

Psykologi

Ledarskap
Socialt arbete
Vård



Vår 2023

Som värderingsdrivet och oberoende förlag arbetar vi för att möta människors behov av psykologisk kunskap i olika verksamheter och livssituationer. Med vår forskningsbaserade utgivning vill vi stärka dig i dina studier, din profession eller din personliga utveckling – så att du kan fortsätta att göra skillnad.

Du har väl inte missat psykologiwebben.se? Det är en digital plats för kunskap, kompetensutveckling och inspiration för dig som har ett människovårdande yrke. Här hittar du sådant du har glädje och nytta av i din professionella roll, såsom en manualbank och arbetsblad, formulär och filmer. Du får också tips om läsning och författare som föreläser.

I den här broschyren kan du läsa om vårens nyheter inom psykologi, ledarskap, socialt arbete och vård. För att läsa om våra andra böcker och digitala produkter, besök nok.se/psykologi.

Natur & Kultur
är Sveriges första
klimatneutrala
förlag. Läs mer
på nok.se/klimat



Om du är kursansvarig inom universitet eller högskola, beställ utvärderingsexemplar på nok.se/utvarderingsexemplar.

Kontakt



Åsa Norrman

Förläggare psykologi
Leg. psykolog, leg. psykoterapeut
asa.norrman@nok.se



Marie Söderberg

Förläggare psykologi
Leg. psykolog
marie.soderberg@nok.se



Ingrid Ericson

Förläggare psykologi
ingrid.ericson@nok.se



Magnus Öljemark

Förläggare socialt arbete
magnus.oljemark@nok.se

Pontus Kipowski

Kundansvarig
högskola/universitet/företag
pontus.kipowski@nok.se

Annika Schildt

Marknads- och kommunikations-
ansvarig socialt arbete och vård
annika.schildt@nok.se

Mia Breitholtz

Marknads- och kommunikations-
ansvarig psykologi
mia.breitholtz@nok.se

Telefon: 08-453 87 00

Mejl: kundsupport@nok.se

Trans

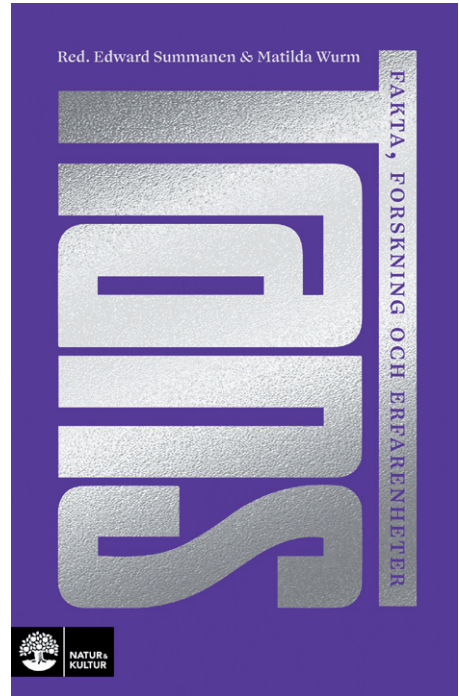
fakta, forskning och erfarenheter

Hur är det att leva som transperson i Sverige idag? Ges könsbekräftande vård för lättvindigt eller får man tvärtom vänta alldeles för länge? Ökar antalet unga transpersoner? Vad finns det för vägar till att få barn som transperson?

Transfrågor har synts på ett helt nytt sätt i samhällsdebatten de senaste åren. Samtidigt känner sig många osäkra på vad olika ord innebär, vad ett gott bemötande kan innebära samt hur hälsa och livsvillkor ser ut för transpersoner. Ökad kunskap är avgörande för att alla delar av samhället ska kunna främja hälsa och trygghet för transpersoner.

Denna antologi tar ett helhetsgrepp kring ämnet och förmedlar befintlig forskning och kunskap på ett tillgängligt sätt, där ämnet också tillåts vara komplext. Korta intervjuer ger inblickar i transpersoners olika erfarenheter och livsvillkor. Boken är skriven för alla som vill lära sig mer om transfrågor. Den ger även guidning för både transpersoner och närstående.

Foto: Appendix fotografi



Trans

Omslag: Ateljé Grotesk

Översättning av två kapitel: Desirée Kellerman
Inbunden, 250 s.

ISBN 978-91-27-46170-3

E-bok 978-91-27-46192-5

Maj 2023

Edward Summanen (red.) är socionom och genusvetare som arbetat med stöd och hälsa för transpersoner sedan 2008. Han har tidigare varit sakkunnig i transfrågor på RFSL och arbetar idag med psykisk hälsa och suicidprevention på Transsamans – förbundet för transpersoner och närstående.

Matilda Wurm (red.) är leg. psykolog, fil.dr inom hälsopsykologi och lektor i socialt arbete på Örebro universitet. Wurm forskar och undervisar om hbtq-frågor och är en av experterna på Psykologiguiden ung.

Kapitelförfattare: Tove Lundberg, leg. psykolog och docent i psykologi. Anna Malmquist, leg. psykolog och docent i psykologi. Meg-John Barker, psykolog och fil.dr i psykologi. Ida Linander, fil.dr i folkhälsa. Axel Repka, leg. läkare, specialist i akutsjukvård. Maria Kindstedt, leg. psykolog.

Terapeuten i fokus

Professionell utveckling och självomsorg i människovårdande yrken

I vårt arbete med människors lidande får vi en fantastisk möjlighet att se mening i det vi gör – samtidigt ser vi sjukskrivningssiffrorna lysa rött för våra yrkesgrupper.

I den här boken får du som är verksam i ett människovårdande yrke, kanske för ovanlighetens skull, själv vara fokus för din vänliga uppmärksamhet. Att uppmärksamma vad ditt arbete gör med dig, när det ger och när det tar och på vilket sätt just du med dina unika erfarenheter riskerar att göra dig illa.

Istället för att i detalj redogöra för klienters bakgrund och livssituation vänder den här boken på perspektivet och låter samtalsbehandlaren stå i strålkastarljuset. Vad händer med oss i olika skarpa lägen? Vad behöver vi för att bli skickligare behandlare? Hur förhåller vi oss till klienternas, organisationens och våra egna krav och förväntningar? Det är få förunnat att vara självklart vänlig, lojal och medkännande med sig själv, särskilt vid motgångar. Vem kan vara mer misslyckad än en självhatisk och smådeprimerad terapeut?

Se den här boken som en inbjudan att vänligt och respektfullt granska några av de fällor, faror, hinder och möjligheter som kännetecknar människovårdande yrken.

Varken mer eller mindre.

