

# Livsföreläsningar

Inspiration till grupp och individ

## **Boktips**

Det finns flera bra böcker om ämnet anorexi, bulimi och kroppsfixering. Här kommer några som vänder sig till dig som är drabbad, anhörig eller behandlare.

Jag lämnar också några boktips på bra böcker inom ämnet kognitiv terapi.

## **Ätstörningar**

### **ÄTSTÖRNINGAR**

Bakgrund och aktuella behandlings metoder.  
David Clinton & Claes Norring (red.)  
Natur & Kultur

### **SLUTA SVÄLTA**

En självhjälpbok för Dig som kämpar mot anorexi.  
Heléne Glant  
Natur och Kultur 1998

### **SLUTA HETSÄTA**

En handbok för Dig som vill försöka själv eller tillsammans med en behandlare.  
Heléne Glant  
Natur och Kultur, 1996

### **JÄTTEN I SPEGELN**

En bok om kampen mot anorexi och andra ätstörningar.  
Helene Arkhem  
Damm förlag

### **BLI VÄN MED KROPPEN & MATEN**

En bok om ätstörningar.  
Camilla Porsman  
Fitnessförlaget

### **SÅ HÄR KAN MAN FÖREBYGGA OCH BEHANDLA ÄTSTÖRNINGAR**

Handbok för behandlare, skolpersonal, föräldrar och vänner.  
Heléne Glant

### **EN NÄRSTÄENDES HANDBOK**

Boken ger dig som närstående information och praktiska råd.  
Madeleine Mesterton 2005

### **MATKAMPEN**

Om ätstörning i familjen  
Beskrivningar om att stå nära en person med ätstörningar.  
Bulle Davidsson, Christina Lillman Ringborg  
Gothia

### **DÅ FANNS INGEN NÅD**

En mammas beskrivning av dotterns anorexisjukdom och vägen tillbaka.  
Ann Hörnfeldt  
Cura, 1997

### **MATTILLÅTET**

Praktisk vägledning för dig som har en ätstörning.  
20 praktiska steg med vägledning ut ur ätstörningen. Information om hur kroppen och matsmältningen faktiskt fungerar och varför det inte finns något som heter "äta nyttigt".  
Gisela van der Ster  
Forum 2005

### **ÄT ALLT!**

Hellre nästan rätt än exakt fel.  
En bok om matmyter, tips och råd  
Gisela van der Ster Wallin  
Alfabeta 2000

## **Kognitiv terapi**

### **ATT LEVA ETT LIV, INTE VINNA ETT KRIG**

Om acceptans  
Anna Käver  
Natur & Kultur

### **VEM ÄR DET SOM BESTÄMMER I DITT LIV?**

Om medveten närvaro  
Åsa Nilsson

### **HEMLIGHETEN**

Från ögonkast till varaktig relation  
Dan Josefsson och Egil Linge  
Natur & Kultur



### **LIVSFÖRELÄSNINGAR**

Helena Gustafsson  
070-540 76 02

[www.livsforelasningar.se](http://www.livsforelasningar.se)  
[helena@livsforelasningar.se](mailto:helena@livsforelasningar.se)