

Litteratur och webbplatser om adhd

Allmänt om adhd

Ett barn i varje klass – om ADHD och DAMP

Gillberg, Christopher (2013), Studentlitteratur

Författaren har genom mångårig forskning och kliniskt arbete stor erfarenhet av barn och ungdomar med neuropsykiatriska funktionshinder. En värdefull uppdatering av kunskapsläget.

Vad är adhd?

Adhd-center (2017), pdf: habilitering.se/adhd-center

Kortfattad introduktion till vad adhd är, olika former av adhd, hur det kommer till uttryck i vardagen, vad vi vet om orsakerna, hur vanligt adhd är, hur diagnosen ställs samt vilken behandling som finns att få.

Stöd till barn, ungdomar och vuxna med ADHD – ett kunskapsstöd

Socialstyrelsen (2014), pdf: www.kunskapsguiden.se

I skriften ges en översikt av kunskapsläget när det gäller adhd samt rekommendationer till hälso- och sjukvård, socialtjänst, förskola, skola/elevhälsa om utredning och stödsatser. Det finns även kortversioner och informationsfoldrar som sammanfattar/kompletterar skriften.

Ett nytt sätt att se på adhd hos barn och vuxna: brister i exekutiva funktioner

Brown, Thomas E. (2016), Studentlitteratur

I boken beskrivs ett nytt synsätt i forskningen där adhd ses som en utvecklingsavvikelse i hjärnans kognitiva styrsystem, i dess exekutiva funktioner. Författaren redogör för de centrala idéerna inom detta synsätt och forskningen som ligger till grund för modellen.

För föräldrar med barn/tonåringar med adhd

ADHD-guiden för föräldrar

Barkley, Russell (2015), Natur & Kultur

Författaren Russell Barkley som är en av världens ledande experter på adhd beskriver i boken vad adhd innebär, om prognosen och om mediciner. Författaren beskriver hur det påverkar familjen och ger vägledning i hur man som förälder kan göra för att stötta och hjälpa sitt barn, ta hand om sig själv och samarbeta med skola och behandlare.

Att vara förälder till ett barn eller tonåring med adhd eller add

Westholm, Lena (2017), Adhd-center, pdf: habilitering.se/adhd-center
I det här faktabladet får du tips om vad du kan göra för att underlätta vardagen för dig och ditt barn.

ADHD – att leva utan bromsar: en praktisk vägledning för föräldrar och pedagoger

Kutscher, Martin L. (2010), Natur & Kultur

Författaren beskriver diagnosen adhd, men fokuserar på att hitta de bästa lösningarna på svårbemästrade situationer. Boken är skriven på ett mycket lättillgängligt och positivt sätt. Den innehåller flertal exempel ur verkligheten och avslutas med ett kapitel som barnet själv ska läsa.

Tonår med ADHD

Lindberg, Carolina (2016), Natur & Kultur

En bok om att vara förälder till en tonåring med adhd. Fakta om tonårstiden varvas med kunskap om adhd. Tips och råd för att förstå sin tonårings reaktioner och för att hitta sätt att kommunicera.

Vårdbidrag ADHD/ADD

Sandström, Anna & Paulsen, Anna (2015), Vulkan

Författarna har i denna bok samlat sådant som kan vara bra att tänka på vid ansökan för att få vårdbidrag. Boken innehåller exempel på sådant som kan utgöra merarbete eller merkostnader för en förälder till ett barn med adhd/add. För dig som vill veta mer om vårdbidrag eller har kört fast med ansökan och behöver hjälp för att komma vidare.

Vardagskompassen

Sjölund, Anna & Henriksson W, Lena (2015), Gothia fortbildning
Ett pedagogiskt kartläggningsmaterial för föräldrar och andra som möter barn och ungdomar som har svårt att navigera i vardagen. Hjälper läsaren att förstå, kravanpassa olika vardagssituationer, kompensera för färdighetsbrister och hjälpa barnet att träna och utveckla nya färdigheter.

