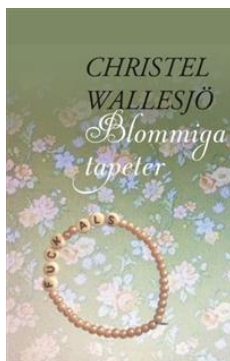


## NYA böcker i HandiCampens bibliotek april 2018



### Blommiga tapeter

av Christel Wallesjö

Vad gör Du om läkaren ger Dig diagnosen ALS? 1. Försvinner in i dig själv? 2. Bli sjukdomen? 3. Du lever NU? Det är en fråga som inte går att svara på om du inte fått beskedet. Min vän/brukare svarade det sista alternativet. Jag le--ver NU, vad som händer imorgon får vi veta då, inte lönt att tänka på nu. Under en period om 3 år gjorde vi allt i vår makt för att Georg skulle få LEVA och inte bara ÖVERLEVA, han kallade oss Georgs Änglar.

Skratt/gråt/kärlek/vanmakt/ilska/sorg, hela känsloregistret gick vi igenom under denna tiden. Vi var en stor kärleksfull familj med Georg i centrum. Tack Georg Du lärde oss vad Styrka var Du visade oss vad Mod var Du gav oss Positivt tänkande Dina Änglar

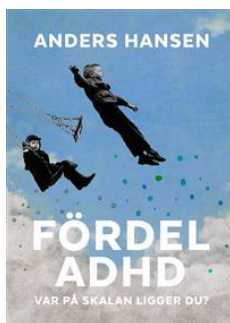


### Ett liv med pojkarna

av Anders Hansson

Två gånger fick Anders och Elisabeth Hansson ta emot beskedet att de fått ett barn med utvecklingsstörning. Både Daniel och Adam har en ovanlig variant av Angelmans syndrom. Två gånger reste de sig efter chockerna och lyckades skapa sig ett bra liv för sina söner och dottern Emelie, som ä frisk. Om detta berättar Anders Hansson i boken "Pojkarna", som slutar när Daniel och Adam går in i tonåren. Vad hände sedan? Hur blev pojkarnas liv? Detta är den fristående fortsättningen på berättelsen. I ord och bild får vi följa Daniel och Adam under

ett par viktiga år, då de bit för bit bygger upp egna liv med sina assistenter. Vi får också ta del av föräldrarnas funderingar och kval, och hur de gör för att ta hand om sitt eget liv och äktenskap. Det är glimtar om högt och lågt – dråpligt och rart, ilsket och glatt. En vardag med funktionsnedsatta som få i samhället kommer i kontakt med.



### Fördel ADHD : var på skalan ligger du?

av Anders Hansen

Dags att nyansera bilden av ADHD

Känner du någon som är driven, kreativ, orädd, ifrågasättande, flexibel, envis och initiativrik? Som ofta tänker utanför boxen och verkar kunna skaka av sig nästan vilken motgång som helst? Kanske känner du igen dig själv? Förmodligen blir du lite förvånad när du hör att dessa positiva egenskaper är typiska för personer med ADHD! Vi som så länge har betraktat denna århundradets

diagnos som något som bara för med sig problem.

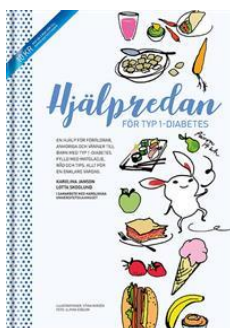


### **Hantera oro och ovisshet med KBT: en arbetsbok vid GAD**

av Melisa Robichaud, Michel J. Dugas

När oron tar över tankarna, kan den också ta över livet. Och kroppen. Vid ihållande oro är det vanligt med koncentrationsproblem, trötthet, sömnstörningar och muskelspänning. Många upplever också en kontrollförlust, oron går inte att hejda. Men det finns hjälp att få! Den här självhjälpsmanualen innehåller konkreta, effektiva KBT-strategier som hjälper dig att förstå din oro och ångest, och hur du kan bryta orons onda cirklar.

Boken är baserad på gedigen forskning och skriven på ett tillgängligt sätt av två ledande experter inom området. Rikligt med övningar, nedladdningsbara arbetsblad och tydliga exempel gör manualen till ett ovärderligt verktyg såväl för dig som lider av ihållande oro som för blivande och yrkesverksamma terapeuter.



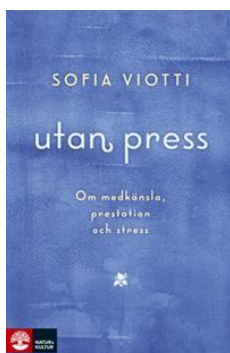
### **Hjälpredan för typ 1-diabetes: en hjälp för föräldrar, anhöriga och vänner till barn med typ 1-diabetes; fylld med matglädje, råd och tips - allt för en enklare vardag**

av Karolina Janson, Lotta Skoglund

Den här boken är skriven ur ett föräldraperspektiv. Här får man lära sig vad diabetes typ 1 är och hur den behandlas.

Du får ca 90 recept på mycket god, lättlagad och bra mat. Alla recept är kolhydratberäknade. Du lär dig också att själv räkna kolhydrater.

