

# KATALOG

Profesjon

Psykologi og psykisk helse



FAGBOKFORLAGET



## Samvær etter omsorgsovertakelse

En praksisnær og helhetlig tilnærming

*Eli Wenche Andersen, Anne-Malin Granerud*



ISBN : 9788245033205  
Pris : 399,-  
Forlag : Fagbokforlaget  
Utgitt : 2023  
Utgave : 1  
Sider : 229  
Vekt : 459

Barnevernfeltet er i stadig endring og utvikling. Gode barnevernfaglige vurderinger krever god kunnskap og forståelse innenfor mange områder. Denne boken gir et kunnskapsgrunnlag for fagkyndige vurderinger i komplekse samværsspørsmål etter barnevernsloven.

Forfatterne presenterer en modell for samværsanalyse. Den gir barnevernsarbeideren mulighet for en strukturert tilnærming når krevende vurderinger om samvær skal tas. Analysen bidrar til en større forståelse av barnets samværskapasitet, foreldrenes samværskompetanse, barneverntjenestens handlingsrom og ytre rammer som kan påvirke vurderinger av samværskvalitet og -omfang.

Målet er å bidra til at flere barn får et samvær med sine foreldre som støtter deres utvikling, og som kan bidra til at barnet når sitt fulle potensial også på andre områder i livet.

**Eli Wenche Andersen** er klinisk sosionom, familieterapeut og spesialist i sped- og småbarns psykiske helse. Hun har lang erfaring fra både barnevern, psykisk helsevern og arbeid med barns psykiske helse i BUP. Blant annet har hun jobbet som sakkyndig utreder, sakkyndig medlem av fylkesnemnda, veileder og kursholder, og arbeider nå i Stiftelsen Fyrlykta.

**Anne-Malin Granerud** er barnevernpedagog med master, klinisk spesialist i psykisk helse og kliniker i sped- og småbarns psykiske helse. Hun har lang erfaring fra kommunal barneverntjeneste med barnevernfaglig utviklingsarbeid, og arbeider nå i Stiftelsen Fyrlykta.

## Barn som pårørende

Hvordan snakke med barna til dem som er psykisk syk eller rusmiddelavhengig?

*Solveig Fjermestad*



ISBN	: 9788245043716
Pris	: 209,-
Forlag	: Fagbokforlaget
Utgitt	: 2022
Utgave	: 1
Sider	: 80
Vekt	: 188

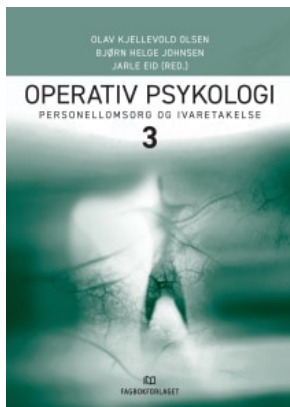
Å få til en god samtale med barna til dem som har en psykisk lidelse eller som ruser seg kan være utfordrende. Disse barna trenger trygge voksne å snakke med. Boka har flere eksempler på barnesamtaler forfatteren selv har gjennomført ved NKS Veiledningssenter, et tilbud til barn, ungdom og voksne som er pårørende til noen som ruser seg, har en psykisk lidelse eller er i fengsel.

Forfatteren viser hvordan du kan øve på å bli så trygg på deg selv at du ikke nøler med å snakke med barna på en måte som gjør at de merker at du lytter oppmerksomt.

«Dette er en lærerik bok for alle som ønsker å bli bedre til å snakke med barn om vanskelige ting. Gjennom sterke eksempler får vi hjelp til å forstå hvordan det er å være barn som er pårørende, og gode tips til hvordan vi kan snakke med dem på måter som hjelper.» Arnt Ove Engelién, psykologspesialist

## Operativ psykologi 3

Personellomsorg og ivaretagelse



Olav Kjellevold Olsen

(red.) Olav Kjellevold Olsen, (red.) Bjørn Helge Johnsen, (red.) Jarle Eid

ISBN : 9788245037197  
Pris : 349,-  
Forlag : Fagbokforlaget  
Utgitt : 2022  
Utgave : 1  
Sider : 165  
Vekt : 332

Mange organisasjoner og deres ansatte opplever å bli utsatt for ulykker og krevende erfaringer der helse og liv står på spill. Boken *Operativ psykologi 3: Personellomsorg og ivaretagelse* tar som utgangspunkt at til tross for gode intensjoner, er mye av den ivaretagelsen og omsorgen som arbeidsgivere tilbyr i slike belastende situasjoner, tilfeldig og lite kunnskapsbasert. Denne boken har derfor som mål å presentere relevant teori og konkrete råd om hvordan en organisasjon og dens ansatte best kan planlegge og utøve profesjonell omsorg på en systematisk og god måte i slike situasjoner, slik at faren for mental uhelse og problemer reduseres, og sjansen for personlig vekst og læring økes.

Boken er relevant for alle organisasjoner med ansatte som kan utsettes for ulykker og mentalt krevende belastninger, og som fagbok for studier innenfor operativ psykologi og organisasjon og ledelse. Boken er særlig relevant for arbeidsgivere og ledere, som har en lovpålagt omsorgsplikt for sine ansatte, men også personell knyttet til vernetjenesten, HSEQ-ansvarlige samt kolleger på alle nivåer som kan komme i en situasjon der en må motta eller gi omsorg.

Dette er den tredje boken i rekken av fagbøker innen feltet operativ psykologi. Den første boken, *Operativ psykologi*, er en grunnbok og sentral i utvikling av fagfeltet. Den andre boken, *Operativ psykologi 2: Anvendte aspekter*, omhandler temaer som psykologisk forståelse, hvilke egenskaper en operatør bør ha, hvordan velge ut personell med de rette egenskapene og hvordan forberede og gjennomføre operasjoner. Boken er redigert av professor **Olav Kjellevold Olsen**, professor **Bjørn Helge Johnsen** og professor **Jarle Eid** ved Universitetet i Bergen. Alle har lang erfaring fra forskning, kriseberedskap og innsats i operative sammenhenger.

## Familiebasert terapi

Håndbok for foreldre med barn og ungdom som strever med anoreksi



*Maria Ganci*

(*Oversetter*) Vigdis Wie Torsteinsson, (*Oversetter*) Vigdis Wie Torsteinsson

ISBN : 9788245034875  
Pris : 239,-  
Forlag : Fagbokforlaget  
Utgitt : 2021  
Utgave : 1  
Sider : 92  
Vekt : 136

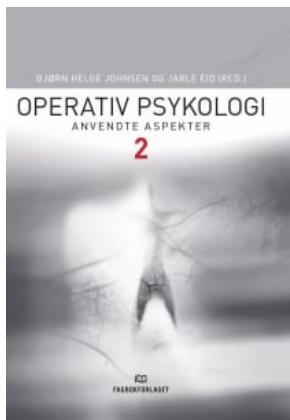
Familiebasert terapi for spiseforstyrrelser (FBT) er den anbefalte behandlingsmetoden ved spiseforstyrrelser i Norge og betraktes som selve gullstandarden internasjonalt. Den er imidlertid en intensiv arbeidsform, og mange foreldre er uforberedt på den krevende oppgaven det er å følge opp barnet sitt. Kampen mot spiseforstyrrelsen kan skape stor grad av maktesløshet, redsel og fortvilelse underveis, og foreldre har et stort behov for støtte og informasjon. Rådene de får av venner, bekjente og på internett, er ofte sprikende og ikke alltid i tråd med etablert kunnskap om hva som faktisk er nyttig. Denne boken er skrevet for å gi foreldre informasjon og konkrete verktøy som gjør dem i stand til å bistå og hjelpe barna mot tilfriskning.

