



FRYDENLUND

Pressemeddelelse



Ingen skal skamme sig over en anderledes hjerne

Selvom flere og flere danskere får en AD(H)D-diagnose, er diagnosen stadig tabu på mange arbejdspladser. I bogen **Distræt og dedikeret** viser tre forfattere med ADHD vej for andre, der savner et mere inkluderende og stressfrit arbejdsliv med ADHD.

Mange voksne, som diagnosticeres med AD(H)D i disse år, støder igen og igen på fortællinger om ADHD som enten en innovativ superkræft eller en invaliderende sygdom, og ofte kan man ikke helt genkende sig selv i nogen af fortællingerne.

Distræt og dedikeret er skrevet til mennesker med AD(H)D af mennesker med AD(H)D, som på egen krop og sind har erfaret, hvordan det føles at leve med diagnosen i arbejdslivet:

»Vi er tre voksne, veluddannede mennesker, der på forskellig vis har tilpasset os, maskeret og kompenseret for ADHD-relaterede udfordringer helt uden at vide, at det var det, vi gjorde. Derfor er bogen også skrevet af tre mennesker, der selv har gået den vej, som vi inviterer dig til at følge: Nemlig en vej hvor du giver dig selv lov til at finde ud af, hvad din ADHD egentlig betyder for dig.«

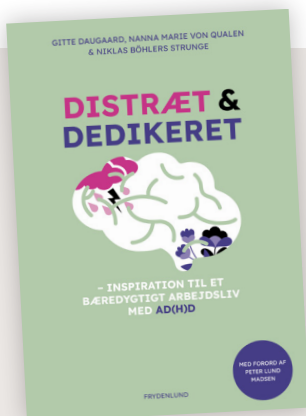
Sådan fortæller forfatterne i bogen. Deres udgangspunkt er, at jo bedre man kender sig selv, desto bedre kan man indrette sig både derhjemme og på arbejdspladsen. Et arbejdsliv med AD(H)D behøver ikke være kendetegnet af stress eller nederlag, hvis man identificerer og accepterer sine udfordringer samt retter blikket mod de særlige kvaliteter, der ligger i at have en anderledes hjerne.

I bogen præsenteres tilgange, der ser det hele lidt ovenfra. Nogle er faglige og informative, andre bidrager med konkrete bud og eksempler, mens fem case-personer fortæller deres historier. Alt sammen for at støtte læseren i at finde sin egen vej i fællesskaberne. Man skal nemlig ikke skamme sig over en anderledes hjerne, for som **Peter Lund Madsen** skriver i bogens forord:

»Det er i samspillet mellem hjerner, der fungerer forskelligt, at fællesskabet finder sit fulde potentiale. Menneskehjerner med ADHD og ADD er her, fordi der er brug for dem.«

Gitte Daugaard, Nanna Marie von Qualen & Niklas Böhlers Strunge, er hhv. arbejds sociolog, cand.pæd.psych. og cand.med. De er alle tre diagnosticerede med AD(H)D som voksne.

Bogen henvender sig til personer med ADHD og ADD, men den kan med fordel også læses af ledere og andre HR-professionelle, som beskæftiger sig med diversitet og inklusion.



Distræt og dedikeret – inspiration til et bæredygtigt arbejdsliv med AD(H)D

Gitte Daugaard, Nanna Marie von
Qualen & Niklas Böhlers Strunge

Med forord af Peter Lund Madsen

FAKTA

256 sider
Illustreret i farver
Hæftet med flapper
299,95 kr. (vejl.)

UDKOMMER

23. oktober 2024

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