

# Bokförlaget Värkstaden

Författare till samtliga produkter är Gunilla Brattberg.

Beställning sker via **Värkstadsbokhandeln** [www.varkstaden.se/shop/catalog](http://www.varkstaden.se/shop/catalog) eller mejl till [varkstad@varkstaden.se](mailto:varkstad@varkstaden.se).

Titel	ISBN	Utgivningsår	Antal sidor	Pris (inkl. Moms)	Innehåll
<b>Böcker</b>					
<b>Den obotbara smärtan</b>	91-88298-01-9	1991	71	10:-	Boken handlar om människor som mår dåligt, de som lider utan att bli hjälpta som klagat utan att bli hörda, de som inte får sitt onda förklarat av prover och undersökningar. De väcker känslor av otillräcklighet och vanmakt hos personalen inom sjukvården. Ibland leder vanmakten till avståndstagande och negativt bemötande. Syftet med boken är att ge tillfälle till reflektion och därmed bidra till ökad förståelse, ödmjukhet och generositet i kontakter mellan människor inom och utanför sjukvården.
<b>Att möta långvarig smärta</b>	91-634-1155-5	1995	213	180:-	Att möta långvarig smärta är en omarbetad och utökad version av boken Att möta smärta som kom ut på Liber förlag 1985. Boken bygger på författarens egna erfarenheter som smärtläkare och har inte ambitionen att vara heltäckande, speciellt inte när det gäller beskrivningar av alla tänkbara behandlingsformer. Det är själva mötets svårigheter och möjligheter som ägnas mest uppmärksamhet. I boken varvas fakta och erfarenheter och innehållet förankras i cirka trettio autentiska fallbeskrivningar. Även om mötet med smärtpatienten står i centrum är innehållet användbart på många andra håll i sjukvården. Boken är i första hand skriven för läkare, sjuksköterskor, sjukgymnaster, arbetsterapeuter och kuratorer som möter människor med smärta. Speciellt värdefull är den för alla som arbetar med rehabilitering av människor med långvarig smärta.
<b>Värkmästarnas värkstad</b>	91-634-1506-2	1995	200	50:-	Värkmästarnas värkstad är en bok om pedagogisk behandling och efterbyggande vård, den vård som borde erbjudas människor som får beskedet: "Du får lära dig leva med värken." Den börjar där boken Att möta långvarig smärta slutar, dvs. när en människa med långvarig värk och smärta är utredd och färdigbehandlad men ändå inte är symtomfri. Värkmästarnas värkstad är en instruktionsbok om hur människor med långvarig värk hittar vägen vidare. Den handlar om livet efter vården, när en människa med långvarig värk blir "klinikfärdig". I boken beskrivs dessa individers värk och värklighet och hur de i värkstaden finner verktyg till att bli värkmästare. Den handlar om hur människor, enskilt eller i grupp, skaffar sig ett förhållningssätt till värk och smärta som medför att de mår bra. Boken är i första hand skriven för människor med värk, deras anhöriga, vänner och arbetskamrater. Men den är också skriven för läkare, sjuksköterskor, sjukgymnaster, kuratorer, försäkringskassetjänstemän, socialarbetare och andra som möter människor med värk.