”

Vi är emellanåt drivna av dolda, viskande eller väsande krav på oss själva, krav som i dagsljus skulle avslöjas som helt orimliga. Så länge vi inte ser närmare på vad kravrösterna säger och varför, kan vi heller inte ta hand om dem. Då får de ostört småplåga oss och försätta oss i kroniska känslor av stress, vanmakt och otillräcklighet.

Terapeuten i fokus

Flexoband, ca 170 s.

ISBN 978-91-27-82945-9

E-bok 978-91-2746430-8

Maj 2023

Foto: Carola Björk



Katja Lindert Bergsten är leg. psykolog, leg. psykoterapeut och fil.dr i psykologi. Hon är lektor vid Institutionen för psykologi vid Uppsala universitet och är även verksam som psykoterapeut, handledare och utbildare vid Sankt Olofsmottagningen i Uppsala.

Kristoffer Petterson är leg. psykolog, leg. psykoterapeut, specialist i klinisk psykologi och doktorand vid Mälardalens universitet.

De har skrivit *I befintligt skick – att ta sig själv på allvar* (2018) och båda medverkade i *Affektfokuserad psykodynamisk terapi* (2015).

Terapeutens misstag

Om den mänskliga faktorn i terapiarbetet

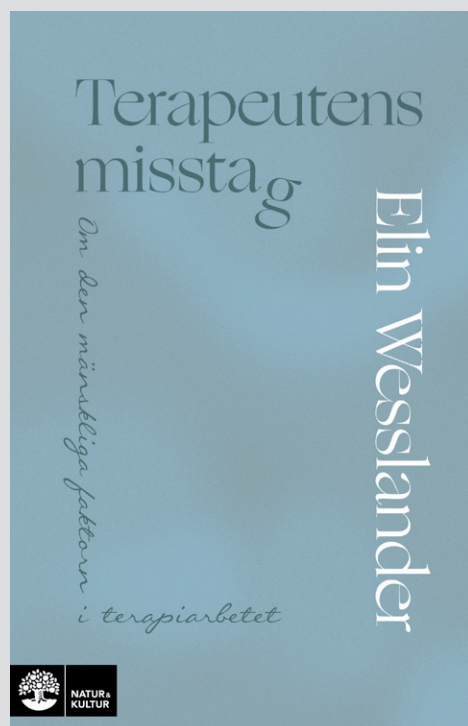
Vad uppfattas som misstag i terapi enligt klienter respektive terapeuter – och vad säger forskningen? Hur kan misstagen uppstå och vilka följder får de? Går de att förebygga?

Det är mänskligt att fela, men även att inte vilja berätta om det som gått snett. Då är det lätt att tro att andra professionella inte gör misstag. I boken delar femton psykologer och psykoterapeuter generöst med sig av sina egna misstag och vad de lärt sig av dem. Ett viktigt budskap är att det nästan alltid går att göra något för att ta ansvar för och hantera sina misstag, även i de svåraste situationerna.

Terapeutens misstag belyser etiska frågor ur ett praktiskt och känslomässigt perspektiv. Inte minst undersöker boken hur man kan ta hand om samt försöka förebygga de allvarligaste felstegen och deras konsekvenser. För att utvecklas professionellt behöver vi bryta tystnaden och öka villigheten att söka stöd.

Boken är relevant för blivande och verksamma psykologer och psykoterapeuter, oavsett tid i yrket eller terapiinriktning.

Innehållet bygger på generell psykoterapiforskning och omfattar olika yrkesgrupper och terapiskolor.



Terapeutens misstag

Omslag: Ateljé Grotesk

Flexoband, ca 200 s.

ISBN 978-91-27-46072-0

E-bok 978-91-27-46073-7

Maj 2023

Foto: Lena Lee



Elin Wesslander är leg. psykolog, leg. psykoterapeut (KBT) och specialist i klinisk psykologi med inriktning psykologisk behandling/psykoterapi. Hon är en erfaren kliniker, handledare och utbildare inom KBT, beteendeanalys och ACT, numera verksam i sitt eget företag. I sitt kliniska yrkesliv har hon särskilt fördjupat sig i arbete med ungdomar och egen utveckling för behandlare.

Ut ur ensamheten

Strategier och förhållningsätt

Ensamhet som inte är självvald är smärtsam. Ofta leder den till att onda cirklar uppstår som gör att självkänslan sjunker och att tankar om att andra inte vill vara med en blir starka. Vissa börjar känna sig ensamma i en viss livssituation, andra har känt sig ensamma och utanför en stor del av sina liv. Kanske saknar man ett socialt nätverk eller lider av ensamhet trots att man har människor som bryr sig om en. Men det går att ta sig ur ensamheten.

I den här boken får läsaren hjälp av den erfarna psykologen Martina Wolf-Arehult att reflektera över vilken form av ensamhet som skapar problem och vilket behov av närhet och samhörighet man själv har. Läsaren får sedan ta del av konkreta färdigheter som kan hjälpa en ut ur ensamheten, bland annat hur man:

- visar omvärlden att man är öppen för kontakt
- skapar en känsla av trygghet
- slutar jämföra och döma sig själv
- hanterar social ångest
- skapar värme och närhet i kontakten med andra
- skapar mening
- hittar en balans i hur mycket man vill anpassa sig till andras behov
- visar vänlighet och omsorg gentemot sig själv.

Boken riktar sig direkt till personer som lider av ensamhet och är utmärkt som arbetsbok i psykotering där detta är ett tema.



Ut ur ensamheten

Omslag: Ateljé Grotesk
Dansk band, ca 300 s.
ISBN 978-91-27-82561-1
E-bok 978-91-27-82662-5
Maj 2023

Foto: Appendix fotografi



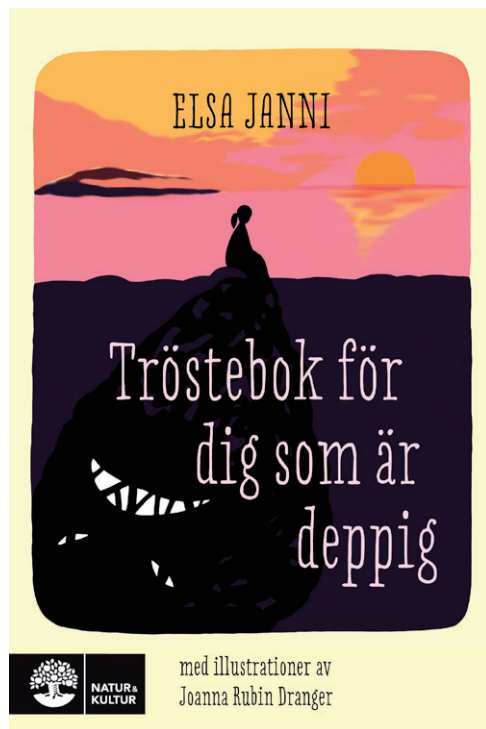
Martina Wolf-Arehult är fil.dr, leg. psykolog och leg. psykoteraeut. Hon har arbetat med dialektisk beteendeterapi i många år inom forskningsgrupper i Tyskland och som enhetschef vid Akademiska sjukhuset. Nu är hon verksam som sektionschef vid Psykiatri Nordväst i Region Stockholm och forskar om känslereglering och ensamhet hos patienter inom specialistpsykiatri.

