



Manu Sareen

Hører du overhovedet efter

224 sider

People's

Hvis ikke vi vidste det, så er det helt sikkert, at vi alle har en mindre eller større snert af ADHD. Det er i hvert fald, hvad vi får ud af at læse denne bog.

Dejligt, for så får vi sat ord på det, der måske har plaget os i årevis, at det er ganske normalt, og at vi bestemt ikke er alene:

Vi fylder lidt for meget i vores parforhold.

Svingende energiniveau.

Roder, kan ikke finde tingene og er glemsom

Tendens til at udsætte ting, kan ikke tage sig sammen.

Kører for hurtigt og hensynsløst i trafikken.

Følelse af at være stresset, uro i kroppen.

Problemer med at koncentrere sig

Man kan naturligvis have et eller flere eller mange punkter, der tyder på, at man har ADHD. Og klart er det, at jo flere udsagn, man kan checke flueben ved, jo mere rammer man skiven.

Bogen er vigtig, fordi den sætter spot på, at man behøver ikke skamme sig over eller skjule, at man måske flipper skråt ud ind imellem eller bare er lidt anderledes.

Med bogen giver Manu Sareen et ærligt indblik i, hvor svært livet kan være med ADHD. Men også hvordan man tilrettelægger sit liv, så man formår at leve med lidelsen. Ikke rart at føle sig som en bombe, hvor der bare skal ske noget hele tiden. Men der er håb i livet og med strategier og planlægning, hentet gennem gode råd og anvisninger i bogen, så kan man reelt opnå et solidt fundament, også hvis man er særdeles ramt af ADHD.

Bogen har nogle særdeles gode interviews med hovedpersonen, bl.a. af professor Per Hove Thomsen fra Århus, som fortæller, at man i mange sammenhænge og kulturer ser ADHD som en fordel.

Og bogen indeholder også kløgtige råd til en partner, der forelsker sig i en ADHD-ramt. Og ikke mindst til en ADHD-ramt der skal have fundet sig en ny partner, fordi den forrige ganske enkelt blev udkørt.....

Andre personer, der har været ramt af, eller som er belastet af ADHD idag, er også med i bogen, og man har en klar fornemmelse af, at når man har læst den, så ved man næsten alt, hvad der er værd at vide om ADHD og de muligheder, der findes for de ramte.