



Det kommer att gå över: en överlevnadsguide och tröstebok för dig som är deprimerad, nedstämd eller bara har tappat kontakten med din livsglädje
av Maggan Hägglund

Jag har gjort en bok, som jag skulle velat hitta själv då när jag var inne i mörkret. Under tider när jag inte orkade med långa texter, inte kunde koncentrera mig. Då tror jag att jag i alla fall skulle orkat bläddra i en sån här bok, titta på en bild, läsa ett citat, känna igen mig i någon formulering. Det är en bilderbok för svartsynta, att ta till när själen inte orkar men när du behöver känna att du inte alls är ensam när du irrar runt i mörkret. - Ur förordet

Det finns en hel del skrivet om depression. Med många bokstäver. Men här är en bok för den som drabbats, den som upplever mörkret och faktiskt inte har kraft att läsa utredande fackböcker i ämnet. En bok med tröst och hopp från en som vet vad det innebär att inte se någon väg ut.

Vackra bilder att vila blicken på, korta texter och kloka citat att känna igen sig i samt Maggan Hägglunds egen berättelse om hur hon fick hjälp att ta sig ur många år av depression och nedstämdhet. Och huvudbudskapet är: Det kommer att gå över.



Koltrasten som trodde att den var en ambulans

av Anders Mildner

Oiiiiiiiiiiiiiiiiii! Oiiiiiiiiiiiiiiiiii! En bok om ljud.

En fantastisk berättelse om hörlurar, ljud & varför saker låter som de gör.

Hur låter världen? Frågan kan tyckas märklig, det är väl bara att lyssna. Problemet är bara att vi aldrig varit särskilt duktiga på det, istället har vi i modern tid gjort precis allting för att slippa höra.

Boken är en vindlande historia om spöken, militärens ljudvapen, koltrastar som tror att de är ambulanser, sjungande neandertalare, tyska filosofer, arkitektur, döva valar, klasskamp, den onde Kahn från Star Trek och laboratorieframställd popmusik. Med stor träffsäkerhet rör sig berättelsen mellan historia och populärkultur, mellan samhällsfenomen och den personliga reflektionen.

Chansen är stor att boken bidrar till att du plötsligt hör sådant som du aldrig tänkt på och börjar förändra hur du arbetar och lever. Du kommer utan tvivel förstå hur vår ljudmiljö faktiskt är ett val som hänger nära ihop med hur vi förhåller oss till samhällsutvecklingen, och vilka som oftast blir vinnare respektive förlorare.



Charmen med tarmen: allt om ett av kroppens mest underskattade organ

av Giulia Enders

Tarmen pratar vi inte gärna om – det är det dags att ändra på. Tarmsystemet är grundläggande för både kropp och själ och förtjänar att tas på största allvar. Det har stor inverkan på hur vi mår.

Ny forskning visar att övervikt, depressioner, allergier och Alzheimers kan orsakas av obalans i tarmfloran. Och kopplingen mellan hjärnan och tarmen är av avgörande betydelse.

Är det sant att vi alla sitter på fel sätt på toaletten? Vad är det vi får i oss när vi äter? Hur gör man för att rapa lättare? Vad har blindtarmen egentligen för funktion? Giulia Enders ger svar och lär oss att förstå kroppens reaktioner utifrån de senaste forskningsrönen. På ett enkelt och underhållande sätt förklarar hon hur vi kan uppnå välbefinnande, åldras friskt och leva lyckligare.



I morgon var jag alltid ett lejon

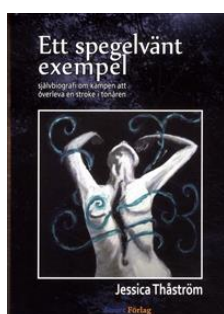
av Arnhild Lauveng

- Det här är egentligen inte en bok om Schizofreni, det är mer en bok om att människor ändå är människor, oavsett sjukdomstillstånd, säger norska Arnhild Lauveng om sin självbiografiska bok I morgon var jag alltid ett lejon.

