



Tag kontrol over din hverdag, og lad ADHD'en få en birolle!

Der sker, som bekendt, en del i puberteten – også når man har ADHD. Det kan være svært og næsten uoverskueligt at finde rundt i sin krops nye signaler, nye tanker og interesser. Nu kan unge med ADHD få hjælp gennem ny guidebog.

Nogle vokser fra deres ADHD-diagnose med alderen, men mange har den stadig med sig ind i ungdoms- og voksenlivet.

En overlevelsesguide for teenagere og unge med ADHD er bogen til dem, der vil tage kontrol over deres liv og skabe struktur i hverdagen, så ADHD'en ikke har hovedrollen.

Bogen hjælper på en overskuelig måde med at organisere skole, familie og arbejde og med at tage hånd om pligter og projekter.

Forfatteren Marius Potgieter giver læseren en række simple og sammenhængende værktøjer til at styrke koncentrationen, bearbejde negative følelser, forbedre hukommelsen og lægge planer på lang sigt.

Fokus er hele tiden på, at man ikke er alene, og at rigtig meget sagtens kan lade sig gøre på trods af ADHD'en. Potgieter kommer bl.a. via tjeklister og faktabokse med gode råd om, hvordan man bedst kan opnå det, man gerne vil, og hvordan man bedst kan lytte til andre.

Marius Potgieter er børnelæge og har arbejdet med børn og unge med ADHD og ADD i mere end 30 år. Desuden har han selv ADHD.

Bogen er oversat fra engelsk og bearbejdet til danske forhold af Anne Skov Jensen.



En overlevelsesguide for teenagere og unge med ADHD

Marius Potgieter

141 sider

199 kr. (vejl.)

Udkommer:
17. februar 2015