



## Handbok för psykon – att leva med psykisk ohälsa

”Innan jag blev ett psyko trodde jag att man bara behövde ringa doktorn så skulle en hel stab rycka ut. Kanske inte med tvångströja och lugnande, men någon hade gärna fått tala om vad som hänt, varför och hur jag borde gå till väga för att komma på fötter igen.” Så inleder journalisten Tove Lundin sin bok *Handbok för psykon. Med mycket humor och stort hjärta ger hon information, tips och råd till drabbade, anhöriga och de som arbetar med psykisk ohälsa. Tove, som själv har två diagnoser, tre barn och en sambo, tar också upp föräldraskapet och visar på både svårigheter och möjligheter med att ha familj.*

– Psykisk ohälsa är det vanligaste hälsoproblemet i Sverige. Ungefär var fjärde svensk är ett psyko, även om jag är beredd att argumentera för att detta gäller mer eller mindre alla. Trots det är det något vi sällan pratar om, vilket gör det svårt att få tag på information, tips och råd. Därför har jag skrivit den här boken, säger Tove Lundin som själv fått diagnoserna adhd och bipolär sjukdom.

Boken beskriver lagar och rättigheter som är bra att känna till, tips på hur man tar sig ut på arbetsmarknaden, organiserar sitt liv, är förälder och accepterar sin situation. Den innehåller listor på kända psykon som har gjort skillnad, bra mat och hur man kan ändra sitt beteende.

– Oavsett om du redan är ett världsvant psyko eller om du nyss fått en diagnos, är anhörig eller jobbar med människor som inte mår bra kan du ha nytta av tipsen och råden i min bok.

### Om författaren

Tove Lundin, 37 år, journalist, författare och föreläsare. Hon arbetar också med patientinflytande inom psykiatri, bloggar på Mind.se och är ambassadör för Hjärnkoll. Tove bor i ett nästan färdigt renoveringsobjekt i skogen norr om Stockholm med sin sambo, tvillingdöttrar som är fem år och en ettårig son. Den 4 december föreläser Tove om patientens utmaningar i vardagen på konferensen Psykiatri i praktiken (arrangeras av Gothia Fortbildning i samarbete med Svenska Psykiatriska Föreningen).

### Om boken

Titel: Handbok för psykon – att leva med psykisk ohälsa

Författare: Tove Lundin

Utgivning: 14 november 2018

ISBN: 978-91-7741-117-8

Pris: 120 kr ex moms

Boken finns hos bokhandlare på nätet och i butik samt på [www.gothiafortbildning.se](http://www.gothiafortbildning.se)

Den har tidigare varit utgiven på annat förlag. Detta är en reviderad, uppdaterad och utökad upplaga bland annat med ett helt nytt kapitel om barn och föräldraskap.

### Presskontakt

För mer information, pressbilder, intervjuförfrågningar samt pressackreditering till konferensen Psykiatri i praktiken 3 – 4 december, Bonnier Konferens, Stockholm var vänlig kontakta:

Pia Leufstedt, PR-ansvarig

08-462 26 06, 072-050 39 04

[pia.leufstedt@gothiafortbildning.se](mailto:pia.leufstedt@gothiafortbildning.se)

### Om Gothia Fortbildning

Gothia Fortbildning erbjuder kompetensutveckling för de som arbetar inom skola, vård och omsorg. Vi ger ut tidningar, böcker, digitala tjänster och broschyrer samt arrangerar kurser, konferenser och uppdragsutbildningar. Vår verksamhet bygger på vetenskap och beprövad erfarenhet. Målet är att sprida kunskap som inspirerar och gör nytta. Besök [www.gothiafortbildning.se](http://www.gothiafortbildning.se) för mer information om oss och om våra produkter.

**GOTHIA**  
FORTBILDNING