<b>Från smärtpatient till värmästare</b>	91-634-1560-7	1995	76	10:-	Från kronisk smärtpatient till värmästare är en studiehandledning baserad på böckerna Att möta långvarig smärta och Värmästarnas Värkstad. De tre böckerna är avsedda att användas i pedagogisk behandling av människor med värk och smärta. Syftet är att människor med hjälp av kunskap ska kunna skaffa sig ett förhållningssätt till värken och smärtan som medför att de mår bra. Böckerna kan användas enskilt eller i grupp, med eller utan expertmedverkan, av människor inom eller utanför vården. Från kronisk smärtpatient till värmästare kan även användas fristående. Studiehandledningen innehåller frågor, nyckelord och visdomsord avsedda som utgångspunkt för reflektion och samtal.
<b>Värmästarens verktyg</b>	91-47-00085-6	1996	123	50:-	Värmästarens verktyg är en arbetsbok för människor med långvarig värk och smärta. I boken finns 70 verktyg, övningar, som kan användas i olika former av gruppverksamhet, i familjen eller i vänkretsen för att få igång bra samtal kring viktiga ämnen. Verktygen kan naturligtvis också användas enskilt för den som vill öka sin kunskap om sig själv. Värmästarens verktyg är den fjärde i en serie böcker avsedda för pedagogisk behandling av människor med värk och smärta. Att möta långvarig smärta vänder sig i första hand till vårdpersonal medan Värmästarnas värkstad vänder sig till människor som lever med värk och smärta. Från smärtpatient till värmästare är en studiecirkelhandledning kring dessa böcker. Värmästarens verktyg kan med fördel också användas av den som möter dessa människor. Den människa som lär känna sig själv bättre blir och en bättre behandlare.
<b>Nätvärk. Om värmänniskors nätverk</b>	91-972955-3-1	1997	130	170:-	Nätvärk är en bok som handlar om värmänniskors nätverk, det man allmänt kallar omgivningen. Boken bygger på en litteraturgenomgång med 60 referenser, två enkätstudier och ett tjugotal intervjuer med människor som på olika sätt lever nära personer med långvarig värk och smärta.
<b>Värmästarens ABC-bok</b>	91-972955-0-7	1996	15	10:-	Rimbok kring ämnen som berör människor med långvarig värk och smärta.
<b>Via dolorosa</b>	91-972955-5-8	1997	160	240:-	Boken handlar om existentiell smärta och kristen tro och den är avsedd som konsumentupplysning för religiösa analfabeter. Utgångspunkten är människor som lever med ständig värk och smärta. Via dolorosa är deras smärtsamma väg genom sjukvården och livet. I boken beskrivs hur man med en kristen tro kan "hitta vilse" i sitt kaos och finna vägen tillbaka till livet. Boken vänder sig till människor som har existentiell smärta som en del i ett mer omfattande smärttillstånd, och naturligtvis också till dem som har existentiell smärta som enda smärtkomponent. Den är skriven för människor som inte är troende och som är nyfikna på vad den kristna religionen har att erbjuda i form av smärtlindring.

<b>Väckarklockor</b>	91-973714-3-2	2004	493	370:-	Väckarklockor är en helt omarbetad och utökad upplaga av boken Väckarklockor för människor i livets väntrum. Innehållet i denna bok har vuxit fram i nära samarbete med människor som lever med långvarig smärta och olika utbränningsdiagnoser. Väckarklockorna har använts som utgångspunkt för existentiella livsnära samtal i Värkstaden, där man arbetar med ett pedagogiskt koncept för rehabilitering av långtidssjukskrivna. Väckarklockorna har hjälpt människor att reflektera över sig själva, sina symtom och sina liv. Bland annat har man fått hjälp att identifiera och hantera sin arbetsstress, tidsstress och relationsstress. Boken vänder sig till långtidssjukskrivna och andra vilna människor som har kört fast i livet, och till dem som arbetar med att hjälpa dessa människor till bättre livskvalitet. Med Väckarklockor får man hjälp att tolka livet. De flesta frågor som berörs har inget facit. Boken är snarare en instruktionsbok i hur man vaskar fram de svar man har inuti sig själv. Syftet med boken är att väcka människor till att börja reflektera över sig själva och sina liv. Väckarklockor är i första hand tänkt som utgångspunkt för samtal i familjen, bland vänner, i arbetsgruppen och i vården. Det går också utmärkt att läsa den på egen hand, som dagens eller veckans text. Boken är trots sitt omfång lättläst. "Väckarklockorna är skrivna för just mig", säger långtidssjukskrivna människor med värk, smärta, utbrändhet, kroniskt trötthetssyndrom och andra långvariga symtom.
<b>Efterbyggande vård. Om återvinning av människor i Värkstaden.</b>	91-973714-1-6	193	175	100:-	Efterbyggande vård är en bok som handlar om återvinning av människor. Massor av energi går åt för att återvinna papper och andra råvaror, men ringa energi för att återvinna människor när de inte längre har något bruksvärde. Arbetslivet lämnar efter sig mänskliga sopor utan att svara upp mot lagen om producentansvar. En människa som inte har möjlighet att rehabiliteras tillbaka till yrkesarbete har i praktiken ett reducerat människovärde. Det är i första hand dessa människosopor som kommer till Värkstaden. Efter en tid i komposten börjar de blomma igen. Med namnet Efterbyggande vård vill jag visa att det finns mycket att göra även när alla rehabiliteringsresurser är till synes uttömda. I Värkstaden använder vi verktyg för att hjälpa människor med värk och smärta att hantera verkligheten och bli värmästare. Människor återvinns och restarbetsförmågan tas tillvara. I Värkstaden är människors subjektiva upplevelse av välbefinnande viktigare än objektiva mått som går att presentera i tabeller och bedöma med statistiska signifikanstester. Detta har dock inte hindrat seriösa utvärderingsförsök. I enkäter och intervjuer har människors hälsa och upplevelser av åtgärder studerats. I denna bok presenteras resultat och erfarenheter av enkäter, hushållsstudier, forskningsprojekt, intervjuer och samtal i Värkstaden. Efterbyggande vård är skriven för läkare och vårdpersonal av olika kategorier, men också för politiker och vårdadministratörer. Människor med långvarig värk och smärta och deras anhöriga kan också ha behållning av innehållet.

