Kvinder med ADHD er den første bog på dansk om dette emne.

Sari Solden, som selv har ADHD, øser af sin store, faglige viden samtidig med, at hun giver masser af praktiske råd til at klare en ofte kaotisk hverdag.

Bogen er spækket med eksempler, som den enkelte kan spejle sig i, og giver konkrete anvisninger på emner som:

- Hvordan du sikrer dig, at du får den rigtige diagnose
- Hvordan du springer ud af skabet
- Hvordan du lærer at favne din ADHD
- Hvordan du skaffer dig hjælp og overskud til at klare hverdagen med familie, venner og arbejde
- Hvordan du får øget selvværd og udnytter dine evner positivt

Kvinder med ADHD kan blive mange kvinders første skridt på vejen til at lære at leve bedre med ADHD (eller erkende, at de har diagnosen). Den har allerede vist sit værd for tusinder af kvinder i lande som USA, England, Japan, Tyskland og en række spansktalende lande, hvor den har gået sin sejrsgang.

PRESS/TO

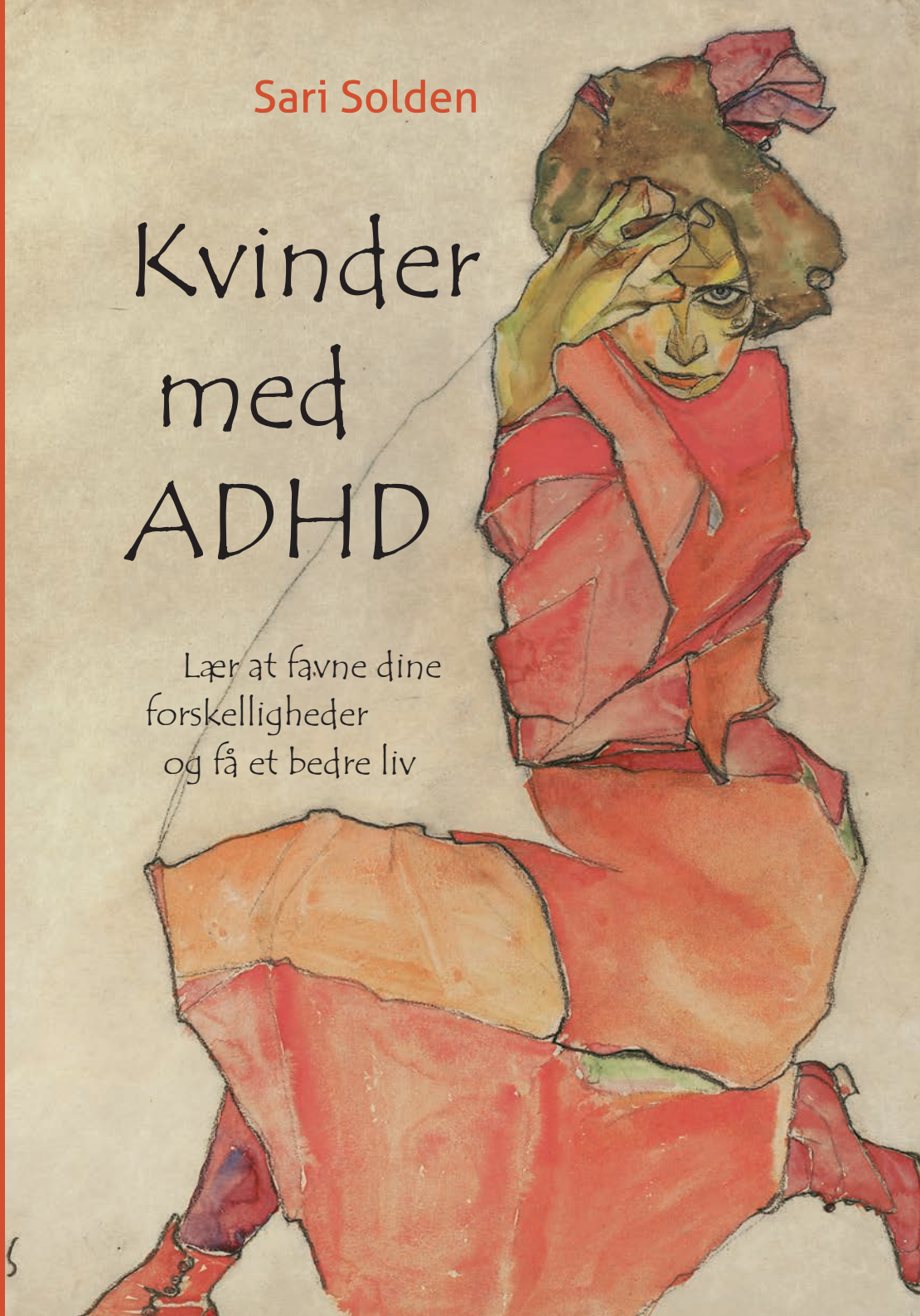
Kan købes hos din boghandler,
i ADHD-foreningens webshop: www.adhd.dk,
eller direkte hos forlaget:
www.forlaget-pressto.dk,
e-mail: post@pressto.dk,
telefon 74 43 14 44.
Vejledende pris: 299,- kr.