Föräldraboken om adhd

Westholm, Lena (2016), Gothia fortbildning
Boken vänder sig till föräldrar till barn eller tonåringar med adhd. Ger ökad förståelse och många värdefulla tips på sätt att lösa problem som kan uppstå i vardagen. Sträckläs eller välj ett kapitel som är aktuellt för din familj just nu.

Getting Ahead of ADHD

Nigg, Joel (2017), Guilford Publications
Författaren ger en komplex och nyanserad genomgång av det aktuella kunskapsläget om adhd.

Young Children with ADHD

DuPaul, George. J. & Kern, Lee (2011), American Psychological Association

För barn och tonåringar med adhd

Så funkår det: Snubbeltråden

Carlsson-Kendall, Gunilla (2011), Provivus, pdf: provivus.se
”Adhd är som en snubbeltråd ungefär. Om man ser den är det lättare att låta bli att snubbla på den.” En text om adhd riktad till barn.

Tio tankar i huvet, men ingenting på pappret

Rønhovde-Iglum, Lisbeth (2009), Infolitenbok
Denna bok för tonåringar tar upp frågor runt olika områden där adhd kan ställa till problem: skolan, fritiden, mat, läxor, sömn etc. Förklaringarna till vad adhd är, och vad tonåringen kan göra själv för att få det bättre, är lättillgängliga och konkreta.

Boken för dig om ADHD – faktabok och arbetsbok

Westholm, Lena (2012), Adhd-center, Stockholms läns landsting, pdf: habilitering.se/adhd-center. Barn med adhd har rätt till kunskap om sin egen diagnos men föräldrar kan ibland känna sig osäkra på hur de ska ge sina barn den kunskapen. Faktaboken som riktar sig till barn med adhd i åldern 9-12 år, har skapats för att underlätta detta. Till boken hör ett arbetshäfte med tips och övningar.

Skrivet av föräldrar

Mamma till ett yrväder

Allan, Ann (2016), J.A.M Produktion

En bok om att vara förälder till ett barn som har extra mycket av allt. Författaren beskriver tröttheten, oron men också glädjen och kärleken som det kan innebära att leva nära ett barn med adhd.

På hög tomgång genom livet: vår son har ADHD

Karlsson, Annette (2009), Sigma Förlag

Författaren beskriver en lång och smärtsam process från de första tecknen på att sonen inte är som andra barn, till kunskapen om diagnosen. Familjens vardag, svårigheter och glädjejämnerna skildras.

ADHD i din kropp

Skön, Marie (2009), Intermedia books

Barn med adhd fungerar annorlunda och är ofta socialt krävande. För att förstå och hjälpa barnet behöver omgivningen kunskap. Författaren har ett barn med adhd och delar med sig av sina erfarenheter. Boken har två delar, en riktad till barn och en till vuxna.

Om och för vuxna med adhd

Ta kommandot över din ADHD: strategier för ett gott liv

Barkley, Russell A. (2013), Natur & Kultur

Russell A. Barkley är en av världens mest framstående forskare inom adhd. I denna vetenskapligt baserade och praktiska manual presenterar han strategier för att hantera viktiga livsområden som relationer, arbete, hälsa och ekonomi.

Vuxna med DAMP/ADHD

Beckman, Vanna (2012), Studentlitteratur

Vuxna med adhd har kvar många problem även om symtomen förändras en del med åren. Denna bok vänder sig till vuxna med adhd-diagnos, och till personal inom vuxenpsykiatrin.

Från busfrö till brottsling

Brar, Annika (2011), Gothia förlag

De flesta barn med adhd växer upp till välfungerande vuxna, men utan rätt behandling och stöd finns det en ökad risk att de hamnar i missbruk och kriminalitet. Boken utgår från ett projekt på en anstalt, där intagna med adhd har fått en effektiv medicinsk och psykosocial behandling.

Underbara adhd - Den svåra superkraften

Karpathakis, Georgios (2017), Max Ström

Författaren har själv adhd och har grundat organisationen och den digitala plattformen Underbara ADHD. Boken innehåller fakta hämtad från forskning och handfasta tips för att få vardagen att gå ihop. Boken innehåller också avsnitt om adhd i skolan och adhd ur ett medicinskt perspektiv.

