Katarina Bjärvall**

Sedan 2006 har antalet barn som har en adhd-diagnos mer än sjufaldigats i Sverige. Författaren ser diagnosboomen som en störning inte hos dem som har adhd utan hos det samhälle vi har skapat genom ökad stress och höjda krav på prestationer i skolan och arbetslivet.

## **Ta kommandot över din ADHD – strategier för ett gott liv (2013)**

**Av Russell Barkley**

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

## **Tonår med ADHD – en föräldraguide (2016)**

**Av Carolina Lindberg**

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

### **Ingen familj är en ö – om ADHD, föräldraskap och skuld (2014)**

**Av Anja Wikström**

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 (2017)**

**Av Viktor Frisk**

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 (2006)**

**Av Pernille Dysthe**

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 (2009)**

**Av Carina Ikonen Nilsson**

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 (2019)**

**Av Mikael Ressem**

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 (2016)**

**Av Kent Lundholm**

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 (2008)**

**Av Martin Nauc ler**

”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  r inte så farligt att ha ADHD”. S  berättar en av de tio kvinnorna i boken som  r utgiven av Riksförbundet Attention.

### **Underbara ADHD – den svåra superkraften (2017)**

**Av Georgios Karpathakis**



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 (2013)**

**Av Jenny Jägerfeld**

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 (2017)**

**Av Marie Bosson Rydell**

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. Det gäller för Joel själv att tillsammans med de vuxna 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 (2012)**

**Av Jessica Stigsdotter Axberg**

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 (2011)**

**Av Cecilia Ingard**

Om att vara syskon till ett barn som har ADHD.

## Stöd och föreningar på nätet

### **Kunskapsguiden.se**

Här finns filmer och informationsmaterial om ADHD.

[www.kunskapsguiden.se/psykiatri/Teman/adhd2014/Sidor/default.aspx](http://www.kunskapsguiden.se/psykiatri/Teman/adhd2014/Sidor/default.aspx)





## Leva med ADHD

Sidorna göra av läkemedelsföretaget Janssen.

[www.levamedadhd.se](http://www.levamedadhd.se)

## Riksförbundet Attention

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

<http://attention-riks.se>

## 1177 Vårdguiden

Hela Sveriges samlingsplats för information och tjänster inom hälsa och vård.

[www.1177.se](http://www.1177.se)

## Filmer

### Vad är ADHD?

Riksförbundet Attention har gjort den här filmen som riktar sig till barn och unga.

<https://www.specialnest.se/liv-hem/film-om-adhd-barn>

### Falling letters – bokstavs barn

Kort tecknad film om en pojke med ADHD

<https://www.youtube.com/watch?v=EQ71vgRzCA4>

## Podcast

### Funka med ADHD

Tips och råd av och med Jill & Gill


<https://poddtoppen.se/podcast/1225643272/funka-med-adhd-avsnitt-ett>

### Vetenskap & Hälsa

#### Barn med ADHD

Överläkare och forskare Peik Gustafsson från Lunds universitet intervjuas om barn och ADHD.

[http://www.vetenskaphalsa.se/podd-adhd/?utm\\_source=daily-227&utm\\_medium=email&utm\\_campaign=newsletter-daily](http://www.vetenskaphalsa.se/podd-adhd/?utm_source=daily-227&utm_medium=email&utm_campaign=newsletter-daily)





## Källkritik – kan jag lita på Internet?

Det är ofta lätt att hitta information men det är inte alltid lika lätt att hitta information som man vågar lita på. Här följer några punkter som kan vara bra att fundera över när man söker information på Internet.

Vilket är sidans syfte? Vill sidan informera eller påverka oss? Berättar sidan om en personlig upplevelse eller vill den att vi ska köpa något?

Vem är ansvarig för sidan? Är det tydligt vem som står bakom informationen på sidan och vem som finansierar den? Finns det några kontaktuppgifter?

Är informationen objektiv och trovärdig? Vilken bakgrund och vilka meriter har de personer som är ansvariga för innehållet? Vad har författaren för kvalifikationer?

Redovisas vetenskapliga resultat eller referenser till publicerade artiklar som stöd för de påståenden som lämnas? Är sidan granskad? Förekommer annonsering, sponsring eller andra kommersiella intressen?

Är sidan aktuell? När skrevs materialet? När uppdaterades informationen senast?

## Sjukhusbiblioteket SUS/Patientforum

**SUS Lund**, C-blocket plan 1  
Tel 046-17 17 25  
Öppet mån – fre 12.00–15.00  
[sjukhusbiblioteket.lund@skane.se](mailto:sjukhusbiblioteket.lund@skane.se)

**Psykiatribiblioteket**, Baravägen 1  
Tel 046-17 48 10  
Öppet mån-fre 12.00-15.00  
[psykiatribiblioteket.lund@skane.se](mailto:psykiatribiblioteket.lund@skane.se)

**SUS Malmö**, Jan Waldenströms gata 35 (CRC)  
Tel 040-33 18 00  
Öppet mån – fre 12.00–15.00  
[sjukhusbiblioteket.sus@skane.se](mailto:sjukhusbiblioteket.sus@skane.se)

**Vår hemsida**  
[www.skane.se/sus/sjukhusbiblioteken](http://www.skane.se/sus/sjukhusbiblioteken)





**BUS-biblioteket**, Barnsjukhuset

Tel 046-17 17 25

Öppet tis 12.00-15.00

[sjukhusbiblioteket.lund@skane.se](mailto:sjukhusbiblioteket.lund@skane.se)

