



Vill du veta mer om  
**Borderline (EIPS)**

Sjukhusbiblioteken Region Skåne 2022





## **Innehåll**

Vill du veta mer om Borderline (EIPS)	2
Vill du veta mer om...?	2
Böcker	2
Fackböcker	2
Skönlitteratur och biografier	5
Patientföreningar/organisationer och patienttidskrifter	7
Webbsidor och digitalt	9
När du söker information om hälsa och sjukdom	10
Kontaktuppgifter	11

# Vill du veta mer om Borderline (EIPS)

## Vill du veta mer om...?

Vill-du-veta-mer-om-häftena 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 tämja en vulkan. Om emotionell instabilitet och självskadebeteende.**

Av: Kent-Inge Perseus

År: 2012

Format: bok (180 sidor)

Den som fått diagnosen Borderline (EIPS) kan uppträda med ilska och aggressivitet som kan påverka vårdpersonalen negativt med stress och vanmakt. Patienterna å sin sida upplever sig inte bli bemötta med förståelse och respekt av vårdpersonalen. Hur kan man hjälpa patienterna från ett svårt lidande till en förbättrad livssituation? Här ges förslag på olika behandlingsmetoder.



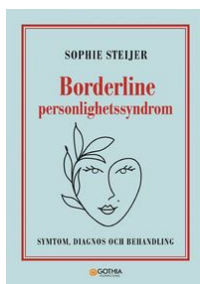
#### **Att leva ett liv inte vinna ett krig.**

Av: Anna Käver

År: 2007

Format: Bok (136 sidor)

Vad är dialektisk beteendeterapi, DBT? Förenklat kan metoden sägas vila på kognitiv beteendeterapi och på fyra viktiga begrepp: acceptans, medveten närvaro, medkänsla och bekräftelse. Acceptans innebär att välja att se både sin inre och yttre verklighet utan att fly eller döma den. I den här boken får vi veta mer om DBT och acceptans.



## **Borderline personlighetssyndrom. Symtom, diagnos och behandling.**

Av: Sophie Steijer  
År: 2022  
Format: bok (271 sidor)

Här presenteras Borderline personlighetssyndrom och nya arbetssätt för att ställa rätt diagnos. Vi får ta del av flera beskrivningar av fiktiva patienter för att bättre förstå. Flera behandlingar presenteras.

Författaren är specialistläkare i psykiatri och boken vänder sig främst till vårdpersonal men kan också ge patienter och närstående mer förståelse för diagnosen.



## **Dialektisk beteendeterapi vid emotionellt instabil personlighetsstörning. Teori, strategi och teknik.**

Av: Anna Kåver  
År: 2002  
Format: bok (295 sidor)

Dialektisk beteendeterapi utvecklades under 1990-talet. Boken tar upp hur DBT kan användas i arbetet med patienter med borderline personlighetsstörning.



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

Av: Conny Allaskog och Anna Åkesson (redaktörer)  
År: 2013  
Format: Bok (159 sidor)

Boken är skriven för dig som undrar hur det är att leva med en ätstörning eller hur någon tänker som skadar sig själv. Här finns intervjuer med personer som har eller har haft en ätstörning eller ett självskadebeteende, men även personal som arbetar med dem och närstående kommer till tals.



## **Känslor som kraft eller hinder. En handbok i känsloreglering.**

Av: Hanna Sahlin och Elizabeth Malmquist  
År: 2018  
Format: bok (270 sidor)

Författarna är psykologer och psykoterapeuter och vill med den här boken

visa den betydelse som känslor har i människors liv, förmedla en allsidig bild av känsloupplevelser samt ge exempel på hur man kan hantera eller reglera olika känslor.



### **Känslostarka relationer. Utveckla förståelse, närhet och ro i ert förhållande.**

Av: Alan Fruzzetti  
År: 2022  
Format: Bok (231 sidor)

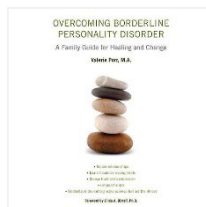
Hur kommer det sig att man säger sårande saker till den person man tycker allra mest om? Och hur kan man komma tillrätta med det? Verktygen i den här boken baseras på dialektisk beteendeterapi, DBT, som är en effektiv terapimetod som utvecklats just för att hantera starka känslor. Genom att visa sårbarhet och bekräfta varandras upplevelser är det möjligt att utveckla förståelse, närhet och glädje i relationen.



### **Känslostormar. Emotionell instabilitet och hjärnan.**

Av: Predrag Petrović  
År: 2015  
Format: bok (209 sidor)

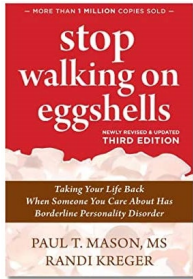
Emotionell instabilitet innebär att man upplever att känslorna blir för intensiva, okontrollerbara, tar över ens jag och att de inte alls låter sig styras. Här ges kunskap om varför känslor har uppkommit och varför de är så viktiga. Också om varför känslor behöver regleras, hur detta sker och vad emotionell instabilitet beror på.