Tröstebok för dig som är deppig

Allt känns tungt och mörkt, kroppen trög. Det är ofta svårt att orka koncentrera sig, läsa – men lätt att känna irritation eller skam. Vissa vill sova hela tiden, andra vaknar med ångest. Att träffa vänner känns inte lockande, inget är roligt längre och man är säker på att det aldrig kommer bli bättre. Detta tillstånd, depression, drabbar cirka tre av tio av oss någon gång i livet.

Psykologen Elsa Janni beskriver situationer som är aktuella och särskilt svåra vid depression – och ger konkreta förslag på vad som kan lindra. Här finns något att hålla fast vid på vägen genom depressionen, något som ger hopp när det är mörkt. Tipsen grundar sig både i hennes yrkeskunskap och personliga erfarenhet av att vara deprimerad. Budskapet förstärks av illustrationer av Joanna Rubin Dranger.

Boken är till tröst när nattsvarta tankar plågar en och ångesten river. Det är inte en självhjälpsbok, utan ett komplement till psykologisk och medicinsk behandling. Det är en bok att rekommendera till den som behöver veta att det kommer att bli bättre, även om det just nu inte känns så.



Tröstebok för dig som är deppig

Illustratör: Joanna Rubin Dranger

Omslag: Maria Ulaner

Danskt band, 136 s.

ISBN 978-91-27-46227-4

E-bok 978-91-27-46228-1

Ljudbok 978-91-27-46229-8

Februari 2023

Foto: Appendix fotografi



Elsa Janni är leg. psykolog och arbetar med behandling, handledning och utbildning vid Psykologpartners, samt har en bakgrund som gymnasielärare i svenska och historia. Hon har tidigare givit ut självbiografin *Igår var jag lycklig, idag vill jag dö* – att leva med bipolär sjukdom.

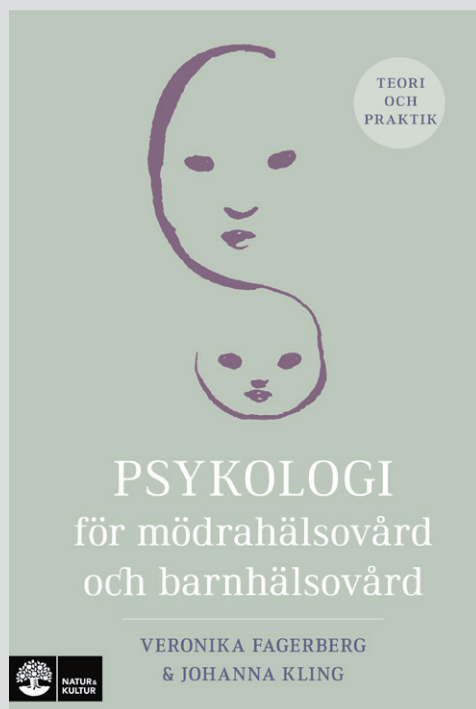
Psykologi för mödrahälsovård och barnhälsovård

Teori och praktik

Hur kan psykologen och barnmorskan samarbeta vid förlossningsrädsla? Vad är viktigt att tänka på i ett bedömningsamtal inför föräldraskapsstöd? Hur kan ett konsultationstillfälle med en arbetsgrupp struktureras? Och hur får man till en rättvisande begåvningsstestning med en treåring?

Det här är en praktisk och användbar introduktionsbok om graviditets- och föräldraskapspsykologi. Den sammanfattar det psykologiska arbetet inom mödrahälsovården (MHV) och barnhälsovården (BHV) och psykologin kopplad till graviditet, förlossning, samspel, föräldraskap och små barns utveckling. Forskning och teori sammanlänkas med det konkreta hantverket i mötet med föräldrar och små barn, 0–6 år. Innehållet levandegörs med många exempel och författarna delar generöst med sig av värdefulla råd, tips och praktiska lathundar.

Boken är en kunskaps- och inspirationskälla för alla som möter blivande föräldrar, små barn och småbarnsfamiljer inom något av MHV-/BHV-psykologins områden. Den passar både blivande och redan yrkesaktiva inom mödrahälsovården och barnhälsovården likväl som inom socialtjänst, barnomsorg, psykiatri och specialverksamheter.



Psykologi för mödrahälsovård och barnhälsovård

Omslagsillustration: Stina Wirsén

Omslag: Maria Svedberg

Inbunden, ca 300 s.

ISBN 978-91-27-46053-9

Juni 2023

Foto: Anna von Brömssen



Veronika Fagerberg är specialistpsykolog inom hälsopsykologi med inriktning mödra- och barnhälsovård. Hon är verksam inom MHV/BHV och ordförande i styrelsen för Nationella yrkesföreningen för psykologer inom mödra- och barnhälsovård vid Psykologförbundet.

Johanna Kling är fil.dr och leg. psykolog med klinisk erfarenhet av MHV/BHV. Hon är verksam som forskare inom utvecklingspsykologi på Barn- och ungdomskliniken vid Oslo universitetssjukhus.

Växa tillsammans

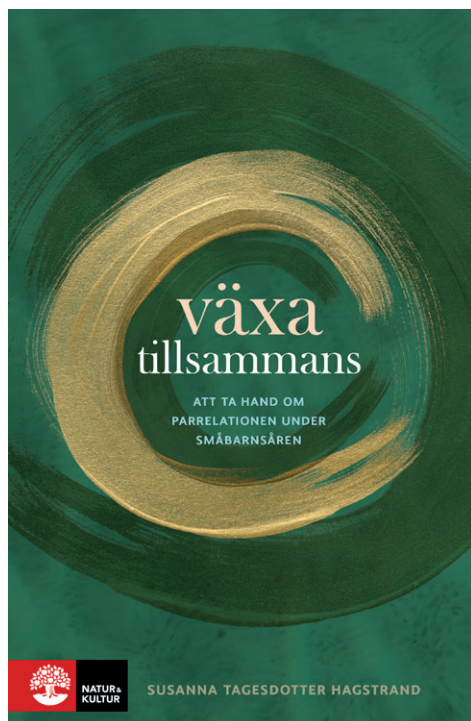
Att ta hand om parrelationen under småbarnsåren

Tidsbrist, svårt att dela jämlikt på all vardagslogistik, gräl och trötthet – småbarnsåren kan vara en intensiv tid. Väntar man för länge med att ta tag i sin relation, tills barnen är större, kan det vara svårt att hitta tillbaka. Men när par lyckas hantera svårigheterna kan detta vara en period då relationen fördjupas.