<b>Rehabiliteringspedagogik för arbete med långtidssjukskrivna i grupp.</b>	91-973714-2-0	2003	224	240:-	Rehabiliteringspedagogik är en bok om hur författaren har letat sig fram till ett sätt att återvinna långtidssjukskrivna människor till livet. Det är också en bok om hur långtidssjukskrivna lär sig nya sätt att tänka, känna och bete sig med sikte på förbättrad hälsa och funktion. Boken bygger på författarens mångåriga erfarenhet av arbete med människor som har långvarig värk och smärta, först som läkare i individuella kontakter och under senare år som ledare för grupper i Värkstaden. I Värkstaden arbetar man med verktyg för att hjälpa människor att hantera värkligheten och bli värmästare. Rehabiliteringen sker med ett pedagogiskt koncept. Hjärtat i verksamheten är de livsnära existentiella samtalen. I boken diskuteras destruktiva och konstruktiva patientgrupper och värdet av att använda s.k. expertpatienter – värmästare – i rehabiliteringsarbetet. Rehabiliteringspedagogik är skriven för alla som är intresserade av hur man med pedagogik och gruppsamtal kan hjälpa långtidssjukskrivna människor till liv med god livskvalitet.
<b>Pedagogik för rehabilitering</b>	91-973714-4-0	2005	299	290:-	Du får lära dig att leva med värken, smärtan och tröttheten, är det besked som många långtidssjukskrivna får. Sällan får de reda på hur det ska gå till. Rehabilitering handlar om hur en människa lär sig nya sätt att tänka, känna och bete sig med sikte på förbättrad funktion och hälsa. Företrädare för alla discipliner hjälper människor med funktionshinder att bli mindre handikappade och mer arbetsföra. I mångt och mycket handlar detta om en lärprocess som underlättas av att alla vårdgivare runt patienten är pedagogiska. Syftet med Pedagogik för rehabilitering är att försöka utforska vad det pedagogiska paradigmet har att bidra med när det gäller rehabilitering. I boken beskrivs pedagogiska metoder av vilka somliga kan utföras av lekmän för kostnadseffektiv rehabilitering. Utöver olika typer av vårdgivare kan också människor som står inför konststycket att lära sig leva med obotbara symtom ha nytta av boken.
<b>Rehabilitering i självhjälpgrupp. Ledarhandbok</b>	91-973714-5-9	2005	71	160:-	Rehabilitering i självhjälpgrupp är en ledar-hand-bok. Den är i första hand skriven för ledare i Värkstadsgrupper och Hälsosantgrupper, både i verkliga livet och i cyber-space. Värkstadsgrupper är öppna samtalsgrupper för människor med värk, smärta och olika utbränningsdiagnoser, dvs. majoriteten av de långtidssjukskrivna. Hälsosantgrupper är slutna samtalsgrupper som bygger på filmer från autentiska Värkstadsträffar. Handboken går dock utmärkt att använda även för utbildning av ledare till andra självhjälpgrupper där man har med sjuka, sköra, lättsårade och lättkränkta människor att göra. Rehabilitering i självhjälpgrupp är ett komplement till böckerna Rehabiliteringspedagogik för arbete med långtidssjukskrivna i grupp och Pedagogik för rehabilitering. Det förekommer hänvisningar till dessa böcker, men handboken går att använda även utan denna fördjupningslitteratur.

