

Minimeditationer : en stunds närvaro

Martin Boroson

Tänk på alla ögonblick i livet som bara försvinner, som man slösar bort på saker man egentligen inte har lust till, och sedan alla andra stunder, alla ögonblick mellan ögonblicken. Tänk om alla dessa oanvända ögonblick i själva verket ruvar på oanade möjligheter?

Minimeditationer innehåller korta meditationsprogram 1; vissa så korta som en minut. Systematiskt och enkelt ges utförliga instruktioner från den första tämligen enkla meditationsövningen till alltmer avancerade varianter.

Här ges också reflektioner och tankar om tid och liv, om stresshantering och mindfulness.



Kinesisk visdom från hjärtat : Konfucius tankar i det moderna Kina

Yu Dan

För över 2 500 år sedan nedtecknade elever till filosofen Konfucius vartenda fragment och brottstycke som de kände till om mästarens liv och lära. Nu har tankarna fått nytt liv genom den kinesiska succéförfattaren Yu Dan. Hennes Konfucius från hjärtat har slagit försäljningsrekord i hemlandet och är såld till över tjugo länder.

I boken visar hon hur den urgamla visdomen från Konfucius kan hjälpa nutidsmänniskan att uppnå lycka i vardagen och få vägledning i yrkes- och privatliv. Där många ser en filosof som förespråkar lydnad och underkastelse, ser Yu Dan en tänkare som manar till balans och ödmjukhet. Avgör själv genom att läsa något så ovanligt som en modern kinesisk självhjälpsbok baserad på klassiska texter!



Gatans lag

Michael Connelly

Advokat Mickey Haller, som vi känner från *I lagens limo*, tar över sin mördade väns verksamhet. Kommissarie Harry Bosch anlitas för att undersöka mordet. De båda herrarna hamnar snart på kollisionskurs med varandra.

I *Gatans lag* möts Mickey Haller och Harry Bosch, och de bär på en större släktskap än någon av dem anar - eller den ene av dem bär faktiskt på lite mer kunskap än den andre.

Det ser rätt ljust ut för Mickey Haller; efter två år av motgångar är han redo att träda in i rättsalen igen. Hans vän och kollega, Hollywood-advokaten Jerry Vincent, mördas och Haller får ta över försvaret av en aktad studiochef som står anklagad för mordet på sin hustru och hennes älskare. Hallers största fall hittills. Den enes död den andres bröd, kan man också säga. Men just när Haller som bäst förbereder fallet som ska ta honom rätt in i smöret igen så inser han att Vincents mördare mycket väl kan vara ute efter honom också.

Det är då Harry Bosch kliver in i bilden. Fast besluten att finna Vincents mördare tvekar han inte när det gäller att använda Mickey Haller som lockbete. Men allteftersom faran växer och insatserna och riskerna blir större så inser de båda att de måste samarbeta för att lyckas, för att överleva när det är gatans lag som gäller.

Den vackraste gåvan

Pelle Filipsson

Citat:

»Du förtjänade allt i hela världen, men jag kunde inte älska dig. Och det är så tungt att säga det.«

Pelle Filipsson är ofrivillig pappa.

En av tusentals i Sverige. Walter blev till mot Pelles vilja.

Kärleken till barnet, den som alla sa skulle börja växa så småningom, den infann sig aldrig.

Mamman skänkte sin vackraste gåva till barnet.

Pappan fick sitt liv förstört. Kvinnans rätt till sin egen kropp kan inte ifrågasättas men när hon sätter sin barnlängtan över mannens vilja, har hon då gått för långt?

Pelle Filipssons egna erfarenheter bildar fond till en mörk berättelse från dagens Sverige där barn far illa och inget stöd finns att få. Samtidigt är den trösterik för alla föräldrar som inte kommer överens.

Viljan till försoning blir en möjlighet. Och även ett ofrivilligt föräldraskap kan till slut fungera.



Fortfarande Alice

Lisa Genova

Att förlora sig själv

Alice Howland, lyckligt gift och med tre vuxna barn, är en mycket välrenommerad Harvardprofessor på höjden av sin karriär när hon märker att hon börjar glömma saker. Först ett ord då hon håller en föreläsning, något som vanliga människor inte ens skulle reflektera över men som är en skrämmande upplevelse för den osedvanligt strukturerade och skärpta Alice. Och så den dag då hon under sin joggingtur i city upptäcker att hon inte vet var hon befinner sig. Hon söker läkare och får diagnosen tidig Alzheimer. Hon är femtio år gammal.

Romanen är skriven ur Alices perspektiv, och vi får under två års tid detaljerat följa hennes gradvisa insjuknande, till den dag då hon inte längre vet vem hon är.

Fortfarande Alice handlar om en kvinna som rent bokstavligt tappar förståndet. Det är thrillerspännande och hjärtslitande och sorgligt och fruktansvärt skrämmande (inte minst om man vågar snudda vid tanken att man sig själv ovetande kan vara bärare av denna sjukdom) men ändå inte alldeles becksvalt. Alice växer också av sjukdomen, får en närhet till sin man och sina barn som hon inte haft särskilt mycket tid eller känslor för tidigare. För Alice är trots allt inte bara "den galna Alzheimerpatienten" - hon är också fortfarande Alice: professor, lärare, maka, mor och till sist även mormor.

Våra älskade sånger

Ingemar Hahne

Våra älskade sånger är tillägnad alla musikälskare. Den innehåller över 170 sånger som vi kommit att älska - vår gemensamma sångskatt. Här finns allt från äldre folkliga favoriter till svenska och utländska popfavoriter. Andra genrer är musik från film & estrad, trubadurtoner och moderna visor och schlager. Kort sagt, musik för varje smak!

Här hittar du bland annat: The rose, Sakta vi gå genom stan, Ta mig till havet, Dancing queen, Oh boy, Purple rain, Hey Joe, Sailing, 1939, Båtlåt, Gabriellas sång, Fattig bonddräng, I will survive, In the ghetto, Mitt hjärtas fågel...och många fler!