**Maria Ganci** er en australsk klinisk sosionom og psykodynamisk terapeut på barne- og ungdomsfeltet, og gir veiledning, trening og konsultasjon i familiebasert terapi. Hun utga *Survive FBT* i 2016, og den er senere oversatt til japansk, svensk og tysk. Boken er nå oversatt til norsk av **Vigdis Wie Torsteinsson**. Hun arbeider som psykologspesialist ved Regional seksjon spiseforstyrrelser, Oslo universitetssykehus, og har 40 års erfaring med behandling av barn og unge med spiseforstyrrelser og som familieterapilærer.

«Maria Gancis bok *Survive FBT* har vært nyttig for mange av de familienevi har møtt som har vært rammet av anoreksi. Det er svært gledelig at denne konkrete og matnyttige boken for foreldre nå er oversatt til norsk.» Inger Margrethe Halvorsen, PhD, overlege, Regional seksjon spiseforstyrrelser, Oslo universitetssykehus HF

## Operativ psykologi 2

### Anvendte aspekter



Jarle Eid

(red.) Jarle Eid, (red.) Bjørn Helge Johnsen, (red.) Jarle Eid, (red.) Bjørn Helge Johnsen

ISBN : 9788245025477  
Pris : 679,-  
Forlag : Fagbokforlaget  
Utgitt : 2019  
Utgave : 1  
Sider : 397  
Vekt : 849

Boken *Operativ psykologi 2: Anvendte aspekter* har som hensikt å presentere flere nye tematiske og anvendte aspekter som supplerer og utfyller grunnboken *Operativ psykologi*. Denne nye boken er i likhet med den første rettet mot operative miljøer «blålysetater» som politi, brann, redning og helse, frivillige organisasjoner, samt andre offentlige og private virksomheter som jobber under tidspress og usikkerhet. Vi tror boken også vil være av interesse for dem som ønsker å forstå og få mer kunnskap om samfunnssikkerhet, ulykker, kritiske hendelser og dramatiske situasjoner som ofte omtales i mediene. I boken kan du lese mer om risikoanalyse, teamtrening, forhandlingsteknikker, effekten av ernæring og fysisk kapasitet, sikkerhetsklima, overlevelse i ekstreme omgivelser, terrorisme, stressmestring, destruktiv ledelse, tillit og moralsk skade. *Operativ psykologi 2: Anvendte aspekter* er organisert som et operasjonshjul der vi følger en tidslinje fra rekruttering til forberedelser og trening, deretter over til gjennomføring av operasjoner og til sist tilbakeføring til (operativ) tjeneste.

Vi er takknemlige for den velvilje og profesjonalitet vi har blitt møtt med av operativt personell som har delt sine erfaringer og lært oss mye om betydningen av operativt arbeid. Vi har derfor valgt å tilegne denne boken dem som står i første linje, og de mange som daglig er involvert i operative innsatser her hjemme og i utlandet.

Boken er redigert av professor **Bjørn Helge Johnsen** (dr.psychol.) og professor **Jarle Eid** (dr.psychol.) ved Universitetet i Bergen. Begge har lang erfaring fra forskning, kriseberedskap og innsats i operative sammenhenger.

## Fosterbarn og psykisk helse

71 historier og refleksjoner

*Mona Hoseth*



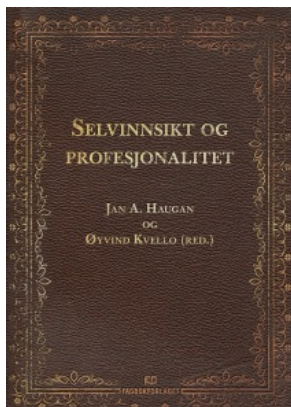
ISBN : 9788245031942  
Pris : 399,-  
Forlag : Fagbokforlaget  
Utgitt : 2019  
Utgave : 1  
Sider : 208  
Vekt : 354

Alle barn har behov for trygge og gode voksne rundt seg. Voksne som gir dem omsorg, trygghet og nærhet, og som bidrar til en hverdag med utvikling og etter hvert mestring. Noen barn opplever at deres biologisk nærmeste ikke greier å gi dem denne omsorgen, og andre barn kan ha alvorlige erfaringer med vold eller seksuelle overgrep. For en del barn blir en fosterfamilie en ny mulighet, men i mange tilfeller vet fosterforeldrene lite om hva barnet har erfart så langt i livet. Når barnet kommer, kan det ha negative samspillsmønstre eller uhensiktsmessige mestringsstrategier, noe som igjen kan gi utfordringer i familielivet, på skolen, i nærmiljøet eller i relasjoner generelt. I denne boken får vi presentert 71 historier som viser hvordan fosterbarn og fosterforeldre møter og håndterer ulike situasjoner på en rekke arenaer i hverdagen. Historiene er fortalt til og skrevet ned av psykolog Mona Hoseth, som så reflekterer over tematikken i en påfølgende tekst. Sammen gir disse tekstene eksempler på hva som kan kalles terapeutisk fosterhjemsomsorg. Vi ser at for barnas utvikling er det viktig at de i det nye hjemmet får praktisk og emosjonell støtte, og at fosterforeldrene opplever sosial støtte i nærmiljøet.

Boken har et innledende forord og en avsluttende ordliste skrevet av Lars Smith, og er relevant for fosterforeldre og andre som møter fosterbarn i privat eller profesjonell sammenheng.

**Mona Hoseth** er psykologspesialist og ansatt i Barne- og familietjenesten, Omsorgsenheten, i Trondheim kommune. Hun har 20 års erfaring fra arbeid med fosterbarn.

## Selvinnsikt og profesjonalitet



Jan Arvid Haugan

(red.) Jan Arvid Haugan, (red.) Øyvind Kvello

ISBN	: 9788245025194
Pris	: 529,-
Forlag	: Fagbokforlaget
Utgitt	: 2019
Utgave	: 1
Sider	: 340
Vekt	: 638

Selvinnsikt er en forutsetning for å kunne gjenkjenne og forstå hvordan egne tanker, følelser og handlinger henger sammen. Dette danner grunnlaget for vår evne til å regulere egne følelser, håndtere stress, kontrollere impulser og holde ut i møte med utfordringer. Videre er selvinnsikt også avgjørende for vår relasjonelle kompetanse i form av hvordan dette påvirker vår kapasitet til å utøve bevisst kommunikasjon, være aktivt lyttende og gi presise tilbakemeldinger, samhandle og samarbeide, motstå sosialt press, forholde oss konstruktivt til konflikter og søke hjelp og hjelpe andre når det er nødvendig. Denne boken presenterer teori, forskning og praksis knyttet til fenomenet selvinnsikt i ulike profesjonelle kontekster. Forfatterens mål er å belyse dette sammensatte og mangefasetterte begrepet gjennom kritisk drøfting av den betydningen selvinnsikt har for hvordan vi mestrer, lærer og utvikler oss, både personlig og relasjonelt. Målgruppen for boken er bachelor- og masterstudenter i spesialpedagogikk og rådgivningspedagogikk, i veiledningsutdanninger, lærerutdanning, sosialt arbeid, barnevern, sykepleie, vernepleie og psykologi. Boken passer også for praktiserende rådgivere i offentlige etater, skoleverket og spesialpedagogiske fagteam, lærere i grunnskolen og videregående skole, karriererådgivere, barnevern og psykisk helsevern.



