

Søgeord: download En overlevelsesguide for teenagere og unge med ADHD pdf bog, En overlevelsesguide for teenagere og unge med ADHD mobi, En overlevelsesguide for teenagere og unge med ADHD epub online gratis, En overlevelsesguide for teenagere og unge med ADHD torrent, En overlevelsesguide for teenagere og unge med ADHD læses online, digitaliseret En overlevelsesguide for teenagere og unge med ADHD pdf

En overlevelsesguide for teenagere og unge med ADHD PDF

Marius Potgieter



Dette er kun et uddrag fra bogen. Den fulde bog kan downloades fra nedenstående link.



Forfatter: Marius Potgieter

ISBN-10: 9788771184617

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 1483 KB

BESKRIVELSE

Der sker, som bekendt, en del i puberteten – også når man har ADHD. Dette er bogen til dig, der vil tage kontrol over dit liv og skabe struktur i din hverdag, så ADHD'en ikke har hovedrollen. Nogle vokser fra ADHD-diagnosen med alderen, men mange har den stadig med sig ind i voksenlivet. Oveni skal man så i teenageårene – som alle andre – håndtere de store spørgsmål om identitet og den hormonelle forvandling, krop og psyke gennemgår. Bogen hjælper på en overskuelig måde med at organisere skole, familie og arbejde og med at tage hånd om pligter og projekter. Og forfatterens fokus er hele tiden på, at man ikke er alene, og at rigtig meget sagtens kan lade sig gøre på trods af ADHD'en. Han kommer bl.a. med gode råd om, hvordan man bedst kan opnå det, man gerne vil, og hvordan man bedst kan lytte til andre. Han giver også gode ideer til, hvordan man kan planlægge frem i tiden, og hvordan man kan bevare fokus på en opgave nu og her. I bogen finder du tjeklister, faktabokse og mange brugbare råd om, hvordan du kan organisere din hverdag. Marius Potgieter er børnelæge og har arbejdet med børn og unge med ADHD og ADD i mere end 30 år. Desuden har han selv ADHD. Bogen er oversat fra engelsk og bearbejdet til danske forhold af Anne Skov Jensen.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

En overlevelsesguide for teenagere og unge med adhd (bog) af forfatteren Marius Potgieter | Psykologi/psykisk sundhed | Der sker, som bekendt, en del i puberteten ...

På SAXO.com har vi ufatteligt mange gode bøger at vælge imellem. Hos os kan du finde En overlevelsesguide for teenagere og unge med ADHD og en masse andre bøger ...

Praktisk vejledning til teenagere der har ADHD. Med konkrete råd om hvordan man får struktur på hverdagen, økonomien og skolelivet, samt om hvordan de hormonelle ...

EN OVERLEVELSESGUIDE FOR TEENAGERE OG UNGE MED ADHD

[Læs mere ...](#)