Sticka mera Sticka mera : en stickbok för dig som kan grunderna och vill utveckla din stickning

Paula Hammerskog

Den här boken är skriven för dig som kan sticka. Men du behöver inte vara någon expert, det räcker med att du kan sticka hyfsat jämna aviga och räta maskor. Kan du det kan du nämligen åstadkomma de mest fantastiska kreationer.

Det finns mängder med beskrivningar på vackra plagg att köpa. För det mesta har man tänkt sig att använda dem till att helt enkelt sticka det som beskrivs. Men precis

lika ofta kan man använda dem till att skapa nya saker av. En modell man tycker om får ett annat mönster, antingen med olika färger, strukturer eller kanske en spets. Mönstret till en sjal överförs till en tröja osv. Och det här boken kommer in.

Med Sticka mera kan du skapa ett obegränsat antal plagg utifrån olika stickbeskrivningar eller egna idéer. Här hittar du tips, råd och inspiration att våga testa och gå

vidare. Att se vilka möjligheter stickningen ger.



Buffé helt enkelt : 101 rätter för alla fester

Jon Hansson

Matskribenten Jon Hansson är en van bufféfixare. I jobbet på Aftonbladet blir det mycket av den varan. Nästan alltid när det ska göras matreportage inför storhelger - eller när det ska vara extra festligt - är bästa lösningen en buffé. Det blir ju så mycket gott att välja på.

Här har han samlat sina bästa recept och tips i en bok. Tio kapitel att plocka ifrån. Det är spett, bollar, såser, efterrätter och mycket, mycket mera. 101 recept! Allt som behövs för att bordet ska digna. En massa gott att välja på, helt enkelt ? och mycket gott att titta på. Camilla Sjödin har tagit de aptitretande bilderna.

Svenska folkets bästa ursäkter

Mats Holm

Alla har vi gjort det: kommit med ursäkter. När vi kommer för sent till jobbet, kör olagligt, plankar på tunnelbanan, blir förälskade i fel person eller genom lite kreativ bokföring försöker sänka vår skatt. I denna bok har Mats Holm samlat ihop svenska folkets bästa bortförklaringar ursäkter som är så dåliga att de blir bra, kreativa och komiska undanflykter. Från toppolitiker till mannen på gatan alla behöver någon gång be om ursäkt.

*Titta här! Jag har ju 20 kronor på mig. Det bevisar att jag tänkte köpa biljett, men så träffade jag en kompis när jag steg på och sen när hon steg av så var jag helt säker på att jag betalt.
43-årig kvinna, Hagakyrkan, februari 2003*

*Jag fick stopp på torkarspolvätskan en kilometer före kontrollen och hade gått ut och sugit på spolmunstycket för att få fart på det.
40-årig man, ertappad med för hög alkoholhalt i blodet vid poliskontroll*

*Jag trodde handikappskylten betydde att det var förbjudet för handikappade att parkera där.
28-årig kvinna, november 2003*



Drömmen förde dej vilse

Anna Jansson

"Med några enkla tryck på tangentbordet kunde han via satellit se de små människornas vardagliga liv. Dessa vidskepliga och svagbegåvade trodde ännu på slumpen. Det gav honom en känsla av makt då han hela tiden kunde iaktta dem. När väderförhållandena var gynnsamma kunde han till och med observera deras aningslösa ansikten. Kanske var det just det som gav honom den största tillfredsställelsen."

Den gotländska myten om vita havsfrun har funnits sedan Tjelvar tände elden och ön steg ur havet. Det berättas om en ung kvinna som drunknade på bröllopsnatten och som sedan dess i sin osalighet försökt locka ned män i underströmmarna utanför västkusten. Myten väcks till liv en tidig morgon, strax före midsommar, när en sjuksköterska hittas mördad i lusthuset på Tempelkullen i Botaniska trädgården. Hon är klädd till brud. Kriminalinspektör Maria Wern utreder fallet. Det blir en ojämn kamp där mördaren kan observera varje steg polisen tar. Med en intelligens och ett tekniskt kunnande som överträffar allt de trodde var möjligt planläggs en djävulsk strategi. Ondskan finns närmare än de tror.



Din nästas hus

Jette A. Kaarsbøl

Laus Lindborg, arkitekt och snart fyrtio år, lever utåt sett ett spännande ungarliv, men inom sig känner han hur tomheten växer. Precis som sin far har han en tendens att dra sig undan i nära relationer. Pappan, också han arkitekt, har pendlat mellan depressioner och maniska perioder och blivit bitter och elak på äldre dar, vilket har gått ut över sonen på flera sätt.

När fadern dör börjar Laus reflektera över livet och hur allting blev som det blev. Han flyttar till den landsortsstad där begravningen äger rum. I prästen Stig finner han en vän, någon som har den värme och omtänksamhet som Laus saknar i sitt liv.

Under de dagliga besöken i prästgården lär han också känna Stigs unga hustru Alma. När relationen tättnar försöker Laus fly men finner sig indragen i ett triangeldrama som får alla inblandade att tappa fotfästet.

Den farliga leken

Mari Jungstedt

När Jenny, en helt vanlig gotländsk gymnasietjej, upptäcks av en modellagentur förändras hennes tillvaro i ett slag. Hon anses snart vara en av de hetaste stjärnorna och slungas in i en värld fylld av kändisfester och glamour. Medan Jenny njuter av sitt nya, spännande liv i Stockholm befinner sig den några år yngre Agnes på sjukhuset till följd av svåra åtstörningar. Också hon har drömt om ett liv i rampljuset, nu är hon på väg att tyna bort.

Vid Agnes sida vakar hennes orolige far. Dottern är hans allt sedan Agnes mamma och bror omkom i en tragisk bilolycka några år tidigare. Nu plågas Agnes svårt av den oro hon orsakar sin pappa. Och ingenting blir bättre av att hans nya hustru envisas med att följa med till sjukhuset, bara för att otåligt sitta och vänta på att få ta honom med sig därifrån.

