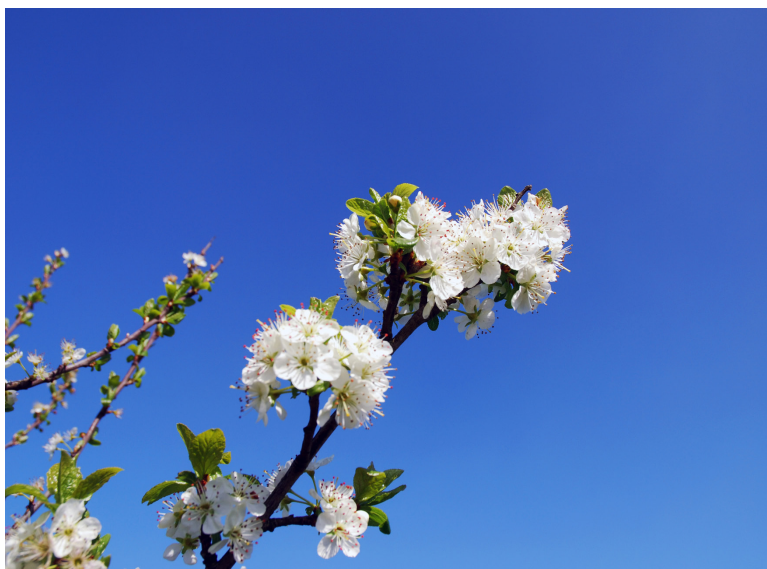


# Ätstörningar

Lästips från sjukhusbiblioteket



**Sjukhusbiblioteken i Värmland  
2021**

*”men jag kämpar och slåss  
för hoppet  
mot demonen  
för att stanna kvar här i verkligheten  
mot skammen och skulden att bära en orolig själ  
vid min sida står mina nära  
och människorna som vårdar och vet  
vi slåss med hjärtat som vapen  
demonen kommer inte att vinna det här”*  
Jan Nordström

## **Anorexi – en destruktiv livsstrategi - ett försök att förklara (2012)**

**Av Sara Englenius**

Anorexia handlar sällan om utseende och yttre ideal som man ofta tror, utan om ett destruktivt beteende nära kopplat till självförakt. Anorexi, menar författaren, är ett försök för den drabbade att skaffa kontroll i en tillvaro som upplevs som otrygg. Genom att flytta fokus från maten, till de bakomliggande orsakerna, hoppas Englenius på att slå hål på vanliga missuppfattningar kring anorexia och försöka förklara den komplexa sjukdomsbilden. Framför allt vänder hon sig till behandlande personal.

## **Att övervinna hetsätning (2 utg. 2017)**

**Av Christopher Fairburn**

Detta är en självhjälpmanual baserad på KBT som ska öka förståelsen för hetsätningens onda cirklar och hur man ska få en bättre relation till mat, ätande och sin egen kropp. Programmet kan man följa på egen hand eller med hjälp av en terapeut eller närstående, manualen har utvärderats i forskning och visat sig ha god effekt. En outhärlig bok för patienter, anhöriga och vårdpersonal som möter människor med olika typer av ätstörningar.

## **En närståendes handbok - en praktisk handbok för närstående till personer med ätstörningar (2017)**

**Av Frisk & Fri - Riksföreningen mot ätstörningar**

En bok med information och praktiska råd för den som har en person med ätstörning i sin närhet. Här ryms frågor om vad ätstörningar är, hur man kan hjälpa, vad man bör och inte bör säga till en drabbad etc. En närståendes handbok vänder sig både till anhöriga och andra som kommer i kontakt med ungdomar, såsom lärare eller idrottstränare.

## **Familjebaserad behandling : handbok för föräldrar vars barn behandlas för anorexia nervosa (2020)**

**Av Maria Ganci**

Detta är en handbok för föräldrar vars barn behandlas för anorexia nervosa. Ett barn som insjuknar kräver mycket av föräldrar och familj, den här boken hjälper dig att förstå sjukdomen. I handboken får du verktyg och råd om samarbetet med den andra föräldern, om hur ni ska få barnet att äta rätt mängd av rätt sorts mat och hur ni hjälper ert barn under behandlingen.

