



Vill du veta mer om
Ätstörningar

Sjukhusbiblioteken Region Skåne 2022



Innehåll

Vill du veta mer om ätstörningar?	2
Vill du veta mer om...?	2
Böcker	2
Fackböcker	2
Skönlitteratur och biografier	7
Barnlitteratur	10
Läsa på olika sätt	10
Filmer	11
Patientföreningar/organisationer och patienttidskrifter	12
Webbsidor och digitalt	12
När du söker information om hälsa och sjukdom	13
Kontaktuppgifter	14

Vill du veta mer om ätstörningar?

Vill du veta mer om...?

Vill-du-veta-mer-om-häften är ett komplement till den information du får i vården. De skapas och granskas i samarbete mellan sjukhusbiblioteken, vårdpersonal, patientutbildningscentra i Region Skåne och personer med egen erfarenhet av sjukdom eller patient- och närståendeorganisationer. Målgrupperna är patienter, närstående, personal, studenter och allmänhet.

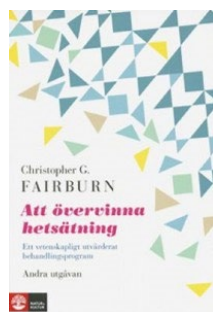
Häftena innehåller bland annat böcker, broschyrer, filmer, webbsidor och poddar med:

- fakta om hälsa, sjukdom och behandling
- personliga berättelser om att leva med sjukdom eller att vara närstående
- tips om hur du kritiskt granskar information.

De flesta böckerna kan du låna på sjukhusbiblioteken i Region Skåne eller på ett bibliotek nära dig. Det finns fler häften inom olika diagnoser och ämnen, för mer information kontakta sjukhusbiblioteken, kontaktuppgifter finns sist i häftet.

Böcker

Fackböcker



Att övervinna hetsätning. Ett nytt vetenskapsbaserat handlingsprogram.

Av: Christopher Fairburn
År: 2017
Format: bok (244 sidor)

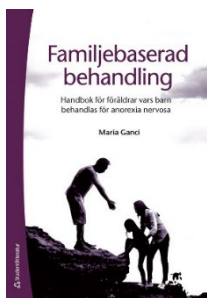
Boken innehåller två delar. En del med fakta om hetsätning och en med ett självhjälpsprogram. Christopher Fairburn är professor i psykiatri.



En närståendes handbok. En praktisk handbok för närstående till personer med ätstörning.

Av: Frisk & Fri
År: 2018
Format: bok (61 sidor)

Att vara närstående till någon med ätstörning och boken tar upp praktiska och känslomässiga frågor. Det finns information om ätstörningar, behandling och tillfrisknande.



Familjebaserad behandling. Handbok för föräldrar vars barn behandlas för anorexia nervosa.

Av: Maria Ganci
År: 2020
Format: bok (88 sidor)

Familjebaserad behandling är den standardbehandling som används för barn och ungdomar som lider av anorexia nervosa. Det är också den behandlingsform som ger bäst evidensbaserade resultat. Här får du hjälp att förstå sjukdomen och alla aspekter av behandlingen. Författaren beskriver hinder och anorektiska beteenden som motverkar tillfrisknandet och ger också tydliga verktyg för att lösa olika situationer.



Från självsvält till fullvärdigt liv. Ny KBT-metod i 6 steg.

Av: Ata Ghaderi och Thomas Parling
År: 2007
Format: bok (303 sidor)

Författarna är psykologer och boken har två delar. En del handlar om anorexi, dess konsekvenser och behandling. Den andra delen är ett program "6 steg för ett fullvärdigt liv", som bygger på KBT, Kognitiv beteendeterapi.



Ibland finns det inga enkla svar. En bok om självskadebeteende och ätstörningar.

Av: Föreningen Shedo
År: 2013
Format: bok (159 sidor)

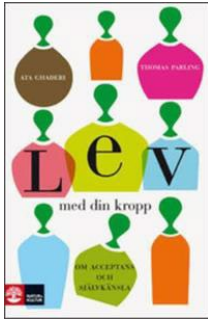
Boken består av intervjuer med personer som har eller har haft en ätstörning, personal som arbetar med dem och närstående. Redaktörer är Conny Allaskog och Anna Åkesson.