Hjälpredan är fylld med råd och tips om vad du bör veta när det gäller idrott, aktiviteter, kalas och fest. Du får även tips för skolan, inför resor och vad du bör tänka på när ett barn med typ 1 ska sova över hos kompisar. Du får veta vad du ska göra vid akuta situationer och mycket, mycket mer. Allt med ett syfte att göra vardagen enklare. Du möter underbara barn och unga och fantastiska föräldrar som berättar vad de lärt sig och hur de hjälper barnen.



### **Utan press: om medkänsla, prestation och stress**

av Sofia Viotti

Har du höga krav på dig själv? Är du ständigt upptagen av tankar på vad du vill eller borde göra? Har du ofta flera olika projekt igång och jobbar i ett snabbt tempo både på jobbet och hemma? Har du svårt att slappna av och ta det lugnt? Eller är du rädd för att göra fel och känner dig ofta otillräcklig?

Att prestera kan vara härligt och givande. Men när det tar över livet och allt börjar handla om att nå mål och få saker gjorda drabbas vi av stress och oro och det blir svårt att njuta av livet. Dagens krav på att prestera och jämförelser med andra gör att vi lätt dras med i en prestationshets.

I den här boken förmedlar författaren ett annat sätt att förhålla sig till prestationer och livet i stort hur medkänsla (compassion) kan hjälpa dig att leva mer anpassat efter hur din hjärna och din kropp fungerar. Du får hjälp att upptäcka dina egna prestationsmönster och möjlighet att pröva olika övningar i medkänsla, även guidade ljudövningar. Du får utforska hur du kan leva med större balans

mellan prestation och vila och hur du kan få mer energi att ägna dig åt det som är viktigt för dig. Poängen är inte att helt sluta prestera, utan att drivas av lust och intresse istället för press och stress.

Boken bygger på compassionfokuserad terapi (CFT) en terapiform som fått stort genomslag i Sverige de senaste åren.



### **Hurrah, jag lever: min tid med Parkinson**

av Richard Jändel

Ett helt vanligt liv? Nej, kanske inte...Varken före eller efter den där dagen när läkaren överlämnade beskedet om sannolik Parkinson, skulle Richard ansetts som en? vanlig? Svensson, hur nu en sådan är. Det här är boken om hans liv, hans tankar och ett nedslag om livet med Parkinson. Denna sjukdom är en hänsynslös vän att bekanta sig med, men det betyder inte att livet är slut eller att tillvarons skönhet försvinner, kanske är det tvärtom? att ljuset blir desto starkare i närvaron av mörkret. Hurrah, jag lever är en naken historia om hur snabbt livet kan förändras. Men framför allt är det en berättelse om hopp.



### **Lugn mage med grön mat: för dig med IBS**

av Sofia Antonsson

Nu kan även du med krånglig mage äta vegetariskt!

Har du orolig mage eller lider av IBS men vill ändå äta vegetariskt? Då är det här boken för dig! Recepten i den här boken är anpassade efter kostbehandlingen FODMAP, som är den mest effektiva metoden vi har för att minska symtomen från magen. Genom att första ta bort de livsmedel som vi vet ger symtom hos

de flesta och därefter kontrollerat lägga tillbaka dem, får du svart på vitt vad det är som ställer till det i magen. Dietisten Sofia Antonsson berättar mer om hur FODMAP fungerar och ger dig massor av härliga recept.



### **Sköldkörtelsjuk och frisk: ett inre kaos**

av Nadja Öström

Nadja Öström var själva sinnebilderna av den käcka, driftiga frisörskan med egen salong. Med en kaffekopp i den ena handen och en cigarett i den andra kändes ingenting omöjligt och de långa arbetsdagarna på salongen hindrade henne aldrig från en natt på dansgolvet när tillfälle gavs.

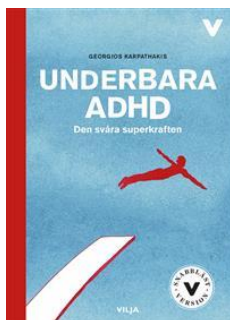
Nadjas energi och livsglädje tycktes outtömlig när hon plötsligt, från ingenstans, drabbades av en panikångestattack i bilen på väg hem från salongen en sen decemberkväll 2001. Ingenting skulle bli sig likt efter detta och det skulle ta många år av kamp, symtom och frustration innan hon till slut fick sina sköldkörteldiagnoser Hashimotos sjukdom och Hypotyreos. Men resan var inte slut här, nu började kampen mot den många gånger ovilliga vården. En kamp som pågår än idag men där Nadja själv till slut lyckats få rätt medicinering och idag lever som sköldkörtelsjuk och frisk.



### **Medial Läkning: Kostguiden**

av Anthony William

Anthony William, det medicinska mediet, har hjälpt tiotusentals människor att bli fria från krämpor. I sin första bok, New York Times bästsäljaren Medial läkning, avslöjade han hur vi kan läka oss själva från många sjukdomar och den viktiga rollen näringen spelar. Medial läkning Kostguiden gräver djupare in i de dolda läkande krafterna i frukt och grönt och förklarar hur vi kan ta tillvara på dem och förändra våra liv på vägen.



### **Underbara ADHD: den svåra superkraften / Lättläst**

av Georgios Karpathakis

Trots det ganska tunga innehållet i boken ger oss Georgios Karpathakis också en inblick i hur diagnosen kan vara en tillgång. Det här är en viktig bok för alla som vill lära sig mer om adhd.

Både för den som själv har diagnosen och för den som vill lära sig förstå hur det kan vara. Denna version är en bearbetad lättläst version av författarens bästsäljare.