## **Frisk och fri från ätstörningar (2009)**

**Red. Göran Carlsson**

Bokens redaktör Göran Carlsson är grundare till M.H.E-kliniken i Mora – ett behandlingshem specialiserat på ätstörningar. Med sin bok vill han slå hål på myten att man aldrig kan bli av med en ätstörning helt och hållet. Därför har han samlat berättelserna från 25 tjejer som alla har behandlats på kliniken, men idag är både friska och fria. En bok för de som har drabbats av ätstörningar, deras anhöriga samt för vårdpersonal.

## **Hälsohets (2015)**

**Av Elina Sundström**

Varför mäter många människor hälsa i vad de gör istället för hur de mår? Varifrån kommer all denna hälsohets där vi blir sjuka av stress över vad vi äter, hur ofta vi tränar och vad vi presterar? Detta är några av de frågor som författaren undersöker och hon försöker med hjälp av stressforskare, hälsoproffs och terapeuter komma underfund med hur vi ska motverka hälsohetsen, både på individ- och samhällsnivå.

## **Ingen fattar (2021)**

**Av Marika Rasmusson och Jenny Lilia**

Den här boken handlar om de som brukar stå i skuggan av den som är sjuk i ätstörningar, nämligen familjen. Författarna har intervjuat 16 föräldrar och syskon och vill med sin bok att fler ska få en inblick i vilka problem som finns och på så sätt öka förståelsen. De vill också att personal inom skola och vård, politiker och beslutsfattare ska läsa och börja agera för en bättre vård inom ätstörningar.

## **Jag såg livet tvingas i mig (2016)**

**Av Lina Kalmtegg**

Hannah håller på att försvinna, men hon märker det inte själv. Hon har ju kontroll, känner sig stark. Medan hennes kropp tynar bort skickas hon fram och tillbaka i den stora vårdmaskinen, utan att finna någon väg ut. En stark roman om en ung kvinnas kamp mot anorexia, en mörk historia som ändå med en viss hoppfullhet är oerhört angelägen både för de som drabbats och deras anhöriga samt viktig i ett samhällsperspektiv för att öka förståelsen för sjukdomen.

## **Jag är sjuk - om manisk överhälsosamhet - ortorexi (2015)**

**Av Lisa Jisei**

Boken berättar om författarens egna erfarenheter av att leva med manisk överhälsosamhet, ortorexi. Med hjälp av dagboksanteckningar samt intervjuer med hennes föräldrar, man och andra närstående, skildrar Jisei sjukdomstiden när den var som värst. Boken berör också frågor som medberoende och skuld, samt avslutas med råd till anhöriga och vänner. Det går även att följa författaren på bloggen jagarsjuk.se

## **Jätteviktig (2016)**

**Av Terese Alvé**

I Terese Alvéns förra bok, *Viktig: från matmissbrukare till träningsförebild*, fick vi följa hennes egen resa från allvarligt matmissbruk till träningsförebild medan hon i denna fristående uppföljare fokuserar på möten med andra människor som drabbats av ätstörningar. Hon delar också med sig av sina egna funderingar kring bland annat skönhetsideal, träning och sociala mediers inverkan och påverkan. Boken riktar sig inte bara till den som drabbats själv av en ätstörning utan till alla runtomkring; anhörig, lärare, skolsköterskor, tränare etc.

## **Kenneths marionett - min kamp mot anorexin (2015)**

**Av Malin Lagerstedt**

Malin var den högpresterande unga tjejen som alltid var ambitiös i skolan, hade tusen aktiviteter och älskade gymnastik och mat. Hon kunde inte förstå varför någon skulle vilja vara smal som en modell och tyckte att vännernas prat om dieter var fånigt. Men efter en omvälvande tid förändras något och Malin drabbas av anorexi. Med sin bok vill hon öka förståelsen om sjukdomen hos drabbade såväl som anhöriga. Idag arbetar Malin bland annat med att hålla föreläsningar för föreningen Frisk & Fri.

