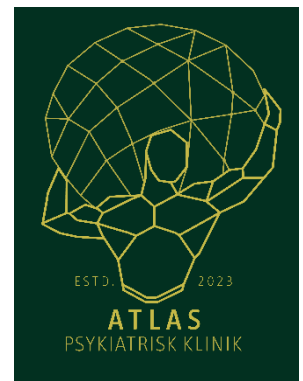


MATERIALER ADHD-ATLAS Psykiatrisk Klinik



HJEMMESIDER

- [Adhd.dk](https://adhd.dk): Must-see hjemmeside til dem, der har ADHD, samt pårørende.
- [Vidensbanken overlevelsesguide](https://vidensbanken.overlevelsesguide.dk): Anne Skov Jensens omfattende hjemmeside – findes også som facebookgruppe med løbende opdateringer

PJECESE:

- [ADHD guide](https://adhdguide.dk) fra ADHD foreningen: Rigtig godt overblik over hvad ADHD er, samt praktiske tips og links.
- [Temabrochurerne fra medicinordik.dk](https://temabrochurerne.fra.medicinordik.dk): Download gratis temabrochurerne vedr. f.eks. "ADHD og søvn", "ADHD og piger", "ADHD og kost", "ADHD og uddannelse", m.m.

FILM:

- [Mestringsbank](https://mestringsbank.dk): Korte film mhp. at finde strategier til mestring af livet med ADHD. Også egnet til børn og unge.

PODCASTS:

- "Børnenes diagnoser" Genstart- DR, med deltagelse af bl.a. Jeppe Plesner, Speciallæge i Børn-og ungdomspsykiatri
- "ADHD" Hjerneboksen- P1, med deltagelse af bl.a. Jeppe Plesner, Speciallæge i Børn-og ungdomspsykiatri. Per Hove Thomsen
- "Diagnosen" Jasper Ritz & Morten Pedersen har begge diagnosen ADHD og fortæller om de positive sider ved ADHD
- "Life on speed, hverdag med ADHD" af Christine Andersen
- "Pædagogikpod" Bo Hejlskov og Hanne Veje taler om diagnoser og pædagogisk tilgang særligt til ADHD og autisme

BØGER:

- "En overlevelsesguide til børn med ADHD" af John F. Taylor. Henvender sig direkte til børnene, kan læses af og med børn
- "Børneliv i Kaos. Om børn og unge med ADHD" af Dorte Damm & Per Hove Thomsen
- "En overlevelsesguide for unge og teenagere med ADHD" af Marius Potgieter

GRATIS ONLINE FORÆLDRE FORLØB:

- [KiK Nu](https://kiknu.dk)!: Dette er et forløb til forældre med børn i alderen 3-10 år, der har ADHD/ADD, som er baseret på det første danske forældretræningsprogram med dokumenteret effekt.

HJÆLPEMIDLER:

- [Nota](https://nota.dk): Nota er et landsdækkende bibliotek under Kulturministeriet, der producerer lydbøger, e-bøger og bøger på punktskrift til mennesker, der ikke læser eller har svært ved at læse almindelig trykt tekst. Indscanning, opmærkning og produktion af tilgængelig tekst er også muligt (f.eks. til lektier). Obs.: det er din psykolog, læge eller skoleleder der skal ansøge på vegne af dig/ dit barn.
- [10 H'er](https://10her.dk) fra Let's Visualize: Et gratis redskab til bl.a. strukturering og planlægning af en uoverskuelig opgave eller aktivitet. Kan fås i papirform eller som gratis app.

APPS:

- [Mindapps.dk](https://mindapps.dk): et overblik over apps, der bl.a. kan hjælpe til at strukturere hverdagen.