Det finns alltid ett sätt – lösningsfokus och ADHD

Ranch, Malena; Bysell, Johan & Hjerth, Michael (2013), Gothia förlag

En bok med konkreta verktyg och övningar för vuxna med adhd. Den innehåller t.ex. erfarenheter och råd kring relationer, ekonomi, arbete och studier, framtagna av unga vuxna med adhd. Boken kan även vara användbar för personer som på olika sätt stödjer personer med adhd.

ADHD-hjälpen – för ett liv i balans

Sörngård, Katarina A. (2014), Natur & Kultur

Boken är skriven av en erfaren psykolog och är utformad som en självhjälpbok. Den vänder sig framförallt till vuxna med adhd men är även en kunskapskälla för närstående. Författaren beskriver strategier som kan underlätta i vardagen med adhd och läsaren kan bland annat öva sig på att planera, reglera känslor och hantera konflikter. Metoderna som presenteras bygger på KBT, kognitiv beteendeterapi.

Kort om adhd hos vuxna

Socialstyrelsen (2014) pdf: socialstyrelsen.se

Kort beskrivning av vad adhd är, hur diagnosen ställs och vilken typ av stöd och behandling som kan behövas. Broschyren kan beställas från Socialstyrelsens hemsida eller laddas ned gratis.

Driven to Distraction: Recognizing and Coping with Attention Deficit Disorder

Hallowell, M. Edward & Ratey, J. John (2011), Anchor Books

Answers to Distraction

Hallowell, M. Edward (2010), Anchor Books

Om flickor och kvinnor med adhd

Är jag normal mamma? Att se, förstå och möta en flicka med ADD

Larssen, Marlene (2008), Aduct

När Mika är knappt tolv får hon diagnosen add. Mikas mamma har skrivit boken dels ur ett föräldraperspektiv, men också sett ur en lärares ögon. Hon ger del av många idéer om hur det går att underlätta för barn med osynliga funktionshinder.

Flickor med ADHD

Nadeau, Kathleen G.; Littman, Ellen B. & Quinn, Patricia O. (2002), Studentlitteratur

Flickor med adhd är vanligare än man tror, även om relativt få får diagnosen. Dels därför att flickornas svårigheter är annorlunda och mindre störande än pojkarnas och dels därför att flickor ofta lyckas dölja sin funktionsnedsättning bakom god allmän begåvning eller yttre disciplin. Hur hittar vi dessa flickor och vilken typ av hjälp behöver de?

Tio kvinnor med ADHD

Naucleur, Martin; Urbom, Petra & Neuman, Hanna (2008), Sigma Förlag
I denna bok får vi ta del av tio kvinnors erfarenheter av hur det är att leva med adhd.

Understanding Girls with ADHD, updated and revised: How they feel and why they do what they do.

Nadeau, Kathleen G., Littman, Ellen & Quinn, Patricia O. (2015), Advantage books

Om att förbättra samspel och minska konflikter

Fem gånger mer kärlek

Forster, Martin (2009), Natur & Kultur

Att ge sina bara fem gånger så mycket positiv uppmärksamhet som tjat, tillsägelser och gränssättning är ett förhållningssätt som ger stor utdelning. Denna pedagogiska och forskningsbaserade bok visar hur man som förälder kan få ett lättare och bättre samspel med sitt barn.

Explosiva barn: Ett nytt sätt att förstå och behandla barn som har svårt att tåla motgångar och förändringar

Greene, Ross (2014), Studentlitteratur

Hur ska man hjälpa barn med svårhanterliga beteenden som vredesutbrott, impulsivitet och instabilt humör? Författaren beskriver ett praktiskt och allsidigt arbetssätt för att minska det negativa samspelet mellan det explosiva barnet och dess omgivning. Boken ger strategier för att öka barnets förmåga till flexibilitet, frustrationstolerans, kommunikation och konflikthantering.