## Hvem er jeg?

Om å finne og skape identitet

*Per-Einar Binder*



ISBN : 9788245022100  
Pris : 559,-  
Forlag : Fagbokforlaget  
Utgitt : 2018  
Utgave : 1  
Sider : 416  
Vekt : 815

"Søken etter personlig identitet er et av samtidens brennende temaer. Mennesker er identitetssøkere. Identiteter kan berike. Og de kan bli låsende ja, også farlige" Identitet blir til gjennom eksistensiell søken. Det handler om å skape sin vei i livet. Og å finne sin plass i verden. Identitet får form i de nære relasjonene når en blir sett og ignorert, elsket og hatet, anerkjent og fordømt. Identitet springer samtidig ut fra verdiene og fortellingene i samfunnet rundt. Et samfunn som endrer seg fort og uoversiktlig, legger stort press på den enkelte. Mange søker identitet gjennom prestasjon og ytre suksess fordi det kjennes nødvendig. Stadig flere søker tilflukt i myter om at kjønn og nasjonalitet utgjør essensen av hva de er. Frie, skapende og utforskende identiteter er et gode for samfunnet. Spørsmålet om hvem vi er, trenger mulighet for et mangfold av svar. Men utforskning og valg er også krevende, til tider smertefullt. Forfatteren intervjuer fem personer i alderen 20-75 år om deres vei til å bli den de er. Menneskers identiteter er sterkt knyttet til deres livsfortellinger. Boken undersøker hva det å finne og skape personlig identitet innebærer i et livsløpsperspektiv.

Boken er interessant for alle som er opptatt av den personlige identitetens psykologi. Den handler om hvordan identiteten gjennom livsløpet formes både av fortellingene mennesker skaper om sitt liv, av følelser og motiver, og ikke minst av samfunnet og fellesskapene de er del av.

Per-Einar Binder er professor i klinisk psykologi ved Universitetet i Bergen. Han forsker på personlige endringsprosesser, og han har mange års erfaring som terapeut for barn, unge og voksne. Det siste tiåret har han også arbeidet med kurs for å hjelpe unge voksne med stress knyttet til prestasjoner og perfektjonisme. Binder har tidligere utgitt bøkene *Et oppmerksomt liv. Om relasjon, kropp og nærvær i eksistensens psykologi* (Fagbokforlaget, 2011), *Den som vil godt. Om medfølelsens psykologi* (Fagbokforlaget, 2014) og *Ikke vær så slem mot deg selv. En veiviser i det ufullkomne livet* (Stenersens Forlag, 2016).

## Smittet av vold

Om sekundærtraumatisering, compassion fatigue og utbrenthet i hjelperyrkene

*Per Isdal*



ISBN : 9788245022025  
Pris : 519,-  
Forlag : Fagbokforlaget  
Utgitt : 2017  
Utgave : 1  
Sider : 306  
Vekt : 721

Hva gjør jobben med oss? Er du ansatt innenfor helse- og sosialfeltet, er det sannsynlig at du møter sykdom, fattigdom, ensomhet, rusmisbruk, vold og død i en eller annen form og grad. Jobben kan være svært belastende, noe sykefraværstatistikken for disse yrkesgruppene hjelperyrkene er en indikasjon på. Vi påvirkes av det vi jobber med. Man blir preget av å arbeide med lidelse. Mange blir syke av det. Hva gjør jobben din med deg? Etter å ha jobbet med voldsmenn, voldtektsmenn og pedofile overgripere i 11 år stilte forfatteren av denne boka, psykolog Per Isdal, seg selv dette spørsmålet. Svaret var nedslående. Han opplevde foruroligende flashbacks, hadde hodepine og konsentrasjonsvansker. Han var sint, redd og resignert, hadde trukket seg tilbake og endret sosiale og kulturelle preferanser. Han var blitt en person han ikke likte.

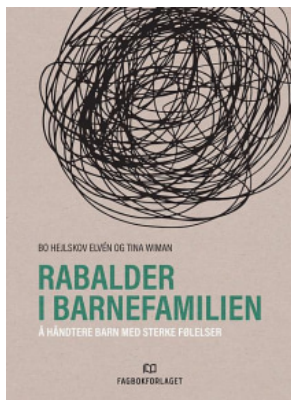
Hva gjør vi med det? Mange hjelpere opplever tilsvarende symptomer og forandringer, men kunnskapen om helserisikoen ved arbeidet har lenge vært mangelfull. I denne boka forklarer og diskuterer Isdal begreper som sekundærtraumatisering, compassion fatigue, vikarierende traumatisering og utbrenthet. Han presenterer også en rekke strategier for forebygging og bearbeiding av store og/eller varige belastninger, og ivaretagelse av ansatte, kolleger og en selv.

Smittet av vold er en personlig og praktisk orientert fagbok. Forfatterens målsetting er å bidra til større erkjennelse, åpenhet og mestring. Han henvender seg til alle som er, eller er på vei til å bli, en hjelper. «I 1998 holdt jeg for første gang et foredrag om hvordan hjelpere ble påvirket av å jobbe med vold. Etter 11 år i jobben hadde jeg begynt å skjønne at jeg ble preget av det jeg møtte. Det mørket jeg møtte i jobben, ble til mørke i meg. Rundt meg så jeg andre hjelpere på mitt eget fagfelt som ble enda mer preget av arbeidet enn meg. Noen forsvant, og kom aldri tilbake. Den gang tenkte jeg at det kunne være helsefarlig å jobbe for lenge eller for mye med vold.»

Per Isdal er psykologspesialist og psykoterapeut. Han var med på å etablere Stiftelsen Alternativ til Vold i 1987, og er i dag assisterende direktør og leder for ATV Stavanger. Han har skrevet boka Meningen med volden (2000) og ble i 2011 tildelt Den store psykologprisen av Norsk psykologforening.

## Rabalder i barnefamilien

Å håndtere barn med sterke følelser



Bo Hejlskov Elvén, Tina Wiman  
(Oversetter) Ane Sjøbu

ISBN : 9788245021288  
Pris : 379,-  
Forlag : Fagbokforlaget  
Utgitt : 2016  
Utgave : 1  
Vekt : 330

Når barn krangler, slåss og roper, kan det være vanskelig å forholde seg rolig. Følelser smitter, og derfor risikerer du å raskt bli like sint som barnet ditt. Det er fort gjort å heve røsten og rope tilbake. Å stadig vekk bli kjeftet på og irettesatt er imidlertid uheldig for barnet, og det vil påvirke forholdet mellom dere negativt. På sikt vil det gi flere og sterkere sammenstøt.

Rabalder i barnefamilien bygger på metoden lavaffektiv tilnærming, hvor følelsesregulering, selvkontroll og ro er viktige faktorer i forbindelse med relasjoner og konflikter. Forfatterne tar utgangspunkt i en rekke hverdagslige familiesituasjoner, og viser hvordan man kan håndtere barn med sterke følelser.

- Hva gjør man når en konflikt er under oppseiling?
- Hva gjør man når konflikten raser?
- Hvordan unngår man neste sammenstøt?
- Hvordan kan man unngå en maktkamp med vinnere og tapere?