Det finns många böcker om föräldraskap men ingen som riktar fokus på kärleksrelationen under den här speciella tiden i livet. Samtidigt separerar 30 procent av de som är småbarnsföräldrar och många fler upplever slitningar i relationen. *Växa tillsammans* fyller en lucka bland alla föräldraskaps- och familjeböcker.

Susanna Tagesdotter Hagstrand är leg. psykolog och har skrivit med fokus på parrelationen i en nybliven familj. Hon utgår från modern psykologisk forskning och egna erfarenheter i arbetet, och boken innehåller övningar och förhållningssätt utifrån en evidensbaserad parterapi metod.

Växa tillsammans kan läsas tillsammans och även på egen hand då vissa förändringar går att göra individuellt. Det är även en bok för psykologer och andra yrkesgrupper som möter klienter med relationssvårigheter under småbarnsåren.



Växa tillsammans

Omslag: Catharina Ekström

Mjukband, 260 s.

ISBN 978-91-27-17758-1

E-bok 978-91-27-17759-8

Mars 2023

Foto: Eva Lindblad



Susanna Tagesdotter Hagstrand är leg. psykolog, anställd vid WeMind där hon arbetar med kbt och Integrative Behavioral Couples Therapy (IBCT).

Knäck kärlekskoden

En dejtinghandbok för dig på autismspektrumet

Är det knepigt att läsa av sociala koder och regler? Blir du helt slut efter en dejt? Är du ärlig och rättfram på ett sätt som alla inte klarar av? När är det klokt att berätta om din diagnos? Är det jobbigt att ses i stimmiga miljöer som en restaurang eller bar? Har du svårt att veta om du är kär?

Dejting kan vara både krävande och härligt för vem som helst, men som autistisk möter du sannolikt andra utmaningar än neurotypiska personer.

Författarna ger kunskap och konkreta tips kring att hitta någon att dejta, bjuda ut på dejt, ha sex, förstå att man är kär och att träffa partners familj och vänner. Dessutom delar flera autistiska personer med sig av sin syn på dejting, kärlek och sex. Författarna diskuterar även när och hur man kan tala om sin diagnos. De poängterar också att vissa saker ska du inte försöka ändra på. Du är autistisk, och det är bra. Du kan öva på att bli bättre på det du tycker är svårt, men du behöver också anpassa miljön så att den passar bättre för dig.

Boken är främst skriven för dig på autismspektrat, men även för närstående och professionella inom psykiatri och habilitering. På bokens hemsida finns checklistor och annat extramaterial för att kunna skapa en personlig dejtingbok.



Knäck kärlekskoden

Omslag: Sara Acedo

Inbunden, 240 s.

ISBN 978-91-27-46060-7

E-bok 978-91-27-46061-4

Februari 2023

Foto: Appendix fotografi



Sofia Asplund är leg. psykolog och hon har tidigare arbetat inom allmänpsykiatri med kbt och neuropsykiatriska utredningar. Idag är hon bland annat verksam i eget företag där hon bedriver behandling med kbt, samt ger stöd till personer med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar och deras närstående.

Lisa Nordenstam är leg. psykolog och arbetar inom allmänpsykiatri med kbt och neuropsykiatriska utredningar och möter där många autistiska personer. Hon har även arbetat i ett forskningsprojekt kring behandling för unga autistiska personer med sömnpblem.

Man går sin egen väg

Mycket av världens mörker kan kopplas till män och sex men vi pratar sällan om manlig sexlöshet och dess konsekvenser.

En stor grupp heterosexuella män lever sina liv utan beröring och intimitet. Frustrationen kan leda till självhat, cynism, uppgivenhet och förakt mot kvinnor och samhället. Men även till motivation för självförbättring eller sökandet efter alternativa sätt att få utlopp för sin sexualitet.

Teorin om en manlig sexuell hierarki där de på botten blir utan har under de senaste 20 åren varit en grogrund för kontroversiella idéer inom manlig självhjälpslitteratur och på nätets manliga diskussionsforum.

Man går sin egen väg beskriver olika synsätt och vägyal genom berättelser om kända män som med sin miljonpublik har stort inflytande. Berättelserna varvas med genomgångar och tolkningar av den forskning som har gjorts på ämnet.

Intimitetstorka och ofrivillig sexlöshet påverkar beteenden, självuppfattningar och politiska åsikter. Det är ett centralt ämne, inte bara för männen själva, utan också för samhället i stort.



Man går sin egen väg

Omslag: Niklas Lindblad
Mjukband, ca 280 s.
ISBN 978-91-27-17653-9
E-bok 978-91-27-17654-6
Mars 2023

Foto: Eva Lindblad



Peter Ueda är läkare, docent i epidemiologi på KI och driver forskningsprogram om sexuell inaktivitet. Han är en av världens mest publicerade forskare på ämnet och internationellt uppmärksammas bl.a. i CNN och New York Times. Hans uppväxt pendlade mellan Sverige och Japan och som expert på sexlöshet gör han regelbundna framträdanden i japansk media.

Tillåt mig tvivla

En bok om åsikter på gott och ont

Tvårsäkerhet och dogmatism kan medföra stora risker. Åsikter styr våra liv och när de går isär kan de leda till låsningar, brytningar och farlig polarisering – men oenigheterna kan också vara utvecklande och stimulerande, och de kan hjälpa oss att tänka nytt.

Allt som oftast betraktar vi våra åsikter som etablerade sanningar och där fastnar vi. Att ändra sig eller att se problemet ur ett annat perspektiv förefaller bortom vår förmåga. Vi vill inte bli överbevisade, vi vill få våra föreställningar bekräftade.

En övertygelse kan vara en stark drivkraft. Med en sådan i ryggen kan vi peka med hela handen och entusiasmera andra. De med andra åsikter och de neutrala gör bäst i att flytta på sig när hela ekipaget kör så det ryker.

Men tänk om vi har fel? Om vi benar upp varför vi tycker som vi gör kan vi se på våra övertygelser med större distans. Då har vi också chansen att ompröva dem när det behövs.

Varifrån kommer våra åsikter? Varför är de så svåra att ändra på? Och hur kan jag utnyttja denna kunskap för att bli mindre tvärsäker och mer insiktsfull?

Stefan Einhorn och Folke Tersman tacklar tillsammans ett mångbottnat ämne. De lär fortfarande vara sams, även om de inte alltid har samma åsikt.



Tillåt mig tvivla

Omslag: Catarina Ekström

Inbunden, 186 s.

ISBN 978-91-27-17559-4

E-bok 978-91-27-17560-0

Februari 2023

Foto: Eva Lindblad



Stefan Einhorn, Stefan Einhorn (till höger) är professor och ordförande vid Centrum för social hållbarhet vid Karolinska Institutet samt författare. Han har skrivit en lång rad böcker, bl.a. *Konsten att vara snäll* och *Konsten att fördärva sitt liv*.

