

Ätstörningar

Lästips från sjukhusbiblioteket



Sjukhusbiblioteken i Värmland
2025

Att försvinna sig: en mor och dotters berättelse om anorexi (2024)

Av Signe och Anna Bennich

I denna personliga berättelse får läsaren ta del av Signes kamp mot anorexia genom parallella dagboksanteckningar från både henne och hennes mamma. Berättelsen belyser den långsamma insikten hos omgivningen och Annas kamp för att få hjälp till Signe, samt de känslor av skam och oro som präglar ett föräldraskap i kris. Boken avslutas med insikter om anorexia och resurser för den som är drabbad, och/eller deras anhöriga.

Att övervinna hetsätning: : ett vetenskapligt utvärderat behandlingsprogram (2017)

Av Christopher Fairburn

Detta är en självhjälpsmanual baserad på KBT som ska öka förståelsen för hetsätningens 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 oundgänglig 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.

Familjebehandling vid ätstörning (2024)

Av Ulf Wallin

Boken syftar till att öka kunskapen om familjeterapi som första insats vid ätstörningar, och författarna som medverkar har alla erfarenhet av multifamiljeterapi vid Lunds universitet. De presenterar en eklektisk behandlingsmodell baserad på evidens för familjeterapi vid anorexia och bulimi. Boken ger även en översikt över ätstörningar och dess behandlingsmetoder och riktar sig främst till behandlare och annan vårdpersonal.

Fri från ätstörning: fakta och tips (2024)

Av Saga Lindqvist Springcorn

Boken riktar sig till ungdomar och erbjuder vägledning kring kropp, mat och träning, frågor som många funderar kring i ensamhet. Med expertinsikter från psykoterapeuten Evelina Linder och personliga erfarenheter bjuder boken på reflektion, stöd och praktiska verktyg för att förstå och hantera ätstörningar. Den inkluderar också resurser och kontakter för vidare hjälp och kunskap.

Förstå och bemöta ätstörningar (2022)

Red. David Clinton & Rasmus Isomaa

Redaktörerna framställer här hur forskare och experter med stor erfarenhet och kunskap på området ätstörningar framhåller relationernas betydelse för en framgångsrik behandling. Syftet är att öka förståelsen för ätstörningarnas komplexitet och att hjälpa föräldrar och behandlare i deras möten med bland annat vård- och skolpersonal. Det här är en gedigen bok, med både vetenskaplig överblick, fallbeskrivningar och behandlares perspektiv, som kan öka förståelsen för hur ätstörningar kan behandlas långsiktigt och framgångsrikt.

Föräldraguiden vid ätstörningar: hjälp ditt barn till ett friskt liv (2025)

Av Evelina Linder

Boken riktar sig till föräldrar vars barn lider av ätstörningar och erbjuder konkreta råd för att stödja dem mot ett hälsosammare liv. Den beskriver olika typer av ätstörningar, behandlingsmetoder som KBT och CFT, samt ger lättfattlig information med exempel och övningar. Boken är även värdefull för professionella inom området som söker ökad kunskap för att hjälpa drabbade barn och deras familjer.

Ingen fattar (2021)

Av Marika Rasmusson & 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 vill inte bli frisk, jag vill bli smal”:
om ditt barn har ätstörning (2021)**

Av Malin Amethier

Författaren, som själv har erfarenhet av anorexia, har samlat ett antal berättelser från personer som lidit av ätstörning och deras väg till tillfrisknande. Boken har ett anhörigperspektiv genom att belysa föräldrars maktlöshet inför sina barns sjukdom men tar även upp sjukvårdspersonalens perspektiv. Även fakta och hänvisningar till stödverksamheter finns.

**Jag är sjuk - om manisk
överhålsosamhet - ortorexi (2015)**

Av Lisa Jisei

Boken berättar om författarens egna erfarenheter av att leva med manisk överhålsosamhet, 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.

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.

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

Av Anna Ehn & 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 självhjälpssdel för mammorna.