<b>Att acceptera det oacceptabla</b>	9789197371469	2006	117	160:-	Du måste lära dig att leva med värken, smärtan och tröttheten, är besked som många patienter får i sjukvården. Sällan får de reda på hur det ska gå till. I samband med beskedet upplever många att livet tar slut. Men egentligen är det början på en resa som kan sluta i att livet blir mycket bättre än tidigare. Resan börjar med att man accepterar den situation man har hamnat i. Att acceptera är inte samma sak som att resignera. När man har accepterat sina symtom kan man börja att leva med dem i stället för mot dem. Det är först när man har nått accepterandepunkten som rehabiliteringen kan börja på allvar. I denna bok presenteras olika vägar man kan gå för att acceptera det oacceptabla. Det finns även ett träningsprogram för att uppnå medveten närvaro (mindfulness), och ett träningsprogram i meridianterapi (energy tapping), två självhjälpsmetoder där man kombinerar österländskt tänkande med västerländska skolmedicinska metoder, och där accepterandet står i centrum.
<b>Hållfasthetslära för arbete i den mänskliga sektorn</b>	9789197371476	2006	256	300:-	<p>Utbildning i hållfasthetslära är självklar för den som bygger konstruktioner som ska hålla i årtal. Lika självklart borde det vara med hållfasthetslära för människor som ska hålla i årtal. Att människor saknar kunskap om mänsklig hållfasthet visas tydligt i antalet långtidssjukskrivningar för utmattningssyndrom. Människor som saknar en god självkänsla bygger sitt hus på en instabil grund. När de utsätts för nötning och friktion, spänning och korrosion, så rasar de samman. Allra mest tydligt är det för människor som arbetar med och för människor, dvs. i den mänskliga sektorn.</p> <p>När man utbildar sig i ett yrke som har med människor att göra så borde det vara självklart att man gick en kurs i mänsklig hållfasthetslära. Ett hus som står på en ostadig grund kan visserligen stabiliseras i efterhand. Men det är bättre att bygga stadigt från början. Den människa som lär känna sig själv på djupet, bakom alla masker och roller, blir mindre beroende av omgivningen. Hon kan bekräfta sig själv, sätta sina gränser och behålla lugnet även om det stormar på utsidan. Det är viktigt att man försöker lära sig av andras misstag innan det är för sent. När man väl har nått utmattningsstadiet är det mycket som talar för att man trots rehabilitering kommer att ha en ökad stresskänslighet och sårbarhet mycket lång tid, kanske resten av livet. Boken Hållfasthetslära för arbete i mänskliga sektorn är skriven för alla dem som vill senarelägga sitt bäst-före-datum genom att bygga in stabilitet, motståndskraft och hållbarhet i sin personlighet innan brandlarmet går.</p>

