

Vill du veta mer?

Här är en lista med samlade tips på böcker, webbsidor, filmer och poddar för dig som vill ta reda på mer kring de områden vi pratar om i våra tematräffar.

Tematräff 1, Utmaningar och problemlösning

Boktips

Autismhandboken av Katarina A. Sörngård

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 Katarina A. Sörngård

Denna självhjälpsbok 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 håll på myter, frågar experter, samlar fakta, intervjuar kvinnor med ADHD, lämnar ut sig själva och testar olika metoder, mediciner, strategier, ritualer och knep.

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?

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.

Leva med autism av Clara Törnvall

Det här är en bok om att vara autistisk. Den handlar om hur autism påverkar vardagen och vad man kan göra för att livet ska bli enklare. En handbok och tröstmotiv för dig som är autist eller för dig som har en närstående med autism.

Neuroaffirmativa perspektiv på autism och ADHD av Hanna Bertilsdotter Rosqvist och Lill Hultman

En introduktion till alla som är intresserade av ett neurodiversitetsperspektiv på autism och ADHD. Boken består bland annat av centrala begrepp och teoretiska modeller som synliggör skillnader mellan olika perspektiv på autism och ADHD, en beskrivning av neurodiversitetsperspektivet samt konkreta strategier för att främja ett autistiskt eller ADHD-funktionssätt.

Hjärnhjälpen: verktyg och strategier av Lotta Borg Skoglund, Linnea Klocklång och Matilda Utbult

Krocken mellan vår gamla hjärna och vår nya värld kan orsaka svårigheter för vem som helst och egentligen skulle nog alla behöva hjälpmedel och strategier för att avlasta hjärnan i perioder. Men för vissa blir ansträngningarna extra svåra att hantera. En bok om att komma ihåg, orka, känna, strukturera, fokusera, filtrera, planera och motivera oss själva. I boken presenterar författarna sina bästa hjälpmedel och strategier för att skapa en fungerande vardag utifrån hur din hjärna – och därmed också resten av dig – fungerar.

Om diagnoser på webben

Infotekets webbplats

På Infotekets webb finns fakta om funktionsnedsättningar. Bland annat kan du hitta texterna *Vad är adhd* och *Vad är autism*?



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.



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.



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”*.



Attentions filmkanal (YouTube)

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



Livet med NPF (YouTube)

Här finns korta klipp med tips, sketcher & fakta om adhd, autism och Tourette med Eric Donell (ordförande Attention Sverige)



Tematräff 2, Återhämtning och balans

Boktips

Navigera genom stormarna av Wolpher, Nicole

Känslor kan vara svårt för alla. Har du en npf-diagnos kan det vara ännu knepigare. Känslorna kan komma med enorm kraft, eller kan vara svåra att få tag på. De kan skifta i rasande takt eller tvärtom kännas svåra att bryta. Det kan vara svårt att förstå varför de sköljer över en och svårt att riktigt kunna svara på frågan "hur mår du?". I boken svarar forskare och kliniker som arbetar med psykologisk behandling på frågor från personer med npf i intervjuer som återberättas av författaren.

Adhd: från duktig flicka till utbränd kvinna av Lotta Borg Skoglund

ADHD kan ta sig mycket olika uttryck utifrån biologiska skillnader mellan könen och tyvärr är kunskapen fortfarande skrämmande låg när det gäller flickors och kvinnors unika utmaningar. Vi missar flickorna med ADHD när vi letar efter symtom som är vanligare hos pojkar. Flickor och unga kvinnor får inte heller lika effektiv behandling eftersom de flesta läkemedelsstudier på preparat och doser är gjorda på pojkar och män.

Om återhämtning och sömn på webben

Boken **Sov Gott** innehåller råd och tips för bättre sömn och är en skrift från Region Uppsala. Här finns även förslag på och instruktioner till olika övningar för bland annat avslappning. På 1177.se under sidan om Sömnsvårigheter finns "Sov gott" att läsa i digitalt format eller lyssna på som ljudbok.



På **virtuella stressmottagningen** finns en del information och kostnadsfritt material om stress och återhämtning. Bland annat kan du lyssna på övningar i medveten närvaro eller se en inspelad föreläsning om stress och återhämtning.



På Infotekets filmkanal, **Infoteket Play** finns en inspelad föreläsning om återhämtning och NPF. Föreläsare Jill C. Faulkner.



Tematräff 3, arbetsliv och studier

Boktips

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.

Ett hållbart arbetsliv för alla: tydliggörande pedagogik för personer med autism och adhd av Lena W Henrikson.

En bok om hur vi med hjälp av tydliggörande pedagogik och visuellt stöd kan kartlägga behov, stärka självkänsla och undanröja arbetsrelaterade hinder. Det kan gälla allt från att resa och hitta till arbetsplatsen, till att hålla tider samt förstå arbetslivets regler. Boken innehåller fallbeskrivningar, checklistor och exempel på visuellt stöd som kan användas i arbetslivet eller i arbets- och studieförberedande syfte.

Om arbete och studier på webben

På Attention's filmkanal, **Attention Play**, finns en spellista om NPF och arbete.



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

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.

