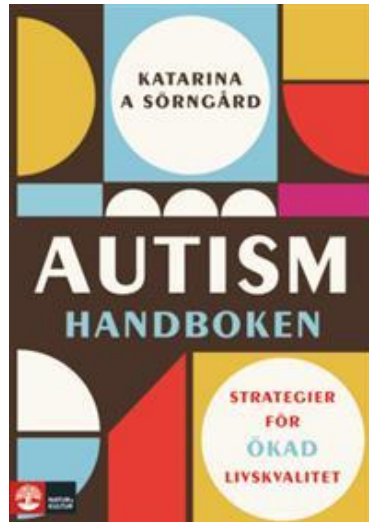

BOKTIPS - ANHÖRIGSTÖDET



DEN 1 JULI 2020

<u>OMRÅDE</u>	<u>SIDA</u>
NEUROPSYKIATRISKA FUNKTIONSvariationer	2
ÄTSTÖRNINGAR	7
PSYKISK OHÄLSA	10
SJÄLVSKADEBETEENDE	15
DEMENS	17
STROKE	23
PARKINSON	25
CANCER	27
MISSBRUK	30
ANHÖRIG	36

NEUROPSYKIATRISKA FUNKTIONSVARIATIONER (NPF)



[Autismhandboken : Strategier för ökad livskvalitet](#) av Katarina A. Sörngård

Autismhandboken riktar sig till dig som är vuxen och har högfungerande autism (Aspergers syndrom) eller autistiska drag. Den ger konkreta strategier som hjälper dig att

- utveckla din kommunikation
- underlätta relationer
- be om hjälp
- minska konflikter
- hantera känslor
- klara av förändringar
- organisera vardagen bättre.

Du får hjälp att hitta sätt att må så bra som möjligt och att minska stress, oro och överbelastning. För att förstå de olika verktygen får du följa hur fyra personer med autism använder dem. Det finns även övningsformulär att skriva ut från webben. Handboken är i första hand en självhjälpbok för dig som har autism. Den är även en viktig kunskapskälla för närstående och behandlare som vill få inblick i hur det är att leva med autism och hur de kan stötta. I ett särskilt avsnitt får anhöriga tips som kan underlätta i vardagen om man har ett vuxet barn eller en partner med autism.



[Körkort för vardagen - För dig med adhd](#)
[av Karl Berg , Caroline Jensen](#)

Körkort för vardagen är en bok om adhd som är lätt att både läsa och förstå. Syftet med boken är att du ska ta kommando över din adhd, istället för att den har kontrollen över dig. Boken är skriven till dig som vuxen och lever med adhd, samt dina anhöriga. Den riktar sig också till andra som vill lära sig mer om fungerande strategier för att hantera adhd. Metoderna i boken bygger på KBT. De är också inspirerade av ACT - Acceptance and Commitment Therapy, som syftar till att hjälpa människor att skapa ett rikt och meningsfullt liv.



[Störningen: Adhd, pillren och det stressade samhället](#)
av Katarina Bjärvall

Sedan 2006 har antalet barn som har en adhd-diagnos mer än sjufaldigats i Sverige. Och nu ökar adhd-diagnoserna ännu snabbare bland vuxna. Katarina Bjärvall ser diagnosboomen som en störning, inte hos dem som har adhd, utan hos det samhälle vi har skapat.

I Störningen visar hon hur ökad stress och höjda krav på prestationer i skolan, arbetslivet och vården får antalet diagnoser att fortsätta skjuta i höjden. Hon granskar också hur läkemedelsindustrin driver på och profiterar på utvecklingen.



[Joakims överlevnadsguide till adhd](#)

av Joakim Hedström

Joakims överlevnadsguide till adhd är en snabbläst handbok om hur du tar mer kontroll över din adhd. Den är sprängfylld av lösningar. Enkla tips du kan prova direkt. Inga tips funkar för alla, men du hittar garanterat något du har nytta av.

Det här är främst en bok för vuxna med adhd - men även anhöriga, kollegor, vårdpersonal och nyfikna som vill veta mer om adhd.



Du är inte ensam
av Joakim Lundell , Leif Eriksson , Martin Svensson

Joakim Lundells självbiografi *Monster* blev en av förra årets mest sålda och uppmärksammade böcker. Nu är Sveriges största influencer tillbaka med den självklara uppföljaren, *Du är inte ensam*, som tar vid där den förra boken slutade.

Om Joakim Lundell i *Monster* gjorde upp med barndomsåren och sin mamma, så berättar han i den nya boken för första gången om hur det är att leva med diagnoserna Aspergers syndrom och ADD.

Vi får följa med bakom kamerorna under pranksen i de egna YouTube-kanalerna och under reality-tv-inspelningarna på inställda bröllopsresor, på storbråk med cheferna för ett av Sveriges största medieimperier och under Joakims många och plötsliga infall som ibland leder rakt ner i avgrunden.

Men här växer det också fram en berättelse om hur Joakim och frun Jonna Lundell, under en tid då de båda är skuldsatta och arbetslösa, bestämmer sig för att bli större och mer inflytelserika än Sveriges samtliga tv-produktionsbolag och hur de mot alla odds faktiskt lyckas med det.

ÄTSTÖRNINGAR



[Jag vill bara vara fin : när perfekt inte är nog - en självbiografi av Stephanie Brown](#)

Även när det sista ljuset slocknat finns det hopp– en helvetesvandring mot självrespekt och livsmod. Vid 23 års ålder stannade Stephanies hjärta, till följd av att hon svultit sig själv till en fjäders vikt. När hon ligger där i den stora sjukhussängen är hon inte rädd för att dö. Den största rädslan handlar om något helt annat, nämligen att hon ska behöva gå upp i vikt och bli tjock. Jakten på perfektion och hennes desperata försök att fylla tomrummet inom henne, fick henne inte bara att svälta sig själv till dödens gräns, utan även att genomgå tre bröstoperationer, en näsoperation i utlandet och slutligen låta sig utnyttjas sexuellt av en plastikkirurg för billigare skönhetsingrepp. Självhatet som inte visste några gränser och rädslan över att inte duga fick henne till slut att inte vilja leva. När ingen, varken sjukvård, vänner eller familj trodde att Stephanie någonsin skulle bli bättre vände det, mot alla odds.

Berättelsen om Stephanies liv är mörk, smärtsam och mycket tragisk, men också fylld av ljus, mod och styrka. Hon är ett exempel på att vem som helst, oavsett motgång, uppväxt eller öde kan besegra den röst inom oss alla som säger att vi inte duger. För idag vet hon att alla kan finna den inre styrkan och viljan som krävs för att bli fria. Det är ingen lätt resa, det krävs hårt arbete och det gör ont. Men viktigast av allt är att det går, kom ihåg det!



Jätte viktig : att må bra efter en ätstörning av Terese Alvéén

"När jag väl slutade sparka på mig själv, insåg jag att jag måste vara min egen bästa vän. Efter det gick allting bättre. Terese Alvéén visar att det går att bli fri från ätstörningar och ger här råd, tillförsikt och inspiration till alla som kämpar med att ta sig ur ett jobbigt förhållande till mat, träning och vikt. Förutom att få hjälp i kniviga situationer i livet som kan vara tuffa för någon som lever med en ätstörning, får vi ta del av Tereses personliga upplevelser samt träffa andra som varit där - långt ner i matmissbruket.

