

Vill du veta mer?

Tematräff 3, arbetsliv och studier

Boktips

Autismhandboken av Sörngård, Katarina A.

Autismhandboken förklarar autism och vad det kan innebära i vardagen. Den ger konkreta strategier som hjälper dig att utveckla din kommunikation, underlätta relationer, be om hjälp, minska konflikter, hantera känslor, klara av förändringar och organisera vardagen bättre.

ADHD-hjälpen av Sörngård, Katarina A.

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

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 Palmkron Ragnar Åsa

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.

Adhd på jobbet: om forskning, hjärnan och strategier av Borg Skoglund, Lotta; Nelson, Martina

En bok som ger kunskap om hjärnan, konkreta råd utifrån forskning och erbjuder strategier att ta till - som chef, ledare och arbetstagare. Boken riktar sig till dem som själva har adhd - och till den som vill förbättra möjligheterna för medarbetare med adhd att fungera och utvecklas i en hållbar arbetsmiljö.

Arbeta med autismspektrumtillstånd av Gerland, Gunilla

En bok som vänder sig till alla yrkeskategorier som arbetar med barn, unga och vuxna med autismspektrumtillstånd. Författaren beskriver och delar med sig av egna och andras erfarenheter och visar i konkreta exempel på hur vi kan tänka och tolka ett svårförståeligt beteende.

Joakims överlevnadsguide till adhd av Hedström, Joakim

En snabbläst handbok 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. Det här är främst en bok för vuxna med adhd - men även anhöriga, kollegor, vårdpersonal och nyfikna som vill veta mer om adhd.

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

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

Gör det idag! av Helena Kubicek Boye.

Brukar du skjuta upp saker som du lovat dig själv att du ska göra idag? Då är du långt ifrån ensam! I *Gör det idag* förklaras psykologin bakom uppskjutarbeteende. Boken ger dig också tips och råd om hur du kan gå till väga för att faktiskt få saker gjorda.

Filmtips

På Attentions filmkanal, Attention Play, finns en spellista med flera filmer som handlar om NPF och arbete.



På UR finns serien "orka plugga". Här hittar du många korta filmer om studiestrategier och planering i studier.



Webben

Med Asperger på jobbet av Attention är en digital skrift med praktiska tips och goda råd till dig som arbetar med eller är arbetsgivare till någon som har diagnosen Aspergers syndrom. Finns att läsa digitalt eller skriva ut från Attentions webbsida.



Jobba frisk med NPF är en samlingssida med tips och information för dig som har NPF och vill veta mer om att arbeta eller studera.



Med NPF på jobbet är en sida från Attention riktad både till anställda med NPF och arbetsgivare. Här kan du läsa personliga berättelser och hitta material för utskrift.