Men tragedin väntar också den framgångsrika Jenny. Under en påkostad modedefotografering på den karga, ensliga halvön Furillen på nordöstra Gotland utsätts hennes nyblivne pojkvän, modedefotografen Markus, för ett mordförsök. Han hittas på en enslig plats, blodig och brutalt misshandlad men vid liv. Kommer han att kunna berätta något som leder kommissarie Anders Knutas till gärningsmannen, innan det är för sent?

Jenny och Agnes är länge helt ovetande om att deras liv är inflettade i varandra. Men det finns någon som håller ögonen på dem. Någon som planerar att ingripa i deras öden och försöka skapa en egen rättvisa.

öronbedövande tystnaden.



Vart tog den söta lilla flickan vägen

Åsa Lantz

Den 30-åriga dokumentärfilmaren Yi Young har väntat länge på att få berätta sanningen. Och sanningen vill Yi leverera till hela svenska folket, på bästa sändningstid, skoningslöst rakt in i de svenska vardagsrummen. I sin dokumentärserie för SVT tänker hon avslöja det hon varit med om.

Som femtonåring skickades hon från sin fattiga familj i Kina till Sverige med löften om fin utbildning. Yi tänker leverera sanningen om varför hon, en kinesisk kvinna, är brutalt könsstympad. Och vad ett världsberömt modeföretag och Regeringskansliet har med hennes levnadsöde att göra. Ingen kommer att gå fri. Samma kväll som första avsnittet sänds på SVT får hon en brutal varning och tvingas att gå under jorden. Viggo Sjöström, dramatiker och regissör på Göteborgs Stadsteater blir hennes motvillige bundsförvant. Den karismatische Viggo tvingas lämna sin ombonade medelklassvärld och bege sig ut i en grym verklighet.

Lasse Berghagen Sånger

Lars Berghagen allas vår Lasse, en av våra mest folkkära artister; har inte bara genom att vara hyllad programledare för Allsång på Skansen, bevisat att han älskar att sjunga och få andra att sjunga. Nu kan alla sjunga och spela hans oförglömliga bidrag till den svenska sångskatten genom denna fina sångbok där vi samlat alla hans välkända sånger genom åren.

Här finns även många bilder på Lasse genom tiderna. Inbunden med skyddsomslag.

Ur innehållet: Torsten bark, Jennie, Jennie, Lisa, Stockholm i mitt hjärta, Min kärlekssång till dig, En kväll i juni, Till Stockholms skärgård, Flirtige Knut, Teddybjörnen Fredriksson, Hålligång i skogen, Tacka vet jag logdans, Sträck ut din hand, En enkel sång om frihet. Som en blänkande silvertråd...och många fler. Totalt 60 sånger.



Victoria : prinsessan privat

Johan T. Lindwall

Den privata Victoria - så nära har du aldrig kommit henne tidigare!

Expressens hovreporter Johan T Lindwall har följt kronprinsessan Victoria ända sedan hennes artonårsdag. Han har rest med henne över hela världen och ger här en aldrig tidigare skildrad inblick i livet innanför slottsmurarna.

Det blir en historia om den privata Victoria - en sida som inte många utanför familj och vänner har fått se. Tidigt börjar Victoria brottas med sin dåliga självkänsla. Kraven från omgivningen gör att hon ofta tvivlar på sig själv. Det är ständiga gräl med mamma Silvia och pappa kungen. Hon tycker att syskonen Carl Philip och Madeleine särbehandlas, de får göra vad som helst och hon ingenting.



Själens osaliga längtan

Audrey Niffenegger

När Elspeth Noblin dör av cancer skänker hon alla sina tillhörigheter och sin vackra lägenhet till sina systerdöttrar, enäggstvillingarna Julia och Valentina. Mycket snart får de kontakt med de besynnerliga grannarna i det gamla huset - från den trevliga korsordsskaparen med tvångssyndrom som bor ovanför dem till mosterns mystiske älskare som lever i våningen under. Men den som påverkar tvillingarna mest är deras döda moster. Hon tycks varken vilja lämna lägenheten eller flickornas liv i fred?

Jag vägrar dö nyfiken

Babben Larsson

- På mitt visitkort står det "artist" men det kunde lika gärna stå "filosof och nattsuddare", säger Babben. Vem är jag? Vad driver mig? Varför reagerar jag så märkligt i just den här situationen? Det här är superintressanta frågor för mig och jakten på svaren har varit lång och underhållande.

I den här boken berättar Babben om varför hon aldrig går och lägger sig, om sin ständiga kamp att skilja den hon är från det hon gör, om hur hon står ut i väntan på att bli perfekt, hon funderar över fenomen som klassresor och föräldraskap samt förklarar varför Elton John är bättre än Madonna.

"Det har varit en lång resa från bondgården hemma i Dalhem till den person jag är i dag.

Jag har jobbat hårt och hela tiden försökt att bredda mig. Under tiden har jag blivit en offentlig person, någon som många nästan tycker sig känna personligen. Och tänker man efter så har jag ju faktiskt varit i deras vardagsrum!

Medan jobben rullat på har jag gjort ett allvarligt försök att förstå vem jag själv är bortom det man ser och hör. Försökt att täta hålen där det rinner ut värdefull energi. Få koll på mina drivkrafter så de inte drar mig till botten.

Jag har inte alltid varit sams med mig själv. Jag har inte alltid varit snäll mot mig själv. Min grundprogrammering är att lyssna mer på andras behov än mina egna. Det har lett till en hel del återvändsgränder och även fysisk kollaps.

Så här kan jag sitta och fundera på sent på nätterna i stället för att gå och lägga mig. Tankarna flyger fritt. Nu har jag fångat några av dem och fäst dem på papper. Betrakta den här boken som ett resedokument. Eller som ett brev från nån som alltid är på väg till nästa hållplats och som vägrar att dö nyfiken!"

Babben Larsson



Pansarhjärta

Jo Nesbø

När man blir levande begravd i ett snöskred och bröstkorgen trycks så hårt samman av snön att lungorna inte kan fyllas, har man bara syret i blodet kvar att leva på. Det räcker i ganska exakt fyra minuter. Tillståndet kallas pansarhjärta.

