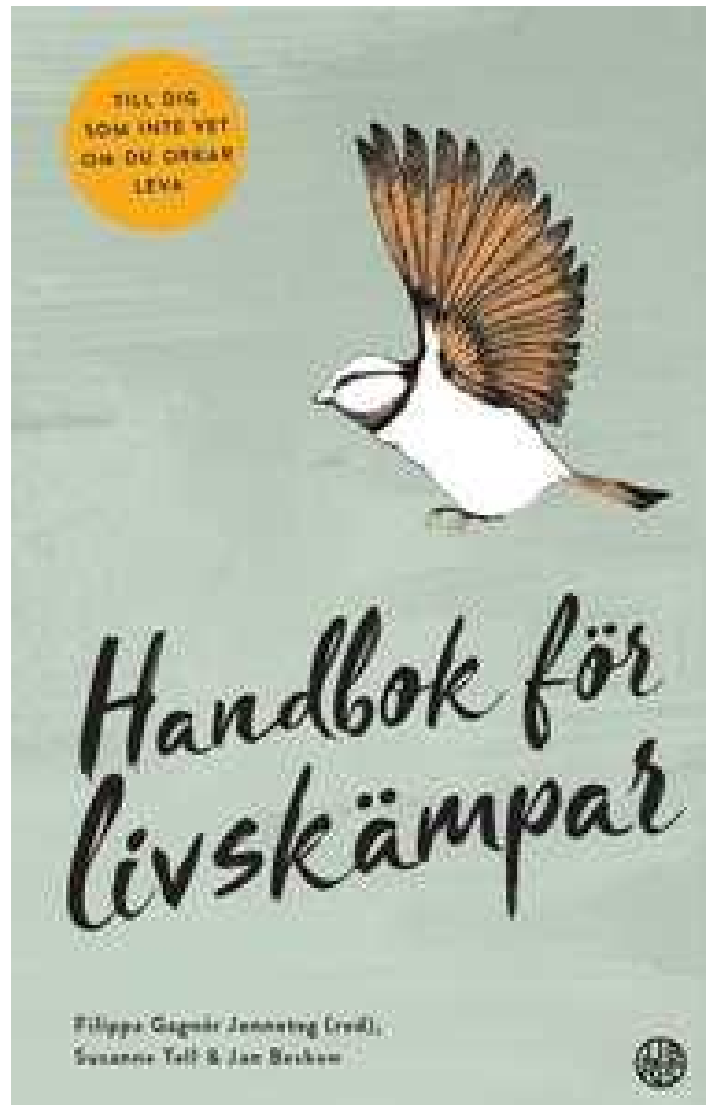


Tags: Handbok för livskämpar : till dig som inte vet om du orkar leva las online bok; Handbok för livskämpar : till dig som inte vet om du orkar leva epub books download; Handbok för livskämpar : till dig som inte vet om du orkar leva ladda ner pdf e-bok; Handbok för livskämpar : till dig som inte vet om du orkar leva e-bok apple; Handbok för livskämpar : till dig som inte vet om du orkar leva MOBI download; Handbok för livskämpar : till dig som inte vet om du orkar leva bok pdf svenska

---

## **Handbok för livskämpar : till dig som inte vet om du orkar leva PDF E-BOK**

**Jeanette Bäfverfeldt,Karin Johannisson,Mats Hilde,Jan Beskow,Ingibjörg H Jonsdottir**



Författare: Jeanette Bäfverfeldt,Karin Johannisson,Mats Hilde,Jan Beskow,Ingibjörg H Jonsdottir

ISBN-10: 9789173876643

Språk: Svenska

Filstorlek: 1905 KB

## BESKRIVNING

Du är inte ensam i din plåga. Är det något enda vi vill att du ska få med dig från den här boken, så är det detta. Du är inte ensam. Oavsett hur det känns just nu. Den här boken är till dig som mår dåligt, kanske riktigt dåligt. Så dåligt att du ibland kanske ofta tänkt att du inte orkar fortsätta leva. Att det vore lika bra att försvinna. Vi tre som har skrivit den här boken har tillsammans både personlig erfarenhet av att själva ha levt många år med självmordstankar och självmordsförsök, men också professionell erfarenhet av att arbeta med att förebygga att människor tar sitt liv. Handbok för livskämpar är den bok vi själva önskar hade funnits när vi mådde som värst. En lättillgänglig och handfast vägledning för dig som plågas av självmordstankar. I den har vi samlat några av de viktigaste erfarenheterna som vi har gjort genom åren. Vi delar bland annat med oss av handfasta tips och råd, strategier för hur man kan stå ut när man mår som sämst, vägledning i hur man kan förstå sig själv och sina tankar och hur man kan bära sig åt för att söka hjälp. Boken innehåller även många personliga berättelser samt ett kapitel om hur man kan stötta någon som tänker på att ta sitt liv. Oavsett hur just din kamp ser ut kom ihåg att vi är många som kämpar tillsammans. Du är inte ensam. Det finns en framtid för dig också. Så släpp inte taget. Så länge du lever kan saker ändras till det bättre. Du är en riktig livskämp! Sagt om boken: "Den här boken behöver alla ta till som livskunskap, för alla kommer vi någon gång i livet antingen själva eller möta någon som kämpar med livet! Mycket värdefull information men också bra praktiskt upplägg för egna reflektioner, fantastiskt! Äntligen en bok som ett konkret verktyg för livskämpar!" Inger Händestam, ordförande Riksförbundet SPES, SuicidPrevention och Efterlevandes Stöd Filippa Gagnér Jenneteg är folkhälsovetare och har mångårig erfarenhet av egen suicidalitet. Hon är utbildad instruktör i MHFAFörsta hjälpen till psykisk hälsa, och är styrelseledamot i Suicidprevention i Väst. Hon arbetar idag med utbildning och projekt kring patientinflytande, gentemot psykiatri, socialpsykiatri och brukarföreningar. Susanne Tell är folkhälsovetare, har mångårig erfarenhet av egen suicidalitet och är utbildad instruktör i YAMYouth Aware of Mental health. Hon arbetar idag med utbildning och utvecklingsfrågor kring suicidprevention, gentemot psykiatri och socialpsykiatri. Jan Beskow är professor emeritus i psykiatri och har arbetat med suicidprevention som forskare, kliniker och lärare under hela sitt yrkesverksamma liv, vid Göteborgs universitet och Linköpings universitet. Han har tidigare gett ut ett antal böcker i ämnet, senast Suicidalitet som problemlösning, olyckshändelse och trauma.

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

### **Kafferast i kunskapsfabriken - Home | Facebook**

... Handbok för oglada: ... Susanne Tell - Handbok för livskämpar: till dig som inte vet om du orkar leva Libris förlag ... För att överleva (om ...

### **Handbok för livskämpar : till dig som inte vet om du orkar leva ...**

Filippa Gagnér Jenneberg, Susanna Tell och Jan Beskow "Handbok för livskämpar - till dig som inte vet om du orkar leva" (Libris)

### **8 diagnoser : det var f#n inte lätt - Melika Zakariae - Bok ...**

Du är inte ensam i din plåga. Är det något enda vi vill att du ska få med dig från den här boken, så är det detta. Du är inte ensam. Oavsett hur det känns ...

**HANDBOK FÖR LIVSKÄMPAR : TILL DIG SOM INTE VET OM DU ORKAR LEVA**

***LÄS MER***