Läsaren får bland annat möta författaren, skådespelaren och föreläsaren Niclas Christoffer och elitsimmaren Emma Igelström. Niclas tog sig upp ur bulimin och Emma ur ätstörningen, alkoholismen och självmordsförsöket. Hur de bar sig åt skildras genom gripande intervjuer som kan hjälpa andra.

Boken ger hopp till alla med en ätstörning, men den är också jätte viktig för anhöriga, tränare, gympersonal, lärare, skolsköterskor och andra som träffar unga människor. Boken fokuserar på det friska med konkreta tips och övningar för att må som allra bäst. Terese förra bok "*Viktig*" skildrade hennes resa från allvarligt matmissbruk till träningsförebild. Denna fristående uppföljare handlar om möten med riktiga människor bakom statistiken 100 000 svenskar med ätstörning. Terese Alvéén är ett välkänt namn inom kost och träning. Hennes populära träningsblogg sparkibaken.se har tusentals följare varje vecka.



Anorexia : en ovälkommen gäst
av Agneta Brundin

Min älskade son, ett matkontrollerande monster. Ett benrangelt monster med insjunkna kinder. Hur hade det kunnat bli så här? Vad hade jag gjort för fel? Det här är min berättelse om mardrömstiden när vårt hem var invaderat av en ovälkommen gäst med namnet Anorexia. Det är ett mycket välkommet bidrag med denna bok, skriven av en mamma vars son drabbats av en ätstörning. Naket och förtvivlat skriver mamman, helt utifrån sitt eget perspektiv. Den ger inte bara en realistisk bild, men också en smärtsam inblick hur hela livet påverkas, från det mest vardagliga till det stora, till det viktigaste av allt-våra relationer. Hur sjukdomen, "den objudne gästen" kan sarga, förstöra och splittra. Mitt i allt det svåra andas boken kraft, beslutsamhet, mod och hopp. Beslutsamhet att ta hjälp, beslutsamhet att förstå sjukdomen, beslutsamhet att bekämpa den tillsammans.

PSYKISK OHÄLSA



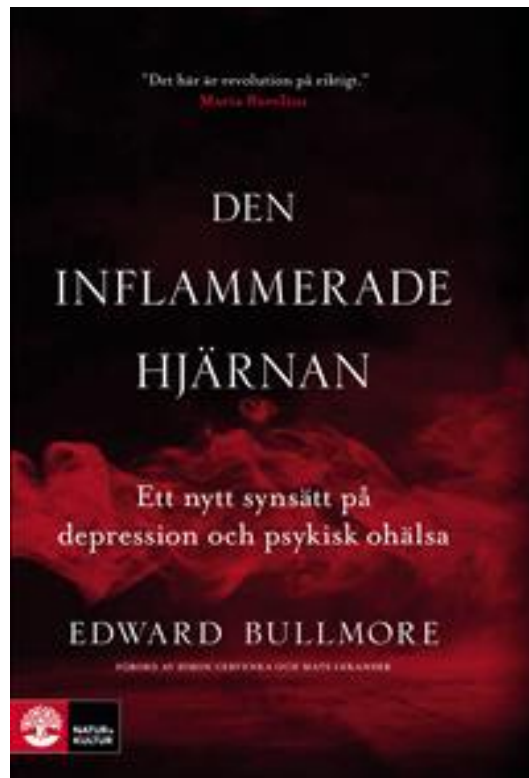
[Vi borde vara lyckliga : Ängestpodden](#) av Ida Höckerstrand , Sofie Hallberg

Lugnande livsråd från teamet bakom Ängestpodden! Vi lever i ett av världens modernaste länder och möjligheterna beskrivs som oändliga. Ändå är vi inte lyckliga. Den psykiska ohälsan i Sverige ökar och depression, självmordstankar och ätstörningar tillhör vardagen för tusentals ungdomar. Dagens unga vuxna har kallats för "Generation ångest" – hur kan det ha blivit så?



[Verktyg mot stress och psykisk ohälsa](#) av Ola Brar

Stress och psykisk ohälsa är idag stora folkhälsoproblem. Vi lever allt längre och vården utvecklas, ändå ökar det psykiska lidandet. Effektiv och lättillgänglig behandling behövs. För många är goda egenvårdsinsatser den snabbaste och bästa hjälpen. Tillgången på dessa ökar genom självhjälpböcker och nätbaserade insatser. I boken får du följa tio personer som jag har haft kontakt med i mitt arbete som legitimerad psykolog och psykoterapeut. Namnen och vissa detaljer är naturligtvis ändrade. Du kan själv använda dig av de tjugo självhjälpsteknikerna som presenteras. Personerna har olika problem och har arbetat med kombinationer av verktyg i verktygslådan. Verktygslådan innehåller dels verktyg som syftar till att ge struktur i vardagen, dels verktyg för ökat självmedvetande.



[Den inflammerade hjärnan : ett nytt synsätt på depression och psykisk ohälsa](#)
av [Edward Bullmore](#)

Depression hör snart till de vanligaste sjukdomarna i världen. Trots det har behandlingen inte förändrats nämnvärt de senaste decennierna. Men det finns hopp. I den här omvälvande boken avslöjar den framstående forskaren Edward Bullmore den banbrytande vetenskapen om sambandet mellan depression och inflammation i kroppen. Det här innebär helt nya möjligheter att bekämpa psykisk ohälsa.



Handbok för oglada
av Lars Ström , Per Carlbring

“Det är svårt att vara människa”, sa Strindberg. Tittar man på statistiken så stämmer det onekligen rätt bra. Var och varannan går in i väggen, depression och ångest får vården att gå på knä, och även om de flesta av oss inte uppfyller några diagnoser, kan livet ändå kännas överdrivet tungt ibland. Vi mår helt enkelt inte så bra som vi skulle vilja.

Frågan är om, och i så fall hur, vi kan göra oss lite gladare? Det här är förstås något man har lagt ner väldigt mycket forskning på. Glädjande nog har också kunskapen om hur vårt mående fungerar och kan förändras vuxit dramatiskt under de senaste årtiondena.

Boken är upplagd som ett fullständigt program mot depression och nedstämdhet. Verktygen grundar sig huvudsakligen i Kognitiv beteendeterapi (KBT) och Acceptance and Commitment Therapy (ACT). I boken kan du till exempel arbeta med tankar och känslor (“Grubbelmotorn”), ta avstamp i den kanske mest multieffektiva behandling som finns (“Mirakelkuren”) och pröva en av de mest beforskade KBT-metoderna mot depression - “Beteendeaktivering”. Boken riktar sig i första hand till dig som är deprimerad, nedstämd eller oglad i största allmänhet, men är också användbar för dig som arbetar med stöd och vård av andra.



[Psykisk ohälsa hos barn och ungdomar](#) av Anne-Liis von Knorring

Inlärningssvårigheter, beteendeproblem och psykosociala svårigheter bland barn och ungdomar har under de senaste åren fått allt större utrymme i hälsodiskussionen. Epidemiologiska undersökningar som har gjorts de senaste decennierna visar en hög frekvens av psykiska problem som utgör ett lidande för såväl barnen och ungdomarna som för deras omgivning.

