



FRYDENLUND

Pressemeddelelse



Hvordan begår man sig som teenagepige med ADHD?

Ny bog til de ofte oversete teenagepiger med ADHD findes nu på dansk.

I dag ved vi, at ADHD findes hos både piger og drenge. Alligevel har drenge fire gange større sandsynlighed for at blive diagnosticeret end piger, før de når teenagealderen. Samtidig får flere voksne kvinder end mænd en ADHD-diagnose. Hvad betyder det?

»Det betyder, at piger med ADHD ofte ikke bliver diagnosticeret, fordi man har mindre viden om ADHD hos piger. Selvom ADHD påvirker specifikke områder som opmærksomhedsregulering, hyperaktivitet og impuls kontrol, følelsesregulering, de eksekutive funktioner, så er det ikke alle, der bliver lige påvirkede på alle områder, og påvirkningerne kan komme til udtryk på meget forskellige måder. Folk associerer ADHD med unge drenge, der er ekstremt hyperaktive, men mange mennesker (både drenge og piger) passer ikke ind i den kasse.«

Sådan skriver Sonia Ali, forfatter til **Teenagepigens guide til et godt liv med ADHD** i sin indledning. ADHD kan påvirke livet forskelligt, og når man er pige med ADHD, kan hjernen have travlt med at arbejde 'indeni'. Det vil nok komme som en overraskelse for nogle, at:

- ikke alle med ADHD er hyperaktive eller hyperaktive i en grad, der bliver bemærket
- en person med ADHD i høj grad er i stand til at koncentrere sig i visse situationer
- hjernen kan blive fyldt med tankemylder eller have tendens til at 'tune ud' og dagdrømme
- man kan blive så opslugt af et projekt, at man glemmer alt andet.

Overskueligt og enkelt fortæller Sonia Ali positivt og selvbekræftende om ADHD. Bogen er fyldt med tips og lifehacks til at holde styr på tid og opgaver, hvordan man kan udnytte sin kreativitet, energi og entusiasme og ikke mindst få mere tid til alt det, der er sjovt.

Teenagepigens guide til et godt liv med ADHD taler til piger mellem 12 og 16 år. Man kan dog også læse med, selvom man ikke selv har ADHD eller ADD, for bogens råd kan være interessante for f.eks. forældre, kontaktpersoner, undervisere med flere.

Sonia Ali har arbejdet som gymnasielærer og speciallærer inden for ordblindhed og ADHD.



Teenagepigens guide til et godt liv med ADHD
– få bedre selvværd, selvsigt og selvomsorg

Sonia Ali

Oversat fra engelsk af
Anna Malou Dahl Andersen

FAKTA

160 sider
Hæftet
Illustreret i farver
229,95 kr. (vejl.)

UDKOMMER

18. februar 2025

For yderligere oplysninger eller kontakt med forfatteren er du velkommen til at kontakte Sandra Quist Lund. Information ses nedenfor.