## **Mamma med ätstörning : kroppen, maten och vägen till ett sunt föräldraskap (2021)**

**Av Anna Ehn och Leone Milton.**

För den som har eller haft ätstörningar kan graviditeten och den första tiden efter förlossningen vara extra svår. Bokens syfte är att synliggöra ett tabubelagt ämne och göra det lättare att prata om de problem som finns. Boken innehåller även personliga intervjuer med såväl drabbade kvinnor som anhöriga, och avslutas med en specifik självhjälpdel för mammorna.

## **Min sanning : kampen mot anorexia nervosa (2019)**

**Av Hilma Årestedt**

I min sanning berättar Hilma om hur hon drabbades av Anorexia Nervosa och vi får ta del av hennes resa genom sjukdomen. Hon beskriver hur hennes liv under många år kretsade kring mat och hur hon skulle kunna undvika att äta. Efter år av ignorans mot anorexian har hon fått nog av att dölja sjukdomen, genom terapi och stöttande föräldrar får hon hjälp mot anorexin.

## **När det hälsosamma blir ohälsosamt : hjälp när tankar om kropp, mat och ätande har tagit över ditt liv (2019)**

**Av Evelina Linder & Erika Nyman Carlsson**

Boken vänder sig till dig som upplever att dina tankar ständigt är upptagna av oro kring din kropp, vikt eller din hälsa. Boken innehåller ett behandlingsprogram i 6 steg som bygger på KBT. Du får lära dig mer om ätstörningar, din situation och du får konkreta strategier som hjälper dig att bryta onda cirklar och göra förändringar. Som behandlare kan man använda boken tillsammans med den drabbade.

## **Om jag bara vore lite smalare (2017)**

**Av Mikaela Urbom**

I nionde klass drabbades Mikaela Urbom av anorexi efter en skada som fick henne att sluta träna konståkning. Samtidigt fick hon höra att hon var för tjock så hon började banta och inledde sin långa kamp mot sjukdomen. Författaren berättar sin historia på ett personligt och lättläst sätt, om hur det är att leva med sjukdomen, om möten i vården, att ha ångest och om relationen med föräldrarna och med de viktiga behandlare som hon mött. Boken vänder sig främst till drabbade och deras anhöriga.

## **Ortorexi - fixering vid mat och träning (2014)**

**Av Yvonne Lin & Anatoli Grigorenko**

Ortorexi handlar om ett överdrivet intresse för nyttiga livsmedel i kombination med extremt stora mängder träning. Detta kallas för ett samhällsfenomen. Ortorexi ses idag inte som en egen diagnos, utan de som drabbas diagnostiseras med andra ätstörningsdiagnoser, eller sekundära symtom som ångest eller depression. Den här boken är ett försök att reda ut begreppet ortorexi gentemot andra former av ätstörningar. Den fokuserar både på fysiska, psykiska och sociala orsaker och symtom.

## **Så här kan man förebygga och behandla ätstörningar - handbok för behandlare, skolpersonal, föräldrar och vänner (2011)**

**Av Heléne Glant**

Författaren är socionom och psykoterapeut med lång yrkeserfarenhet inom ätstörningar. Hon har tidigare gett ut böckerna Sluta hetsäta (1993) och Sluta svälta (1998), där hon vänder sig direkt till personer som drabbats av ätstörningar. I denna bok riktar sig författaren istället till de som står bredvid och möter människor med ätstörningsproblematik.

## **Varje dag har vi en liten tävling (2012)**

**Av Hanna Österberg**

När Hanna Österberg var sjuk i anorexi, saknade hon böcker att relatera till. Hon ansåg att litteraturen om ätstörningar framställde de drabbade som offer istället för som individer med egna personligheter. Med hjälp av dagboksanteckningar från sjukdomstiden har hon nu skrivit en bok hon själv skulle vilja ha läst – en bok om träning, ångest, yrsel men även om hur hon tog sig tillbaka. Om drivkraften att hitta någonting som betydde mer än vikten. Finns som e-bok.