I *Psykisk ohälsa hos barn och ungdomar* ges en introduktion till de vanligaste psykiska hälsoproblemen som kan ses hos barn från spädbarnsålder till sena tonår. Boken inleds med en genomgång av barnets utveckling från foster till vuxen, varpå författaren beskriver de psykiska problem som kan uppstå under utvecklingen. Språk- och kommunikationsstörningar, sociala beteendestörningar, psykosomatiska störningar och problem i samband med missbruk av alkohol och droger är några av de områden som behandlas. Förebyggande insatser för att förhindra psykisk ohälsa finns också beskrivna. För att illustrera de olika psykiska hälsoproblemen innehåller boken ett stort antal fallbeskrivningar.

Psykisk ohälsa hos barn och ungdomar är en tvärprofessionell bok som i första hand vänder sig till yrkesverksamma inom socialtjänsten, skolhälsovården och andra yrkesgrupper som möter barn och ungdomar i sin vardag. Boken kan med fördel även läsas av föräldrar och andra som är intresserade av ämnet.

SJÄLVSKADEBETEENDE



[Att tämja en vulkan : om emotionell instabilitet och självskadebeteende av Kent-Inge Perseus](#)

Personer med emotionell instabilitet och självskadebeteende har ofta en mycket svår livssituation. Kunskapsbristen och mytbildningen inom området är stor och begreppet blir lätt en stämpel. Självskadebeteende verkar vara ett växande problem bland ungdomar. Även om självskadebeteende hos en ung person i sig inte innebär att vederbörande håller på att utveckla emotionell instabilitet kan det vara tecken på psykisk ohälsa av detta slag.

Med utgångspunkt i berättelser från de drabbade själva och deras närstående går "Att tämja en vulkan" igenom forskningsfronten på området. Den behandlar vad emotionell instabilitet är, problem som tillståndet kan föra med sig och vad man kan göra åt dem.



[För att överleva : en bok om självskaðebeteende av Sofia Åkerman](#)

De flesta som hör ordet självskaðebeteende tänker på tonårstjejer som skär sig på armarna. En självskaða kan definieras som en avsiktlig, självdestruktiv handling som begås utan intention att dö. Men alla gör vi ju ibland ohälsosamma och skadliga saker; kliar sönder myggbett, går i obekväma skor, äter chips och röker. Var ska man dra gränsen? Vem utsätter sig frivilligt för skador, och varför?

Sofia Åkerman började skada sig själv som fjortonåring i slutet av 90-talet och tillbringade flera år på sjukhus. Numera betraktar hon sig som frisk. Hon utbildar sig till sjuksköterska och ägnar mycket tid åt att förbättra vården av självskaðande patienter och öka kunskapen om dessa problem.

DEMENS



[Hon som var jag : En memoar om Alzheimer av Wendy Mitchell](#)

"Den som väntar sig en snyfthistoria lär bli besviken. Mitchell är nämligen en fighter. Hon inser att hon inte kan besegra sjukdomen, men gör sitt bästa för att överlista den." ...

När Wendy Mitchell får diagnosen Alzheimer vid 58 års ålder, tvingas hon ompröva hela sin identitet. Allt det hon tagit för självklart blir gradvis till en kamp. Att cykla till affären, att sköta sitt jobb, laga mat och springa. Vem är man när man förlorat sina minnen? Vad är kärlek när man inte längre känner igen dem man älskar? Hur behåller man glädjen, och sitt sinne för humor, i en tillvaro som långsamt slocknar?

Hon som var jag är en drabbande, modig och vacker berättelse om en sjukdom som drabbar så många. Det är också en hoppfull bok, full av livsglädje.



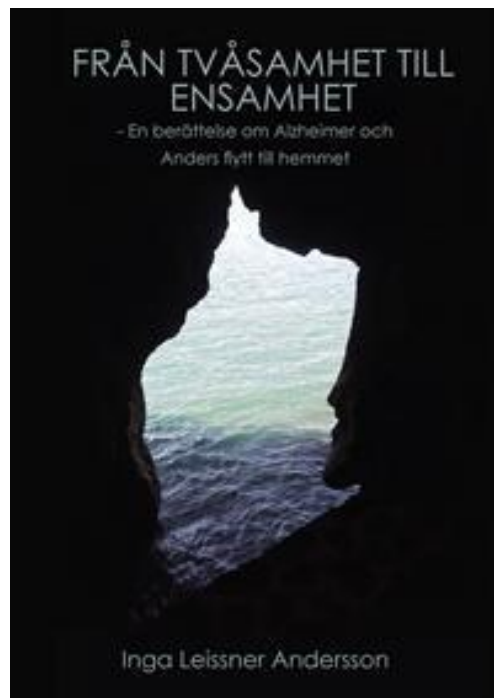
[Detta är demens - fakta om en folksjukdom av Margareta Skog](#)

Demens är en av de vanligaste folksjukdomarna och räknas sedan 2012 som en av världens stora hälsoutmaningar. För att möta och vårda den växande gruppen av personer som drabbas krävs ökad kunskap. Inte minst att förstå att demens inte är en sjukdom utan ett samlingsnamn för många olika tillstånd som påverkar hjärnan.

Det här är den första boken som presenterar de fem vanligaste demensdiagnoserna och vilka behov de olika patientgrupperna har. Boken lyfter också symtom som ofta misstolkas som demens. Den förklarar även BPSD, beteendemässiga och psykiska symtom vid demens.

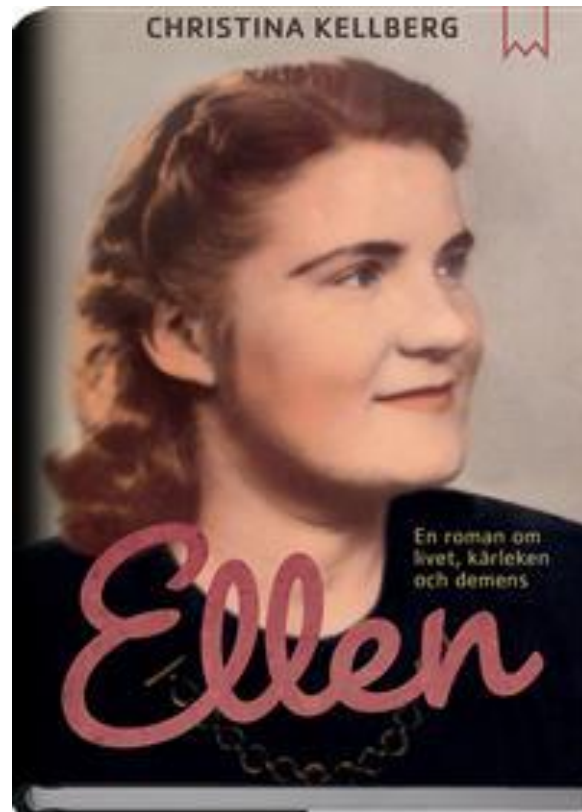
Budskapet är att en ökad medvetenhet om vad kognitiva sjukdomar innebär ger större möjlighet till en personcentrerad vård och omsorg. Boken kan även användas som uppslagsbok och varje kapitel avslutas med reflektionsfrågor.