När Arnhild var 16 år fick hon, efter flera år av gradvis försämring, diagnosen schizofreni. Hon var psykotisk och självdestruktiv, hon levde i en värld av röster och hallucinationer och skar sig blodig med skärvor så fort hon fick tillfälle. I morgon var jag alltid ett lejon är en historia om att bli och vara allvarligt sjuk i schizofreni och om att också övervinna sjukdomen mot alla odds och bli frisk, men boken är lika mycket en berättelse om bemötande, tillit och mänsklig värme och att det omöjliga kan bli möjligt när det finns i en människas liv.

Boken tar oss med in i en värld av röster, hallucinationer; av råttor som springer i flock efter henne, och vargar som gläfsar efter henne, med gula ögon och dreglande käftar. Hon visar hur vanföreställningar och symptom har sin logik och mening." därför blir det så fel med behandlingsstrategier och information som fråntar folk förmågan att se sig själv som frisk 'i morgon' och att veta att även om jag just nu befinner mig i en fårfålla, så kommer jag om ett tag springa över savannerna igen, för att jag bär lejonets möjligheter inom mig."

Arnhild Lauveng övervann schizofrenin och utbildade sig till psykolog vid Universitetet i Oslo, och arbetar idag som psykolog. Hon är därför i den ovanliga situationen att hon med auktoritet kan uttala sig både som tidigare patient och läkare.

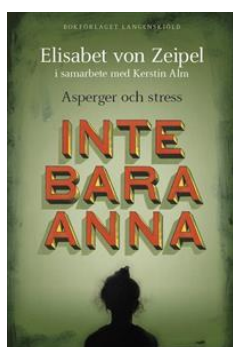


Ett spegelvänt exempel: självbiografi om kampen att överleva en stroke i tonåren

av Jessica Thåström

Författarens alias Linnéa hamnar i jobbigt utanförskap mitt under högstadietiden. Hon blir förälskad i en något äldre kille. Som de flesta tjejer i den situationen fick hon p-piller. I hennes fall utan någon som helst utredning om ärftlig proppbildning som gör det livsfarligt att ta p-piller.

Sexton år gammal fick hon en svår stroke som förlamade vänstra kroppshalvan.



Inte bara Anna: asperger och stress

av Elisabet von Zeipel, Kerstin Alm

Många hade försökt förstå sig på Anna. Men hon hann bli femton år innan någon förstod att hon hade Aspergers syndrom. Att leva med asperger kan vara påfrestande och man stöter på fler hinder i vardagen än andra. Det kan leda till stress och så småningom utbrändhet. Och Anna är långtifrån ensam om sina upplevelser. När Anna var sjutton år kom hon till sist inte iväg till skolan. Här börjar författaren Elisabet von Zeipel och Anna en spännande "resa" som vi får följa med på.

Det här är en fackbok i berättelsens form. Anna har farit illa men trots det är det en hoppfull bok. Utbrändhet kan förebyggas när vi sänker stressen för personer med asperger.



Tänk om - Du stressar i onödan

av Tomas Lydahl

DINA TANKAR BLOCKERAR DITT VÄLMÅENDE Du kan undvika att stressa utan tekniker, terapi och medicinering - det enda som behövs är att förstå hur du fungerar som människa! Vi är oerhört duktiga på att hitta anledningar till att inte kunna må bra på grund av våra omständigheter. Men det enda som kan komma i vägen för ditt välmående är dina tankar. Tänk om du stressar helt i onödan? Tänk om du kan behålla ditt lugn - oavsett omständigheter? Föreställ dig att alltid kunna ta de bästa besluten för dig och din familj, även när situationen verkar fullständigt hopplös. Det är fullt möjligt att behålla lugnet även när det stormar som mest runt omkring oss, eftersom vi inte kan påverkas av våra om-

ständigheter och andra människor. Det enda som påverkar oss är våra egna tankar om situationer och personer. Det som sker när du stressar är att du mister din klarhet över och förståelse av situationen. Du blir mindre produktiv och din psykiska och fysiska hälsa hamnar i obalans. Och eftersom din klarhet över situationen inte är den bästa, blir inte heller ditt agerande det bästa. Med hjälp av den här boken har du möjligheten att - precis som författaren själv - slippa att stressa mer i livet. Tomas Lydahl, författare till Wow! Så får du dina kunder att rekommendera dig, är tillbaka med en bok om hur du behåller ditt lugn oavsett vilken situation du befinner sig i.



