

# Handbok för psykon

**Leva med ADHD och bipolär sjukdom**

**Tove Lundin**

**Frank förlag.**

Efter berättarcirkel i Social Aktion kastade jag mig över **Tove Lundins** bok, Handbok för psykon. En liten behändig skrift, med allt från praktiska tips, när kaos råder, till vägledning i pinsamma situationer.

Vart man vänder sig, vilka rättigheter man har, vad Arbetsförmedlingens olika åtgärder går ut på. Men också hur man finner styrka och återvinner självförtroende.

Vi kan göra allt som alla andra kan, men för oss är det svårare!

Budskapet är att man aldrig får ge upp. Att det finns hjälp, knep och utvägar i alla lägen. Du måste sluta tycka synd om dig själv och våga stå upp för den du är. Psykiskt känsliga personer har ofta speciella egenskaper som andra inte har. Ta vara på dem, vårda din känslighet och intuition och utnyttja din kreativitet. Om du hamnar i pinsamma situationer, tag dig ur med

en nödlögn, eller genom att spela normal.

En vänlig, informativ, lättsam och humoristisk liten bok, som kan vara till glädje och nytta för oss alla, vare sig vi har eller inte har en diagnos. Finns i pocket.

**Gun-Lis Angsell**