Tematräff 4, Relationer och sociala situationer

Boktips

Vanliga människor av Clara Törnvall

Det här är en bok om neurotypiker. Så kallas människor som inte har en neuropsykiatrisk funktionsnedsättning, som autism eller adhd/add. De är inte alltid lätta att begripa sig på. Boken är för dig med erfarenhet av autism som vill lära dig att förstå de vanliga människorna bättre. Deras värld är udda, men de tänker sällan på sig själva som avvikare.

Knäck kärlekskoden av Sofia Asplund och Lisa Nordenstam

I Knäck kärlekskoden får du kunskap och konkreta tips kring dejting och kärleksrelationer: allt från att hitta någon att bjuda ut på dejt till att kyssas och ha sex, förstå om du är kär och att träffa partners familj och vänner. Boken är främst skriven för dig med autism.

Sex, dejting och adhd : En handbok av Tanja Suhinina, Rebecka Bratt, Anna-Sofia Bengtsson

Det här är den första boken på svenska som lyfter hur adhd påverkar sex och dejting. Den ger dig många olika tips och strategier, till exempel hur du kan använda din entusiasm och ditt hyperfokus för att få

sexlivet att blomstra, hur du kan använda sinnesintryck för att förhöja upplevelser och skapa roliga dejter tack vare din kreativitet och impulsivitet.

Relationsboken för unga av Zandra Kanakaris

En bok som vänder sig till den som vill läsa mer om vad som kan vara en bra relation och hur man kan göra när det inte känns riktigt bra.

The Autism Couple´s Workbook av Maxine Aston

En bok på engelska med råd, aktiviteter och övningar för att bygga förståelse och kommunikation i relationer där en eller båda parterna har en npf-diagnos.

Relationer och sociala situationer på webben

På webbplatsen **Snorkel** finns mer information om validering. Längst ned på sidan finns en film som beskriver hur en kan göra för att skapa goda relationer.



Riksförbundet Attention har en sida om att dela livet med någon som har NPF.

Snorkel från Region Uppsala lyfter många bra saker kring relationer. Både fakta och övningar.



UMO, ungdomsmottagningen har en sida om kärlek och vänskap med mycket och bra information.

RFSU har många texter om allt från relationer till sex och samlevnad.



Webbplatsen **Steg mot vuxenlivet** är en informations- och materialbank från Finland på svenska. Den riktar sig till unga med NPF och beskriver sociala interaktioner.

Poddar

Podden Funka olika har många bra teman. Exempelvis om att vara partner till någon med ADHD eller autism.



I samma podd-serie finns även ett avsnitt med dejtingtips för dig med autism. Det är författarna till boken Knäck kärlekskoden som berättar.



I podden Smart prat finns ett avsnitt om relationer, forskning och hur ADHD kan påverka i relationer.

Digitala mötesplatser

Attention har lanserat en digital mötesplats på Discord för dig med NPF. De beskriver den som "ett vardagsrum online där du som har NPF kan känna dig välkommen precis som du är". Du deltar anonymt och kan chatta, delta i samtal, spela spel eller bara hänga tyst i bakgrunden.



Tematräff 5, Praktiskt hemmaliv

Boktips

Bakom fasaden men framför allt av Linda Wallin

En bok som varvar fakta med dråpliga möten och händelser ut författarens egna liv. Boken skildrar den knaggliga vardag som rullas ut framför en när man har barn med diagnoser. För det är inte lätt att som förälder lotsa sina barn med osynlig diagnos genom ett samhälle som älskar att tävla om allt och beundra yttliga saker.

Städa och fixa av Estrid Holm

Väck städlusten med Städa och fixa! Vägen till ett nystädat och skinande rent hem kan ibland kännas oändlig, men med smarta råd om utrustning, rutiner och teknik blir städningen både lätt och smidig. Ja, till och med nästan rolig!

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

Att flytta hemifrån är spännande och kanske blir man också överrumplad av 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?

NPF-kokboken: Om mat och ätande för barn med autism och adhd av Sara Ask, Helena Cloudt och Julia Esters

Här får du veta hur du kan göra mat och ätande lättare och roligare för barn med autism och adhd. Du får läsa om den vanliga rädslan för ny mat och vikten av trygghet, hur du kan tänka kring näring, hur ni kan umgås mer avslappnat kring måltider, hur du kan hantera ovälkomna råd och vad du kan pröva om barnet äter väldigt lite - eller väldigt mycket. Boken innehåller även recept och förslag på hur måltiderna kan komponeras för att passa så många som möjligt.

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.

Om praktiskt hemmaliv på webben

Attention har en sida för dig som är förälder med adhd. Här finns berättelser från andra, lifehacks och frågesidan psykologen svarar.



Autism Sverige har gjort en handbok för dig som är förälder med autism.

En samlingssida för föräldrar med autism på Autismforums hemsida.



Föräldrar med egen erfarenhet har tillsammans med projekt TrUSt tagit fram en webbutbildning för att stärka personer med psykisk ohälsa eller NPF i sitt föräldraskap.

Appar för hemsysslor



Matglad 2.0 är en digital kokbok med tydliga recept som visar dig steg för steg hur du lagar maten. Ställ in om du vill ha vegetariska, glutenfria eller mjölkfria alternativ. Du kan också få hjälp att planera vad som ska ätas och skapa inhandlingslistor. Finns till Android och IOS och kostar inget.



Grumme, en app som innehåller råd och instruktioner kring städning, disk, tvätt och fläckborttagning. Här finns också färdiga städscheman för olika typ av städ med checklista-funktion. Finns till IOS och kostar inget.