Folke Tersman (till vänster) är professor i filosofi vid Uppsala universitet och författare till bl.a. *Folk och vilja – ett försvar för demokratin i vår tid* (tillsammans med Torbjörn Tännsjö), *Tillsammans – en filosofisk debattbok om hur vi kan rädda vårt klimat* och *Fem filosofiska frågor*.

Aktuella pocketutgåvor

Medvetandets återkomst
Per Snaprud
Pocket, 223 s, januari 2023
ISBN 978-91-27-17946-2



”Det här är nog den trevligaste och mest intressanta populärvetenskapliga bok jag läst om den moderna medvetandeforskningen. Snaprud lyckas på ett lättsamt och roligt sätt knyta ihop sina personliga möten och intervjuer med ledande forskare i fältet till en spännande berättelse om vetenskapens största problem.”

Hans Liljeström, medvetandeforskare och professor i teoretisk biologi och biofysik vid SLU

Konsten att fördärva sitt liv
Stefan Einhorn
Pocket, 181 s, juni 2022
ISBN 978-91-27-17878-6



”En otroligt härlig bok – och du kommer att lära dig mycket!”

Johan Malm, SVT Gokväll

”Bokens omvända grepp gör våra idiotiska beteenden tydliga. Effekten blir humoristisk, även om budskapet är allvarligt.”

TT Nyhetsbyrån

Olyckliga i paradiset
Christian Ruck
Pocket, 160 s, juni 2022
ISBN 978-91-27-46207-6



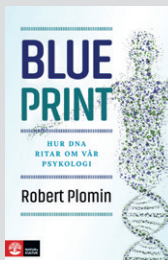
”En fröjd att läsa när professor Ruck krossar myter om psykisk ohälsa.”

Karin Bojs, författare och vetenskapsjournalist

”Spännande analys av vår tids mest intressanta paradox – varför människan är olycklig trots att hon har det så bra.”

Emma Frans, forskare och folkbildare

Blueprint
Robert Plomin
Översättning Johan Nilsson
Pocket, 337 s, november 2022
ISBN 978-91-27-17947-9



”Oerhört solid och läsvärd. Blueprint är lika utmanande som underhållan de om den mänskliga biologins mest intressanta fråga: om vi är resultatet av vårt arv eller vår miljö.”

Anders Hansen, läkare och författare

Psykopaten
Karolina Sörman,
Marianne Kristiansson
Pocket, 174 s, juni 2022
ISBN 978-91-27-46208-3



”Begreppet 'psykopat' har en tendens att användas om krävande ex, jobbiga chefer och kriminella i största allmänhet. Men hur fungerar en person med psykopatiska drag – egentligen? Det vet Karolina Sörman och Marianne Kristiansson.”

Sofie Österström, Dagens Nyheter

och
jag
öppnar

Varje gång du väljer Natur & Kultur är du med och bidrar till något större.

Natur & Kultur är inte som andra bokförlag. Vi är en oberoende stiftelse som ska göra skillnad i samhället. Förutom att inspirera till läsande och lärande använder vi vårt överskott till att stärka röster i det demokratiska samtalet. Läs mer om hur vi ger ordet till fler tillsammans med Civil Rights Defenders, Svenska PEN, Expo, Läsfrämjarinstitutet, Förenade Förorter, Hög Rösterna Politikerkola och många andra på nok.se

Vi ger ordet till fler.

Förenligt med liv

Berättelser om krisstöd

Sara Johansson har under många år arbetat med krisstöd och har stor praktisk erfarenhet av att stödja människor i det akuta skedet efter katastrofer, i sorg och vid svår sjukdom. I *Förenligt med liv* får du följa med bakom kulisserna i hennes arbete.

Här visas konkret hur människans motståndskraft stärks i en katastrof, men också hur sorg och olika krisreaktioner kan se ut, bortom stora rubriker. Läsaren får möta ett litet barn som sörjer, en storskalig naturkatastrof där nya stjärnor på himlen plötsligt blir synliga och en lindrande katt. Livsviktig kunskap förmedlas i form av starka berättelser.

Förenligt med liv är berättelsen om de yttersta gränserna för människans överlevnad. Om vår sköra, osannolika tillvaro på ett litet ljusblått klot i rymden. Om det som är så oerhört svårt – och samtidigt möjligt.

Boken är skriven för psykologer, sjuksköterskor, barnmorskor, undersköterskor, läkare, lärare, socionomer, präster, tjänstemän på myndigheter – och alla andra som möter barn och vuxna i kris och sorg.



Förenligt med liv

Omslag: Maria Ulaner
Inbunden, 240 s.
ISBN 978-91-27-46062-1
E-bok 978-91-27-46063-8
Januari 2023

Foto: Mia Carlsson



Sara Johansson är beteendevetare och har varit rådgivare vid internationella Röda Korset. Hon anses vara en av de främsta experterna inom sitt område och har bland annat arbetat med tsunamikatastrofen i Sydostasien, terroristdåden i Norge och på fältsjukhus i Södra Pakistan. Hon medverkar ofta som expert i medier vid svåra händelser. Två år i rad har hon fått ett särskilt omnämnande i ansedda The Hippocrates Prize for Poetry and Medicine för sina texter.

Lev med din kropp

Om acceptans och självkänsla

Tycker du att du väger för mycket – eller för lite? Att du har dålig hy, för breda höfter, är för tunnårig eller har för lite muskler? Missnöjet med den egna kroppen och strävan efter förbättringar stjälar alltför mycket energi, tid och livsglädje för många av oss.

Lev med din kropp är en bok med ett annat budskap: Lev det liv du drömmer om med den kropp och det utseende du har idag. Kanske är det inte ditt utseende som framför allt hindrar dig, utan den betydelse du fäster vid eller tror att andra fäster vid ditt utseende? Låt det inte gå ett helt liv innan du inser att du kunde ha gjort mer av det som är värdefullt för dig – i stället för att fokusera på att ditt utseende inte lever upp till dagens (omöjliga?) ideal.

Denna utgåva är uppdaterad enligt ny forskning och tar bland annat upp hur sociala medier påverkar missnöjet med kropp och utseende. Författarna guidar dig genom olika experiment och övningar som syftar till att förhålla dig till din kropp på ett nytt sätt.

Lev med din kropp är en vetenskapligt utvärderad självhjälpsbok, som också kan användas i kombination med stöd från närstående eller behandlare. Boken är baserad på kbt och acceptance and commitment therapy (ACT).

2:a
utgåvan



Lev med din kropp

Omslag: Lotta Köhlhorn

Inbunden, 295 s.