Barn som bråkar: att hantera känslotarka barn i vardagen

Hejlskov Elvén, Bo & Wiman, Tina (2015), Natur & Kultur

Upprörda känslor smittar av sig. Författarna presenterar praktiska handlingsalternativ för att förebygga och hantera konflikter som uppstår i vardagliga familjesituationer. Förhållningssättet som beskrivs kallas lågaffektivt bemötande.

De otroliga åren: En handledning i problemlösning för föräldrar till barn mellan två och åtta år

Webster-Stratton, Carolyn (2009), Palmkrons förlag

En praktisk handledning, med exempel på vardagliga problemsituationer och bekymmer och förslag på hur de kan hanteras. Titeln syftar på hur betydelsefulla åren i förskoleåldern är, då barn lär sig otroligt mycket på alla områden - motoriskt, kognitivt och socialt. Strategierna bygger på social inlärningsteori, som i korthet innebär att våra beteenden lärs in i samspel med andra människor.

Your Defiant Teen: 10 Steps to Resolve Conflict and Rebuild Your Relationship

Barkley, Russell A. & Robin, Arthur L. (2008), Guilford Publications

Överlappande svårigheter

Jag törs inte men gör det ändå: om barns välmående och självkänsla

Forster, Martin (2013), Natur & Kultur

Denna forskningsbaserade bok handlar om hur man kan hjälpa barn som inte vågar anta utmaningar, som inte vill pröva nya aktiviteter, eller som känner sig otrygga i samspelet med kamrater. Författaren beskriver också hur vuxna kan förebygga problem och stärka barns välmående i allmänhet.

Barn med överlappande diagnoser: ADHD, inlärnings- svårigheter, autism, Asperger, Tourette, ångest m.fl

Kutscher, Martin L. (2016), Natur & kultur

Många barn har flera olika psykiatriska diagnoser. För bästa stöd och behandling krävs god insikt i vad överlappningar kan innebära. I denna handbok till föräldrar och yrkesverksamma går man igenom de vanligaste diagnoserna samt bakomliggande orsaker, symtom och möjliga behandlingsformer.

Mr. Tourette och jag

Sandstrak, Pelle (2008), Bra böcker

Författaren har under hela sitt liv lidit av svåra tvångsföreställningar, men blev först som vuxen diagnostiserad med Tourettes syndrom. Han berättar om sitt liv och sina svårigheter med humor och stor självinsikt.

Föräldraboken om autismspektrumtillstånd – om att komma vidare efter diagnosen

Lindberg, Carolina & Valsö, Malin (2015), Gothia Fortbildning

Boken är ett stöd för föräldrar och ger svar på många av de frågor som dyker upp under den första tiden med en ny diagnos. Om att prata med barnet och omgivningen, om hur familjelivet påverkas och om rätt till stöd i samhället.

Om hjärnan

Den lärande hjärnan

Klingberg, Torkel (2011), Natur & Kultur

Genom exempel från egen och andras forskning och öden hämtade ur verkliga livet, visar författaren hur hjärnan påverkas av allt ifrån gener till stress, fysisk aktivitet och nära relationer. En bok om hur vi ska kunna ge våra barn och tonåringar de bästa förutsättningarna att lära och utvecklas.

För pedagoger och andra yrkesverksamma

ADHD hos barn och vuxna

Almer-Glenner, Marie & Sneum-Mandel, Marie (2012), Studentlitteratur
Boken vänder sig i första hand till studenter och yrkesverksamma inom psykiatri, men är också värdefull för pedagoger och andra yrkesgrupper.

Elever med neuropsykiatriska svårigheter – vad gör vi och varför?

Carlsson Kendall, Gunilla (2015), Studentlitteratur
Att hitta rätt hjälp för elever med neuropsykiatriska svårigheter är en viktig uppgift för skolan, men hur ska man veta vad som är rätt? Att förstå vilka grundläggande svårigheter som ligger bakom diagnoserna kan underlätta.

