

# Vill du veta mer?

## Tematräff 1, utmaningar och problemlösning

### **ADHD-hjälpen** av Katarina A. Sörngård

Denna självhjälpbok för vuxna med adhd innehåller ett antal övningar och strategier. Till exempel att planera, organisera, förbättra uppmärksamheten, kommunicera och hantera konflikter.

### **Handbok för kvinnor med eller utan ADHD** av Ann Söderlund och Fi Lindfors

Med humor, självdistans, nyfikenhet och kärlek beskriver Ann och Fi livet med ADHD. De slår hål på myter, frågar experter, samlar fakta, intervjuar kvinnor med ADHD, lämnar ut sig själva och testar olika metoder, mediciner, strategier, ritualer och knep.

### **Fyra bokstäver: en bok för dig som fått en adhd-diagnos som vuxen**

I den här boken får du möta sex personer som vet hur det känns att plötsligt få fyra bokstäver att förhålla sig till, och två specialister som ger sin syn på livet med diagnosen. Dessutom får du några handfasta tips på hur du kan göra vardagens små och stora bestyr lite enklare och roligare.

### **Smart addera: allt om adhd med KBT-strategier och verktyg för coaching** av Åsa Palmkron Ragnar

Smart addera är en bok som handlar om adhd och hur man kan använda sina styrkor och hantera svårigheter. Den ger fakta, KBT-strategier och verktyg för coaching.

### **Joakims överlevnadsguide till adhd** av Joakim Hedström

En snabbläst handbok för vuxna med adhd om hur du tar mer kontroll över din adhd. Den är full av enkla tips du kan prova direkt. Inga tips funkar för alla, men du kan hitta något du har nytta av.

### **Klara vardagen med adhd : Tips till dig som flyttat hemifrån** av Lene Straarup

Klara vardagen med adhd är skriven speciellt för unga med adhd och add. Den är också för föräldrar och andra som vill ge en hjälpende hand. Boken lyfter allt det där man nu själv måste ta tag i: handla, passa tider, fixa tvätten, laga mat. HUR får man saker gjorda och VARFÖR är det så svårt?

### **Ung och vuxen med asperger och AST** av Carolina Lindberg, Malin Valsö och Jill Carlberg

En guide i vardagen som riktar sig till dig som vill veta mer om din diagnos. Boken innehåller beskrivningar av hur diagnosen kan vara, vad som kan bli krångligt och en del tips som kan göra vardagen lite lättare.

### **Körkort för vardagen** av Karl Berg och Caroline Jensen

Körkort för vardagen är en bok om adhd som är lätt att både läsa och förstå. Syftet med boken att du ska ta kommando över din adhd. Metoderna i boken bygger på KBT.

### **Autism och sinnesintryck** från Autism Sverige

Många autistiska personer upplever sinnesintryck starkare, svagare eller på ett annat sätt än befolkningen i genomsnitt. Det är bra och ofta nödvändigt att omgivningen känner till och förstår hur det kan vara. En bok för dig som är autistisk, närstående eller på annat sätt berörs av området.

# Webben

## Infotekets webbplats



På Infotekets webb finns fakta om funktionsnedsättningar. Bland annat kan du hitta texterna Vad är adhd – Infoteket förklarar och Vad är autism – Infoteket förklarar.

Infoteket om funktionshinder - <https://regionuppsala.se/infoteket>

## Ungdomsmottagningens webbplats



På Ungdomsmottagningen finns kortare informationstexter om adhd och autism för dig som är ung. Här finns även en sida med skrivna tips från andra med diagnoser.

UMO - <https://www.umo.se/>

## Snorkels webbplats (Region Uppsala)



Snorkel är en webbplats om psykisk hälsa. Här finns en digital variant av problemlösning, men också kunskap och metoder att ta del av om psykisk ohälsa.

Snorkel - <https://www.snorkel.se/>

# Filmtips

## Infotekets filmkanal



På Infoteket Play finns faktafilmer, instruktionsfilmer och inspelade föreläsningar om bland annat funktionsnedsättningar, exempelvis "En film om Autism" eller "Adhd hos vuxna".

Infotekets filmkanal - Infoteket Play - <https://streamio.com/c/infoteketplay>

## Attentions filmkanal (YouTube)



På Attention Play finns många förklarande filmer om NPF för personer i olika åldrar. Det är både faktafilmer och filmer där personer med egen erfarenhet berättar.

AttentionPlay - YouTube - <https://www.youtube.com/AttentionPlay>

## Livet med NPF (YouTube)



Här finns korta klipp med tips, sketcher & fakta om adhd, autism och Tourette med Eric Donell

Livet med NPF - YouTube - <https://www.youtube.com/c/LivetmedNPF>