

Ätstörningar

Lästips och länkar - Sjukhusbiblioteket SUS/Patientforum, 2020-03-96

Facklitteratur

Att övervinna hetsätning. Ett nytt vetenskapsbaserat behandlingsprogram (2017). Av Christopher Fairburn

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 ätstörningar (2004)

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

Familjebaserad behandling: handbok för föräldrar vars barn behandlas för anorexia nervosa (2020). Av Maria Ganci

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 läsaren hjälp att förstå sjukdomen och författaren redogör för alla aspekter av behandlingen. Här beskrivs hinder och anorektiska beteenden som motverkar tillfrisknandet men författaren ger också tydliga verktyg för att lösa olika situationer.

Från självsvält till ett fullvärdigt liv. Ny KBT-metod i 6 steg (2007). Av Ata Ghaderi och Thomas Parling

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 (2013). Redaktörer: Conny Allaskog och Anna Åkesson

Boken består av intervjuer med personer som har eller har haft en ätstörning, personal som arbetar med dem och närstående. Den svarar på frågor som "Hur känns det att leva med en ätstörning?" "Vilka behandlingar hjälper?" och mycket mer. Boken är utgiven av föreningen SHEDO och finns som PDF:

[Ibland finns det inga enkla svar PDF](#)

Jag har redan ätit. Att vara anhörig till någon som lider av ätstörning (2011). Av Anna Keski-Rahkonen, Pia Charpentier och Riika Viljanen

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 (2009). Av Ata Ghaderi och Thomas Parling

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 (2020) Av Kajjan Andersson

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?

Mattillåtet (2014). Av Gisela Van der Steer

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

När det hälsosamma blir ohälsosamt – hjälp när tankar om kropp, mat och ätande har tagit över din kropp (2019). Av Evelina Linder och Erika Nyman Carlsson

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

Ortorexi. Fixering vid mat och träning (2014). Av Yvonne Lin och Anatoli Grigorenko


Den som har ortorexi är fixerad vid nyttig mat och att träna extremt mycket, vilket leder till fysisk och psykisk ohälsa. Boken beskriver vad som styr matvanor och träning och hur man kan bli motiverad att bryta sina destruktiva vanor. Det finns också berättelser av personer som har egen erfarenhet av ortorexi.

Sluta hetsäta. Handbok för dig som vågar försöka själv (2013). Av Heléne Glant

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 (2013). Av Heléne Glant

Detta är en självhjälpbok. Här förklaras vad svält är och hur det påverkar kroppen och den psykiska hälsan. Det finns olika övningsuppgifter. Närstående och andra som träffar personer som har anorexi har också nytta av boken. Heléne Glant är socionom och psykoterapeut.





Skönlitteratur och biografier

Ett helvete är också ett liv (2015). Av Andreas Strömblad

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.

Jag såg livet tvingas i mig (2016). Av Lina Kalmtegg

Romanen som handlar om Hannah som är på väg in i vuxenvärlden och tappar greppet om sig själv och synen på sin kropp. Berättelsen skildrar hennes upplevelse av hur omgivningen och vården ser på henne. Hon anar att något är riktigt fel men har svårt att ta det till sig.

Kenneths marionett. Min kamp mot anorexin (2015). Av Malin Lagerstedt

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.

Smak på livet igen! Sju berättelser om vägen tillbaka efter en ätstörning (2016). Av Tabita Björk

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 bli frisk. I boken berättar några personer om sin sjukdomstid.

Ärr för livet (2020) Av Sofia Åkerman

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.

Barnlitteratur

Tuggummitanten (2016). Av Åsa-Caroline Salomonsson

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.

Film

Landet ätstörd

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

[Här kan du se filmen Landet ätstörd](#)





Podcast

Tjockkänslor och ätstörningar

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

[Här kan du lyssna på Tjockkänslor och ätstörningar](#)

Länkar – stöd och föreningar på webben

1177 Vårdguiden

Hela Sveriges samlingsplats för information och tjänster inom hälsa och vård.

[1177 Vårdguidens webbplats](#)

Frisk och fri – Riksföreningen mot ätstörningar

Frisk och fri har telefonjouren Ätstörningslinjen dit man kan ringa och prata med någon som har egen erfarenhet av ätstörning: 020-201818. Föreningen driver också Närståendelinjen för dig som är närstående till någon med ätstörning: 0200-125085.

[Frisk och fri - riksföreningen mot ätstörningars webbplats](#)

SHEDO

En ideell förening som sprider kunskap om självskadebeteende och ätstörningar

[SHEDO:s webbplats](#)

Ätstörningszonen

Tjejzonen är Sveriges största stödorganisation för tjejer. De har särskilda webbsidor och en chatt om ätstörningar:

[Ätstörningszonens webbplats](#)

Källkritik – kan jag lita på Internet?

Det är ofta lätt att hitta information men det är inte alltid lika lätt att hitta information som man vågar lita på. Här följer några punkter som kan vara bra att fundera över när man söker information på Internet.


Vilket är sidans syfte? Vill sidan informera eller påverka oss? Berättar sidan om en personlig upplevelse eller vill den att vi ska köpa något?

Vem är ansvarig för sidan? Är det tydligt vem som står bakom informationen på sidan och vem som finansierar den? Finns det några kontaktuppgifter?

Är informationen objektiv och trovärdig? Vilken bakgrund och vilka meriter har de personer som är ansvariga för innehållet? Vad har författaren för kvalifikationer?

Redovisas vetenskapliga resultat eller referenser till publicerade artiklar som stöd för de påståenden som lämnas? Är sidan granskad? Förekommer annonsering, sponsring eller andra kommersiella intressen?

Är sidan aktuell? När skrevs materialet? När uppdaterades informationen senast?





Sjukhusbiblioteket SUS/Patientforum

SUS Lund

C-blocket plan 1

Tel 046-17 17 25

Öppet mån – fre 12.00–15.00

sjukhusbiblioteket.lund@skane.se

Psykiatribiblioteket

Baravägen 1

Tel 046-17 48 10

Öppet mån-fre 12.00-15.00

psykiatribiblioteket.lund@skane.se

SUS Malmö

Jan Waldenströms gata 35 (CRC)

Tel 040-33 18 00

Öppet mån – fre 12.00–15.00

sjukhusbiblioteket.sus@skane.se

Sjukhusbibliotekens webbsajt

[Sjukhusbibliotekens webbsajt](#)

Välkommen till oss!

