

## Journalist Mikkel Bech leverer personlig guide til et godt liv med ADHD

### Mikkel Bech: Min (u)perfekte hjerne

I 2018 var 33.945 danskere over 18 år i behandling med ADHD-medicin. I 2023 var tallet 80.405. Journalist Mikkel Bech er en af dem, og i denne bog samler han al den viden og de redskaber, han selv manglede, da han som 40-årig opdagede, at han havde levet med ADHD som blind passager.

"Da jeg i januar 2021 fandt ud af, at jeg har ADHD, var det en stor lettelse. Men det blev ikke det quickfix, jeg havde håbet på, og som jeg havde forestillet mig. Jeg skulle til at leve på en ny måde, lære nye ting om mig selv og gribe mit liv anderledes an." – *Citat fra bogen*

ADHD-hjernen kan føles som som at have en superhjerne, et ekstra gear. På den ene side kan man jonglere med adskillige tanker på samme tid, hurtigt udtænke kreative løsninger på problemer og handle spontant og impulsivt. På den anden side kan det føles helt uoverkommeligt at tage opvasken, svært at overholde sine aftaler eller at færdiggøre de ting, man har sat sig for.

*Min (u)perfekte hjerne* indeholder konkrete redskaber til at leve et godt og balanceret liv med ADHD. For eksempel strategier til at holde fokus og motivation for at komme i mål med de planlagte opgaver, at skabe struktur i hverdagen, herunder sin økonomi, samt at bruge sin energi uden at brænde ud – også i forhold til sex og relationer.

Bogen er skrevet til voksne, der ligesom forfatteren lever med en krøllet hjerne. Bogen henvender sig også til pårørende og andre, der gerne vil blive klogere på livet med ADHD.

**Mikkel Bech** (f. 1980) er uddannet journalist fra Danmarks Medie- og Journalisthøjskole i 2010. Han har blandt andet arbejdet for DR, TV2 og flere danske TV-produktionsselskaber og som underviser på Danmarks Medie- og Journalisthøjskole. Mikkel Bech arbejder som freelancejournalist, formidler og foredragsholder om ADHD og mental sundhed.

**Mikkel Bech**

**Min (u)perfekte hjerne**

**200 sider**

**Forlagets pris: 249,95 kr.**

**Udk. 22. maj 2024**