Alle barn ønsker å lykkes. Også de vanskelige barna. Målet med denne boka er å hjelpe foreldre med å gjøre hverdagen så enkel og lett å håndtere for barna at de får mulighet til å vokse og utvikle seg videre.

**Bo Hejlskov Elvén** er psykolog og har lang erfaring med å veilede og utdanne pedagoger og omsorgspersonale i håndtering av problemskapende atferd. Han har skrevet en rekke bøker om lavaffektiv tilnærming og er en mye brukt foreleser. Han er også medlem av det svenske psykologforbundets etiske råd.

Tina Wiman er frilansjournalist, blogger, forfatter og foreleser. Hun er mor til tre barn med autisme og har skrevet flere bøker om å leve med barn med nevropsykiatriske funksjonsnedsettelse.

*Rabalder i barnefamilien* legger stor vekt på at det er foreldrene som må ta ansvar for barnas atferd. «De som tar ansvar kan påvirke», sier forfatterne. Ikke overlat ansvaret for barnas atferdsproblemer til barna, men ta selv ansvar og gjør deg derved i stand til å påvirke, sier de. Det er ikke barnets vilje eller intensjoner som forklarer hvorfor barnet gjør som det gjør, men derimot om du som forelder har lagt til rette for at barnet kan oppføre seg. «Barn som oppfører seg, gjør det (fordi de kan gjøre det). Barn som ikke oppfører seg, gjør det fordi de ikke kan det», understreker de og viser derved vei til en foreldrepraksis der vi må finne ut av hvordan barnet skal kunne oppføre seg og så legge til rette for det.





## Håndbok i militærpsykiatri

*Jon Gerhard Reichelt*



ISBN : 9788245020069  
Pris : 399,-  
Forlag : Fagbokforlaget  
Utgitt : 2016  
Utgave : 1  
Sider : 149  
Vekt : 228

Å være soldat er forbundet med helt spesielle utfordringer. Deltagelse i stridshandlinger, enten det er krig i tradisjonell forstand eller nyere tids fredsbevarende eller fredsopprettende operasjoner, innebærer økt risiko for både død og fysisk og psykisk skade. I tillegg kan soldater bli nødt til å ta liv som en del av oppdraget eller for å beskytte eget eller andres liv. Alt dette kan være såpass store påkjenninger at man normalt ville frarådet mennesker å delta i slikt. Denne håndboka er basert på et bredt erfaringsgrunnlag og gir konkrete råd for hvordan man kan forholde seg til de mulige negative psykiske konsekvensene av det å være soldat. Håndboka henvender seg primært til militære ledere og militært helsepersonell. Den kan også være nyttig for andre som kommer i kontakt med soldater eller personell som er trent og forberedt, men likevel møter påkjenninger i sitt arbeid, som politi, brann- og redningspersonell.

**Jon G. Reichelt** har fagansvar for psykiatrien i Forsvaret, og er leder for Institutt for militærpsykiatri og stressmestring i Forsvarets sanitet. Han er oberstløytnant, har en doktorgrad i medisin og er lege med spesialitet i psykiatri.

## ADHD og det disiplinerte samfunn



Aksel Tjora

(red.) Aksel Tjora, (red.) Lisbeth Levang

ISBN : 9788245020199  
Pris : 369,-  
Forlag : Fagbokforlaget  
Utgitt : 2016  
Utgave : 1  
Sider : 124  
Vekt : 186

Hva skyldes økningen i bruken av ADHD-diagnosen i Norge og mange andre vestlige land? Kan denne utviklingen fortelle oss noe om forhold i samfunnet? I denne boka utvikler forfatterne analyser av ADHD ut fra ulike perspektiver, relatert til diagnostisering, skolehverdagen, arv/miljø, samt barns og foreldres opplevelser av diagnose og behandling. En gjennomgående kritisk tilnærming ligger til grunn for analysene, der forfatterne spør om velferdsstatens iver etter måling og standardisering går hånd i hånd med en økt medikalisering og mot et stadig snevrere område for normalitet.

En bredere forståelse av relasjonen mellom fenomenet ADHD og samfunnsendringer kan bidra til å utvikle andre tilnærminger til problemet enn diagnostikk og medisinerer. Boka henvender seg derfor til studenter innenfor sosial- og helsefag, til lærerstudenter, samt til dem som arbeider innenfor pedagogisk arbeid og helsetjenester rettet mot barn og unge. Den vil også være av interesse for alle andre som er opptatt av forhold mellom helse og samfunn.

Bidragstyttere:

**Arne Olav Dahlshaug**, **Maria Louise Karlsen** og **Siri Christine Næss** er alle sosiologer utdannet ved Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet, NTNU. **Lisbeth Elvira Levang** og **Ingvild Firman Fjellså** er også sosiologer fra NTNU og tilknyttet Sosiologisk poliklinikk i Trondheim. **Runa Næss Korshavn** og **Elise Farstad Djupedal** er begge lektorer i samfunnsfag og utdannet ved NTNU. **Aina Olsvold** er privatpraktiserende psykolog og gjesteforsker ved Institutt for helse og samfunn, Universitetet i Oslo. **Aksel Tjora** er professor i sosiologi ved NTNU og leder av Sosiologisk poliklinikk.



## Sinte, unge, villfarne menn

Vårt medansvar

*Arne Klyve*



ISBN : 9788245016468  
Pris : 339,-  
Forlag : Fagbokforlaget  
Utgitt : 2016  
Utgave : 1  
Sider : 177  
Vekt : 262

Boken retter søkelyset mot samtidens utsorterte - taperne, de sinte og villfarne. Mye av det vi ser av uro og fiendtlighet, kan forstås som resultat av en feilslått politikk, der unge mister retningen på livet.

Sinte, unge, villfarne menn er et fenomen som springer ut av store og hastige endringer i økonomien, et prekært arbeidsliv og Vestens ulykksalige kamp mot terror. I konkurransesamfunn som hyller vinnere, er omtanken for taperne mindre.

Boken henvender seg til lærere, skolens støtteapparat, sosial- og helsearbeidere, samfunnsvitere, politi og studenter.

**Arne Klyve** er samfunnsviter og arbeider i rusfeltet og ved kompetansesenter for læringsmiljø. Han har tidligere redigert og skrevet flere bøker om utfordrende unge.

## Å bygge selvtillit gjennom selvmedfølelse

En selvhjelpsguide basert på kognitiv atferdsterapi

Mary Welford

(Oversetter) Petter Røen



ISBN : 9788245016826  
Pris : 399,-  
Forlag : Fagbokforlaget  
Utgitt : 2014  
Utgave : 1  
Sider : 269  
Vekt : 555

Mange av oss måler vår egen selvfølelse ved å sammenlikne oss med andre. Når vi ikke klarer å innfri «idealene» våre egne, familiens, omgivelsenes eller samfunnets kan vi ofte kjenne på utilstrekkelighet og en opplevelse av angst og lavt stemningsleie. Noen blir sterkt selvkritiske, skamfulle og føler at de skiller seg ut fra alle andre. Selv om vi ofte kunne ønske oss en sterkere selvfølelse, er det ikke nødvendigvis det vi trenger. En god selvfølelse er noe vi har når alt går på skinner, men den fordamper idet planen ryker. Selvtillit basert på selvmedfølelse, derimot, styrker oss både når livet er bra og når ting butter imot. Denne boka beskriver hvordan ideer og praksis fra medlidenhetsfokusert terapi kan brukes til å bygge opp selvtillit. Boka tar også opp problemer som ofte ledsager dårlig selvtillit, så som angst, depresjon, stoffmisbruk og sinne.