Jag har redan ätit. Att vara anhörig till någon som lider av ätstörning.

Av: Anna Keski-Rahkonen, Pia Charpentier och Riika Viljanen
År: 2011
Format: bok (208 sidor)

Författarna är experter inom ätstörningar och boken är ett stöd för närstående till personer med anorexi och/eller bulimi. Den redogör för tecken på sjukdom och berättar om behandlingar och tillfrisknande. Det finns råd om kost och motion. Två kapitel handlar om de närståendes situation och hur man kan få hjälp och stöd.



Lev med din kropp. Om acceptans och självkänsla.

Av: Ata Ghaderi och Thomas Parling

År: 2009

Format: bok (352 sidor)

Det finns personer som är så missnöjda med sitt utseende att det hindrar dem att göra det de vill. Boken handlar om terapiformen ACT, *Acceptance and Commitment Therapy*, och hur man kan lära sig att få ett nytt förhållningssätt till den man är och till sin kropp. Författarna är psykologer.



Livsviktigt. En handbok i kroppspositivt föräldraskap.

Av: Kajjan Andersson

År: 2020

Format: bok (196 sidor)

En handbok i hur man räddar sitt barn från utseendehets och kroppsförakt. Med hjälp av egna erfarenheter från uppväxten praktiserar Kajjan Andersson kroppspositivt föräldraskap. Vilka är de livsviktiga frågor vi måste prata om för att våra barn ska slippa möta samma kroppsförakt som författaren själv gjorde?



Mamma med ätstörning. Kroppen, maten och vägen till ett sunt föräldraskap.

Av: Anna Ehn och Leone Milton

År: 2021

Format: bok (190 sidor)

Boken bygger till stor del på några kvinnors berättelser om deras erfarenhet av moderskap och ätstörning, men även intervjuer med forskare och experter inom området. Vi får veta att var tionde mamma kan lida av ätstörning och att en graviditet kan trigga igång sjukdomen. Författarna är journalister.



Mat för dig med ätstörning. Vägen till ett friskt ätande.

Av: Carina Trägårdh-Tornhill och Ulrika Koppers-Watling

År: 2020

Format: bok (32 sidor)

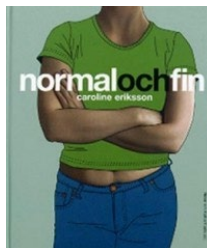
En broschyr för dig som kan vara på väg in i en ätstörning eller redan har fått diagnos. Författarna är dietister.



Mattillåtet.

Av: Gisela van der Ster
År: 2014
Format: bok (311 sidor)

Författaren, som är dietist och doktor i Medicinsk Vetenskap, berättar hur du ska gå till väga för att våga börja äta, vecka för vecka, genom 20 steg. Arbetet med stegen underlättas om du är förberedd innan. Därför beskriver Gisela van der Ster utförligt vad som händer i kroppen när du börjar ge den vad den behöver. Och med den kunskapen är det lättare att våga påbörja resan mot ett friskt liv.



Normal och fin.

Av: Caroline Eriksson
År: 2005
Format: bok (188 sidor)

Ur ett personligt perspektiv har beteendevetaren Caroline Eriksson skrivit en självhjälpsbok, där hon förespråkar rätten att vara normalbyggd utan att ständigt behöva känna press på att vara smal.



När det hälsosamma blir ohälsosamt. Hjälp när tankar om kropp, mat och ätande har tagit över din kropp.

Av: Evelina Linder och Erika Nyman Carlsson
År: 2019
Format: bok (255 sidor)

Boken innehåller ett behandlingsprogram utifrån KBT som har gott stöd i forskning för personer som fått problem med för stort fokus på mat, kropp, vikt och träning.



Ortorexi. Fixering vid mat och träning.

Av: Yvonne Lin och Anatoli Grigorenko
År: 2014
Format: bok (159 sidor)

Den som har ortorexi är fixerad vid nyttig mat och att träna extremt mycket. Boken beskriver vad som styr matvanor och träning och hur man kan motiveras att bryta destruktiva vanor. Personer med egen erfarenhet av ortorexi berättar om sina liv.