ISBN: 978-87-90333-33-1

Sari Solden

Kvinder med ADHD

Lær at favne dine forskelligheder og få et bedre liv



Kvinder med ADHD

Det skønnes, at op mod fire procent af befolkningen har ADHD, og flere og flere får stillet diagnosen. Kvinder og piger med ADHD har i mange år været en overset gruppe, fordi en række af deres symptomer og reaktionsmønstre ofte er anderledes eller mindre åbenlyse end hos drenge og mænd med ADHD.

Omgivelserne har meget ofte svært ved at forstå og acceptere de problemer, kvinder med ADHD oplever med at få deres liv til at fungere. Denne bog er en uvurderlig kilde til detaljeret viden om, hvordan ADHD kan påvirke alle aspekter af livet, og hvad man kan gøre for at løse udfordringerne. Den kan i høj grad også bruges af partnere, familie, venner og kolleger til kvinder med ADHD.

Forfatteren

Sari Solden er psykoterapeut og arbejder i en privat praksis i Michigan, USA. Hun har arbejdet med voks-ne med ADHD siden 1980. Hun er uddannet på University of Michigan og har senere taget en mastergrad i klinisk psykologi på California State University.

Sari Solden underviser professionelle behandlere i rådgivning af voksne med ADHD, og hun er en efterspurgt taler på nationale konferencer om ADHD. Samtidig bidrager hun også hyppigt til udgivelser om dette emne. Hun sidder i den rådgivende bestyrelse i ADDA, der er verdens største internationale interesseorganisation for voksne med ADHD.

Ud over *"Kvinder med ADHD"* har Sari Solden også skrevet bogen *"Journeys Through ADDulthood"*, der henvender sig til såvel mænd som kvinder og til professionelle behandlere inden for det psykologiske/psykiatriske område.

"Jeg har skrevet denne bog, fordi jeg har set disse kvinder på et tidspunkt ligesom krydse en usynlig grænse og opdage, at deres liv begyndte at forandre sig. Jeg ønsker, at andre kvinder med disse vanskeligheder skal vide, at der findes kvinder som dem, som har lært, hvordan de kan udvikle sig og generobre deres liv."

"Bogen vil give dig en uvurderlig indsigt i den rolle, ADHD spiller for unge piger og kvinder med diagnosen... Giv dig selv fornøjelsen af såvel helende latter som tårer, mens du læser bogen. Det gjorde vi."

Kate Kelly & Peggy Ramundo, forfattere til bogen "You Mean I'm Not Lazy, Stupid or Crazy?!"

"Bogen er også med til at adskille ens identitet som kvinde fra problemerne ved at have ADHD. Man er ikke bare en kvinde med ADHD, man er en kvinde lige så fuld af færdigheder, talenter og særlige begavelser som resten af befolkningen, men man har nogle udfordringer med at få dem i spil, som man må indrette sig efter. Hvordan man gør det i praksis, er noget af det, som denne bog handler om."

Fra det danske forord af Eva Zelander, mor til to voksne døtre med ADHD

"Jeg elsker Sari Soldens humor, hendes følsomhed og hendes varme, mens hun beskriver de mange prøvelser og trængsler, der følger af et liv med ADHD."

Edward Hallowell, dr. med. og medforfatter til bogen "Driven to Distraction".

Uddrag fra kapitel 3: Fra slemt til værre

... Hendes dage føltes som et langt mareridt. Hun syntes, at selv små ærinder var frygtelig forvirrende og kedelige. Ingen kunne begribe, hvorfor et hurtigt ærinde, der højst burde tage fem minutter, for hende betød flere timers frustration og forvirring. Når hun endelig havde fundet sine nøgler og taget en bluse på, der ikke var alt for krøllet, og når hun havde samlet alle sine ting og de huskelister, hun havde brug for, og når hun til sidst også havde fundet sin pung, så var hun allerede dybt frustreret og ude af den. Bare det at smutte hen i supermarkedet var en opgave, der bombarderede hende med alt for mange beslutninger. Selv kassekøerne irriterede hende i en sådan grad, at det føltes, som om hun var vendt hjem fra en krigszone, når hun endelig kom hjem igen.

Når datteren var i skole, tog hun af og til ud for at drikke en kop kaffe på en café, skrive i sin dagbog og prøve at slappe lidt af. Men samtalerne, der foregik omkring hende i caféen, generede og forvirrede hende, og hun kunne ikke lukke dem ude. Hun tog sig sammen til at flytte bord et par gange, men historien gentog sig bare – hun blev irriteret på én, der sad ved bordet ved siden af og bankede med sin teske mod koppen på den mest irriterende måde. Hun tog hjem igen for at få fred i hovedet, men naboens hund gøede, og så var hun tilbage i krigszonen. Intet under, at hun for op, smækkede med døren og begyndte at græde, da hendes mand kom hjem og bemærkede: "Nå, du kom ikke på renseriet i dag?" Han havde ingen anelse om, at hun netop var hjemvendt fra en krig.