

# Indsigtsfuld bog om forstyrret opmærksomhed og den unge hjerne

**Tine Skipper Vesterby: Må jeg få din opmærksomhed?**

Mange børn og unge oplever i perioder at have en forstyrret opmærksomhedsfunktion uden, at der er tale om en egentlig opmærksomhedsforstyrrelse (svarende til ADHD eller ADD), og uden at det kræver en psykiatrisk udredning eller diagnose. Denne bog giver en dybdegående indsigt i forstyrret opmærksomhed og præsenterer praktiske redskaber, der kan hjælpe med at genoprette fokus.

"Denne bog henvender sig til forældre og andre voksne omsorgspersoner, som oplever, at opmærksomheden svigter hos deres børn og unge." – *Citat fra bogen*

Hvad er opmærksomheden for en støjrelse? Hvor hører den til, hvad er den afhængig af, hvad forstyrrer den, og hvordan får vi styr på den igen? Alle relevante spørgsmål – ikke mindst i en tid, hvor mange ydre og indre forhold kappes om at få vores opmærksomhed. Og en tid, hvor man hurtigt spørger sig selv, om den forstyrrede opmærksomhed mon er tegn på fx ADHD – eller om den kan skyldes andre ting?

Bogen giver håndgribelige bud på, hvordan vi kan forstå denne komplekse neurologiske funktion, som opmærksomheden er. Når vi ved mere om den løbske opmærksomhed, har vi større chance for at sætte ind og forsøge at få kontrol over den igen.

Bogen er også tænkt som et redskab til at bygge bro mellem de børn og unge, som oplever, at opmærksomheden let stikker af, og de voksne – forældre eller andre – som står ved siden af og gerne vil hjælpe til med at indfange den igen. Gennem et fælles sprog, en fælles forståelse og fælles indsats kan man nemlig ofte hjælpe opmærksomheden godt på vej.

**Tine Skipper Vesterby** (f. 1974) er privatpraktiserende speciallæge i børne- og ungdomspsykiatri og specialist i psykoterapi. Tidligere har hun været klinisk og afsnitsledende overlæge og tæt samarbejdspartner med børneafdelinger, kommuner, skoler, praktiserende læger og andre offentlige aktører, som har særligt fokus på børn og unges trivsel og udvikling. Derudover er Tine Skipper Vesterby medlem af Etik-udvalget i Børne- og Ungdomspsykiatrisk Selskab og supervisor, underviser og foredragsholder. Gift og har tre børn på hhv. 12, 20 og 22 år

**Tine Skipper Vesterby**

**Må jeg få din opmærksomhed?**

**188 sider**

**Forlagets pris: 269,95 kr.**

**Udk. 19. februar 2025**