Sluta hetsäta. Handbok för dig som vågar försöka själv.

Av: Heléne Glant
År: 2013
Format: bok (128 sidor)

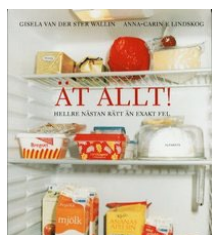
Detta är en självhjälpbok. Genom att följa olika steg får man kontroll över sin hetsätning och det som är orsaken till problemen. Närstående och andra som träffar personer som hetsäter har också nytta av boken. Heléne Glant är socionom och psykoterapeut.



Sluta svälta. Handbok för dig som kämpar mot anorexi.

Av: Heléne Glant
År: 2013
Format: bok (190 sidor)

Detta är en självhjälpbok. Här förklaras vad svält är och hur det påverkar kroppen och den psykiska hälsan. Det finns olika övningsuppgifter. Heléne Glant är socionom och psykoterapeut.



Ät allt! Hellre nästan rätt än exakt fel.

Av: Gisela van der Ster och Anna-Carin Lindskog
År: 2000
Format: bok (117 sidor)

En bok som slår hål på myterna kring mat och kost och berättar hur kroppen egentligen fungerar och vad den behöver.

Skönlitteratur och biografier

Här hittar du självupplevda berättelser och diktade historier som inte alltid stämmer med sjukvårdens verklighet eller med beprövade vetenskapliga metoder. Även äldre böcker kan ha ett stort värde.



Ett helvete är också ett liv.

Av: Andreas Strömblad
År: 2015
Format: bok (297 sidor)

Andreas är 23 år. Sedan 13 års ålder har han levt med en ätstörning. Varje dag är en evig kamp mot "Den", sjukdomen som mot hans vilja styr hans liv. Öppenhjärtigt berättar Andreas om ett liv där något så basalt som att äta mat blir en källa till konstant ångest.



Fågelflickan.

Av: Johanna Nilsson
År: 2016
Format: bok (64 sidor)

Minna vill vara lätt som en fågel så att hon kan flyga. Hon har anorexi och tror att det är farligt att äta mat. Hennes lillebror vill också kunna flyga så han slutar också att äta. Då förstår Minna att hon måste rädda sin bror och tillsammans med föräldrarna söker hon läkarhjälp. Ungdomsbok.



Ingen fattar.

Av: Marika Rasmusson och Jenny Lilia
År: 2021
Format: bok (117 sidor)

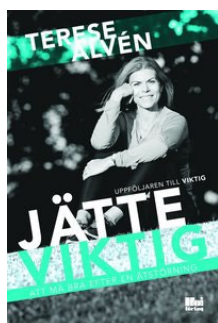
Här intervjuas 16 föräldrar och syskon till ätstörningsdrabbade. Starka känslor av förtvivlan, maktlöshet och sorg kommer till uttryck. Marika Rasmusson är journalist och författare, Jenny Lilia är kommunikatör och mamma till en dotter som varit svårt sjuk i anorexi.



“Jag vill inte bli frisk, jag vill bli smal”. Om ditt barn har ätstörning.

Av: Malin Amethier
År: 2021
Format: bok (131 sidor)

I den här boken träffar vi personer som varit sjuka i anorexi men blivit friska. De beskriver sina resor från sjukdom till hälsa. Hur gjorde de för att bli friska? Och hur gjorde deras föräldrar?



Jätte viktig. Att må bra efter en ätstörning.

Av: Terese Alvéén
År: 2016
Format: bok (217 sidor)

Författaren visar att det går att bli fri från ätstörningar och ger här råd och inspiration till alla som kämpar med att ta sig ur ett jobbigt förhållande till mat, träning och vikt.



Kenneths marionett. Min kamp mot anorexin.

Av: Malin Lagerstedt
År: 2015
Format: bok (382 sidor)

Malin var 16 år när hon fick anorexi och Kenneth blev hennes och familjens namn på sjukdomen. Hon hade stora krav på sig själv och ville ha kontroll. Att gå ned i vikt var något som hon kunde mäta och kontrollera. Boken handlar om hur hon fick behandling och hur det är att nu leva ett friskt liv.



Och runt mig faller världen.