Detta är demens vänder sig till yrkesverksamma som möter personer med demenssjukdom och kognitiv svikt. Den kan också läsas av närstående och andra som vill veta mer.



[Från tvåsamhet till ensamhet : en berättelse om Alzheimer och Anders flytt till hemmet](#)
[av Inga Leissner Andersson](#)

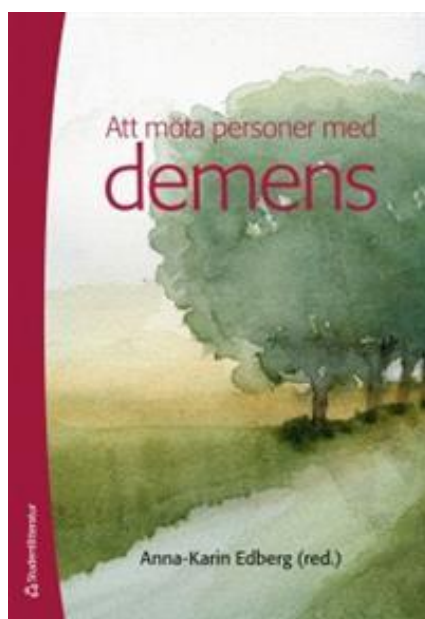
Idag lever omkring 160 000 svenskar med en demenssjukdom. Nästan alla känner någon i sin närhet som är drabbad. Författaren Inga Leissner Andersson har i sina tidigare böcker: Allt är inte som om vanligt (2011) och Stulna Stunder(2013) berättat om rollen som anhörigvårdare för sin Alzheimersjuka make. Här ger hon en stark, personlig beskrivning av de 22 månader, som hennes man tvingades tillbringa på hemmet. Om vändan kring det avgörande beslutet. Om den anhöriges situation efteråt, de svåra känslorna. Författaren berättar med inlevelse och stor respekt om hemmet, de boende och personalens enastående arbete. Vad händer egentligen på hemmet för de demenssjuka? Hur arbetar personalen? Vilka bor där och när är det dags att flytta dit? Vem avgör det? Författaren Inga Leissner Andersson är fil.dr. och leg psykolog. Hon har skrivit ett flertal böcker utifrån sin yrkesroll som psykolog. I de senaste böckerna som handlar om Alzheimers sjukdom, utgår författaren från sin personliga erfarenhet och rollen som anhörigvårdare för sin Alzheimer sjuka man.



[Ellen : En roman om livet, kärleken och demens av Christina Kellberg](#)

SJUKDOMEN KAN ALDRIG TA DIG IFRÅN MIG. Nils och Ellen träffas under fredsåret 1945. Tillsammans erövrar de folkhemmets alla moderniteter, får den älskade dottern Birgitta och går åldern till mötes med tillförsikt. Men Nils är några år äldre än Ellen och när han går bort är det som om hon sakta börjar förtvina. Plötsligt kan hon inte längre koka kaffe, passa tider, minnas var hon är. En sommarkväll går hon vilse och tvingas bli hemkörd av polisen.

För att Birgitta ska kunna förstå sin mammas insjuknande börjar hon att observera och skriva ner det hon ser. Resultatet blir en finstämd skildring om vad som händer när alzheimer tar över en människas liv, men också en roman i vilken livet vinner över sjukdomen.



**[Att möta personer med demens](#)
[av Kenneth Asplund , Monica Berglund , Kerstin Blomqvist m.fl.](#)**

Omvårdnad till personer som har en demenssjukdom utgår från det mänskliga mötet och vår förmåga att försöka se in i och förstå den andres livsvärld. Boken ger redskap som underlättar mötet med personer som har en demenssjukdom och har dels fokus på upplevelsen av att drabbas av en demenssjukdom, att vara anhörig och att vara vårdare, dels på olika aspekter av vårdandet. Boken genomsyras av ett personcentrerat förhållningssätt och betonar värdegrunden samt den fysiska och psykosociala vårdmiljöns betydelse för vårdens inramning. Vissa kapitel har fokus på existentiella aspekter och vårdfilosofi, medan andra är mer konkreta och praktiska såsom omvårdnad relaterat till kroppsliga behov, livsberättelsens betydelse, hur man kan känna igen och lindra smärta, hur man kan tolka och förstå olika beteenden, olika former av våld samt metoder för kommunikation och sinnesstimulering. Sist i boken finns ett kapitel som översiktligt beskriver de olika demenssjukdomarna. De olika kapitlen kompletterar varandra genom att de ger stöd för både "varandet" och "görandet" i mötet med personer som har en demenssjukdom och ska stimulera till eftertanke och reflektion.

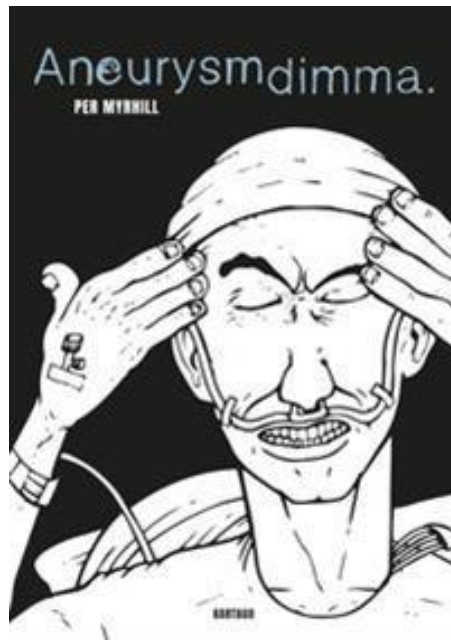


[Att leva med demens](#)
[av Ingrid Hellström \(red.\) , Lars-Christer Hydén \(red.\)](#)

För att personer med demenssjukdom ska kunna leva ett fullgott liv behövs mer kunskap. I grunden handlar det om att förändra föreställningar och attityder till personer som lever med en demenssjukdom så att personerna själva, deras anhöriga och personal inom hälso- och sjukvården och politiker, kan se nya möjligheter i stället för enbart förluster. I den här boken presenteras kunskap och forskning som sätter personer med demenssjukdom i centrum. Boken utgår alltså inte i första hand från vården eller anhöriga, utan från dem som lever med sjukdomen. På så sätt skapas en tankeram som ger stöd vid både utvecklingsarbete och reflektion bland människor som på olika sätt arbetar med och för personer med demenssjukdom.

130 000 - 150 000 svenskar har i dag en demenssjukdom. Om ett tiotal år är det betydligt fler: ökad livslängd och en större medvetenhet om demenssjukdomar gör att allt fler personer får en diagnos tidigt i förloppet. Som en konsekvens av detta kommer alltfler personer att leva med en demenssjukdom under lång tid, och ofta i hemmet. Detta innebär inte bara en utmaning för vård, omsorg och socialpolitik, utan väcker också frågor som berör såväl personer med demens, som anhöriga och andra i det sociala nätverket: Hur kan personer med demens leva och fungera i sitt hem tillsammans med eventuella familjemedlemmar? Hur kan de fungera som medborgare och delta i samhällslivet, ha makt över sitt eget vardagsliv och fatta egna beslut om sitt eget liv?

