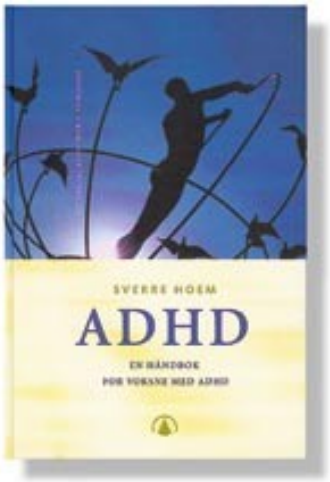
Tidsskriftet Tidsskrift for Den norske legeforening

Mestringsstrategier ved AD/HD

ANMELDELSER

PÅL ZEINER

SSBU Barnepsykiatrisk klinikk
Ullevål universitetssykehus



Hoem, Sverre

ADHD – en håndbok for voksne med ADHD

247 s, ill. Oslo: Gyldendal Akademisk, 2004. Pris NOK 299

ISBN 82- 05-32617-7

Boken er primært skrevet for personer som har AD/HD (attention deficit hyperactivity disorder) eller deres pårørende, men kan også med hell leses av fagpersoner som arbeider med denne pasientgruppen.

Utgangspunktet er å knytte kunnskap om AD/HD sammen med praktiske erfaringer. Til dette bruker forfatteren pasienthistorier. Hovedvekten er lagt på de manifestasjoner som sykdommen gir hos voksne, men det finnes også flere beskrivelser av utviklingen fra barnealder og helt opp i voksent liv.

Det gis en oversikt over kunnskap om AD/HD som innbefatter historikk, kliniske manifestasjoner, nyere nevrobiologiske funn, tilleggsvansker (komorbiditet) og vanlige hjelpetiltak. Forfatteren forenkler komplisert stoff slik at det blir mulig for legfolk å tilegne seg medisinsk kunnskap. Det gis gode oversikter over mange områder, særlig når det gjelder bredden i hjelpetiltak.

I et eget kapittel gis det gode råd til personer som lurer på om de kan ha lidelsen. Det finnes også et kapittel med tittelen Helsevesenet – en bruksanvisning. Her gis det oversikt over systemer pasientene må forstå og forholde seg til. Slike oversikter burde være med i alle bøker beregnet for pasienter.

Mesteparten av boken handler om råd om mestring i hverdagen. Første trinn er mestring av diagnosen. Så går forfatteren inn på mestring av spesifikke AD/HD-symptomer (hyperaktivitet, impulsivitet og konsentrasjonsproblemer) og komorbide lidelser, før han går videre til mestring generelt av utdanning, arbeid, sosialt liv og mye annet.

Bokens styrke ligger i den populariserte fremstilling av fagstoff, samt de mange praktiske råd til mestring av sykdommen i ulike sammenhenger. Forfatteren har en klar intensjon om å stimulere til bedre mestring for personer med AD/HD og presiserer at tilstanden ikke må brukes som unnskyldning for ikke å handle og stå til ansvar for sine handlinger. Boken er nyttig for fagpersoner som jobber innen feltet fordi den gir så mange innspill til gode mestringsstrategier. Den kan også med hell anbefales til pasienter med AD/HD og deres pårørende. Skal man komme med noen kritiske kommentarer, måtte det være knyttet til layout. For å lette lesingen for pasientene kunne de viktigste punktene være uthevet og plassert sammen i tekstbokser.

Publisert: 2. desember 2004. Tidsskr Nor Legeforen.
Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 24. juni 2026.