**Mary Welford**, DClinPsy, er klinisk psykologspesialist. Hun bor og jobber sørvest i England. Welford har vært engasjert i utvikling og bruk av kognitiv atferdsterapi (KAT) rettet mot en rekke lidelser, som angst, lavt stemningsleie, psykose og selvfølelse. Mary opplevde imidlertid stadig at KAT ikke fungerte like godt for alle. Hun la merke til at nye tankemønstre ikke nødvendigvis endrer hvordan ting føles og oppleves.

**BEKJEMPE-bøkene** er en serie selvhjelpsguider mot ulike psykiske problemer skrevet av spesialister innenfor hvert sitt felt. Bøkene bygger på kognitiv atferdsterapi. De inneholder konkrete teknikker og metoder som kan brukes i en lang rekke situasjoner, og som forebygger tilbakefall.

## Trikotillomani

Act-forsterket atferdsterapi : terapeuthåndbok

*Douglas W. Woods, Michael P. Twohig*  
(Oversetter) Elin Try



ISBN : 9788232102136  
Pris : 389,-  
Forlag : Akademika Forlag  
Utgitt : 2013  
Utgave : 1  
Vekt : 228

Bokbeskrivelse Trikotillomani, eller hårnappingslidelse, er i dag en relativt ukjent lidelse som ofte underdiagnostiseres på grunn av manglende kunnskap. Trikotillomani er en psykisk lidelse som kan behandles. Denne terapeuthåndboken presenterer forskningsbasert kunnskap om hvordan du som terapeut kan tilby en effektiv behandling av trikotillomani til dine pasienter. Gjennom ACT-forsterket atferdsterapi får pasienten hjelp til å akseptere trangen til å nappe hår uten å gi etter for den. Pasienten vil ikke lenger måtte kjempe med seg selv hele tiden, og kan heller bruke kreftene på å øke sin egen livskvalitet. I dette behandlingsopplegget jobber pasient og terapeut sammen for å konkretisere livsverdier og verdivalg i pasientens liv. Behandlingen består blant annet av vaneendringstrening (HRT) og teknikker for stimuluskontroll.



## Trikotillomani

Act-forsterket atferdsterapi : arbeidsbok

*Douglas W. Woods, Michael P. Twohig*



ISBN : 9788232102129  
Pris : 329,-  
Forlag : Akademika Forlag  
Utgitt : 2013  
Utgave : 1  
Vekt : 234

Trikotillomani eller hårnappingslidelse er i dag en relativt ukjent lidelse som underdiagnostiseres på grunn av manglende kunnskap. Trikotillomani er en psykisk lidelse som er mulig å behandle sammen med en terapeut. Personer som lider av trikotillomani vet hvor frustrerende og vanskelig det er å slutte med hårnappingen. Men det fins behandlingsmetoder som hjelper. Fagpersoner anbefaler ACT-forsterket atferdsterapi som førstevalg for behandling. Gjennom behandlingen vil du få hjelp til å akseptere trangen til å nappe hår uten at du behøver å gi etter for den. Du vil ikke lenger måtte kjempe mot deg selv hele tiden og kan heller bruke kreftene på å øke din egen livskvalitet.

Denne arbeidsboken er laget for personer som lider av trikotillomani og skal benyttes i kombinasjon med kvalifisert behandling hos en terapeut. I terapien vil du jobbe med å konkretisere livsverdier og gjøre verdivalg i ditt liv. Behandlingen inkluderer vaneendringstrening (HRT) og teknikker for stimuluskontroll. I løpet av de ti ukene som behandlingen varer, vil du lære å gjenkjenne tanker og følelser som er knyttet til hårnappingen, og du vil lære å akseptere trangen og bruke ulike teknikker for å slutte å nappe.

**Douglas W. Woods**, PhD, er professor i psykologi og Director of Clinical Training ved University of Wisconsin-Milwaukee. Dr. Woods er en anerkjent spesialist innen forskning og behandling av trikotillomani, Tourettes syndrom og lidelser i tvangsspektrumområdet.

**Michael P. Twohig**, PhD, er førsteamanuensis ved Department of Psychology ved Utah State University i Logan, Utah. Han har hovedsakelig forsket på behandling med HRT (vaneendringsterapi) og ACT (aksept- og engasjementsterapi) av tvangslidelser (OCD) og tvangsspektrumlidelser, trikotillomani og hudplukking.

## Å bekjempe traumatisk stress

*Ann Wetmore, Claudia Herbert*



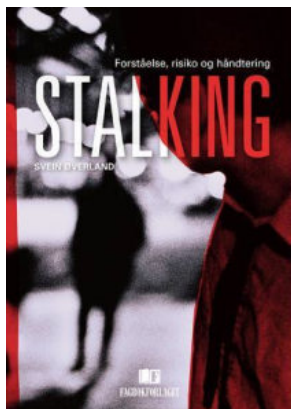
ISBN : 9788232101184  
Pris : 399,-  
Forlag : Akademika Forlag  
Utgitt : 2013  
Utgave : 1  
Vekt : 218

Når man har opplevd et traume, blir den verden man lever i, snudd på hodet. Forferdelige hendelser er vanskelige å takle, og plutselige, traumatiske opplevelser kan få store konsekvenser for hvordan vi oppfatter oss selv og våre egne liv. Traumer gjør vondt. De forårsaker ikke bare fysiske skader, men også emosjonelle skader som kan være langt mer smertefulle, og som tar mye lenger tid å lege. Denne boken vil veilede deg til å forstå de reaksjonene, tankene og følelsene du kan oppleve etter et traume. Her kan du finne den indre styrken og motet du trenger for den vanskelige klatreturen oppover. Ved hjelp av praktiske råd og velprøvde øvelser viser boken deg effektive metoder for å takle og bekjempe belastninger etter traumer.

## Stalking

Forståelse, risiko og håndtering

*Svein Øverland*



ISBN : 9788245007817  
Pris : 499,-  
Forlag : Fagbokforlaget  
Utgitt : 2012  
Utgave : 1  
Sider : 188  
Vekt : 367

Stalking har lenge vært forbundet med berømte personer som blir forfulgt og plaget. Ny kunnskap viser derimot at forekomsten er langt mer vanlig enn tidligere antatt, og at det kan ramme hvem som helst. Stalking innbefatter uønsket kontakt, trusler, skadeverk og vold. Den er ofte motivert av et ønske om hevn, kjærlighet eller dominans, men kan også skyldes vrangforestillinger. Stalking. Forståelse, risiko og håndtering er den første læreboka som er utgitt om temaet på norsk. Boka gir en innføring i fenomenet og en oversikt over ulike klassifikasjonssystemer og retningslinjer for risikovurdering. Boka gir også anbefalinger om hvordan ofre best kan beskytte seg og begrense skadevirkningene av stalking. Boka er beregnet på studenter innenfor psykologi og helsefag. Den vil også være nyttig for fagpersoner som møter utøvere eller ofre for stalking i sitt arbeid innenfor barnevern, psykisk helsevern og rettsapparatet. Svein Øverland er spesialist i klinisk psykologi med fordypning i psykoterapi og familierapi. Han har blant annet videreutdanning i kognitiv terapi, vurdering og håndtering av voldsrisiko og rettspsykologi. Han er ansatt ved Sentral Fagenhet, avd. Brøset, St Olavs Hospital og ved Forvaringsavdelingen i Trondheim Fengsel. Øverland har lang og variert erfaring fra barnevernet, det psykiske helsevernet og kriminalomsorgen, der han har behandlet både utøvere og ofre for stalking. Han har tidligere utgitt boka Selvskading. En praktisk tilnærming og bidratt i flere andre lærebøker. Øverland driver fagbloggen [psykologivirkeligheten.blogspot.com](http://psykologivirkeligheten.blogspot.com).