STROKE



[Aneurysmdimma](#) [av Per Myrhill](#)

En vanlig kväll strax före jul blev Per Myrhill sittandes kvar i TV-soffan när hela familjen hade lagt sig. Plötsligt fick han en huvudvärk som bara ökade, tills han tuppade av. Hans fru hittade honom i soffan på morgonen. Trettiosju år gammal hade Per Myrhill drabbats av en massiv stroke. Han genomgick flera komplicerade operationer och placerades i medicinskt framkallad koma under två veckor. Utgången var osäker och han svävade länge mellan liv och död, med oddsen 1 mot 50. Under det största ingreppet öppnade man hans kranium och råkade skära av den stora nerven på höger sida av huvudet som sörjer för höger sida av ansiktet. Nervtrådarna hittade aldrig tillbaka till varandra vilket resulterat i en fruktansvärd smärta som inte ens morfin rår på. Han tvingas idag ta tunga mediciner i höga doser, och är vissa dagar så utslagen av smärtan att han bara kan ligga still i ett mörkt rum timme efter timme. Senare fick han en gång i veckan en större spruta med bedövningsmedel rakt in i huvudet. För ett halvår sedan satte han sig ner och berättade hela sin historia fram till idag. Här är den berättelsen.



[Min stroke](#) [av Jill Bolte Taylor](#)

På morgonen den 10 december 1996 förändrades Jill Bolte Taylors liv totalt. Den 37-åriga hjärnforskaren drabbades av en kraftig stroke då ett blodkärl brast i vänstra halvan av hjärnan. Inom loppet av några timmar försvann förmågan att tala, läsa, skriva, gå och hennes minne var i det närmaste helt uttraderat.

Tiden som följde blev en berg- och dalbana mellan två verkligheter: den euforiska känslan från höger hjärnhalva som styr känslor och kreativitet, och de logiska rationella tankarna från vänstra halvan som talade om för Jill att hon var sjuk och fick henne att söka hjälp i tid.

Det tog åtta år för Jill Bolte Taylor att tillfriskna helt och hållet. Tack vare en otrolig envishet, sin kunskap om hur den mänskliga hjärnan fungerar och inte minst med stor hjälp av sin fantastiska mamma lyckades hon få tillbaka det liv hon en gång hade. Idag anser Jill att stroken var det bästa som kunde hända henne. Genom att tvingas använda sin högra hjärnhalva insåg hon att vi människor kan tillgodogöra oss de känslor av frid och välbehag som den vänstra halvan gör sitt bästa för att trycka ner.

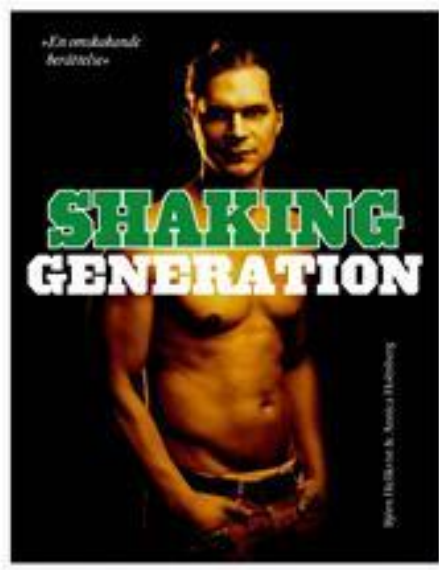
Min stroke tar läsaren med på en fascinerande resa in i den mänskliga hjärnan. Det är både en värdefull hjälp för alla som drabbats av någon form av hjärnskada och ett känslösamt vittnesmål om att djup inre frid är möjligt att uppnå för alla människor, vid alla tillfällen. Boken har i flera veckor legat på topp 10 på New York Times bästsäljarlista för faktaböcker.

PARKINSON



Hjärna Parkinson av Staffan Råberg

Kända och mindre kända symptom och deras konsekvenser för Parkinsonsjuka och deras omgivning. Författaren är sjuksköterska som insjuknade i Parkinson för ca 15 år sedan.



Shaking Generation
av Björn Hellkvist , Annica Holmberg

Björn Hellkvist drabbades av sjukdomen Parkinson när han var mitt uppe i livet. Som framgångsrik ishockeytränare var han nära att föra Ängelholmslaget Rögle till Elitserien. Nu för han en annan kamp mot Parkinsons sjukdom. I boken Shaking Generation berättar Björn Hellkvist personligt om sitt liv med sjukdomen. Han beskriver vardagen med sin familj, reaktionerna från omvärlden och möten med en vårdapparat som är anpassad för gamla människor. Han berättar om förtvivlan men också om hopp och glädjeämnen. Boken är en berättelse om hur livet plötsligt förändras radikalt, men framför allt om konsten att leda sig själv privat, på jobbet eller i ishallen. På något sätt har de två senaste åren av mitt liv fått mig att uppskatta livet på ett nytt sätt, säger Björn Hellkvist.

CANCER



[Att överleva cancer : men inte våga leva](#) av Cecilia Läckberg

”Du har cancer”. En ruggig februaridag 2011 fick Cecilia det besked hon vändats över att få i hela sitt vuxna liv. Mitt i livet, och mitt i sin värsta mardröm. Cecilia som dessutom brottas med hälsoångest måste nu lära sig att stå ut med all oro och ångest en cancersjukdom innebär. Cecilia överlevde sjukdomen och lyckan borde vara total men hur går man vidare när man har tappat tilltron till livet och sin egen kropp? När inte sjukvården längre finns kvar som stöttepelare och när vänner, kollegor och anhöriga släpper taget och tror att allt är bra?” Att överleva cancer men inte våga leva” är en naken skildring om att drabbas av en dödlig sjukdom mitt i livet. Om att planera sin egen begravning när det enda man vill är att leva och få finnas kvar. Boken tar också upp tiden efter cancern och skulden över att inte känna den eufori som många vittnar om. Att ständigt befara ett återfall. En viktig bok för dig som själv drabbats, för dig som är anhörig eller till dig som jobbar i sjukvården. Om vikten av ett omhändertagande även efter att man överlevt. Cecilia Läckberg är journalist och jobbar som nyhetsproducent på P4 Väst Sveriges Radio. I sitt yrke som journalist använder hon dagligen orden och språket som verktyg, så när hon drabbades av tarmcancer 2011 så var det naturligt för Cecilia att skriva för att försöka förstå sig själv, processen och för att läka. Cecilia har i hela sitt vuxna liv brottats med generaliserat ångestsyndrom där hälsoångesten är det primära symtomet. Att våga prata om oro och ångest och att samtala med varandra om vårt mående anser Cecilia är A och O för att kunna leva ett så gott liv som möjligt. Både som frisk och som sjuk. Idag är Cecilia frisk från sin cancer, har ett hektiskt jobb som nyhetschef, är mamma till tre barn och har ett aktivt socialt liv. Men ångesten måste hon acceptera som en ledsagare i livet, och det krävs ett ständigt pågående arbete för att hålla den på behörigt avstånd.