ISBN 978-91-27-46350-9

E-bok 978-91-27-46351-6

Maj 2023

Foto: Eva Lindblad



Ata Ghaderi är professor vid KI och ledare för en forskningsgrupp inom området ätstörningar.

Thomas Parling är psykolog och fil.dr i psykologi, verksam vid Centrum för psykiatrforskning, Region Stockholm.

Vulvodyni

Smärta vid sex och beröring

”Smärtan har funnits med så länge, och gör sig fortfarande påmind ibland, men nu när jag vet hur jag kan hantera den ... det påverkar hur mycket som helst, idag vet jag att det går att bli bättre.”

Vulvodyni handlar om smärta i området runt slidöppningen. Slemhinnorna blir smärtekänsliga, beröring gör ont och sex blir något man oroar sig för och försöker undvika. Trots att nästan var femte kvinna är drabbad är okunskapen stor. Många lider i årtal trots att det finns bra hjälp – både individen och vården är i behov av information och kunskap.

I *Vulvodyni* får du kunskap om tillståndet: hur det uppkommer, om onda cirklar som kan förvärra och framför allt vad som kan göras för att förebygga och behandla. Författarna delar med sig av aktuell kunskap samt råd och tips om vad som hjälper vid vulvodyni.

Vulvodyni riktar sig till dig som misstänker eller vet att du har vulvodyni och till närstående samt vårdpersonal som barnmorskor, gynekologer, psykologer, fysioterapeuter och kuratorer.



Foto:
Ulla-Carin Ekblom



Foto:
Eva Lindblad



Foto:
Eva Lindblad



Vulvodyni

Omslag: Sara Acedo

Inbunden, ca 150 s.

ISBN 978-91-27-46120-8

E-bok 978-91-27-46121-5

Juni 2023

Ida Flink är docent, leg. psykolog och forskare vid Örebro universitetet. Hon forskar om effekter av kbt vid vulvodyni, hur vi kan förstå psykologiska aspekter av tillståndet och hur behandlingarna kan förbättras.

Linnéa Engman är fil.dr., leg. psykolog och forskare vid Örebro universitet, KI och smärtkliniken på S:t Görans sjukhus. Hennes forskning handlar om psykologin kring vulvodyni och effekter av psykologisk behandling.

Nina Bohm-Starke är docent, överläkare och specialist i gynekologi på Kvinnokliniken, Danderyds sjukhus. Hon forskar i obstetrik och gynekologi vid Institutionen för kliniska vetenskaper, Danderyd sjukhus Karolinska Institutet och hon är en av landets främsta experter inom vulvodyni.

Kurs- och professionslitteratur i urval

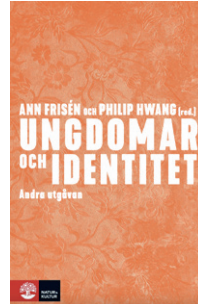
BARN & UNGA



Anknytningsteori, 2 utg
Anders Broberg, Pia Risholm Mothander, Pehr Granqvist
Inbunden, 567 s, 2020
ISBN 978-91-27-82727-1



Utvecklingspsykologi, 4 utg
Philip Hwang, Björn Nilsson
Flexoband, 420 s, 2019
ISBN 978-91-27-82697-7



Ungdomar och identitet, 2 utg
Ann Friséen, Philip Hwang (red)
Flexoband, 272 s, 2020
ISBN 978-91-27-82773-8



Ungdomar och unga vuxna
Philip Hwang, Ann Friséen, Björn Nilsson
Flexoband, 276 s, 2018
ISBN 978-91-27-82245-0



Klinisk barnpsykologi, 2 utg
Anders Broberg m fl
Inbunden, 576 s, 2015
ISBN 978-91-27-13588-8



Barn, unga och trauma
Kjerstin Almqvist, Anna Norlén, Björn Tingberg
Flexoband, 408 s, 2019
ISBN 978-91-27-81906-1



Traumatisering hos barn
Sofia Bidö, Moa Mannheimer, Poa Samuelberg
Flexoband, 390 s, 2018
ISBN 978-91-27-81897-2



Behandling av trauma och traumatisk sorg hos barn och ungdomar, 2 utg
Judith Cohen m fl
Öv Desirée Kellerman
Flexoband, 412 s, 2021
ISBN 978-91-27-82943-5

SEXUALITET, GENUS & FAMILJELIV



Boken om sex
Johanna Ekdahl
Inbunden, 320 s, 2019
ISBN 978-91-27-82419-5



Könstillhörighet
Eva Magnusson
Flexoband, 304 s, 2019
ISBN 978-91-27-81854-5



HBTQ+
Tove Lundberg, Anna Malmquist, Matilda Wurm (red)
Flexoband, 440 s, 2017
ISBN 978-91-27-14743-0



Moderna familjer
Susan Golombok
Öv Ulrika Junker Miranda
Flexoband, 311 s, 2018
ISBN 978-91-27-81918-4

Fler titlar och utdrag på nok.se

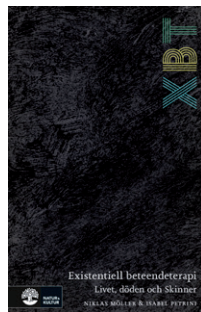
PSYKOTERAPI & PSYKIATRI



12 verktyg i KBT, 2 utg
Steven J Linton, Ida Flink
Inbunden, 328 s, 2021
ISBN 978-91-27-82454-6



KBT i utveckling, 2 utg
Anna Käver
Inbunden, 384 s, 2016
ISBN 978-91-27-14744-7



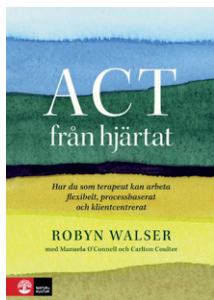
XBT – existentiell beteendeterapi
Niklas Möller, Isabel Petrini
Flexoband, 264 s, 2020
ISBN 978-91-27-82514-7



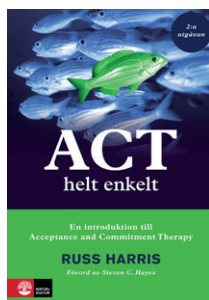
Samtalsterapi
Niklas Törneke,
Jonas Ramnerö
Flexoband, 272 s, 2020
ISBN 978-91-27-82827-8



Anknytning i psykoterapi
Camilla von Below
Flexoband, 336 s, 2020
ISBN 978-91-27-82689-2



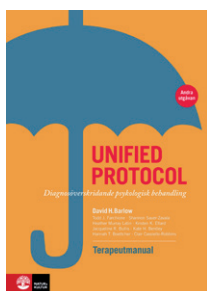
ACT från hjärtat
Robyn D Walser
Öv Kristoffer Pettersson
Flexoband, 272 s, 2021
ISBN 978-91-27-82849-0