Två kvinnor hittas mördade i Oslo, bägge har drunknat i sitt eget blod. Mysteriet som polisen står inför är att sticksåren i ansiktet på de döda har tillfogats från insidan av munnen.

Kaja Solness vid Oslopolisen skickas till Hongkong för att leta upp den man som är Norges enda specialist på seriemord. Den alkoholiserade polismannen har gömt sig någonstans i miljonstaden, på flykt från demonerna i ett tidigare mordfall, minnena av kvinnan han älskar och den kinesiska maffian. Hans namn är Harry Hole.

Någon vakar i natten

Ann Patchett

Någon vakar i natten utspelas under ett enda innehållsrikt dygn. Den tidigare borgmästaren i Boston, Bernard Doyle, tar med sig sina två adopterade söner, som är afroamerikanska, för att se Jesse Jacksons föreläsning på Harvard.

Bernards dröm är att sönerna ska gå i hans fotspår och bli framgångsrika politiker, något som inte alls tycks intressera sönerna som istället valt att satsa på karriärer inom naturvetenskapen.

På väg hem från föreläsningen inträffar i snöovädret en olycka som för alltid förändrar familjens liv. En av sönerna blir i sista stund räddad från att bli påkörd av en bil. Kvinnan som knuffar undan honom och räddar hans liv blir däremot allvarligt skadad. Hennes unga dotter blir dessutom vittne till olyckan och chockas svårt. Men det visar sig att omständigheterna är mer logiska än någon kunnat ana.

I Boston denna natt kommer familjen Doyle att få uppleva saker som på ett eller annat sätt berör klass, ras, och kön. För ibland fattar människor val som är större än de själva - och just då kan man bli den som vakar i natten.



Lark & Termite

Jayne Anne Phillips

I samma ögonblick som Termite föds dör hans far. Han blir ett av Koreakrigets första offer, och hans död kommer att påverka det fortsatta livet för alla i hans närhet.

Termite växer upp hos sin moster Nonie, som även har uppfostrat hans äldre halvsystem Lark. En efter en kommer de till tals: Soldaten i Korea som av misstag beskjuts av de egna då han försöker rädda två koreanska barn. Döende ser han tillbaka på sitt korta liv och tänker på sin älskade hustru Lola hemma i USA. Den självuppoffrande mostern, som tar hand om sin systers barn men bär på en egen historia. Den gravt funktionshinderade Termite som uppfattar omvärlden på sitt eget vis, via lukt- och synintryck, och som kommunicerar med ordlösa läten. Och Lark, hans beskyddare och själsfrände. En ung kvinna som är på väg in i vuxenlivet och drömmer om framtiden för sig och brodern.



Just Kids

Patti Smith

Just Kids är en levande skildring av New Yorks avantgardistiska och spännande kulturliv i början av 70-talet. Här får vi möta författare, musiker och konstnärer, och många av dem har påverkat en hel generation och givit avtryck långt utanför New Yorks gränser. Här fanns Sam Shepard, Janis Joplin, Jim Morrison, Andy Warhol, Bob Dylan, William Burroughs, Tom Verlaine och många fler.

Just Kids är inte bara ett unikt tidsdokument utan också en varm och innerlig kärleksförklaring till en älskad vän.

Magträning för alla

Camilla Porsman

Vi vill alla ha en stark och vältränad mage. Magen är den kroppsdel som vi ägnar mest uppmärksamhet åt och det är magövningar som träningsinstruktörer får flest frågor om. Men en stark mage är mer än bara estetiskt tilltalande, den ger både bättre hållning och förebygger värk. Detta sker framför allt vid coreträning som stärker den viktiga bålen.

Magträning för alla ger dig all information du behöver, inklusive en övningsbank med cirka 50 effektiva mag- och coreövningar. Här finns hemövningar på alla nivåer, både med och utan redskap, vilket gör att boken fungerar lika bra för nybörjare som för träningsvana och elittränande. Boken tar också upp de vanligaste missuppfattningarna och myterna om magträning och presenterar värdefulla fakta.



Tjuvtittat

Damon Rasti, Jennie Claeson, Andreas Viklund

Tjuvlyssnat-böckerna (Känguru 2007-2009), med deras underbara skildring av den ofrivilliga humorn mitt i vardagen, har blivit enormt uppskattade av såväl läsare som kritiker. Nu kommer nästa succé: *Tjuvtittat*.

Ilska, entusiasm, ordningsiver och rörande rörighet samsas mellan pärmarna i denna bok där lappar, plakat och mer eller mindre malplacerade människor och manicker ger komiska inblickar i tillvaron.

Låt *Tjuvtittat* stjäla din uppmärksamhet!



En lisa för själen : trädgård som terapi och friskvård

Eva Robild

Om trädgårdens läkande kraft

Trädgårdsarbete har på senare år fått erkännande som en av de bästa metoderna mot depression och utmattning. Hemma i vår egen trädgård kan vi använda oss av denna kunskap för att bli gladare, friskare, mer harmoniska och kreativa.

En liten radhusträdgård räcker. Det handlar om att njuta av det lilla. Att ta av sig skorna och känna gräset under fötterna, knipsa av några vissna blommor eller leta mogna smultron. Att tillbringa en kvart om dagen i trädgården, varje dag året om, ger oss ny kraft i vardagen.

I trädgården finner vi mycket av det som ger tillvaron mening: att vara behövd, ha något att se fram emot, känna sig som en del av det naturliga kretsloppet och att få uttrycka sig kreativt. Här vilar den som behöver hämta kraft efter en stressig dag, men vila kan för den ena vara att gräva och för den andra att ligga en stund i hängmattan.

Passion för pelargon : en samlares möten

Veronica Wägner

Varning för pelargonfeber!

I *Älskade pelargoner* från 2003 myntade Veronica Wägner begreppet pelargonfeber; en kronisk åkomma som ständigt skördar nya offer. Författaren erkänner villigt att hon själv är drabbad: hemma på gården i Roslagen finns numera över 200 olika sorter.