[När himlen faller ner](#) [av Johan Ripås](#)

Vi hade precis bestämt oss för att flytta från Johannesburg till Kapstaden, bli kvar i Sydafrika och släppa taget om Sverige. Men i den eviga solens land blev vår yngste son alltmer blek och torr om läpparna. En otäck känsla växte inom mig att något allvarligt hade drabbat honom. Tio dagar senare satt hela familjen förtvivlad på Karolinska sjukhusets barncanceravdelning i Stockholm. Vi hade evakuerats till Sverige av SOS International. Allt vi ägde i Sydafrika var sålt och barnen hade fått sluta i sin skola.

Istället för vår drömda tillvaro i Kapstaden fick vi ställa in oss på att gå igenom flera år av cellgifter för vår son. Allt hade fallit ihop. Ibland har jag kommit på mig själv med att leva mitt liv genom att kika på nuet över axeln och spana mot en diffus punkt i framtiden. Jag tror att det är vanligt att människor gör så trots att livet pågår just nu. Att försöka finna mening i stunden må vara ett slitet uttryck, men har vi egentligen något val? Den här boken handlar om att vi människor aldrig är mer än ett samtal eller ett besked bort från att precis allt förändras. Oavsett vilka vi är, var vi befinner oss eller vilka planer vi har för livet. **Johan Ripås** är journalist och har arbetat som Afrikakorrespondent för SVT. Han har tidigare skrivit uppväxtskildringen *Forever young* och spänningsromanen *Skuggmakten*.



[Behandlingen: 205 dagar i kräfterike](#)
[av Yvonne Hirdman](#)

Men varför inte just jag när så många andra också drabbas? Det är mantrat som Yvonne Hirdman försöker besvärja ödet med, under den tillsynes ändlösa behandlingen mot bröstcancer, operation, cellgifter och strålning. Via dagboksanteckningar får vi följa henne på resorna till och från sjukhuset, framgångarna, bakslagen, känslorna inför den kropp som tas ifrån henne. Med sedvanlig Hirdmans skärpa skriver hon också om det som pågår utanför och som hon ältar inom sig: feminismens nya vägar, historielösheten som får samhällsdebatten att skeva, om efteråt och åldrandet.

Yvonne Hirdman är en av vår tids viktigaste tänkare och historiker. Hon har tidigare bland annat gett ut Augustprisvinnaren *Den röda grevinnan*, *Det tänkande hjärtat* om Alva och Gunnar Myrdal, självbiografiska *Medan jag var ung* och senast *Lent kändes regnets fall mot min hand medan barnen brann i Berlin*.

MISSBRUK



Free spin av Margareta Börjesson

Jag minns inte första gången jag loggade in på ett internetcasino. Inte heller när jag gick över gränsen för mitt beteende och min hantering av pengar. Jag vet bara att det som började som ett trevligt tidsfördriv snabbt blev någonting helt annat.

Det var en lycklig tid i mitt liv. Jag var runt sextio och hade precis köpt drömhuset på landet, tillsammans med mannen jag älskade. Men när han var i snickarboden, eller såg på teve, spelade jag på internetcasinon och lånade dyra pengar. Jag spelade bort de vinster jag ibland fick, och lånade igen. Jag berättade allt för mannen min, men lovade honom att jag slutat spela. Det var inte sant. Jag fortsatte, tills han friade. Då fick jag modet att tala om att jag spelat bort allt jag ägde och lite till.

Free Spin är min berättelse om att förlora allt. Om skam, skuld och tystnad. Om medberoende. Och om konsekvenserna av mitt spelmissbruk.



[En korrespondents bekännelser : Om spelmissbruk, ångest och vägen tillbaka av Vladislav Savic](#)

Det handlar om min väg från ära och berömmelse till ett totalhaveri och en djupdykning längs samhällsstegen. Om en spelmissbrukares leverne och våndor. Det här är också en historia om ett av de allvarligaste samhällsproblemen idag, en industri som lockar folk med spel och drömmar, men som alltför ofta leder till undergång. Det handlar också om statlig dubbelmoral. Med små bokstäver står det Spela Lagom i den inkomstbringande reklamen för den statliga mångmiljardindustrin. Författaren Vladislav Savic (född 1956) arbetade under många år som utrikeskorrespondent på Sveriges Radio och har också skrivit böckerna Det tysta kriget, Olja, makt och kontroll (2006), samt Vladimir Putin och rysskräcken (2010).



[Jag ångrar av hela mitt hjärta det där jag kanske gjort av Eric Rosén](#)

"Gripande prosa i sin vackraste form." Borås Tidning "Smärtsam skildring av faderskärlek." Göteborgs-Posten Hemma hos Erics pappa är allt noggrant ordnat. Sven Rosén kan bädda sängen, skala räkor och sjunga godnattsång. Han kan recitera Ekelöf och till och med köra bil. Så länge han tar sina Stesolid, Doloxene och Sobril är han en rolig, varm och nästan helt normal pappa. Så när Eric är 17 och telefonen ringer, och hans bror i andra änden berättar att pappa misstänks ha mördat en kompis från Kolmårdens behandlingshem, kommer det som en chock. Hans pappa är på många sätt hopplös, både som förälder och samhällsmedborgare. Men mördare?

Jag ångrar av hela mitt hjärta det där jag kanske gjort är en bok om att bli vuxen i skuggan av ett brott. Det är en bok om missbruk, fängelsestraff och konsten att ta konsekvenserna av sina handlingar. Men också om den märkliga kärlek som kan finnas till en pappa som gjort något helt oförlåtligt.



[De sa att det var mitt fel](#)
[av Eva Östebrant , Ann Beskow](#)

Redan innan Eva fyllt fem år hade farbror Gunnar förgripit sig sexuellt på henne. Grannen som verkade så snäll. Gav henne komplimanger och lät henne mata fåglarna som han hade i hade i källaren. När Evas föräldrar fick veta vad som hänt gav de henne skulden. Senare flyttade familjen tjugo mil och hoppades att Eva skulle glömma allt. Men kroppen mindes och Eva kände djup skuld och skam under hela sin uppväxt.

Som vuxen hamnade hon i en destruktiv relation full av våld och alkohol. En dag fick hon nog. Hon ville bryta den onda cirkeln och bli en bättre mamma till sina tre söner.

De sa att det var mitt fel är en öppenhjärtig berättelse om hur Eva Östebrant insåg att allt hängde samman. De sexuella övergreppen i barndomen lade grunden till den misshandel hon senare utsattes för och det beroende hon drogs in i. Idag är hon fri och har förstått det viktigaste av allt; det var inte hennes fel.

Boken innehåller både Evas personliga berättelse och handfasta tips på hur man kan upptäcka och läka efter sexuella övergrepp i barndomen.



[Alkisbarn : Fotboll, fylla och fajt av Robert Laul](#)

Sportjournalisten Robert Laul levde ett dubbelliv. När något hände inom svensk eller internationell fotboll var han på plats för att rapportera. Robert träffade stjärnor som Ronaldo, Neymar och Zinedine Zidane, han följde Zlatan Ibrahimovic och Lars Lagerbäck.

På nätterna drack han sig så berusad att han inte mindes vad som hände. Missbruket smygfilmades, och en våldsbejakande fotbollsfirma publicerade klippen på nätet. Roberts arbetsgivare Aftonbladet tvingades agera.