### **Overcoming Borderline Personality Disorder. A family guide for healing and change.**

Av: Valerie Porr  
År: 2010  
Format: bok (424 sidor)

En bok för närstående som kan öka förståelsen för människor med emotionellt instabil personlighetsstörning. Boken kan bidra till att minska familjekonflikter och öka hopp och tillit hos patienten. Valerie Porr har grundat föreningen TARA (*Treatment and Research Advancements National Association for Personality Disorder*) 1995, en förening för patienter, närstående och professionella i samverkan.



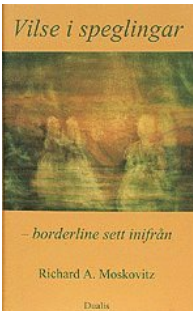
## **Stop walking on eggshells. Taking your life back when someone you care about has Borderline Personality Disorder.**

Av: Paul Mason och Randi Kreger

År: 2010

Format: bok (260 sidor)

Boken vänder sig till närstående med tips och råd om bemötande.



## **Vilse i speglingar. Borderline sett inifrån.**

Av: Richard A Moskowitz

År: 2001

Format: bok (222 sidor)

Författaren, som är amerikansk psykoterapeut, beskriver borderlinepatienternas värld med hjälp av patienters egna berättelser.

## **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.



## **Ansiktet bakom masken. Om att vara borderline. En berättelse byggd på dagboksanteckningar och egna erfarenheter.**

Av: Jouanita Törnström

År: 2012

Format: bok (166 sidor)

Det är mörka och tunga dagar som avspeglas i boken men det finns också hopp och tillförsikt genom förstående och bärande relationer. Professionellt stöd med kontinuitet och långsiktighet förbättrade självkänslan. För författaren blev också dialektisk beteendeterapi i grupp till stor hjälp för att hitta nya sätt att handskas med olika situationer.



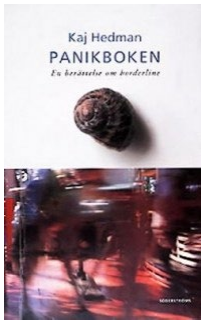
## **Borderline. En del av mig. (Att leva med en psykisk sjukdom).**

Av: Helen Johansson

År: 2011

Format: bok (94 sidor)

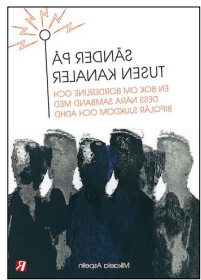
Helen Johansson lever med svår ångest, känslor av värdelöshet och svårigheter med relationer som lett till negativa beteenden som alkoholproblem och självskadebeteende. Dikter och dagboksanteckningar kompletterar denna självbiografiska berättelse, som kan ge en förståelse för hur det kan vara att ha borderline personlighetsstörning.



### **Panikboken. En berättelse om borderline.**

Av: Kaj Hedman  
År: 2003  
Format: bok (158 sidor)

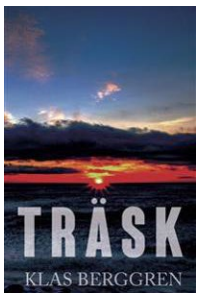
Författaren berättar om sitt liv med borderline personlighetsstörning och om hur svårt det har varit att uppfattas så starkt negativ av omgivningen. Mer information om författaren finns på hans blogg: [kajhedman.com](http://kajhedman.com)



### **Sänder på tusen kanaler. En bok om borderline och dess nära samband med bipolär sjukdom och ADHD.**

Av: Mikaela Aspelin  
År: 2013  
Format: bok (146 sidor)

Mikaela Aspelin heter idag Javinger i efternamn och arbetar som nationell samordnare inom området psykisk hälsa. Hon har fått diagnoserna borderline, bipolär sjukdom och ADHD och här beskriver hon sitt liv och sin kamp med psykiatri och för ett värdigt liv.



### **Träsk.**

Av: Klas Berggren  
År: 2014  
Format: bok (501 sidor)

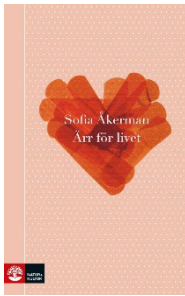
Roman i dokumentär form om hur en borderlinerelation kan se ut ur ett barns perspektiv. Huvudpersonen är en pojke som lever i en familj med dysfunktionella beteenden som gradvis inom honom förvandlas till normala. Boken beskriver hur han kommer till insikt.



### **Våga säga ja till livet! Om att övervinna borderline.**

Av: Jouanita Törnström  
År: 2014  
Format: bok (156 sidor)

Fortsättning på *Ansiktet bakom masken*. Nu får man följa en återhämningsperiod skriven i dagboksform under fyra års tid. Med kontinuerliga vårdkontakter, stöd från vänner och anhöriga kan de psykiska svårigheterna bemästras även om en sårbarhet finns kvar i bakgrunden. Man får följa de steg som varit betydelsefulla för Jouanita Törnströms tillfrisknande.