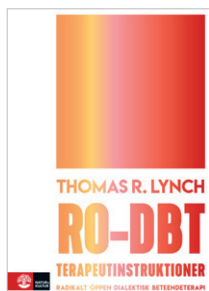
ACT helt enkelt, 2 utg
Russ Harris
Öv Kristoffer Pettersson
Flexoband, 520 s, 2020
ISBN 978-91-27-82746-2



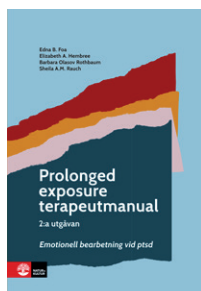
Att lära ut mindful self-compassion
C Germer, K Neff
Öv Agneta Lagercrantz
Flexoband, 599 s, 2020
ISBN 978-91-27-82450-8



Unified protocol terapeutmanual, 2 utg
David Barlow m fl
Öv Eva Sundmyr
Inbunden, 215 s, 2020
ISBN 978-91-27-82678-6



RO-DBT terapeutinstruktioner
Thomas R Lynch
Öv Linda Roosdorp
Häftad, 392 s, 2020
ISBN 978-91-27-82721-9



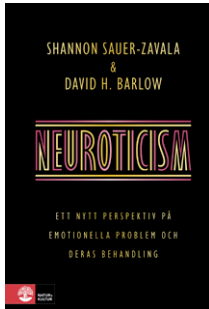
Prolonged exposure terapeutmanual, 2 utg
Edna B Foa m fl
Öv Kristoffer Pettersson
Inbunden, 229 s, 2021
ISBN 978-91-27-82771-4



Suicidala patienter, 2 utg
John A Chiles m fl
Öv Erik MacQueen
Flexoband, 368 s, 2020
ISBN 978-91-27-82690-8

Öv = översättning

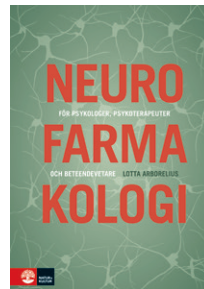
KLINISK PSYKOLOGI & PSYKIATRI



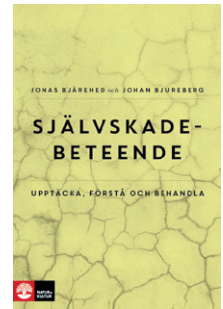
Neuroticism
Shannon Sauer-Zavala,
David H. Barlow
Öv Desirée Kellerman
Inbunden, 362 s, 2022
ISBN 978-91-27-46232-8



Neurovetenskaplig psykiatri
Christoffer Rahm
Flexoband, 502 s, 2018
ISBN 978-91-27-14310-4



Neurofarmakologi
Lotta Arborelius
Inbunden, 308 s, 2016
ISBN 978-91-27-13779-0

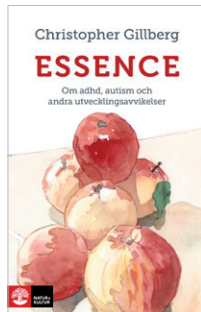


Självskaдебeteende
Jonas Bjärehed,
Johan Bjureberg
Flexoband, 288 s, 2019
ISBN 978-91-27-13780-6

NEUROPSYKIATRISKA FUNKTIONSNEDSÄTTNINGAR



Att testa barn och ungdomar, 2 utg
Ann-Charlotte Smedler,
Eva Tideman
Inbunden, 320 s, 2021
ISBN 978-91-27-82384-6



Essence
Christopher Gillberg
Häftad, 168 s, 2018
ISBN 978-91-27-82328-0



Motiverande samtal vid autism och ADHD
Liria Ortiz, Anna Sjölund
Häftad, 208 s, 2015
ISBN 978-91-27-14171-1



Hantera, utvärdera och förändra
Bo Hejlskov Elvén,
Anna Sjölund
Häftad, 200 s, 2018
ISBN 978-91-27-82330-3

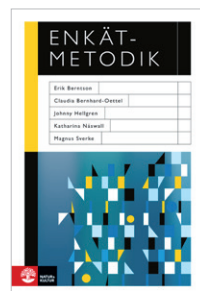
KÄNSLOR & VETENSKAPLIG METOD



Känslor som kraft eller hinder
Hanna Sahlin,
Elizabeth Malmquist
Inbunden, 271 s, 2018
ISBN 978-91-27-82218-4



Så skapas känslor
Lisa Feldman Barrett
Öv Sara Lindberg Gombrii
Inbunden, 466 s, 2018
ISBN 978-91-27-82277-1



Enkätmetodik
Erik Berntson m fl
Inbunden, 310 s, 2016
ISBN 978-91-27-13708-0



Användbar evidens om följsamhet och anpassningar
Henna Hasson, Ulrica von Thiele Schwarz
Flexoband, 330 s, 2017
ISBN 978-91-27-81818-7

ARBETSLIV & LEDARSKAP



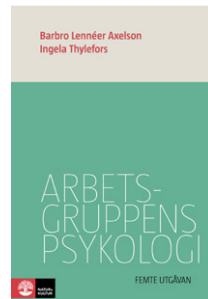
Implementeringsboken
Henna Hasson, Ulrica von Thiele Schwarz
Inbunden, 250 s, 2022
ISBN 978-91-27-46114-7



Personlighet i arbete
Sofia Sjöberg, Anders Sjöberg,
Sara Henrysson Eidvall
Inbunden, 198 s, 2021
ISBN 978-91-27-82875-9

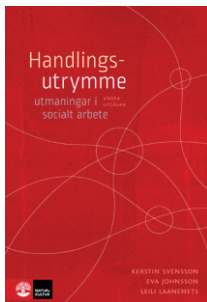


Chef- och ledarskap inom välfärdssektorn, 2 utg
Ingela Thylefors
Flexoband, 335 s, 2022
ISBN 978-91-27-46021-8



Arbetsgruppens psykologi, 5 utg
Barbro Lennér Axelson,
Ingela Thylefors
Häftad, 256 s, 2018
ISBN 978-91-27-82217-7

SOCIALT ARBETE



Handlingsutrymme, 2 utg
Kerstin Svensson,
Eva Johnsson, Leili Laanemets
Inbunden, 296 s, 2021
ISBN 978-91-27-82926-8



Socialt arbete, 3 utg
Anna Meeuwisse, Hans
Swärd m fl (red)
Flexoband, 544 s, 2016
ISBN 978-91-27-14149-0



Beteendeproblem inom HVB- och ungdomsvård
Bo Hejlskov m fl
Häftad, 192 s, 2017
ISBN 978-91-27-81855-2



Människan, brottet, följderna, 8 utg
Thomas Ekbohm m fl (red)
Flexoband, 299 s, 2016
ISBN 978-91-27-14566-5