Förstå och arbeta med ADHD

Carlsson-Kendall, Gunilla (2012), Natur & Kultur
Adhd-diagnosen krockar ofta med skolans krav och betoning på individuellt och problembaserat lärande. I denna bok ges tips och konkreta råd kring hur lärare eller förälder kan stötta och hjälpa barn med adhd i skolan.

Utmaningar i förskolan - Att förebygga problemskapande beteenden

Edfeldt, David (2015), Gothia Fortbildning AB
Boken ger råd om hur förskolan, utifrån en ökad förståelse för barnen och de situationer som utmanar, kan arbeta systematiskt för att skapa en positiv och utvecklande tillvaro. Budskapet är att det alltid finns skäl till ett problemskapande beteende men också lösningar.

Att bemöta explosiva barn

Greene, Ross & Ablon, Stuart J. (2012), Studentlitteratur
I den här boken presenteras en fortsättning på det förhållningssätt som beskrivs i Explosiva barn. Boken vänder sig till lärare på alla stadier i skolan samt familjer, psykologer och andra yrkesverksamma.

Vilse i skolan – hur vi kan hjälpa barn med beteendeproblem att hitta rätt

Greene, Ross. (2016), Studentlitteratur
I boken beskrivs hur man med ett empatiskt och kreativt förhållningssätt kan hjälpa explosiva barn att hantera sitt beteende. Att förstå de barn

och ungdomar som ofta kallas stökiga, struliga, ouppmärksamma, utmanande och krävande - för att nu nämna några av de epitet som de belastas med - är viktigt för att föräldrar och lärare ska kunna hjälpa dem att fungera väl både i skolan och senare i vuxenlivet.

Barn med koncentrationssvårigheter

Kadesjö, Björn (2008), Liber

Författaren förklarar vad koncentrationssvårigheter innebär och hur de kan förstås utifrån en helhetssyn på barns utveckling. Han delar med sig av sina erfarenheter och förmedlar hopp om att de insatser som förskollärare och lärare är viktiga i ett längre perspektiv.

Goda exempel – få det att funka för elever med NPF i skolan

Norén, Nina & Forsberg, Karin (2016), Attention Riks,

pdf: attention-riks.se

En skrift som syftar till att underlätta för skolpersonal att göra skolan bland annat mer "adhd-vänlig". Innehåller handfasta tips och lösningar för att skapa en skola där alla elever får plats, på riktigt.

Skolkompassen

Sjölund, Anna & Henriksson W, Lena (2015), Gothia Fortbildning

Ett pedagogiskt kartläggningmaterial för pedagoger och andra som möter elever med svårigheter att navigera i skolan. Hjälper läsaren att förstå, kravanpassa, kompensera för elevens färdighetsbrister och hjälpa eleven att träna och utveckla nya färdigheter.

Autism och ADHD i skolan: handbok i tydliggörande pedagogik

Sjölund, Anna, Jahn, Cajsa, Lindgren, Ann & Reuterswärd, Malin (2017), Natur Kultur Akademiska

Författarna beskriver ojämna förmågor och svårigheter hos elever, hur de kan upptäckas i skolan och hur skolpersonal kan anpassa undervisning och skoldagen med tydliggörande pedagogik.

Barn som utmanar – barn med ADHD och andra beteendeproblem

Socialstyrelsen, Kadesjö, Björn (2010). pdf: socialstyrelsen.se

En kunskapsmanfattning som Socialstyrelsen har tagit fram för personal i förskola och skola.

ADHD och autismspektrumstörning i ett livsperspektiv

Thernlund, Gunilla (2013), Studentlitteratur

Denna bok riktar sig till psykiatripersonal och handlar om hur adhd och autism kan utvecklas och förändras genom livets olika faser. Utredning, diagnosättning och behandlingsplanering diskuteras utförligt.

Att göra studiesituationen tillgänglig för vuxna med ADHD

Wallin, Annika (2016), Specialpedagogiska skolmyndigheten,

pdf: spsm.se

Skriften bidrar med information om pedagogiskt stöd till vuxna med adhd. Den vänder sig till yrkesverksamma som vill utforma en tillgänglig studiesituation.