## Å bekjempe frykt og bekymring hos barn

Cathy Creswell, Lucy Willetts  
(Oversetter) Vebjørn F. Andreassen



ISBN : 9788251927611  
Pris : 399,-  
Forlag : Tapir akademisk forlag  
Utgitt : 2012  
Utgave : 1  
Vekt : 206

Frykt og uro kan hindre barn i å glede seg over ting og gjøre det jevnaldrende gjør. Da er det viktig at de får hjelp til å bekjempe disse problemene. I denne boka finner du verktøy for å hjelpe ditt barn til å gjøre nettopp det. Det er mye informasjon i boka, og hovedbudskapet er enkelt: Angst er svært vanlig hos barn, og selv om det kan utgjøre et alvorlig problem, er det mulig å bekjempe angsten. Når disse barna mottar rett behandling, går det som regel veldig bra med dem. **Denne boka:**

- forteller deg hva som skaper frykt og bekymringer hos barn
- lærer deg hvordan du kan hjelpe barnet ditt med å forholde seg til bekymringer, ved hjelp av teknikker fra kognitiv atferdsterapi
- lærer deg en trinnvis metode for å bekjempe ditt barns angst og bekymring
- tar opp skolevegring og problematferd. Boka er uunnværlig for foreldre, lærere og alle som jobber med barn.

## Å bekjempe sjenanse og sosial angst hos barn

Cathy Creswell, Lucy Willetts  
(Oversetter) Petter Røen



ISBN : 9788251925020  
Pris : 399,-  
Forlag : Tapir akademisk forlag  
Utgitt : 2010  
Utgave : 1  
Vekt : 266

Mange barn er naturlig sjenerte, men ekstrem sjenanse og sosial angst kan bli et stort problem. Disse barna vegrer seg gjerne for å gå på skolen, de får ikke så lett venner, og de kan også utvikle sosial angst i voksen alder. Basert på sine erfaringer med å arbeide med hundrevis av barn og foreldre, forteller psykologene Lucy Willetts og Cathy Creswell hvordan foreldre kan hjelpe sjenerte barn med å utfordre tanker og handlingsmønstre og til å bli mer selvsikre. **Denne boka**

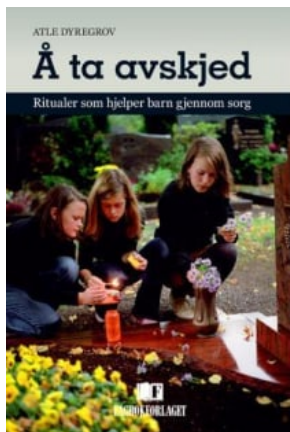
- forteller deg hva som skaper sjenanse, og hvordan du kan gjenkjenne det hos barnet ditt
- lærer deg hvordan du kan hjelpe barnet ditt med å forholde seg til sine bekymringer ved hjelp av teknikker fra kognitiv atferdsterapi
- gir deg råd om hvordan du kan hjelpe din sjenerte eller sosialt engstelige tenåring
- tar opp skolevegring og problematferd

Boka er uunnværlig for foreldre, lærere og alle som jobber med barn.

## Å ta avskjed

Ritualer som hjelper barn gjennom sorg

*Atle Dyregrov*



ISBN : 9788245010497  
Pris : 309,-  
Forlag : Fagbokforlaget  
Utgitt : 2010  
Utgave : 1  
Sider : 78  
Vekt : 138

Dyregrov har skrevet denne boken som en hjelp til alle voksne, legfolk så vel som spesialister, i møte med barn som har opplevd å miste en nær person. Han forklarer hvorfor det er viktig å ta med barn i ritualer, og hvordan dette kan gjøres på best mulig måte. Forfatteren gir også en kort innføring i hvilke funksjoner ritualer har for oss, og omtaler både «offentlige» ritualer og de ritualer som oppstår spontant i forbindelse med dødsfall. Med denne boken kan foreldre, førskolelærere, lærere, helsepersonell, prester og andre få et bedre redskap for å planlegge barns deltagelse i ritualer. Dyregrovs varemerke er at det han skriver, lett lar seg omsette til konkret hjelp. Denne boken er intet unntak. Dr. philos. Atle Dyregrov er spesialist i klinisk psykologi. Han har vært knyttet både til Barneklubben ved Haukeland sykehus og Universitetet i Bergen. Siden 1988 har han vært daglig leder for Senter for Krisepsykologi (SfK). Han har i særlig grad arbeidet med barn som har opplevd tap og traumer i hverdagslivet, og har bistått ved en rekke ulykker og katastrofer både i inn- og utland. Han leder nå et sorgsenter ved SfK støttet av danske Egmont Fonden. Hans bok *Sorg hos barn* er kommet på en rekke språk. Hans øvrige bøker er også oversatt til flere språk, og benyttes som lærebøker i flere land. Atle Dyregrov har tidligere gitt ut på Fagbokforlaget: • *Sorg og omsorg i skolen* (1994), i samarbeid med Magne Raundalen • *Sorg hos barn. En håndbok for voksne* (1997) • *Katastrofepsykologi* (1999) • *Barn og traumer* (2000) • *Den lille søvnboken. Håndbok for folk som vil sove bedre* (2001) • *Et liv for barn. Ufordringer, omsorg og hjelpetiltak* (2001), i samarbeid med Gustav Lorentzen og Kjell Raaheim (red.) • *Katastrofepsykologi, 2. utgave* (2002) • *Psykologisk debriefing. Hvordan lede gruppeprosesser etter kritiske hendelser* (2002) • *Sorg hos barn, 2. utgave. En håndbok for voksne* (2006) • *Sosial nettverksstøtte ved brå død. Hvordan kan vi hjelpe?* (2007), i samarbeid med Kari Dyregrov • *Beredskapsplan for skolen* (2008) • *Krisepsykologi i praksis* (2008), i samarbeid med Kari Dyregrov (red.) • *Barn og traumer, 2. utgave* (2010)

## Å bekjempe overvekt



Clare Grace, Jeremy Gauntlett-Gilbert  
(Oversetter) Petter Røen

ISBN : 9788251924788  
Pris : 399,-  
Forlag : Tapir akademisk forlag  
Utgitt : 2010  
Utgave : 1  
Vekt : 296

Denne boken skiller seg klart fra de fleste andre slankebøker. Disse tilbyr ofte lettvinde oppskrifter for hvordan man kan gå raskt ned i vekt, men som mange har erfart, fungerer dette dessverre sjelden på lengre sikt. Det er derfor behov for et alternativ. Metoden som presenteres her, er basert på at alle endringer må starte innenfra. Først når man har skaffet seg en klar forståelse av egne spise- og aktivitetsvaner, kan de uheldige vanene gradvis endres, én etter én. Denne boka viser deg hvordan de nødvendige endringene kan iverksettes, og ikke minst, hvordan de kan gjøres varige. BEKJEMPE-bøkene er en serie selvhjelpsguider skrevet av spesialister innenfor hvert sitt felt. Bøkene bygger på kognitiv atferdsterapi. De inneholder konkrete teknikker og metoder som kan brukes i en lang rekke situasjoner, og som forebygger tilbakefall.