Vem tror på mig

av Eva Wiklund

Jonas växte upp som krigsbarn - mitt i en liten värmländsk idyll. Sofie fann sig själv stående i ett skogsparti mitt i natten, barfota och klädd i nattlinne. Värdelösa Jenny lydde de krävande, viskande rösterna och styrde bilen rakt ner i diket. I tio olika berättelser får du träffa starka personligheter, människor som varit på botten men som fått hjälp att kravla sig upp. Kvinnor och män som kämpar för att ta tillbaka makten över sina egna liv. Läs om styrkan mitt i svagheten och

om det vackra inom oss som ibland skymms av det taggiga. Boken handlar också om den styrka, det mod, den värme och den finurlighet som krävs för att möta den som tappat tron på sig själv och förtroendet för myndigheterna. Du får följa tio personer som använder sig själva som arbetsredskap i jobbet varje dag. Boken är skriven på uppdrag av ledningsgruppen för verksamheten Personligt ombud i Värmland. Rent moraliskt är den också skriven på uppdrag av alla som från tid till annan har svårt att göra sina röster hörda.



När livet måste gå vidare: att hantera sorgen när din älskade gått bort

av Ken Olofsson

Hur hanterar man sin sorg, hur lever man vidare, när man förlorat sin partner, sin stora kärlek? 100 000 kvinnor och män tvingas varje år att uppleva och erfara hur det känns "när döden skiljer oss åt. "Med inlevelse, lyhördhet och stort personligt engagemang låter journalisten och författaren Ken Olofsson i denna bok 23 personer berätta sin historia om hur det känns att bli lämnad ensam, bli änka eller änkeman, då ens partner gått bort. Varje upplevelse av sorgens väsen, varje berättelse om saknadens själ, är högst individuell. "Vi äger inte sorgen, sorgen äger oss", säger Ingmar Ström i ett av bokens kapitel, till en sörjande

änka. Boken avslutas med ett kapitel, där Ken Olofsson ger oss sin egen berättelse om livet och döden, sorgen och smärtan kring sin stora kärlek, Marina, som dog alldeles för tidigt under dramatiska omständigheter. Döden i vår kultur är ett tabubelagt ämne. Vi talar inte gärna om döden. Ändå är döden en självklar del av livet. Så länge vi minns dem, så länge vi talar om våra kära avlidna, så länge lever de mitt ibland oss. Den som vågar bli vän med döden ger också sig själv chansen till ett rikare liv.



Trots att jag har cancer - om att må så bra som möjligt i ett utsatt läge med hjälp av EFT och mindfulness

av Iréne Ödmark-Hall

Cancer. Det där förskräckliga ordet. C-A-N-C-E-R. Som får det att darra till i själen av ren och skär dödsångest. Det där ordet, det hemska, det där som bara drabbar andra. Aldrig en själv. Tills den dag man känner något hårt i vänstra bröstet, något som inte brukar vara där, och som definitivt inte ska vara där, och inser att nu. Nu drabbar det mig. Nu är det min tur.

”Genomtänkt, genomlevd och alltigenom intressant. Så tänker jag efter att ha sträckläst

Iréne Ödmark-Halls personliga skildring av sin nedstigning i underjorden, sin färd upp mot ljuset och den metod, EFT (Emotional Freedom Techniques), som hon använde som stöd på vägen. Jag önskar att jag hade haft tillgång till denna bok då jag själv drabbades av cancer. Den hade säkert varit till god hjälp.” Patricia Tudor Sandahl ”Trots att jag har cancer... är en varm och livsbejakande bok. Den ger utrymme för tankar och funderingar på ett klokt sätt. Den väjer inte för det mörka samtidigt som ljuset, hoppet finns där hela tiden. Om jag själv skulle få cancer är det en tröst att veta att den här boken finns. Jag skulle inte känna mig så utlämnad.” Eva Flemström, f.d. kurator inom cancervården. Boken är en introduktion till EFT och innehåller en utförlig manual för hur EFT kan användas vid cancer för att bearbeta oro, ångest och stress och på så sätt stärka kroppens egen självläkande förmåga. Ett flertal fallbeskrivningar och personliga berättelser ger insikt i hur EFT kan bidra till ökad livskvalitet trots sjukdom.