## **Viktig - från matmissbrukare till träningsförebild (2013)**

**Av Terese Alvé**

Självbiografi från bloggaren Terese Alvé där hon berättar om sin anorexi; om upptakten till sjukdomen, när den var som värst och hur hon tog sig ur den. Idag driver Alvé en framgångsrik blogg om träning. ”Kan man bli frisk från ätstörning” är en fråga Alvé fått många gånger och ju längre tid som går desto mer tror hon att svaret på frågan är - Ja.

## **Ärr för livet (2020)**

**Av Sofia Åkerman**

Det här är en självbiografi och handlar om Sofias egen tonårstid med ätstörningar. Hon beskriver när hon och några andra tonårstjejer är inlagda på barnpsykiatriska akutavdelningen i Lund under början av 1990-talet. Tanken är att de genom vård och behandling ska tillfriskna men ingen av dem blir bättre, alla blir dessvärre sämre. Det utvecklas till en kamp mellan personal och patienter. Sofia Åkerman är en av grundarna till föreningen SHEDO (self harm and eating disorders organisation.)

## **Ätstörningar (2015)**

**Av Ulf Wallin**

Denna bok är en uppdatering och omarbetning av de riktlinjer angående utredning och behandling av ätstörningar som publicerades 2005. Syftet med riktlinjerna är att fler som drabbats av någon form av ätstörning ska erbjudas adekvat, evidensbaserad vård och att de dessutom ska få ett professionellt och respektfullt bemötande. Boken kan med fördel läsas av både yrkesutövare inom barn- och ungdomspsykiatri samt av patienter och anhöriga.

# På webben:

**Frisk & Fri - Riksföreningen mot ätstörningar**

[www.friskfri.se](http://www.friskfri.se)

**Tjejzonen - Ätstörningszonen**

[www.tjejzonen.se/fa-stod/atstorningszonen/](http://www.tjejzonen.se/fa-stod/atstorningszonen/)

**Kunskapscentrum för ätstörningar, KÄTS**

[www.atstorning.se](http://www.atstorning.se)

**UMO: Ätstörningar**

[www.umo.se/Att-ma-daligt/Atstorningar](http://www.umo.se/Att-ma-daligt/Atstorningar)

**Vårdguiden 1177 om ätstörningar**

[www.1177.se/Varmland/sjukdomar--besvar/psykiska-sjukdomar-och-besvar/atstorningar/](http://www.1177.se/Varmland/sjukdomar--besvar/psykiska-sjukdomar-och-besvar/atstorningar/)

**SHEDO**

<http://www.shedo.se/information/litteratur/>

*”Det finns mitt i skogen en oväntad glänta  
som bara kan hittas av den som gått vilse”*

Tomas Tranströmer

Denna broschyr med lästips innehåller ett urval av allt som finns att läsa inom detta ämne. Det är Sjukhusbiblioteken i Värmland som gjort broschyren och böckerna finns att låna hos oss. Det vi tipsar om kan även finnas som ljudböcker och e-böcker.

# Välkommen till Sjukhusbiblioteken i Värmland

## **Karlstad**

010-831 51 44

[sjukhusbiblioteket.karlstad@regionvarmland.se](mailto:sjukhusbiblioteket.karlstad@regionvarmland.se)

## **Arvika**

010-831 20 76

[sjukhusbiblioteket.arvika@regionvarmland.se](mailto:sjukhusbiblioteket.arvika@regionvarmland.se)

## **Torsby**

010-834 74 05

[sjukhusbiblioteket.torsby@regionvarmland.se](mailto:sjukhusbiblioteket.torsby@regionvarmland.se)

[www.regionvarmland.se/sjukhusbibliotek](http://www.regionvarmland.se/sjukhusbibliotek)