<b>Ömma tår</b>	9789197371483	2007	120	160:-	Ömma tår kan prägla en människa genom hela livet. I ömma tår döljer man skuldbelagda och skamfyllda tankar och känslor till följd av påfrestande livshändelser. Ömma tår suger energi. Om man inte gör något åt dem kan de leda till ohälsa och långtidssjukskrivning. I boken Ömma tår redovisas erfarenhet och forskningsresultat från mångårigt arbete med rehabilitering av långtidssjukskrivna människor med smärtproblematik och utmattningssyndrom. I debatten och inom vården fokuserar man på utlösande faktorer, sällan om de bakomliggande faktorerna. Det är de bakomliggande faktorerna som ger ömma tår. I rehabiliteringsarbetet är det nästan oundvikligt att man som behandlare då och då trampar på dem. Kanske är det rent av nödvändigt för att rehabiliteringsprocessen ska gå framåt. I boken beskrivs hur vägen fram till sammanbrottet, vändprocessen och den åtföljande renoveringsprocessen ser ut. Vidare beskrivs hur man med emotionellt skrivande kan arbeta på egen hand med sina ömma tår. Boken är skriven för alla som har ömma tår. Självklart kan den också vara till nytta för dem som möter människor med ömma tår eller på annat sätt är involverade i rehabiliteringsarbete.
<b>Att hantera det ohanterbara</b>	9789197716109	2008	165	200:-	En sjukdom kan man i bästa fall bota, men lidande är inte något man botar. Det måste man lära sig att leva med. Många människor får i sjukvården beskedet: Du måste lära dig att leva med symtomen. Det handlar om att bli livsduglig trots sitt lidande. Den processen ligger utanför sjukvårdens ansvarsområde, som är att bota, lindra och trösta. Ett oändligt antal långtidssjukskrivna människor jag mött har beskrivit hur omöjligt, ohanterbart och oacceptabelt livet är. Man saknar redskap med vilka man kan hantera problem, svårigheter och ohälsa. Förmågan att leva med psykologisk stress utan att förtvivla brukar kallas copingförmåga. Det finns en mängd olika sätt att agera vid påfrestande livshändelser. För en stor del av jordens befolkning ger religionen verktyg i copingprocessen. Bokens syfte är att ge läsaren kunskap om olika profana och religiösa copingstrategier med vilka han/hon kan lära sig att hantera det ohanterbara. Boken är skriven för alla som har kört fast i livet, till följd av sjukdom eller skada. Den kan naturligtvis också vara till nytta för anhöriga till långtidssjukskrivna, och dem som behandlar och rehabiliterar människor som fastnat en sjukdomsprocess.
<b>Levande ord för långtidssjukskrivna</b>	9789197371490	2007	256	220:-	LEVANDE ORD är ord som har kraft att förändra. Syftet med boken Levande ord för långtidssjukskrivna är att, likt kyrkans evangeliebok, presentera texter om livsnära ämnen, som även icke religiösa människor kan ta till sig. Teman och texter är valda utifrån den verklighet i vilken många långtidssjukskrivna lever. Texterna är mer psykologiska än teologiska, men där så har varit möjligt överensstämmer de med kyrkoårets teman. Min förhoppning är att dessa levande ord ska stimulera till eftertanke och hjälpa människor att bli mer levande. Boken Levande ord vänder sig till människor som vill arbeta med sig själva mot ökad självkänedom och bättre hälsa. Reflektionsboken kan med fördel användas i familjen, vänskapskretsen, självhjälpgrupper, stödgrupper och samtalsgrupper av olika slag, eller som en enskild meditationsbok för kognitiv egenbehandling. Förhoppningsvis kan boken också vara en hjälp för såväl vårdens som kyrkans medarbetare i mötet med lidande långtidssjukskrivna människor.

<b>Att förlåta det oförlåtliga</b>	9789197716130	2011	91	150:-	<p>Kan man verkligen förlåta en förövare? Hur förlåter man sig själv för begångna misstag? Är inte övergrepp oförlåtliga? Hur hanterar man sitt hämndbegär? Kan man förlåta myndighetsövergrepp? Vad är moraliskt ansvar? Hur kommer man vidare i livet efter olika typer av övergrepp?</p> <p>När jag genom åren har känt behov av att reda ut olika begrepp för mig själv och mina patienter har jag skrivit en bok. På så sätt har böckerna <i>Ömma tår</i>, <i>Att acceptera det oacceptabla</i> och <i>Att hantera det ohanterbara</i> kommit till. Denna bok, <i>Att förlåta det oförlåtliga</i>, är ytterligare ett bidrag i den serien av rehabiliteringslitteratur. Syftet är denna gång att utforska begreppen förlåtelse och försoning och hur man kan använda dessa begrepp i möten med kränkta, traumatiserade och bittra människor, eller i sitt eget liv om man själv har den erfarenheten. Boken vänder sig huvudsakligen till långtidssjukskrivna människor med traumatiska erfarenheter, och till dem som möter dessa människor i olika behandlingssituationer.</p>
------------------------------------	---------------	------	----	-------	---