I *Passion för pelargon* berättar Veronica Wägner varmt och personligt om nya möten med människor och deras pelargoner och om vilken kulturskatt denna tåliga och mångskiftande blomma utgör. Här finns även utförliga avsnitt om frösådd, om doftpelargoner och vad de kan användas till, om glädjen med växthus samt nya tips och råd om hur olika sorter ska skötas.

Ett kapitel behandlar Elin Wägners relation till pelargoner samt Veronicas årliga utställning vid sin släktings författarhus i Småland. Sist men inte minst presenteras författarens egna favoriter: ängla- och unikpelargonerna. Boken är rikt illustrerad med Veronica Wägner ljuvliga foton.



Älskade syster, vänd om!

Lena Böving

Alice och Malin är systrar. De har ett nära och innerligt förhållande till varandra. Malin börjar tidigt röka hasch, vilket leder in i många dramatiska missbruksår, då hennes familj mår dåligt. För Alice som är skötsam och handlingskraftig blir det mycket svårt, eftersom hon får ta det mesta av ansvaret för sin lillasyster.

Mitt i alla besvikelser finns mycket ömhet och faktiskt också en del glädjeämnen. Läsaren får god inblick i svensk missbruksvård och boken kan bli till konkret hjälp och tröst för de läsare som har detta i sin egen verklighet.

Så här kan det bli i en "vanlig" familj - trots kärlek och omtanke.



Skål! : 14 berättelser hur det var, vad som hände och hur det är nu

Ann Thörnblad

Boken *Skål! 12 svartvita berättelser* handlar om människor som fått hjälp att komma ur sitt alkoholberoende. Här berättar både yngre och äldre, kvinnor och män, kända och okända om hur det är att komma ut på andra sidan och få ett nytt liv. Läsaren får bland annat möta politikerna Gudrun Schyman och Kristina Axén Olin, skådespelaren Benny Haag och regissören Göran Stangertz.

Skål! 12 svartvita berättelser belyser våra svenska alkoholvanor och hur drickandet blivit alltmer belöning och tröst. Men boken visar också på lösningar. Det går att bryta beroenden och mönster och hitta nya sätt att förhålla sig till livet

Vårlik

Mons Kallentoft

Vårsolen skiner över Linköping och de ännu vinterbleka människor som vågat sig ut på uteserveringarna runt torget. Några svalor kretsar i skyn, färgglada tulpaner lyser från stånden och en mamma med två små barn går mot bankomaten. Men plötsligt slits lugnet itu av en kraftig explosion, och Linköping kommer aldrig att bli sig likt igen.

Kriminalinspektör Malin Fors står framför sin mammas kista i Uppståndelsens kapell och försöker känna någonting. Så bryter ett lågt muller tystnaden, och snart är hon på väg till Stora torget och en syn hon aldrig kommer att glömma. Glassplitter. Krossade blommor och utspridda grönsaker. En trasig barnsko. En duva som pickar i något rött i den öronbedövande tystnaden.



Jag går över det frusna gräset

Margareta Lindholm

Efter många år på mentalsjukhus kommer Saga som inneboende till prästgården. Frun i huset, Inger, har ordnat ett rum i källaren åt henne. Det ska bli hennes nya hem. Ett skynke separerar källaren från det övriga huset. Dit upp får Saga aldrig gå, men hon hör brottstycken av vad som pågår där uppe, vad som sägs och vilka som kommer på besök. Tryggheten är illusorisk.

Saga är inte riktigt som andra, kanske just därför blir hon Ingers förtrogna, och den enda som får veta vad som egentligen försiggår på prästgården. Saga får också en skrivbok av Inger. I den antecknar hon minnen från sitt tidigare liv. Sakta men säkert framträder en ung kvinna med ett smärtsamt förflutet.

Jag är inte galen: En bok om panikångest

Anna Lithander

"Jag trodde på fullt allvar att jag hade blivit galen. Fullständigt knäpp. Det som hände den där dagen för nästan tjugo år sedan var så fruktansvärt att jag trodde att mitt liv var över." Så beskriver journalisten Anna Lithander sin reaktion när hon plötsligt drabbades av panikångest. Ben som darrade, yrsel, tryck över bröstet, en känsla av att inte längre vara med i verkligheten. En skrämmande upplevelse. Att leva med panikångest och den ständiga rädslan för nya attacker inskränker livet.

Men vad sker egentligen i kroppen vid en panikattack? Varför drabbas kvinnor oftare än män? Och är symtomen en reaktion på vårt sätt att leva idag?

Drömmen påverkar ditt liv

Paul Jan Brudal, Lisbeth F. Brudal

En handbok om drömmar

Alla kan lära sig att förstå mer om sina drömmar. Drömmen är ett omedvetet tankearbete där du ofta hittar lösningar på frågor som kan upplevas som problem i vaket tillstånd. Boken ger många exempel på det som författarna kallar för vardagsdrömmar, värde drömmar och temadrömmar.

Drömmar kan också analyseras i förebyggande syfte. Vi bearbetar inte bara våra känslor i drömmen. Vi förbereder oss även för kommande utmaningar och förändringar.

Nya forskningsrön

I bokens första del gör Paul Jan Brudal en genomgång av vad hjärnforskningen i dag vet om drömmarnas uppkomst, förlopp och betydelse för oss. Hur drömmer man i andra

kulturer? Har drömmar ett eget språk som går att tolka och förstå?

Har drömmarna något värde?

I bokens andra del skriver Lisbet Brudal om sin kliniska verksamhet och möten med

patienter och deras berättelser om sina drömmar. Finns det sanna drömmar? Har drömmen ett värde? Kan drömmar bota psykiska kriser?

Drömmen påverkar ditt liv är inte en bok om drömtydning. Den går ett steg djupare och förklarar drömmens funktion och betydelse.