All about ADHD – the Complete Practical Guide for Classroom Teachers

Pfiffner, Linda (2011), Scholastic Teaching Resources

Webbplatser

På svenska

Adhd-center, www.habilitering.se/adhd-center

Adhd-centers egen hemsida med praktisk information, värdefulla länkar och faktablad. Här annonseras även nyheter om centrets kursutbud och föreläsningar.

Attention, www.attention-riks.se

Intresseorganisationen Attention's rikstäckande hemsida. Attention arbetar för rättigheter i skola, på arbetsmarknaden och i samhället för personer med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar samt stöd och avlastning för närstående.

Attention Ung, www.ung.attention.se

Information för barn om neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF), dvs adhd, add, autismspektrumtillstånd, tourette och språkstörning. Här finns filmer, artiklar och fakta om NPF.

Attentions skolportal, www.attention.se/npf/skolportal

Riksförbundet Attention's skolportal för elever med NPF. Här finns samlade tips och erfarenheter från elever, föräldrar, pedagoger och skolledare. Skolportalen innehåller kunskap, goda exempel och råd kring anpassningar för att uppnå en bättre skolgång för elever med NPF.

Kunskapsguiden, www.kunskapsguiden.se

Hemsida som utformats av Socialstyrelsen i samarbete med bland andra hälso- och sjukvården och skolan. Syftar till att ge ökad kunskap och en samlad bild av evidensbaserad praktik, arbete med funktionsnedsättningar och psykisk ohälsa i Sverige.

Psykiatristöd, www.psykiatristod.se

Det regionala vårdprogrammet för adhd finns på denna hemsida. Vårdprogrammet innehåller riktlinjer för hur adhd bör utredas och behandlas inom psykiatrin.

Självhjälp på vägen, www.sjalvjalppavagen.se

Hemsida som förmedlar förståelse och kunskap om neuropsykiatriska funktionsnedsättningar. Vänder sig till unga, vuxna, föräldrar och yrkesverksamma.

Specialpedagogiska skolmyndigheten, www.spsm.se

Specialpedagogiska skolmyndigheten arbetar för att barn och unga, oavsett funktionsförmåga, ska få förutsättningar att nå målen för sin utbildning. På deras hemsida finns en gratis onlineutbildning för pedagoger om bland annat barn med adhd samt broschyrer om anpassningar i studiesituationen för vuxna med adhd.

Tipsbanken, www.provivirus.se

Portal för pedagogisk personal i skolan. Innehåller konkreta råd och idéer som syftar till att förenkla och förbättra samarbetet mellan pedagoger och elever med olika svårigheter.

Ungdomsmottagningen, www.umo.se

En webbplats med information och råd för alla mellan 13 till 25 år om exempelvis relationer, psykisk hälsa, neuropsykiatriska diagnoser och andra viktiga saker.

Vårdguiden, www.1177.se

Vårdupplysningstjänst på nätet.

På engelska

CHADD – Children and Adults with Attention Deficit/Hyperactivity Disorder, www.chadd.org

Additude Magazine, [ww.additudemag.com](http://www.additudemag.com)

ADDA – Attention Deficit Disorder Association, www.add.org

Bibliotek

På Habiliteringens resurscenters bibliotek kan du låna flertalet böcker som står i den här broschyren. Biblioteket har även ett stort urval av böcker om andra diagnoser. Du kan bli låntagare och reservera böcker via webbplatsen.

Adress: Olivecronas väg 5, (Sabbatsbergs sjukhus), Punkt C, våning 1

E-post: habresurscenter.sls@sl.se

Telefonnummer: 08-123 350 30

Se webbplatsen för aktuella öppettider:

habilitering.se/bibliotek

Adhd-center

Tideliusgatan 12, huvudentrén, bv, Rosenlund

Box 17056, 104 62 Stockholm

08 -123 355 30

adhd-center@sll.se

www.habilitering.se/adhd-center