Mat för dig med ätstörning: vägen till ett friskt ätande (2024)

Av Carina Trädgårdh Tornhill & Ulrika Koppers Watting

Skriften riktar sig till personer med risk för eller som redan har ätstörningar, och erbjuder kunskap om måltidsordning, dags-behov och portionsstorlek. Den inkluderar förslag på måltider, recept och praktiska råd kombinerat med näringslära.

Författarna är dietister vid ätstörningsteamet i Lund och Malmö.

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.

Om jag inte tränar går jag under: rörelsetvång, ätstörningar och vägen till rörelseglädje (2024)

Av Anna Ehn

Här belyser författaren sambandet mellan tvångsmässig träning och ätstörningar, där träning ofta används som ett sätt att hantera svåra känslor. Genom personliga berättelser och ny forskning uppmanar hon idrottsledare och tränare att vara uppmärksamma på dessa problem och erbjuder kunskap för förebyggande arbete. Ehn betonar vikten av att våga ställa frågor och uttrycka oro, och att det går att återfå en hälsosam relation till träning och kropp.

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.

Släpp kontrollen: min väg till kroppslig frihet (2023)

Av Fanny Ahlfors

Fanny Ahlfors beskriver sin egen kamp med ätstörning och kontrollbehov under två decennier. Genom att dela med sig av sina erfarenheter som onlinecoach och föreläsare, samt strategier för att hantera svåra känslor, vill hon inspirera andra till tillfrisknande. Boken erbjuder en lättläst vägledning med övningar för självhjälp och hopp om frihet från ätstörningens grepp.

Ut ur min kropp (2022)

Av Sara Meidell

En personlig berättelse om att leva med ätstörning sedan tidig ålder och om hur det påverkar relationen till mat, den egna kroppen, relationer till andra och de val man gör. Författaren problematiserar sjukdomen och sätter in dess roll och inverkan på både den personliga utvecklingen och i vår samtid. Boken ger en djupare förståelse för hur det kan vara att leva med en ätstörning.

Varför blir jag aldrig fri?: om livet och skammen i ätstörningarnas helvete (2022)

Av Hanna Wirdegård

Författaren berättar här naket och personligt om sitt liv med ätstörningar, hur det började i barndomen, eskalerade i tonåren och hur de destruktiva tankarna alltid ligger på lur i vuxen- och familjelivet. Hon vill lyfta skammen från både sig själv och andra genom att djupt personligt dela med sig av sin resa. Det är en viktig och drabbande bok för alla som drabbas av ätstörningar, för anhöriga och vården.

Vägen mot det friska: att bli fri från ätstörningar (2022)

Av Anna Ehn

Här berättar ett flertal personer om sina upplevelser av ätstörning, och deras väg mot tillfrisknande. Fokus ligger på vad som händer efter sjukhusvården, hur man kan vara friskförklarad men ändå lida av svårhanterliga känslor som nedstämdhet, ångest och dålig självkänsla. Det är personligt berättat, om skam, ensamhet och återfall i sjukdom men texten kompletteras också av den senaste forskningen på området. Vägen mot det friska är lång och tålamodsprövande, men boken ger hopp om tillfrisknande och bidrar med en ökad förståelse för ätstörningsproblematiken över tid.

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.)

På webben:

Frisk & Fri - Riksföreningen mot ätstörningar

friskfri.se

Tjejzonen - Ätstörningschatten

tjejzonen.se/hitta-hjalp/atstorningschatten/

Kunskapscentrum för ätstörningar, KÄTS

atstorning.se

UMO: Ätstörningar

umo.se/Att-ma-daligt/Atstorningar

Vårdguiden 1177 om ätstörningar

1177.se/Varmland/sjukdomar--besvar/psykiska-sjukdomar-och-besvar/atstorningar/

SHEDO

shedo.se/atstorningar/

Karolinska Institutet - Tema Ätstörningar

ki.se/forskning/tema-atstorningar

Nationella riktlinjer Ätstörningar

socialstyrelsen.se

*”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

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

Arvika

010-831 20 76

sjukhusbiblioteket.arvika@regionvarmland.se

Torsby

010-834 74 05

sjukhusbiblioteket.torsby@regionvarmland.se

www.regionvarmland.se/sjukhusbibliotek