Av: Marit Sahlström
År: 2014
Format: bok (270 sidor)

En delvis självbiografisk roman. Berättaren är äldst av fyra systrar som växer upp i en idyllisk miljö på landet. Men snart drabbas familjen av sjukdom när småsystarna insjuknar i svår anorexi. Hur är det att vara syskon och samtidigt hantera allt annat som händer i ens eget liv?



Smak på livet igen! Sju berättelser om vägen tillbaka efter en ätstörning.

Av: Tabita Björk
År: 2016
Format: bok (42 sidor)

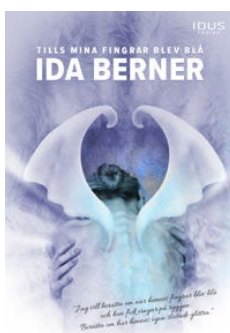
Att få ta del av erfarenheter från någon som tillfrisknat från ätstörning kan vara till stor hjälp. Inte minsta att få höra att man kan blir frisk. I boken berättar några personer om sin sjukdomstid.



Som Zlatan fast bättre.

Av: Niclas Christoffer
År: 2012
Format: bok (155 sidor)

Läsaren får följa Simons kamp för att bli en bättre fotbollsspelare som dessvärre leder till att han utvecklar en ätstörning.



Tills mina fingrar blev blå.

Av: Ida Berner
År: 2020
Format: bok (119 sidor)

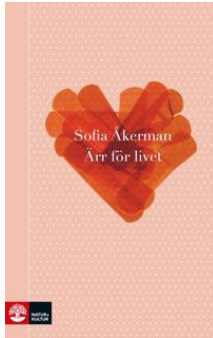
Tora 11 år har en gubbe i sitt huvud som säger till henne att han ska göra henne gladare och smalare bara hon tränar mer och äter mindre. Toras mamma berättar om familjens kamp för att tillsammans med vården få dottern att börja äta igen.



Välkommen till helvetet.

Av Nanna och Stina Hellsén
År: 2020
Format: bok (214 sidor)

Syskonen Nanna och Stina Hellsén beskriver det år då storasyster Nanna insjuknade i anorexi och hur det påverkade familjerelationerna.

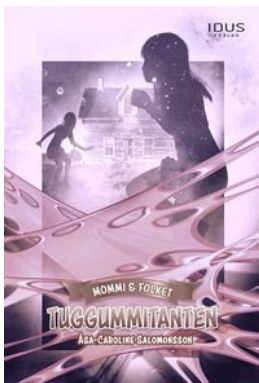


Ärr för livet.

Av: Sofia Åkerman
År: 2020
Format: bok (325 sidor)

Boken är en personlig och självbiografisk berättelse om vägen in i, och bort från, självdestruktivitet. Sofia Åkerman har lång egen erfarenhet av ätstörning och självskadebeteende och har tidigare skrivit böckerna *Zebra flickan*, *Slutstation rättspsykiatri* och *För att överleva*. Hon är idag frisk.

Barnlitteratur



Tuggummitanten.

Av: Åsa-Caroline Salomonsson
År: 2016
Format: bok (58 sidor)

Boken vänder sig till barn och berättar om anorexi. Tyra och Siri är kompisar och gillar äventyr. En tant i deras by ser blek och mager ut och tuggar alltid tuggummi. De tar reda på hur det står till med henne och tanten får hjälp.

Läsa på olika sätt

Att lyssna på böcker är ett bra alternativ när du har svårigheter att läsa. Det finns vanliga ljudböcker och e-böcker samt Daisy-böcker där du kan lyssna och samtidigt läsa.

Lättlästa böcker är olika typer av böcker som romaner, deckare och facklitteratur. De finns i olika svårighetsgrader.

8 SIDOR är en lättläst nyhetstidning som kommer ut en gång i veckan. På tidningens webbsida 8sidor.se kan du också läsa och lyssna på dagsfärska nyheter. Den finns också som taltidning och som app.

Filmer

**Bild
saknas**

Landet ätstörd.

En programserie som gjorts av Aftonbladet och som granskar och belyser ätstörningar i Sverige idag (2018).

- special.aftonbladet.se/landetatstord

**Bild
saknas**

Ätstört.

