

Böcker om ADHD (Attention Deficit /Hyperactivity Disorder) för lite olika målgrupper

Bo J A Haglund¹ Ylva Ginsberg²

¹Professor vid Institutionen för folkhälsovetenskap, Karolinska Institutet. E-post: bo.haglund@ki.se

²Leg. läkare, specialist i psykiatri, medicine doktor, Karolinska Institutet, Institutionen för medicinsk epidemiologi och biostatistik. E-post: ylva.ginsberg@ki.se, PRIMA Barn och Vuxenpsykiatri, Neuropsykiatriska teamet, Danderyd. E-post: ylva.ginsberg@primavuxen.se.

Vi har här ställt samman några böcker som vi funnit värdefulla. De ger för olika målgrupper lite olika perspektiv på funktionsnedläggningen ADHD.

Från busfrö till brottsling?

- ADHD-behandling bryter mönster
Annika Brar

Häftad, Antal sidor: 120, Utg.datum: 2011-11-17, Förlag: Gotbia

Författaren är läkare och specialist i psykiatri, med lång erfarenhet av utredning och behandling av ADHD och andra utvecklingsrelaterade kognitiva funktionsnedläggningar. Hon arbetar också med utbildning inom området och var en viktig kraft i arbetet med ett vårdprogram för Stockholms län som blivit utgångspunkt för många andra landsting "ADHD, lindrig utvecklingsstörning och autismspektrumtillstånd hos barn, ungdomar och vuxna" (2010). Se: <http://www.vard-samordning.sll.se/sv/Publikationer/ADHD-lindrig-utvecklingsstörning-och-autismspektrumtillstånd-hos-barn-ungdomar-och-vuxna/>

Den här boken handlar om busiga barn som blir kriminella vuxna och hur man kan bryta det mönstret. Den handlar också om en banbrytande be-

handlingsmetod som förändrar livet för kriminella med ADHD. Drygt vart tjugonde barn har funktionsnedläggningen ADHD. De flesta av dem växer upp till välfungerande vuxna, men utan rätt behandling och stöd finns det en ökad risk att de hamnar i missbruk och kriminalitet. *Från busfrö till brottsling?* tar sin utgångspunkt i det framgångsrika projektet på Norrtäljeanstalten, där intagna med ADHD har fått en effektiv medicinsk och psykosocial behandling. Tre av dem är Micke, Lars och Leo. I boken berättar de själva om sin uppväxt, utanförskapet som mynnade ut i tung kriminalitet och hur behandlingen gav dem livet tillbaka. Deras uppriktiga och gripande berättelser varvas med fakta om Norrtäljeprojektet, fakta om ADHD samt konkreta råd om hur man på bästa sätt bemöter ett barn eller en vuxen med ADHD. Den här boken ger en god lättläst översikt med ett inifrån-perspektiv på vad ADHD och dess funktionsproblem är. Boken vänder sig till alla som möter barn och vuxna med ADHD, exempelvis inom förskolan och skolan, hälso- och sjukvården, Kriminalvården, socialtjänsten, Arbetsförmedlingen och Försäkringskassan.

Nu förstår jag mig själv: en berättelse om ADHD.

Pernille Dysthe

Inbunden, Antal sidor: 200, Utg.datum: 2007-03-01, Förlag: Sivart Förlag, Översättare: Hanna Svenonius, Originaltitel: Hyper, Medarbetare: Ring, Torbjörn (red.) / Ring, Torbjörn (form) / Nordey, Mona (foto)

Författaren är född 1961 och arbetar som journalist inom den norska veckopressen sedan 1984. De senaste åren har hon arbetat på tidskriften HENNE och sedan december 2006 arbetar hon på magasinet EVA. Hon reser runt i Norge och håller föredrag om flickor och kvinnor med ADHD. Detta är Pernilles debutbok.

Det här är en djupt berörande bok om inifrån-perspektivet av att leva med ADHD. Vi följer en flicka från tidig barndom, genom en kaotisk ungdom och med huvudet först in i vuxenlivet på evig jakt efter jämvikt och kontroll. Kärnsymtomen för ADHD betecknas som den inre oron i mellangärdet och det som skildras är kampen för att mildra oron. Behovet av ro och rutiner är lika stort som suget efter action och distraktion från tråkigheten. Hennes liv är att balansera mellan dessa ytterligheter. Detta är en intensiv och djupt personlig historia om att leva med oro och om att hitta strategier för att hålla den i schack och ge den en riktning. Samtidigt är boken en uppgörelse med vårt samhälles önskan om att kategorisera och diagnosticera alla som inte stillastående rättar in sig i ledet. Detta gör Pernille Dysthes skildring till en tankeväckande och viktigt inlägg i ADHD-debatten.

ADHD/ADD som vuxen: så lyfter du fram dina styrkor

Lara Honos-Webb:

Kartonage, Originaltitel: The gift of adult ADD, Antal sidor: 272, Utgiven: 201003, Översättare: Bitte Wallin, Förlag: Natur & Kultur

Författaren är psykolog och kliniskt verksam i Kalifornien.

Även den här boken har ett inifrån-perspektiv. Boken visar på ett respektfullt sätt hur man kan förvandla symtomen till styrkor. Detta kan leda till stora och livsavgörande framsteg när det gäller relationer, arbetsprestationer och livskvaliteten i stort. Bokens kapitel innehåller en eller flera övningar som avser att ge stöd för en bättre funktion. I bokens första del redovisas olika kärnsymtom. I del två lyfter författaren fram fem positiva sidor av ADHD hos vuxna under rubriker som Kreativitet: Odladina drömmar, Visa vägen: Ekologiskt medvetande, Intuition i relation till andra, Tolka hyperaktivitet som livlighet, Din förmåga att uttrycka känslor och Möjligheter och fallor. Boken riktar sig i första hand till dem som har fått en diagnos eller de som misstänker att diagnosen ADHD/ADD nog skulle kunna passa in på dem. Den kan ses som en praktisk handbok att hantera vardagen. Flera patienter med ADHD har lovordat boken. Boken kan också läsas av familjemedlemmar, pedagoger och personer i vänskapskretsen.