Efter ett drygt års nykterhet började Robert skriva den här boken. Där beskrivs hur beroenden och psykiska sjukdomar har vandrat genom generationer i hans släkt. När börjar ett missbruk, och när slutar det?

Det handlar om ögonblicket då Robert Laul blev alkoholist, och hur han övertygade sig att dricka vidare trots att konsekvenserna blev värre och värre. Ända tills han slog i botten, och stod vid vändpunkten. Skulle han sluta leva eller börja leva?



[Så länge jag andas finns det hopp : från ett liv med hat till ett liv med kärlek av Ellie Sandin](#)

I den här självbiografin om Ellie får vi läsa om hennes barndom. Hur är det egentligen att växa upp med alkoholister? Vad för det med sig för konsekvenser för tillit till andra vuxna? Hur gör man när man får flertal diagnoser och inte kan urskilja dem från vilken som är vad. Vi får läsa om hur Ellies barndom har präglat hennes liv. Hur ser Ellie på synen om män? Vi får läsa om Ellies tunga ryggsäck från barndomen. Vi får läsa om hur Ellie själv börjar missbruka alkohol. Ellie har under hela sin uppväxt känt sig annorlunda. I vuxen ålder får hon bland annat diagnoserna ADHD och Asperger syndrom. Vad gör man när man nått botten av sin brunn för att komma upp igen? Hur tar man sig ur ett missbruk som ingen vet om? När Ellie nådde sin sista botten kom flera personer att betyda mycket för henne. Allt detta får vi läsa om i hennes bok, och mer därtill.



TA HAND OM DIG SJÄLV

ANHÖRIG - MEDBEROENDE

[70 skäl till självmedkänsla : om att vara varm, vänlig och vilja sig själv väl av Agneta Lagercrantz](#)

Ingen enskild faktor verkar höra så tydligt ihop med psykisk hälsa som självacceptans. Att vara icke-dömande mot sig själv, ha fördragsamhet med sina fel och brister och gilla sig själv i motgång det minskar symtomen på depression och ångest.

Numera kan vi träna på att bli mer accepterande inåt genom självmedkänsla, ett nytt begrepp som handlar om att vara vänliga mot oss själva istället för hårda och kritiska när vi gör misstag. Övningarna i självmedkänsla hjälper hjärnan att gå in i ett trygghetsläge som sätter igång kroppens system för samhörighet och tillit. Det sänker stressnivåerna som orsakas av självkritik. När vi hackar på oss själva aktiverar vi nämligen kamp-flyktsystemet som är till för att vi ska reagera på fara utifrån.

Vill du må bra? Tyck om dig. Och öva på det. Eller börja i alla fall med att stå ut med dina tillkortakommanden. Du behöver inte sträva efter att en gång för alla vara på topp, osårbar och evigt glad, utan bara vara tillfreds med det faktum att livet inte utrustar någon av oss med perfekt kropp eller kontrollerbara känslor eller oslagbara tankar. Det räcker med ett slags lågenergi-gillande. Strunta i att försöka älska dig själv, ha istället jag är väl bra som jag är-förhållande till dig själv. För mig var det en befrielse att få närma mig självacceptans med ord som medkänsla, tolerans, förståelse. Och värme!

Agneta Lagercrantz följer här upp sin succébok Självmedkänsla med texter och reflektioner på temat 70 skäl till självmedkänsla.



[Lita på att det ljusnar](#) [av Tomas Sjödin](#)

Jag har ett måtto för allt jag skriver: Att tala uppriktigt om livet och att alltid försöka tillföra en gnutta hopp. Aldrig det ena utan det andra. Lita på att det ljusnar är Tomas tredje bok med krönikor och samlar 71 texter om livet och att möta tillvarons mörker med hoppet om att vi omges av goda krafter, tankar, blickar och sammanhang. Boken riktar ljuset på de högst ordinära saker och människor som omger oss och väcker tron på att vi själva kan få bli en plats av ljus och hopp och möjlighet för någon annan.



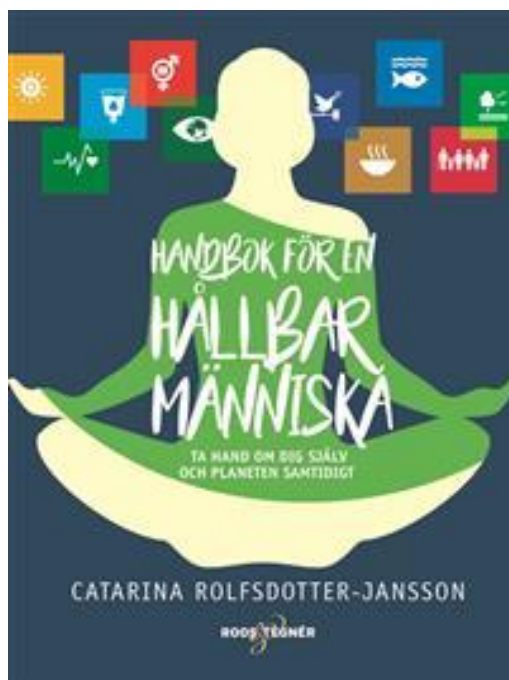
[Du får väl säga som det är](#)

Du får väl säga som det är handlar om att vara anhörig och leva nära. Om vårt behov av varandra, om sårbarhet och kraft, om mod och rädsla och om hopp och stora livsfrågor. Det är också en bok om stolthet, tillit, livsglädje och drömmar och om de mirakel som finns i vardagen nära dem vi älskar, om de små miraklen och de stora. Vad vi kan få om vi förmår ta emot. Föräldrars berättelser. Syskons uppväxt och frågor. Mor- och farföräldrars oro och stolthet. Mostrar, fastrar, morbröder och andra närstående. De skriver om kärleken och sorgen, om vardagen, den sällsynta diagnosen och funktionsnedsättningen, om sina tankar och om det som är allra viktigast i livet - relationer, människovärde och mening. Alla ger de oss något av det finaste de har - sin berättelse. Det är enkelt, det är vardagligt, det är storslaget. Det är en bok om vad det är att vara människa.



[Bakom fasaden : om att vara förälder, anhörig och utsatt för vuxenmobbing av Catrin Söderlund](#)

Det här är min berättelse om att ha ett barn som inte passar in och som inte vill gå till skolan, en far som är döende i cancer och ALS och på det en arbetsplats på en statlig skolmyndighet, där du får veta att du är konstig, har fula kläder, är ADHD och fel på alla sätt det går. Det är en bok om otillräcklighet. När livet känns som ett minfält där du inte vet var minorna är och där du hur mycket än försöker och hur fort du än springer inte lyckas med att "vara tillräcklig".

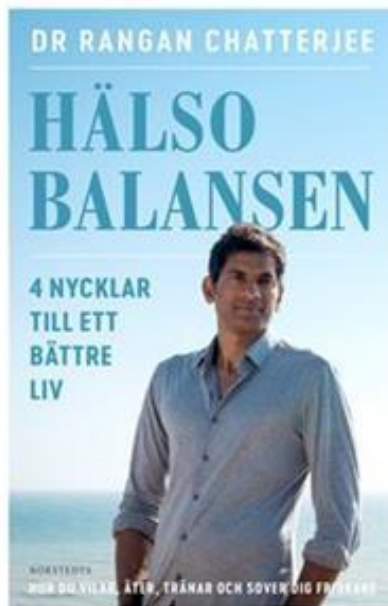


[Handbok för en hållbar människa : ta hand om dig själv och planeten samtidigt](#)
[av Catarina Rolfsdotter-Jansson](#)

Vi är många som vill leva mer hållbart, men hur gör man för att ta hand om både planeten och sig själv samtidigt?