En TV-serie om ätstörningar. Serien består av tre delar och ligger på SVT Play (2022).

- svtplay.se/atstort

Patientföreningar/organisationer och patienttidskrifter

Patientföreningar/organisationer och deras webbplatser är ett stöd för både dig som lever med sjukdom och/eller funktionsvariation och för dina närstående. Där hittar du information om din sjukdom och behandling, kontaktuppgifter, filmer, forskning och nyheter inom området.



Frisk & Fri. Riksföreningen mot ätstörningar

- Frisk & Fri har en telefonjour som heter Ätstörningslinjen dit man kan ringa och få prata med någon som har egen erfarenhet av ätstörning: 020-20 18 18.
- Närståendelinjen drivs också av Frisk & Fri och är till för dig som är närstående till någon med ätstörning: 0200-125 085. Föreningen ger ut en tidskrift som heter *Insikt*.
- friskfri.se



SHEDO

En ideell förening som sprider kunskap om självskadebeteende och ätstörningar.

- shedo.se

Webbsidor och digitalt

1177

1177 Vårdguiden

Nationell samlingsplats för information och e-tjänster inom hälsa och vård.

- Behöver du sjukvårdsrådgivning? Ring numret 1177 dygnet runt för att få prata med en sjuksköterska.
- 1177.se

TJEJZONEN

Tjejzonen

Sveriges största stödorganisation för tjejer. Här finns Ätstörningszonen som är särskilda sidor och en chatt om ätstörningar.

- tjejzonen.se

VETENSKAP & HÄLSA Tjockkänslor och ätstörningar

Ett avsnitt av Vetenskap och hälsas podcast där psykolog Per Johnson vid Lunds universitet berättar om ätstörningar.

- vetenskaphalsa.se



Ätstörningar med Evelina Linder & Saga Lindqvist Springcorn

Det här är en podd som tar upp olika perspektiv av ätstörningar. I programmen intervjuas drabbade och närstående som delar med sig av sina personliga berättelser. Evelina Linder är psykoterapeut och Saga Lindqvist Springcorn är journalist.

- podplay.com/sv-se/podcasts/atstorningar-874392

När du söker information om hälsa och sjukdom

Förhåll dig kritisk till all information du hittar, inte minst på nätet. Här är några tips på hur du kan tänka kring en källas tillförlitlighet.

- Varför är källan skapad? Är det för att informera, lära ut, övertyga dig, skapa en opinion eller för att sälja något? Beskriver den en enskild händelse eller presenterar den generella fakta?
- Vem står bakom informationen? Är det en myndighet, en organisation, ett företag eller en privatperson? Är det någon som har kunskap om ämnet och någon som du litar på? På en webbsida ska det finnas information om vem som är ansvarig. Fakta om sjukdomar ska komma från dem som har kunskap inom området. Finns det andra källor som bekräftar eller motsäger innehållet?
- Är informationen uppdaterad? Det ska finnas uppgifter om när texten är skriven eller uppdaterad.

Om du vill ha fler tips kan du låna boken Källkritik på internet eller läsa den digitalt på:

- internetstiftelsen.se

Kontaktuppgifter

Sjukhusbiblioteket & Patientutbildningscentrum Helsingborg

Svartbrödragränden 3, 251 87 Helsingborg
042-406 25 90
biblioteket.hbg@skane.se

Medicinska biblioteket Kristianstad

J A Hedlunds väg 5, 291 85 Kristianstad
044-309 27 30
medicinskabiblioteket.nordost@skane.se

Psykiatribiblioteket Lund

Baravägen 1 C, 221 85 Lund
046-17 48 10
psykiatribiblioteket.lund@skane.se

Sjukhusbiblioteket & Patientforum Lund

Entrégatan 7, 221 85 Lund
046-17 17 25
sjukhusbiblioteket.sus@skane.se

Sjukhusbiblioteket & Patientforum Malmö

Jan Waldenströms gata 35, 205 02 Malmö
040-33 18 00
sjukhusbiblioteket.sus@skane.se

Häftet *Vill du veta mer om ätstörningar* är sammanställt av sjukhusbiblioteken i Region Skåne. Häftet uppdaterades senast 2022.