Hund på recept : den professionella vårdhunden

Ingeborg Höök, Linus Höök

Lek med tanken att ett läkemedelsföretag skulle presentera ett piller som utan biverkningar lindrade depressioner, ökade motivationen till fysisk aktivitet och dessutom förbättrade minnet. En medicin som också visade sig stärka självförtroendet och öka förmågan till socialt samspel. Det och mycket mer är effekter av den hundkontakt som nu skrivs ut på recept inom svensk vård.

Att använda hundar inom vården är inget nytt fenomen, men verksamheten har oftast skett oreglerat och på initiativ av eldsjälar. Sedan Svenska vårdhundskolan inledde sitt landsomfattande arbete för två år sedan har det skett en revolution på området.

Ingeborg Höök, initiativtagaren till Svenska vårdhundskolan, presenterar nu den första boken om vårdhundar enligt en svensk modell. Genom intervjuer möter vi landets första professionella vårdhundsteam liksom andra nyckelpersoner i verksamheten. Vi får möta hundar som jobbar inom demensvården, hos personer med förvärvad hjärnskada och inom barnsjukvård. Vi lär oss om hundens olika användningsområden i vården och får gripande exempel på receptbelagd kontakt med människans bästa vän. Boken är rikt illustrerad med dokumentära bilder tagna av Linus Höök.

En lång väg hem

Marcus Sandborg

Ibland måste man gå vilse för att hitta hem.

När tolvårige Marcus och hans familj flyttar till grannstaden är det början på ett liv av rotlöshet. Det är i den nya klassen han börjar gömma sitt riktiga jag bakom en mask, för första gången i sitt liv känner han att han inte passar in.

Hans bästa vänner blir alkoholen och drogerna. Med dem blir han kung. Men till slut spelar Marcus så många roller att han själv inte längre vet vem han är.

Något börjar hända med Marcus tankar. I sitt huvud härskar han inte över någonting, utan bär hela världens tunga öde på sina axlar. Han måste avvärja katastrofer, och förföljs av både MC-gäng och utomjordingar. Varje litet vardagsval kan bli avgörande för mänsklighetens framtid.

I bakgrunden finns familjen, som ser Marcus irrvägar, men inte kan göra något annat än att vänta på att han kommer tillbaka till dem.

En lång väg hem är Marcus Sandborgs berättelse. Om snedstegen som ledde in i missbruk och schizofreni, men framförallt om modet som fick honom att välja om och hitta vägen tillbaka till livet.



Lev som du vill och inte som du lärt dig

Jeffrey E. Young, Janet S. Klosko

Äntligen finns denna internationella självhjälpsklassiker (Reinventing your life) på svenska. Boken introducerar också schematerapi, en del av den tredje vågens KBT.

Insiktsfullt och levande beskriver författarna hur olika destruktiva livsteman uppstår. Genom att lära känna sig själv och sin livshistoria, och våga pröva nya förhållningssätt kan man skapa nya frigörande livsmönster.



Det som ska sonas

Olle Lönnaeus

Journalisten Konrad Jonssons adoptivföräldrar har blivit mördade. Spåren leder bakåt i tiden, till barndomstrakter där intolerans och utanförskap döljs under en stor kollektiv tystnad.

Efter ett kidnappningsdrama där en nära kollega blivit skjuten har journalisten Konrad Jonsson förlorat fotfästet. Han dricker för mycket och klarar inte av relationer eller jobb. När hans adoptivföräldrar mördas måste han återvända till det Skåne han sedan länge lämnat bakom sig. Tillbaka i lilla Tomelilla väcks tankarna kring vad som en gång hände hans mamma Agnes. Hon var polska, utstött i bygden och försvann när Konrad var sju år gammal. Konrad börjar granska mordfallet och inser snart att han själv är misstänkt. När två invandrarkillar kopplas till dådet blir han först lättad, men känner snart att det något som inte stämmer. Varför skulle de ha dödat det djupt religiösa paret? Rasistiska störningar i bygden syns tydligt i efterdyningarna av mordet. Trådarna leder bakåt i tiden och där finns även kopplingar till Agnes försvinnande.

Mitt andra liv : en berättelse om att drabbas av stroke

Ingrid Trollsten

När livet griper in - stroken blev en vändpunkt

"I fem dagar låg jag medvetslös på matsalsmattan innan de fann mig. När jag vaknade upp på sjukhuset hade jag ingen aning om vad som hänt. Jag var totalförslamad och kunde inte längre tala. Jag hade drabbats av stroke."

Ingrid Trollsten

En dag i augusti 2001 förändras livet i ett slag för 39-åriga Ingrid Trollsten, framgångsrik försäkringsmäklare mitt i livet och karriären. Hon har drabbats av en allvarlig stroke och kan varken tala, äta eller röra sig. Snart får hon veta att hon hittats i sin lägenhet efter att ha legat medvetslös i fem dygn. Upplivningsförsöken lyckades med nöd och näppe.

Mitt andra liv är hennes osentimentala dagboksskildring av kampen för att komma tillbaka. Färgstarkt och med glimten i ögat berättar hon om sjukdomen och dess förlopp. Om fördomar och motgångar, om de små framstegens stora betydelse och om kärleken till sina närmaste och till golden retrievern Eddie.

I februari 2010 avled Ingrid Trollsten oväntat. Hon ville med sin berättelse, som nu ges ut postumt, inspirera och få oss att omvärdera vårt sätt att leva.



Vän av ordning : en bok med arga insändare

David Batra

Nyutgåva! Nu med fotografier av Johan Rheborg

Batra har samlat Sveriges argaste tidningsinsändare!

Får man jaga gäddor med gevär? Kan advokater ha vilken frisyrr som helst? Ska Arboga ha en örn eller en nötväcka som symbol för sin stad?

Dessa är bara några av de frågor som starkt engagerar svenska folket. Komikern David Batra har i sin bok **Vän av ordning** letat fram, klippt ut och kommenterat Sveriges argaste, konstigaste och roligaste insändare. Detta har resulterat i en bok fullspäckad med heta debatter om bl.a. hundbajs, kungahuset och fläskkorv. *Vän av ordning* utgavs första gången 2005.