Självbiografiska böcker					
<b>Sagan om en läkares verklighet</b>	91-7864-070-9	1992	175	220:-	Sagan är en självbiografisk bok som handla om fantastiska, förskräckliga och förvånande händelser i den offentliga vårdapparaten.
<b>Enastående. Självbiografisk berättelse om livet med högfungerande autism.</b>	91-972955-8-2	1999	223	240:-	Enastående är en personlig, men också mycket privat, berättelse om livet med högfungerande autism eller Aspergers syndrom. Boken beskriver hur livet kan bli för den som tvingas att leva mer än femtio år utan adekvat diagnos och diagnosadekvat behandling. Enastående vänder sig till människor som vill förstå mer av hur autism präglar en människas tänkande och varande genom hela livet. Förhoppningsvis kan den direkt eller indirekt hjälpa människor i liknande situation till lättare liv än det författaren har tvingats att leva. Boken vänder sig framför allt till läkare och vårdpersonal inom vuxenpsykiatri, där man fortfarande i stor utsträckning saknar kunskap om autismspektrumstörningar.
<b>Guide i helvetet</b>	91-973714-0-8	2000	187	220:-	Guide i helvetet är skriven som ett register, en uppslagsbok som inte gör några som helst anspråk på att vara objektiv. Helvete är ett starkt ord, många vågar inte ens uttala det. Helvetet på jorden skapas genom att människor och mänskliga känslor förnekas. För många vuxna odiagnostiserade människor med neuropsykiatriska störningar har livet varit ett helvete. Det kan vara dags att våga börja se och tala om det. Guide i helvetet vänder sig till alla som vill veta mer om hur det kan vara att leva ett vuxet liv med Aspergers syndrom och ADHD. Boken handlar om livskampen, den existentiella ångesten, åskådarlivet, sociala strategier och om hur man tar sig fram i livet och samhället när man befinner sig i en ständig sarkofag med ett känsloliv som snarast liknar en härdsvälta. Den handlar också om hur man tar sig upp ur helvetet, eller snarare bygger en plattform i helvetet ifrån vilken man kan hjälpa andra människor som av olika anledningar har hamnat där.

<b>Innanförskap</b>	9789197716116	2009	109,	200:-	<p>Två böcker om livet med Aspergers syndrom (AS) har jag skrivit tidigare, <i>Enastående</i> och <i>Guide i helvetet</i>. I denna bok – <i>Innanförskap</i> – har jag fokuserat på hur det är att leva med ett ständigt innanförskap, innesluten och fångad i en sarkofag som inte går att ta sig ur. Detta innanförskap leder i sin tur till utanförskap och en livslång känsla av att göra fel och vara fel och inte passa in i ”normala” sammanhang. Livet med ett autismspektrumtillstånd är kantat av svårigheter. Ännu svårare blir det när man inte får adekvat diagnos och blir föremål för olika renoveringsprojekt med syfte att bli ”normal”. Okunniga hjälpare och myndighetspersoner skapar inte sällan problem och svårigheter för människor med detta osynliga funktionshinder. Genom att ge autismspektrumtillståndet ett ansikte vill jag underlätta möten mellan människor som brottas med livet till följd av ett autistiskt funktionshinder och deras omgivning. Boken är riktad till dem som har funktionshindret, deras anhöriga och arbetskamrater samt personer som arbetar inom sjukvård, psykiatri, socialvård och Försäkringskassan.</p>
<b>Balansgång på slak lina</b>	9789197716123	2011	133	180:-	<p>Tre självbiografiska böcker om livet med Aspergers syndrom har jag skrivit tidigare, <i>Enastående</i>, <i>Guide i helvetet</i> och <i>Innanförskap</i>. I denna bok – <i>Balansgång på slak lina</i> – har jag fokuserat på hur det är att gå i pension och befinna sig i åldrandets inledningsfas när man har ett autismspektrumtillstånd. Boken redovisar fakta som illustreras med egna erfarenheter.</p> <p>Det är viktigt att känna igen och diagnostisera även äldre människor med autismspektrumtillstånd framför allt för att kunna ge adekvat stöd och/eller vård men också för att minska risken för felbehandling och övermedicinering. Min förhoppning är att boken kommer att finnas i hemtjänsten och på äldreboenden där man möter människor med dessa tillstånd. Det har man förvisso gjort i alla tider men i framtiden kommer de att vara lättare att identifiera då fler och fler får denna diagnos. Boken kan också utgöra fördjupningslitteratur/kurslitteratur i vidareutbildningen av personal inom hemtjänsten och äldreboenden.</p>

