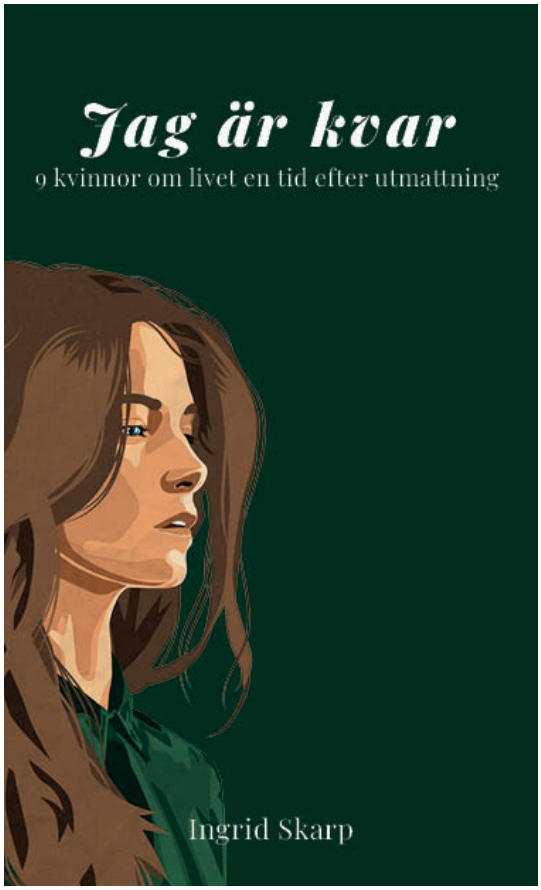
DOMANDA FÖRLAG

Jag är kvar

9 kvinnor om livet en tid efter utmattning



”Hela ens vardag går åt till att parera så att man inte hamnar där igen. Som att det är det värsta som kan hända, det är det ju inte.”

Under 2020 utkom *När jag tog slut – 14 kvinnor om utmattning*. Sex år senare återkommer nio av kvinnorna och delar med sig av vad som hänt sedan dess. Hur ser de på sin erfarenhet när det har gått en tid?

Den 1 januari 2028 införs Världshälsoorganisationens (WHO) nya diagnossystem ICD-11 i Sverige. De svenska diagnoskoderna för utmattning försvinner och ersätts av nya diagnoser och diagnoskoder.

En insiktsfull och värdefull bok för den som lever med stressrelaterad ohälsa – och för anhöriga, vänner, chefer och kollegor som vill förstå.

Giorgio Grossi, Docent i medicinsk psykologi och leg. psykoterapeut, Stressmottagningen i Stockholm

Giltig diagnos eller inte? Oavsett står vi inför ett samhällsproblem orsakat av strukturell obalans mellan krav och resurser. Individer och arbetsplatser kan lära mycket av dessa berättelser.

Magnus Svartengren, överläkare och professor inom arbets- och miljömedicin vid Akademiska sjukhuset, Uppsala universitet



Ingrid Skarp är författare och verksam som föreläsare och kursledare. Hon har bred kunskap och erfarenhet inom skönlitterärt skrivande och psykologi.

Jag är kvar, 133 x 210, 102 sidor
ISBN: 978-91-535-0162-6
Utkommer: 30 oktober 2026

skarpskribent@gmail.com
www.skarpskribent.com