Kysst av spriten : berättelser om alkohol och relationer

Anna Barve, Petra Dahlberg

Kysst av spriten är ett välbehövligt, fantastiskt modigt inlägg i debatten om alkoholens kanske alldeles för självklara plats i många svenskars liv. Skammen, förnekelsen och självföraktet bränner hjärtskärande, men samtidigt får vi som läser känna hoppet och se vägar till nytt liv. Den här boken fick mig att känna mig mindre ensam, och det tror jag alla som lever med eller har levt med alkoholism behöver känna.

19 starka livsöden i Kysst av spriten - Berättelser om alkohol och relationer

"Jag tyckte att alkoholister var andra människor - och inte min son."

Kan man se vem som är alkoholist? Nej det kan man inte alltid och alkoholproblematiken ser väldigt olika ut för olika människor.

Kysst av spriten bygger vidare på tv-serien med samma namn, där en rad svenskar för första gången öppenlydande berättade om sitt alkoholmissbruk. Några av dem som inte syntes i tv får vi träffa i bokens nitton starka livshistorier. I det avslutande kapitlet intervjuas Paula Liljeberg, överläkare, psykiatriker och enhetschef för Maria Ungdom i Stockholm.



Paganikontraktet (CD-bok)

Lars Kepler

En sommarnatt hittas en kvinna död på en stor fritidsbåt som driver runt i Stockholms skärgård. Hennes lungor är fyllda av bräckt vatten, men det finns inga spår av detta vatten på kläderna eller resten av kroppen.

- Hon har drunknat, Joona, säger Nålen.

- Drunknat?

Nålen nickar och ler vibrerande.

- Hon har drunknat ombord på en båt som flyter, säger han.

- Antagligen har någon hittat henne i vattnet och lyft ombord henne.

- Ja, men om jag trodde det så hade jag inte tagit upp din tid, säger Nålen.

Nästa dag hittas en man död i sin paradgård på Östermalm. Mannen hänger i en snara från lampkroken i taket. Hur har det gått till? Det är högt i tak och det finns inte en enda möbel i hela rummet, ingenting att klättra på. Trots det är kommissarie Joona Linna övertygad om att det rör sig om självmord.

Han har givetvis rätt.

Mannen har tagit sitt eget liv, men självmordet avslutar inte fallet, utan blir istället upptakten till ett hisnande intensivt och farligt förlopp.

Vissa kontrakt kan man inte bryta ens genom sin egen död.

Mindfulness för nybörjare (CD-bok)

Ola Schenström

Med mindfulness kan du öka din förmåga att göra det bästa av varje situation. Du minskar ditt automatiserade sätt att reagera och ökar din valfrihet och flexibilitet. Din stress minskar och din förmåga att njuta och leva i nuet ökar.

Mindfulness för nybörjare är tänkt för dig som har ont om tid men är nyfiken på vad mindfulness är. Kanske kan du avsätta 5-10 minuter då och då för att se om det kan göra någon skillnad i ditt liv.

För dig som redan tränar mindfulness enligt Här&Nu-programmet kan de korta övningarna användas för att förstärka och bebehålla dina förädligheter.

Talskivan ger information om vad mindfulness och meditation är, olika områden som mindfulness kan användas på, vad som sker i kropp och hjärna vid övning och om viktiga attityder vid träning. Den här skivan kan du lyssna på när du har tid till exempel på väg till jobbet.

Övningsskivan består av sju korta, enkla meditationer som du till exempel kan göra vid en paus på jobbet eller hemma.



Vårlik (CD-bok)

Mons Kallentoft

Vårsolen skiner över Linköping och de ännu vinterbleka människor som vågat sig ut på uteserveringarna runt torget.

Några svalor kretsar i skyn, färgglada tulpaner lyser från stånden och en mamma med två små barn går mot bankomaten. Plötsligt slits lugnet itu av en kraftig explosion.

Kriminalinspektör Malin Fors står framför sin mammas kista i Uppståndelsens kapell och försöker känna någonting. Så bryter ett lågt muller tystnaden,

och snart är hon på väg till Filbytertorget och en syn hon aldrig kommer att glömma. Glassplitter. Krossade blommor och utspridda grönsaker. En trasig barnsko. En duva som pickar i något rött i den öronbedövande tystnaden.

Psykiatri bok med eLabb

Jan-Otto Ottosson

Psykiatri spänner över hela fältet av psykiatriska sjukdomar och redogör för bl.a. symtom, psykopatologi, etiologi, förlopp och behandling. I denna upplaga har två nya kapitel tillkommit: Farlighet och Psykiatrisk prevention. Kapitlet om Sexuell identitet och preferens är helt omskrivet och i kapitlet Psykoterapi har kognitiv beteendeterapi fått en breddad framställning. I övrigt har boken uppdaterats i överensstämmelse med aktuella kunskapsöversikter och systematiska litteraturgenomgångar. För att underlätta användningen på olika utbildningsnivåer har texten disponerats i grundtext, fördjupningsavsnitt och illustrativa patientexempel.

Handbok i motiverande samtal : teori, praktik och implementering

Carl Åke Farbring

Motiverande samtal (MI) är en samtalsmetod för att hjälpa människor att förändras. Metoden har med framgång använts inom en mängd olika områden, till exempel alkohol- och drogmisbruk, rökavvänjning, behandling av fetma och spelberoende samt inom psykoterapi.

Handboken utgör ett komplett paket för att lära sig MI både för yrkesverksamma och studerande. Boken innehåller de teoretiska grunderna i MI, sex samtalsguider för en kort intervention, ett pedagogiskt upplägg för att lära sig metoden och en mall för återkoppling från kollegor. Dessutom får läsaren tillgång till en arbetsbok på Internet (anpassad till de sex samtalsguiderna) som går att skriva ut och ge till klienter. Boken ger också förslag till implegering 1; hur MI som ny metodik kan implementeras och integreras inom en verksamhet.



