

Dømt på forhånd

af Per Vendsborg m.fl.
 PsykiatriFonden, 2011. 173 sider
 Best.nr. 961574. Kr. 195,00.

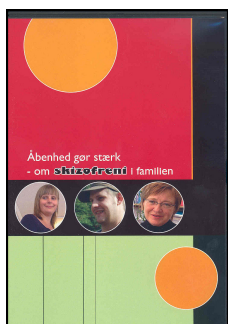
Bogen forklarer i et tilgængeligt sprog, hvad stigmatisering er, hvilke psykologiske mekanismer der ligger bag, hvordan det opleves af den enkelte og de pårørende – og om omfanget af stigmatisering hos befolkningen.



Sindslidendes vilkår

af Kirsten Sefland
 Books on Demand, 2010. 90 sider
 Best.nr. 960944. Pris 89 kr.

Hvad er med til at skabe et godt liv hos sindslidende? Dette spørgsmål har forfatteren af denne bog forsøgt at besvare ved at beskrive de sindslidendes vilkår. Bogen er på ingen måde et videnskabeligt værk, men en fortælling til stimulans og eftertanke.



Åbenhed gør stærk – om skizofreni i familien

Produceret af Mette Bahnsen og Marianne Rasmussen
 Filmkompagniet, 2008. DVD 48 min.
 Best.nr. 960930. Pris 100 kr.

I denne film følger vi to unge, Helle og Emil, og deres pårørende, der åbent fortæller om deres erfaringer med skizofreni, og om hvordan de har lært at leve med sygdommen.



10 veje til vægttab



Komiteen for Sundhedsoplysning

indlæst

10 veje til vægttab

af Per Brændgaard
Komiteen for sundhedsoplysning, 2011. 42 sider.
Best.nr. 960947. Pris 20 kr.

Denne bog er til dig, der er overvægtig og gerne vil gå ned i vægt på en holdbar måde. Det er en selvhjælpsguide, som du kan bruge alene eller sammen med andre – eventuelt med støtte fra en professionel vejleder.

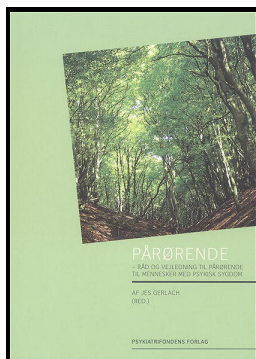


At leve med stemmer 50 recovery historier

af Marius Romme & Sandra Escher
Psykovision, 2010. 390 sider
Best.nr. 960945. Pris 350 kr.

Denne bog giver et indblik i, hvorfor nogle mennesker hører stemmer, og hvordan de bedst hjælpes til at komme sig.

Læseren præsenteres for en ny analyse af stemmehøreroplevelsen, hvor stemmerne accepteres, og hvor man søger at forstå deres betydning.

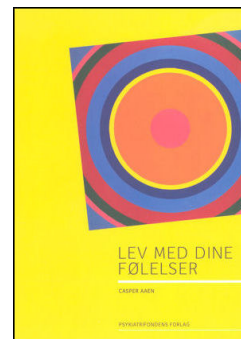


Pårørende

af Jes Gerlach (red.)
PsykiatriFondens Forlag, 2008. 256 sider
Best.nr. 961565. 175 kr.

Bogen giver råd og vejledning til pårørende og er skrevet af førende fagfolk: Om krisehåndtering, psykiske reaktioner, mødet med psykiatrien, indlæggelse, og om hvordan man kan tale med børnene mv.

Lev med dine følelser



Af Casper Aaen
PsykiatriFonden, 2011. 103 sider
Best.nr. 961576. Kr. 195,00.

Mange mennesker flygter fra stærke følelser eller lader dem styre deres adfærd. Men evnen til at håndtere stærke følelser er nødvendig for at kunne bevare en vis stabilitet livet igennem.

Bogen er relevant for alle, der indimellem hænger fast i bestemte følelser eller mønstre, og for fagpersoner, som arbejder med mennesker, hvis følelser styrer deres adfærd.



Bedre selvtillid

af Irene Henriette Oestrich
PsykiatriFondens Forlag, 2009. 126 sider.
Best.nr. 961571. 150 kr.

Selvtillid og selvværd er vigtigt for livsglæden, robustheden og den sociale trivsel. Alle kan tvivle på sig selv, men for nogle bremser usikkerheden for det, man inderst inde gerne vil. Lav selvtillid kan være et led i psykisk sygdom.

Bogens metoder hjælper læseren med at blive klar over egne og andres ønsker og behov, følelser og tanker.



Frem i lyset

af Anne Marie Geisler
PsykiatriFondens Forlag, 2011. 242 sider
Best.nr. 961575. Pris 190 kr.

Jeg har arvet min fars sind og har også flere gange været ramt af stress og depressioner.

Jeg har nedskrevet min personlige beretning for at nedbryde de tabuer, der stadig klæber til psykisk sygdom.