Informationshäften					
<b>Konsten att lära sig leva med värk och smärta</b>		1996	8	10:-	Pedagogiskt informationshäfte för människor med långvarig värk och smärta.
<b>Rehabilitering med livskvalitet som mål</b>	91-972955-7-4	1998	39	50:-	Texten är ursprungligen skriven som ett kapitel i en lärobok med titeln: Textbook of clinical pain management. Innehållet baseras på tusentals möten med smärtpatienter, i sjukvården och under senare år också i Värkstaden. I denna skrift förmedlas erfarenheter av hur man kan hjälpa dessa människor att må bra trots bibehållna symtom, dvs. hur man kan rehabilitera dem tillbaka till rimligt god livskvalitet. Nyckelorden är äkta möten och livsnära samtal där människor kan få kunskap, kraft och hjälp att bearbeta sorgen och sina känslor av att de är skyldiga att bli friska. Rehabilitering med livskvalitet som mål är i första hand skriven för läkare, vårdpersonal och försäkringskassetjänstemän med uppgift att rehabilitera människor med långvarig värk och smärta. Men skriften är användbar även i självvårdande samtal och i alla andra sammanhang där man möter människor som p.g.a. sjukdom eller skada tvingas att leva med obotbara symtom. Den kan med fördel även läsas av dem som har drabbats av dessa symtom.
<b>Diagnos. Om att få, att ha och att vara en diagnos</b>	91-972955-9-0	1999	40	50:-	Först diagnos sedan behandling. Läkarutbildningen går ut på att ställa diagnos, behandla och bota. Patienter rangordnar att få diagnos högst på önskelistan. Några får sjukdoms- eller orsakdiagnos, andra får kriteriediagnoser eller symtomdiagnoser, men många tvingas att leva åratals utan att få någon diagnos alls. Diagnoslösa tillstånd innebär problem för läkare, försäkringskassetjänstemän och inte minst för symtombärarna och deras omgivning. Innehållet i denna skrift är baserat på erfarenheter från tusentals möten med smärtpatienter, i sjukvården och under senare år också i Värkstaden. Många av dessa har saknat diagnos på sina symtom, några har fått den omdebatterade diagnosen fibromyalgi. Diagnos – om att få, att ha och att vara en diagnos är skriven för alla som på olika sätt är inblandade i diagnosprocesser, läkare, vårdpersonal, försäkringskassetjänstemän, inte minst människor med olika symtom.
<b>Värkmästarkryss</b>			16	5:-	Värkmästarkryssen är tänkta som komplement till böckerna Att möta långvarig smärta och Värkmästarnas värkstad. Människor med långvarig värk och smärta är ofta trötta och har koncentrationssvårigheter. Korsorden är skapade för människor som inte orkar läsa en hel bok. Meningen med korsorden är att man ska bli nyfiken och kanske slå upp i någon bok och läsa ett stycke. Totalt fem korsord av A4-storlek i ett 16-sidigt häfte. Tre kryss bygger på boken Att möta långvarig smärta och två kryss på boken Värkmästarnas värkstad. Korsorden går även att lösa utan dessa böcker.
<b>Din smärta - vems ansvar</b>			28	10:-	Häftet är skrivet som inledningskapitel till en bok för Reumatiker men är också utgiven som särtryck.
<b>Emotionell mognad</b>			12	30:-	Häftet handlar om relationer sett ur Bowens familjsystemteori, en modell för att studera varför vissa relationer fungerar och inte andra.
<b>Emotionellt skrivande</b>			12	30:-	Häftet handlar om hur man kan skriva sig till bättre hälsa.
<b>Fråga Fram Förändring</b>			27	50:-	Häftet handlar om hur man ställer lösningsinriktade frågor.

<b>Konfliktlösning</b>			12	30:-	Denna skrift är en sammanfattning och bearbetning av innehållet i boken: Andersen JA. Skick och oskick på jobbet. Stocksund, Idrina förlag, 2005.
------------------------	--	--	----	------	---

<b>CD-skivor</b>					
<b>Allmän avslappning</b>				100:-	På avslappningsbandet används inte tekniken med att spänna och slappna av. Metoden är meditativ, man tänker sig ner i djup avslappning.
<b>Avslappning med suggestioner mot tinnitus</b>				100:-	Kassettband för människor som plågas av tinnitus (öronsus).

© VÄRKSTADEN GB AB och VÄRKSTADSSTIFTELSEN  
 Bergsgatan 12, 112 23 Stockholm  
 Tel. :08-336789  
 E-post: gunilla.brattberg@varkstaden.se  
 Uppdaterad senast 2011-09-22