## 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 *Zebraflickan*,

*Slutstation rättspsykiatri* och *För att överleva*. Hon är idag frisk.

## 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.

Bild saknas

### AnBo

En förening för dig som är anhörig/närstående till någon med borderline/emotionellt instabil personlighet.

- [anbo.se](http://anbo.se)



### Anhörigas Riksförbundet

Anhörigas Riksförbundet är ett stöd för dig som är anhörig och/eller anhängvårdare. Hit kan du vända dig med frågor eller om du behöver någon att prata med.

- [anhorigasriksforbund.se](http://anhorigasriksforbund.se)
- Telefon Anhöriglinjen: 020-023 9500, måndag-tisdag, torsdag-fredag 10.00-15.00, onsdag och söndag 18.00-21.00
- Telefonväxel: 010-155 70 60, måndag-torsdag 09:00-15:00
- E-post: [info@anhorigasriksforbund.se](mailto:info@anhorigasriksforbund.se)



### Vi anhöriga

Anhörigas Riksförbunds medlemstidning. Det finns även en digital version som kan läsas oavsett om man är medlem eller inte.

- [anhorigasriksforbund.se](http://anhorigasriksforbund.se)



## Intresseföreningen för dialektisk beteendeterapi, DBT Sverige

Föreningen består av professionella som använder DBT som behandlingsmetod. Här finns en sammanfattning för patienter och närstående om vad emotionellt instabil/borderline personlighetsyndrom är. Texten är översatt från boken *Overcoming Borderline Personality Disorder* av Valerie Porr (se under Facklitteratur längre upp i denna lista).



### Mind. För psykisk hälsa

Mind arbetar för att psykiatrin ska utvecklas till samma standard som övriga sjukvården i landet.

- Telefon Självmordslinjen, tel 90101, öppet varje dag dygnet runt.
- Telefon Föräldralinjen, tel 020-852000, helgfria vardagar 10-15, torsdagar 19-21.

Mind Forum är en diskussionsplats på webben där du anonymt kan prata om livet när det känns tufft.

- [mind.se](http://mind.se)



Nationella Självskadeprojektet

### Nationella självskadeprojektet. För bättre vård och bemötande av personer med självskadebeteende

I projektet arbetar alla landsting och regioner tillsammans med forskare och personer med egen erfarenhet för att personer med självskadebeteende ska få ett gott bemötande, adekvat vård och rätt insatser oavsett var man söker vård.

- [nationellasjalvskadeprojektet.se](http://nationellasjalvskadeprojektet.se)



### Riksförbundet Attention

Attention är en riksorganisation för personer med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar, anhöriga och yrkesverksamma.



### Attention!

*Attention!* Är Riksförbundet Attentions tidskrift.

- [attention.se/om-oss/vi-paverkar/medlemstidningen](http://attention.se/om-oss/vi-paverkar/medlemstidningen)



## RSMH, Riksförbundet för social och mental hälsa

RSMH, Riksförbundet för social och mental hälsa

Föreningen arbetar för att förändra samhällets syn på psykisk ohälsa. RSMH:s medlemstidning heter Revansch.

- [rsmh.se](http://rsmh.se)

E-post: [rsmh@rsmh.se](mailto:rsmh@rsmh.se)



## SHEDO

En ideell förening som sprider kunskap om självskadebeteende och ätstörningar.

- [shedo.se](http://shedo.se)

## Webbsidor och digitalt



### 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](http://1177.se)



### Kuling.

Kuling är en webbplats för barn och ungdomar under 20 år som har en förälder som lever med psykisk ohälsa. På den här mötesplatsen finns information och chat. Sidorna görs av psykiatrin i Örebro län men alla är välkomna att ta del av informationen och chatta.

- [kuling.nu](http://kuling.nu)



Snorkel är en webbplats om psykisk ohälsa. Sidan är främst för barn och ungdomar och deras föräldrar för att lära sig mer.

Här finns appar med olika tips på vad man kan göra om man till exempel känner sig ledsen, är nedstämd eller har ångest.

- [snorkel.se](http://snorkel.se)



## **SVERIGES FONTÄNHUS Sveriges fontänhus. RIKSFÖRBUND**

Medlem i Clubhouse International

Fontänhusen arbetar med rehabilitering av människor med psykisk ohälsa genom frivilligt arbete och gemenskap. I Skåne finns fontänhus i Malmö, Lund, Helsingborg och Båstad.

- [sverigesfontanhus.se](http://sverigesfontanhus.se)



## **Umo. Ungdomsmottagningen.**

Umo vänder sig till ungdomar mellan 13 och 25 år. Här finns information om kroppen, sex, relationer, psykisk hälsa, alkohol och droger, självkänsla och mycket annat.

- [umo.se](http://umo.se)

## **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:

- [internetstiftelsen.se](http://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

Häftet *Vill du veta mer om Borderline (EIPS)?* är sammanställt av sjukhusbiblioteken i Region Skåne. Häftet uppdaterades 2022.