## Å være foreldre til et for tidlig født barn

*Trond Markestad*



ISBN : 9788245007473  
Pris : 279,-  
Forlag : Fagbokforlaget  
Utgitt : 2008  
Utgave : 1  
Sider : 122  
Vekt : 146

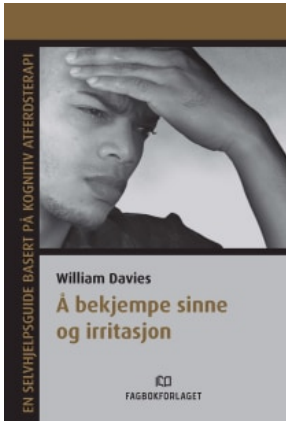
Å få et for tidlig født barn er vanligvis en uventet og ofte skremmende hendelse. Foreldrene blir kastet inn i en ukjent verden med høyintensiv medisin der det altfor lille barnet forsvinner i en skog av teknisk utstyr. I den tidlige fasen lever foreldrene med frykten for at barnet skal dø eller overleve med alvorlige funksjonshemninger. Senere er de ofte bekymret for hvordan barnet vil mestre hverdagen gjennom oppveksten og som voksne, og usikre på hvordan de best kan bidra til en god utvikling. Å være foreldre til et for tidlig født barn gir foreldre hjelp til å forstå hva som skjer på intensivavdelingen for nyfødte, og å beskrive barnas utviklingsmuligheter og hva foreldre bør være oppmerksomme på og hjelpe barna med for at de skal få en god oppvekst. Trond Markestad er professor og spesialist i barnesykdommer med lang erfaring fra arbeid med tidlig fødte barn, både i Norge, USA og Canada. Han er forskningskoordinator for barneklubben ved Haukeland Universitetssykehus, forskningsrådgiver ved Sykehuset Innlandet HF og leder av Rådet for legeetikk i Den norske lægeförening. I 2006–2007 ledet han utvalget som laget retningslinjene for oppfølgingen av for tidlig fødte barn i Norge.

## Å bekjempe sinne og irritasjon

En selvhjelpsguide basert på kognitiv atferdsterapi

*William Davies*

(Oversetter) *Petter Røen*



ISBN : 9788251923361  
Pris : 399,-  
Forlag : Tapir akademisk forlag  
Utgitt : 2008  
Utgave : 1  
Vekt : 247

Mange opplever at deres temperament og raseriutbrudd ødelegger hverdagen og forholdet til andre mennesker. Denne boken er skrevet for de som sliter med hyppige sinneutbrudd, og for deres venner og familie. Den forklarer hvorfor man blir irritert og sint, og hva man kan gjøre for å holde sinnet i sjakk. En atferd preget av sinne og amperhet trenger ikke å være vanskelig å endre. Denne boken inneholder øvelser som kan gi en mer harmonisk hverdag. **William Davies** er praktiserende klinisk psykolog og forskningssjef or APT, The Association for Psychological Therapies.

BEKJEMPE-bøkene er en serie selvhjelpsguides mot ulike psykiske problemer skrevet av spesialister innenfor hvert sitt felt. Bøkene bygger på kognitiv atferdsterapi. De inneholder konkrete teknikker og metoder som kan brukes i en lang rekke situasjoner, og som forebygger tilbakefall.

## Å bekjempe sosial angst og sjenanse

En selvhjelpsguide basert på kognitiv atferdsterapi

Gillian Butler

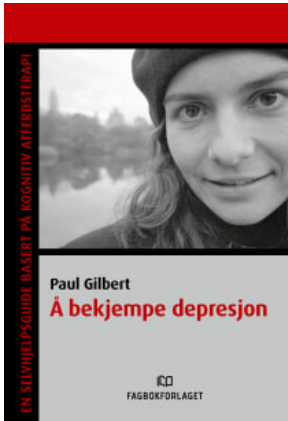
(Oversetter) Petter Røen



ISBN : 9788251922203  
Pris : 399,-  
Forlag : Tapir akademisk forlag  
Utgitt : 2008  
Utgave : 1  
Vekt : 280

Unngår du helst å snakke i forsamlinger? Kvier du deg for å spørre om hjelp i butikken? Går du omveier for å slippe å hilse på bekjente? Sosial angst medfører problemer i hverdagen for mange mennesker. Denne boken er en selvhjelpsguide for de som sliter med sosial angst og sjenanse, og for de som hjelper dem: venner, familie, psykologer, rådgivere og leger. Den forklarer årsakene til at sosial angst og sjenanse oppstår, og viser hvordan man ved hjelp av konkrete teknikker kan bekjempe problemene. BEKJEMPE-bøkene er en serie selvhjelpsguider skrevet av spesialister innenfor hvert sitt felt. Bøkene bygger på kognitiv atferdsterapi. De inneholder konkrete teknikker og metoder som kan brukes i en lang rekke situasjoner, og som forebygger tilbakefall.

## Å bekjempe depresjon



*Paul Gilbert*

(Oversetter) Anne Lind, (Oversetter) Petter Røen

ISBN : 9788251920797  
Pris : 399,-  
Forlag : Fagbokforlaget  
Utgitt : 2007  
Utgave : 1  
Sider : 426  
Vekt : 432

Å BEKJEMPE-bøkene er en serie selvhjelpsguider skrevet av spesialister innenfor hvert sitt felt. Bøkene bygger på kognitiv atferdsterapi. De inneholder konkrete teknikker og metoder som kan brukes i en lang rekke situasjoner, og samtidig virker forebyggende i forbindelse med muligheten for tilbakefall. En selvhjelpsguide basert på kognitiv terapi. Denne boka er en uunnværlig selvhjelpsguide for den som er rammet av depresjon. Her finnes verktøy som leseren selv kan bruke for å bekjempe depresjonen. Skritt for skritt leder den leseren gjennom prosessen med å komme de negative automatiske tankene til livs.



## Å bekjempe lav selvfølelse



*Melanie Fennell*

(Oversetter) Petter Røen

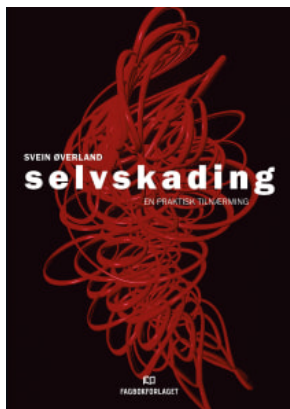
ISBN : 9788251920803  
Pris : 399,-  
Forlag : Tapir akademisk forlag  
Utgitt : 2007  
Utgave : 1  
Vekt : 300

Denne boken er en selvhjelpsguide for den som sliter med lav selvfølelse, og for de som hjelper dem: deres venner, familie, psykologer, rådgivere og leger. Den søker å gi en forståelse av hvordan negative tanker om en selv har oppstått, og hva man kan gjøre for å erstatte disse med mer positive tanker.