VÅRD



Tillförlitlig och relevant kunskap för sjuksköterskor
Ulrica von Thiele Schwarz,
Henna Hasson, Lars Wallin
Häftad, 210 s, 2021
ISBN 978-91-27-82768-4



Omvårdnad på akademisk grund
Anna Forsberg
Flexoband, 176 s, 2016
ISBN 978-91-27-14146-9



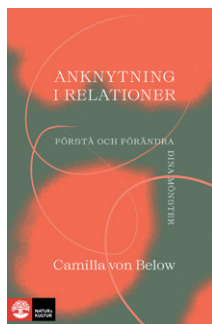
Avancerad omvårdnad på akademisk grund
Anna Forsberg
Flexoband, 190 s, 2022
ISBN 978-91-27-46076-8



Säker läkemedelsberäkning
Lars André Olsen,
Maria Hållberg Nyman
Öv Helena Nordlund
Häftad, 228 s, 2015
ISBN 978-91-27-14096-7

Öv = översättning

Böcker för psykologiintresserade



Anknytning i relationer
Camilla von Below
Flexoband, 229 s, 2022
ISBN 978-91-27-46022-5



Känslostarka relationer
Alan E. Fruzzetti,
Öv Erik MacQueen
Häftad, 208 s, 2022
ISBN 978-91-27-46135-2



Han är så bra på att ta egentid
Maria Farm
Inbunden, 156 s, 2021
ISBN 978-91-27-82813-1



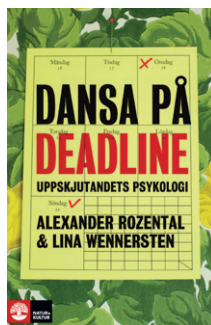
Konsten att mötas
Stefan Einhorn, Kattis Ahlström, Ullakarín Nyberg
Inbunden, 176 s, 2021
ISBN 978-91-27-82882-7



Ångest för alla
Sandra Ringarp, Marie Tillman
Häftad, 128 s, 2022
ISBN 978-91-27-46144-4



Bättre än perfekt
Alexander Rozentel
Flexoband, 200 s, 2021
ISBN 978-91-27-82929-9



Dansa på deadline
Alexander Rozentel,
Lina Wennersten
Häftad, 291 s, 2021
ISBN 978-91-27-82923-7



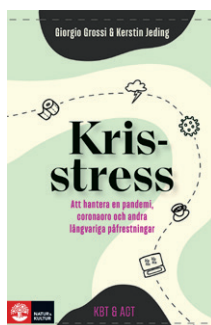
Verklighetsglappet
Åsa Kruse
Inbunden, 176 s, 2021
ISBN 978-91-27-82879-7



Distraherad
Sissela Nutley
Häftad, 278 s, 2022
ISBN 978-91-27-17951-6



Återhämtningsguiden
Niclas Almén
Flexoband, 272 s, 2021
ISBN 978-91-27-82790-5



Krisstress
Giorgio Grossi, Kerstin Jeding
Häftad, 264 s, 2020
ISBN 978-91-27-82921-3

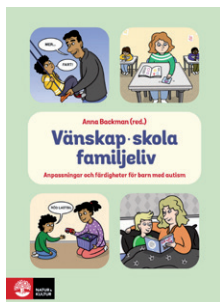


Gå vidare efter utmattning
Giorgio Grossi
Häftad, 224 s, 2022
ISBN 978-91-27-17949-3

Fler titlar och utdrag på nok.se



Leka, prata, äta
Lars Klintwall,
Maria Olofgård Jegéus
Häftad, 214 s, 2020
ISBN 978-91-27-82512-3



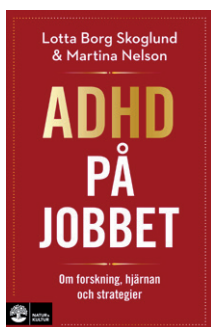
Vänskap, skola, familjeliv
Anna Backman
Häftad, 260 s, 2022
ISBN 978-91-27-46074-4



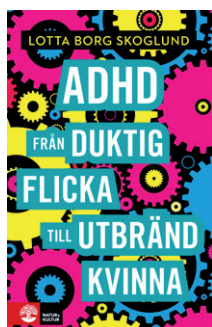
Svart bälte i föräldraskap
Lotta Borg Skoglund,
Martina Nelson
Flexoband, 334 s, 2021
ISBN 978-91-27-82919-0



Föräldraguiden vid autism och ADHD
Katarina A. Sörngård
Inbunden, 248 s, 2022
ISBN 978-91-27-46051-5



ADHD på jobbet
Lotta Borg Skoglund,
Martina Nelson
Flexoband, 280 s, 2022
ISBN 978-91-27-17393-4



ADHD - från duktig flicka till utbränd kvinna
Lotta Borg Skoglund
Flexoband, 192 s, 2020
ISBN 978-91-27-82725-7



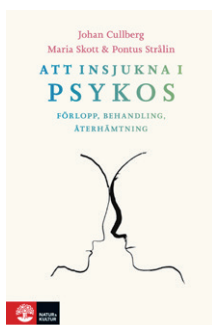
Autismhandboken
Katarina A. Sörngård
Inbunden, 326 s, 2018
ISBN 978-91-27-81944-3



ADHD-hjälpen
Katarina A. Sörngård
Inbunden, 272 s, 2014
ISBN 978-91-27-13701-1



Ärr för livet
Sofia Åkerman
Inbunden, 326 s, 2020
ISBN 978-91-27-82496-6



Att insjukna i psykos
Johan Cullberg,
Maria Skott, Pontus Strålin
Häftad, 184 s, 2020
ISBN 978-91-27-82510-9



Ekvilibrum
Simon Kyaga, Jonas Mattsson
Inbunden, 225 s, 2022
ISBN 978-91-27-16600-4



Galenskap
Mikael Landén
Inbunden, 192 s, 2021
ISBN 978-91-27-82908-4

Psykologiwebben.se

På denna digitala plats för kunskap, kompetensutveckling och inspiration hittar du

- utvärderade behandlingsmanualer om många ämnen
- arbetsböcker och självhjälpsmanualer för dina klienter
- formulär, skattningsskalor, ljudfiler och annat arbetsmaterial
- filmade föreläsningar och författarsamtal
- författarintervjuer.

Välkommen in!



Natur & Kultur
Box 27323
102 54 Stockholm
Besök: Karlavägen 31
Tel: 08-453 87 00
kundsupport@nok.se
nok.se

Varje gång du väljer förlaget Natur & Kultur är du med och bidrar till något större. Vi är en oberoende stiftelse som ska göra skillnad i samhället. Förutom att inspirera till läsande och lärande stärker vi röster i det demokratiska samtalet genom priser, stipendier och stöd.
Vi ger ordet till fler.