Vi möts dagligen av rubriker om klimatförändringar, miljöförstöring, plast i haven och rester av bekämpningsmedel i maten. Samtidigt som vi försöker förhålla oss till de dystopiska nyheterna brottas vi med att få vår vardag med arbete, familj och träning att gå ihop. Då är det lätt hänt att vi väljer att blunda för både problem och möjligheter.

I *Handbok för en hållbar människa* berättar Catarina Rolfsdotter-Jansson på ett inspirerande och lustfyllt sätt hur vi kan ställa om till ett mer hållbart sätt att leva och hitta kraften att göra skillnad. Om vi försöker hitta lugnet och tillförsikten i oss själva, med tekniker främst från yogans värld, minskar glappet mellan våra värderingar och handlingar. Det ger oss energi att göra skillnad, i allt från hur vi agerar, äter, shoppar till hur vi bor och reser.



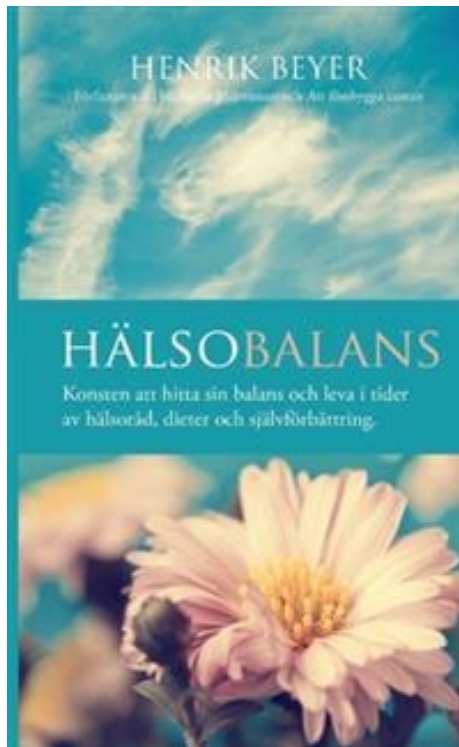
Hälsobalansen : 4 nycklar till ett bättre liv - hur du vilar, äter, tränar och sover dig friskare
av Rangan Chatterjee

Vi vet egentligen exakt vad vi behöver göra för att må bättre, men väldigt få av oss gör det. Hälsobalansen innehåller läkaren Rangan Chatterjees samlade kunskap vad gäller vår hälsa.

Hans patienter söker vård för att få en diagnos och medicin, men han uppmanar dem i stället att söka svaret i sin livsstil och menar att om vi bara levde mer medvetet skulle många av våra symptom försvinna av sig själva. Livsstil och mat är en kraftfull medicin och här väver han samman sina egna råd med den senaste vetenskapliga forskningen.

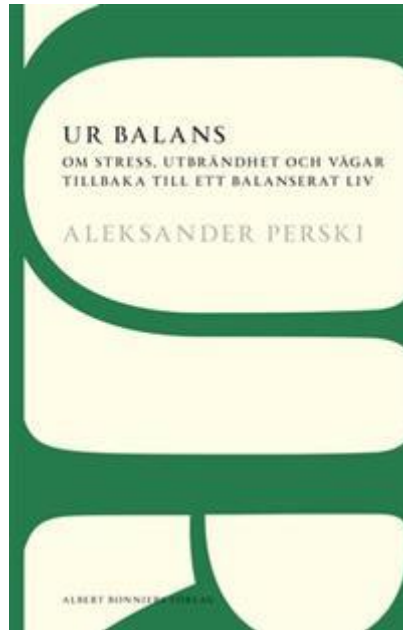
Boken bygger på de fyra hälsonycklarna Vila, Mat, Rörelse och Sömn. Att hitta balansen mellan de fyra nycklarna - inte sträva efter perfektion inom de enskilda nycklarna - är grunden till en god hälsa. Om du tränar mycket och prestationsinriktat men sover dåligt kommer du ändå inte att må bra.

Han ordinerar bland annat egentid i minst en kvart om dagen, periodisk fasta, mer promenader i vardagen och rutiner för sänggåendet som gör att du känner dig pigg när du vaknar. Enkla och inspirerande steg som lätt blir till en daglig rutin!



[HÄLSOBALANS : Konsten att hitta sin balans och leva i tider av hälsoråd, dieter och självförbättring.](#)
[av Henrik Beyer](#)

I jakten på ett hälsosamt och välmående liv så omges vi av hälsoråd, dieter, vilseledande reklam, kroppsideal, forskningsfusk och förbättringshets. Vi förväntas ta ett stort eget ansvar för vår kropp och hälsa och vi söker balans i livet, men samtidigt vill vi leva fullt ut. Vad innebär det egentligen att leva ett balanserat hälsosamt liv i verkligheten? I boken Hälsobalans tar Henrik med dig på en resa på hälsans väg som ger många nya insikter. Han presenterar ett förhållningsätt till en livsbejakande livsstil som främjar god hälsa där syftet är att vägleda dig till din hälsobalans. Henrik Beyer är hälsovetare och författaren till böckerna Hjärtsmart: Att förebygga hjärt & kärlsjukdom och Att förebygga cancer.



[Ur balans : om stress, utbrändhet och vägar tillbaka till ett balanserat liv av Aleksander Perski](#)

Obalans mellan kroppens resurser och omvärldens krav kan leda till allvarlig stress. Går det för långt kan tillståndet bli livsfarligt. Stressforskaren Alexander Perski berättar i *Ur balans* (2002, 2006) om symptomen, beskriver sammanbrottet, hur kraften kommer tillbaka och hur vi kan skydda oss i ett allt snabbare samhälle. Här finns historien om en ung tekniker som surfade nästan oavbrutet på nätet i två veckor, för att en natt plötsligt avlida. Barbro, 35, hittades död på köksgolvet med pennan kvar i handen och almanackan på bordet. Under sina sista år levde Barbro under hård psykisk stress. Hon engagerade sig djupt i sitt arbete, samtidigt fick hon allt mindre tid för vila. En dag tog kroppens reserver slut. I ett samhälle som tar mindre och mindre hänsyn till människan ger *Ur balans* insikt i den farliga stressen och visar vägen till ett meningsfullt liv



[Med människan: om att sätta gränser, undvika utbrändhet och må bra i en pressad tid](#)

Hur möter man andra människor och hur möter man sig själv? I boken *Med människan* delar Tommy Hellsten med sig av sina erfarenheter kring detta. Han skriver om svaghet, styrka, ansvar, skam, skuld och död och om konsten att undvika utbrändhet i en pressad tid.

" Jag skulle vilja avslöja den osunda osjälviskheten som är ingrodd i vår vårdkultur och uppmuntra till en sund själviskhet..."