## Selvskading

En praktisk tilnærming

*Svein Øverland*

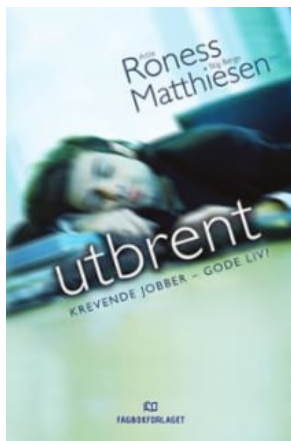


ISBN	: 9788245004236
Pris	: 589,-
Forlag	: Fagbokforlaget
Utgitt	: 2006
Utgave	: 1
Sider	: 269
Vekt	: 512

Selvskading er i ferd med å bli et alvorlig helseproblem hos ungdom og unge voksne. De fleste som arbeider med barn og unge, kan regne med å støte på fenomenet og ha behov for mer kunnskap om det. Til nå har det ikke foreligget noen norsk fagbok om selvskading. Denne boken endrer på dette. Den er skrevet på en lettfattelig og oversiktlig måte, og gir en bred innføring i et vanskelig emne. I Selvskading beskriver Svein Øverland hvordan selvskading oppleves av dem som skader seg selv, og hvordan selvskading kan forstås som et forsøk på mestring. Dette er et viktig utgangspunkt for å komme i dialog med selvskadende ungdom, og Øverland gir mange eksempler på hvordan dette kan gjøres på en praktisk måte. Han presenterer ulike innfallsvinkler til behandling av selvskading, og praktiske verktøy for å hjelpe ungdom til å slutte å skade seg. Selvskading gjennomgår resultater fra både nasjonale og internasjonale undersøkelser om forekomst og typer av selvskading, og beskriver ulike behandlingsformer som har vist seg å være effektive. Målgruppen er fagfolk både i førstelinjetjenesten og spesialisthelsetjenesten. Boken henvender seg dessuten også til foreldre og venner av ungdom som skader seg selv, og gir råd om hvordan de kan forholde seg til problemet. Svein Øverland er spesialist i klinisk psykologi med fordypning i psykoterapi og familierapi, og videreutdanning innenfor dialektisk adferdsterapi og voldsrisikovurdering. Han har lang og variert erfaring fra arbeid i barnevern, psykisk helsevern og kriminalitetsforebyggende arbeid, og fra målrettet arbeid med selvskading. Han veileder også faggrupper om selvskading.

## Utbrent

Krevende jobber - gode liv



Atle Roness

(red.) Atle Roness, (red.) Stig Berge Matthiesen

ISBN : 9788276747454  
Pris : 689,-  
Forlag : Fagbokforlaget  
Utgitt : 2002  
Utgave : 1  
Sider : 416  
Vekt : 656

Stadig flere mennesker møter veggen og blir utbrent eller utladet. Dette er den mest omfattende boka om utbrenthet som

hittil er utgitt på norsk. Norges fremste fagfolk har bidratt.

Samtidig som boka er grundig, er den også lett tilgjengelig

med mange eksempler. Den spenner over alt fra faglige oversikter

over hva begrepet utbrenthet omfatter, til refleksjon basert på terapeutisk

erfaring. Hva den enkelte selv kan gjøre for å unngå å brenne seg ut, er

også gitt plass i boka.

Noen av temaene som tas opp i boka, er: kollisjonen mellom jobb og familie,

fysisk trening og utbrenthet, organisasjonskulturer som fremmer utbrenthet,

viktigheten av god ledelse, brutaliseringen som finner sted i arbeidslivet,

engasjement som motsetning til utbrenthet og forbindelsen mellom

personalkonflikter og utbrenthet.

*Utbrent. Krevende jobber gode liv?* egner seg for alle som er interessert i å

lære mer om utbrenthet. Boka kan hjelpe deg til å takle hverdagens jobbstress

bedre. Målgruppen er arbeidstakere, ledere, tillitsvalgte, helsepersonell og

høyskolelærere. Boka egner seg også som pensum på universitet og høyskoler.

**Atle Roness** er overlege ved Psykiatrisk klinikk, Haukeland universitetssykehus og

professor i psykiatri ved Universitetet i Bergen. Han har

spesialutdannelse innenfor psykoterapi og gruppeterapi.

**Stig Berge Matthiesen** er psykolog og førsteamanuensis i organisasjonspsykologi

ved Universitetet i Bergen. Han har i en årrekke forsket

på tema som mobbing og harde personkonflikter, stress

og utbrenthet i arbeidslivet.



**Å bygge selvtillit gjennom selvmedfølelse**

En selvhjelpsguide basert på kognitiv atferdsterapi...

Mary Welford

Forlag : Fagbokforlaget  
Utgitt : 2019  
ISBN : 9788245029765  
Sider : 286  
Pris : 349,-



**Å bekjempe angst**

Helen Kennerley

(Oversetter) Petter Røen

Forlag : Tapir akademisk forlag  
Utgitt : 2009  
ISBN : 9788251924115  
Pris : 399,-

# FORFATTERE

Aksel Tjora	14	Ane Sjøbu	11
Ann Wetmore	19,19	Anne Lind	28
Anne-Malin Granerud	2	Arne Klyve	15
Atle Dyregrov	23	Atle Roness	31
Bjørn Helge Johnsen	6	Bo Hejlskov Elvén	11
Cathy Creswell	21,21,22,22	Clare Grace	24,24
Claudia Herbert	19,19	Douglas W. Woods	17,17,18,18
Eli Wenche Andersen	2	Elin Try	17
Gillian Butler	27,27	Jan Arvid Haugan	8
Jarle Eid	4,6,6	Jeremy Gauntlett-Gilbert	24,24
Jon Gerhard Reichelt	13	Lisbeth Levang	14
Lucy Willetts	21,21,22,22	Maria Ganci	5
Mary Welford	16,16	Melanie Fennell	29,29
Michael P. Twohig	17,17,18,18	Mona Hoseth	7,7
Olav Kjellevoid Olsen	4	Paul Gilbert	28
Per Isdal	10,10	Per-Einar Binder	9,9
Petter Røen	29	Solveig Fjermestad	3
Stig Berge Matthiesen	31	Svein Øverland	30
Tina Wiman	11	Trond Markestad	25
Vebjørn F. Andreassen	21	Vigdís Wie Torsteinsson	5,5
William Davies	26,26	Øyvind Kvello	8



# TITLER

ADHD og det disiplinerte samfunn .....	14	Barn som pårørende .....	3
Familiebasert terapi .....	5	Fosterbarn og psykisk helse .....	7
Hvem er jeg? .....	9	Håndbok i militærpsykiatri .....	13
Operativ psykologi 2 .....	6	Operativ psykologi 3 .....	4
Rabalder i barnefamilien .....	11	Samvær etter omsorgsovertakelse .....	2
Selvinnsikt og profesjonalitet .....	8	Selvskading .....	30
Sinte, unge, villfarne menn .....	15	Smittet av vold .....	10
Stalking .....	20	Trikotillomani .....	18
Utbrent .....	31	Å bekjempe depresjon .....	28
Å bekjempe frykt og bekymring hos barn .....	21	Å bekjempe lav selvfølelse .....	29
Å bekjempe overvekt .....	24	Å bekjempe sinne og irritasjon .....	26
Å bekjempe sjenanse og sosial angst hos barn .....	22	Å bekjempe sosial angst og sjenanse .....	27
Å bekjempe traumatisk stress .....	19	Å bygge selvtillit gjennom selvmedfølelse .....	16
Å ta avskjed .....	23	Å være foreldre til et for tidlig født barn .....	25