Våga släppa taget

Lång Christina

Christina Lång har gjort en ny intervjubok om familjer med barn med funktionsnedsättning. Ett eget hem, rätten att välja var och med vem man bor, en gedigen utbildning och ett meningsfullt jobb. Självklarheter i dagens Finland? Inte för alla. Christina presenterar fjorton familjer vars vardag ofta består av en kamp för det som de flesta tar för givet. Men även personer med funktionsnedsättning har rätten att styra över sitt liv, lösgöra sig från föräldrar och barndomshem och skapa sig en tillvaro som man trivs med. Utöver

berättelserna innehåller boken också en faktadel, som granskar bland annat boende, sysselsättning och separationer.

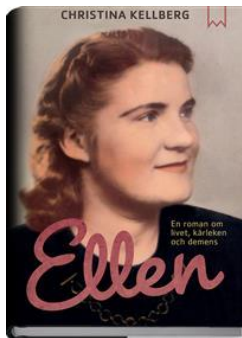


Som får ditt hjärta att sjunga: en bok om det vackra, det sköna, det sanna och det roliga på en demensavdelning nära dig

av Jannika Häggström

Vad? En djupt personlig, varm och hoppingivande vardagsskildring från en alldeles vanlig demensavdelning. En samling tankar och erfarenheter av att skapa fungerande möten och kärleksfulla relationer till personer med demenssjukdom. För vem? För alla som jobbar i vården. För alla som är när-stående eller på annat sätt kommer i kontakt med någon med demenssjukdom. För beslutsfattare som vill veta något om den verklighet som besluten gäller.

För alla som dagligen läser om vårdskandaler och skräckexempel, men som alltför sällan får höra talas om de 99 % av vårdens verklighet som handlar om glädje, medmänsklighet, kreativitet, humor och, ja, kärlek helt enkelt. Av vem? Jannika Häggström är undersköterska, musiker, skribent och levnadskonstnär. I dag arbetar hon med musik och berättarkonst, dels i äldreboenden och dels i andra sammanhang: föredrag, visprogram, allsång, samtal om livsfrågor.



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. Boken säljs till förmån för Demensförbundet.



Leva med fibromyalgi: 101 tips – smärtlindring

av Hans Norén

Vi är många (500 000) som har fibromyalgi. Mörkertalet är stort. Minst 500.000 är medberoende.

Denna handbok handlar om: -över 100 tips -handfasta råd om smärtlindringar; orsaker till fibromyalgi -berättelser från 25 kvinnor som har fibromyalgi; ny kunskap om fibromyalgi – stresshantering; sömnens betydelse; yoga som smärtlindring; avslappningshypnos/mental träning

Bokens syfte är: att öka kunskapen om fibromyalgi; att ge tips om smärtlindringar

Författaren hoppas att: du ska läsa den du ska få mindre smärta och ökad livskvalitet genom att använda våra idéer om smärtlindringar.



Psykopater i arbetslivet

av Lisbet Duvringe, Mike Florette

Vad händer egentligen med oss och vår arbetsmiljö när kollegan eller chefen har psykopatiskt beteende och du utsätts för det dagligen? Vem är egentligen psykopat och varför ljuger de och manipulerar både ledningsgrupper, medarbetare och kollegor? Hur hanterar man det och går det att skydda sig på jobbet mot psykopaten? Vem ska man i så fall vända sig till? Finns psykopater överhuvudtaget eller är det bara ett skällsord? I den här boken ger författarna dig svar på dessa frågor och fördjupar sig i viktiga ämnen på arbetsplatsen som lögn, empati, psykologiska kontrakt och whistleblowing. De visar också på konsekvenser och kommer med uppmaningen att ta hjälp. Du är inte ensam om att känna dig förvirrad, chockad och utan självförtroende, om du drabbats. Lisbet Duvringe och Mike Florette med erfarenheter och akademiska utbildningar i psykologi, retorik, organisation och ledarskap har samtalat med ett stort antal personer som upplevt psykopatiska beteenden på sina arbetsplatser. De tar hjälp av tvärvetenskaplig forskning inom ämnet för att hjälpa läsaren att göra psykopatiska drag inom arbetslivet mer igenkännbart. Boken är för dig som eventuellt mött ett psykopatiskt beteende på jobbet och vill hitta ett förhållningssätt.