Ett barn i varje klass om ADHD och DAMP

Christopher Gillberg

Häftad, Antal sidor: 198, Utg.datum: 2010-03-12, Upplaga: 2. uppl. Förlag:

Cura

En klassisk bok som nu reviderats och ger en uppdatering av kunskapsläget. Författaren är professor i barn och ungdomspsykiatri vid Göteborgs universitet och har under en följd av år gått i frontlinjen för sökande efter kunskap om barn med neuropsykiatriska funktionshinder. I den här boken sammanfattas dagens kunskap om ADHD och DAMP och vad som behövs för att möta, stödja och hjälpa barn med sådana svårigheter.

Vuxna med DAMP/ADHD

Vanna Beckman

Häftad, Sidantal:132, Upplaga:3, Revisionsår: 2012,Utgivningsår:2005, Lund: Studentlitteratur

Barn som fått diagnosen DAMP/ADHD blir vuxna. Man räknar med att 30–50 procent av dem har kvar många av sina svårigheter även om symtomen förändras en del med åren. Hyperaktiviteten avtar ofta, men många känner sig som drivna av en inre oro att ständigt kasta sig in i nya upplevelser, förhållanden och verksamheter. Hjärnan känns som en virvelhjärna. Andra lider av att inte komma igång med det de vill göra och att inte kunna avsluta det som de påbörjat. De skjuter upp och glömmer bort. Att organisera tiden och tingen runtomkring sig kan bli överväldigande svårigheter. Föräldrar till barn med DAMP/ADHD känner ofta igen sig själva i barnens situation. Många söker förgäves en förklaring till att de alltid varit sådana som skulle kunna göra mer än de förmår. Man räknar med att åtminstone 30 procent av barn med DAMP/ADHD har en förälder med samma diagnos. Men få har

”fått” den diagnosen, för inom vuxenpsykiatri är DAMP/ADHD fortfarande ofta ett okänt begrepp. I stället behandlas depression, ångest och missbruk som ofta åtföljer DAMP/ADHD. Vuxna med DAMP/ADHD är den första samlade framställningen om detta ämne som gjorts på svenska. Denna tredje upplaga innehåller inga förändringar av innehållet jämfört med den andra upplagan.

Mat för barn med autism och ADHD: därför fungerar en diet utan mjölk och gluten.

Annika Röed

Inbunden. Antal sidor: 207, Utgivningsår: 2012, Sundbyberg: Optimal förlag.

Annika Röed har sedan 2007 drivit webbplatsen autismdiet.se med kostråd för barn med autism. Internationell forskning visar att så många som två av tre barn med autism blir bättre av en kost utan mjölk och gluten (mjöl). Boken innehåller intervjuer med norska och engelska läkare som forskar om detta samband. I Sverige är det fortfarande kontroversiellt att föreslå en mjölkfri diet. I boken får du läsa om varför dieten fungerar och hur man genomför den. Boken innehåller också ett åttiotal recept på god vardagsmat för hela familjen, utan mjölk och gluten. Fokus ligger på mat som barn älskar.

ADHD och autismspektrumstörning i ett livsperspektiv

Gunilla Thernlund (Red.)

En klinisk introduktion till utvecklingsrelaterade kognitiva funktionsproblem

Häftad. Sidantal: 328, Utgivningsår: 2013, Lund: Studentlitteratur

Boken är skriven av erfarna kliniker och forskare och ger aktuell kunskap om ADHD och autismspektrumstörningar. Stor tyngd läggs på att uppmärksamma livsperspektivet, liksom vikten av förståelse för individens kognitiva förmåga och stil för att göra en god bedömning av den enskilde patienten. Utredning, diagnosättning och behandlingsplanering diskuteras utförligt. Differentialdiagnostik och/eller samtidig psykiatrisk och social problematik, som exempelvis kriminalitet behandlas också. Ett flertal fallbeskrivningar illustrerar texten.

Boken vänder sig framför allt till läkare under specialistutbildning inom barn- och ungdomspsykiatri, vuxen- och äldrepsykiatri och rättspsykiatri. Även andra professionella inom det psykiatriska fältet och närliggande områden har nytta av boken.

ADHD av misstag Bok 1 + Bok 2

Frank Barnhill

Inbunden. Originaltitel: Mistaken for ADHD, Antal sidor: 395, Utg.datum: 2012-01-16, Uppsala: Förlaget Påfågeln

En utförlig genomgång av ADHD och de tillstånd som liknar ADHD och kan leda till en felaktig ADHD-diagnos. Hur vet man om ett barn har ADHD? Kan det vara något annat som orsakar barnets uppförande? Kanske är det en sköldkörtelsjukdom, diabetes eller epilepsi. I ADHD av misstag går Frank Barnhill bland annat igenom: vad som behövs för en korrekt ADHD-diagnos, vad en felaktig ADHD-diagnos kan leda till (exempelvis onödig medicinering, diskriminering och dåligt självförtroende). Boken innehåller en mängd

berättelser om felaktiga ADHD-diagnoser och hur de ADHD-liknande zebbrorna, som Frank Barnhill kallar dem, fick rätt diagnos och behandling. Författarens budskap är att om vi lär oss mer om vad som kan te sig som ADHD, men inte är det, kan vi undvika förutfattade meningar och eventuella felbehandlingar som en diagnosetikett kan föra med sig.