Aktivitet & relation : mål och medel inom psykosocial rehabilitering

Mona Eklund, Birgitta Gunnarsson

Denna bok riktar sig till studerande, arbetsterapeuter och annan rehabiliteringspersonal som i sitt kommande eller nuvarande yrke använder aktivitet som behandlingsredskap. Med aktivitet avses bland annat vardagens olika aktiviteter, såsom hushållsarbete, lönearbete, fritidsaktiviteter och rekreation, samt den (o)balans som dessa aktiviteter skapar i en individs vardag. Ett annat slags aktiviteter som beskrivs är olika former av skapande aktiviteter, såsom målning, collage och modellering, med betoning på hur dessa kan nyttjas för olika terapeutiska syften. Boken har ett särskilt fokus på hur aktivitet kan kombineras med kunskaper om behandlingsrelationen och motivation för att planera och genomföra behandling och rehabilitering.



Lusten att förstå : om lärande på människans villkor

Peter Gärdenfors

I fokus för Peter Gärdenfors nya bok står den unika mänskliga egenskapen att vara en lärande, och undervisande, varelse. Vi föds med en naturlig nyfikenhet och lust att lära. Det rör sig om ett slags informellt lärande, där motivationen tycks komma inifrån. En viktig uppgift för skolan i dag är att skapa och vidmakthålla motivationen i det formella lärandet. I ett fungerande utbildningssystem är eleverna

Nya böcker - September 2010

motiverade lärandet leder till förståelse och då kan man alltså ta hjälp av de processer som är aktiva i det informella lärandet.

Lusten att förstå inleds med en diskussion kring vad lärande är, hur förståelse skapas och vilka processer i hjärnan som spelar roll i sammanhanget. Under de senaste decennierna har kognitionsvetenskapen kommit fram till ny kunskap om samspelet mellan tanke, känsla och lärande. Nya rön om neurologiska processer i hjärnan har också bidragit till att vi har en allt bättre möjlighet att förstå hur det informella lärandet går till och hur vi kan dra nytta av detta även inom det formella lärandet.

En mer tillämpad infallsvinkel finns i de kapitel som tar upp lek, berättelse och olika former av visualisering. Här diskuteras också hur olika former av teknikstött lärande kan utvecklas. I ett avslutande sammanfattande kapitel ger författaren en rad konkreta rekommendationer för hur undervisning kan bedrivas för att gynna och utveckla elevernas motivation och förståelse.

Det goda mötet

Emmanuel Ezra

Hur bemöter vi våra medmänniskor, professionellt och privat? Vad är det som gör att ett möte blir lyckat eller mindre lyckat? I alla möten är "medmänsklighet" ett nyckelord, menar Emmanuel Ezra, som i sin yrkesverksamhet som läkare ständigt befinner sig i situationer där mötet med en annan människa har en stor betydelse. Våra värderingar och prioriteringar avspeglas i vårt sätt att förhålla oss till varandra, och lägger därmed grunden till ett gott möte.

Hur vi hanterar våra möten kan vara helt avgörande för det resultat vi uppnår i skolan, på banken, arbetsförmedlingen eller sjukhuset. Möten pågår mellan människor överallt och hela tiden. Ibland misslyckas vi och får kritik för vårt bemötande. Bakom kritiken finns oftast en människa som inte känner sig sedd, trygg, tagen på allvar eller som i värsta fall känner sig kränkt. Intressant nog gäller också det omvända: människor som blir väl bemötta är ofta mer förlåtande i sin attityd om något går snett. Vi kan alla genom kunskap, medvetenhet och humor bidra till det goda mötet.



Riskbruk och missbruk : alkohol - läkemedel - narkotika : uppmärksamma, motivera och behandla inom primärvård, socialtjänst och psykiatri

Katarina Johansson, Peter Wirbing

Många människor dricker för mycket och har ett riskbruk av alkohol som påverkar hälsan och välbefinnandet utan att de för den skull kan uppfattas som missbrukare. Att vara beroende av läkemedel kanske inte heller är något som märks utåt, men kan innebära stora svårigheter i den enskildes liv, liksom för anhöriga.

Denna bok fyller ett tomrum då den fokuserar på drogproblem som anses "för små" för den särskilda beroendevården men som ändå allvarligt försämrar människors hälsa och livskvalitet. För en så tidig insats som möjligt behöver alla som arbetar inom primärvård, företagshälsovård, socialtjänst och psykiatrisk öppenvård kunskap om drogrelaterade problem. Boken vänder sig till studerande likaväl som till redan yrkesverksamma.

Om och om och om igen : att behandla tvångsproblem med KBT

Sandra Bates, Anna Grönberg

Om och om och om igen är en handbok för behandlare som vill arbeta med tvångsproblem. Kognitiv beteendeterapi (KBT) har god evidens vid behandling av tvångssyndrom, men det råder idag brist på behandlare med KBT-kompetens. Författarna beskriver därför hur man kartlägger tvångsproblem, motiverar till behandling, samt hur en behandling kan planeras och genomföras. Boken innehåller många kliniska fallvinjetter för att öka förståelsen av tvångssyndrom och för att visa hur behandlingen går till.

Boken riktar sig till personal inom psykiatri, primärvård, socialtjänst och på behandlingshem. Målgrupp är således psykologer, socionomer, psykiatrer och sjuksköterskor och studerande vid utbildningar i psykologi, psykiatri, psykoterapi samt vård och omsorg.



Återfallsprevention : färdighetsträning vid missbruk och beroende av alkohol, narkotika och läkemedel

Lars Saxon, Peter Wirbing

Återfallsprevention är en behandlingsmetod för att hjälpa klienter att undvika återfall efter en inledd beteendeförändring. Återfallsprevention är en manual- och evidensbaserad metod som utgår från kognitiv beteendeterapi, KBT. Metoden används vid flera olika problembeteenden som riskbruk och missbruk av alkohol och droger, spelberoende och ätstörningar.

I återfallspreventiv behandling kartlägger klienten sina risksituationer för återfall, konsekvenserna av sitt problembeteende och övar sociala färdigheter som kan bli alternativ till problembeteendet.