

# Innan väggen : en upplyftande bok om utmattning



**Författare:** Anna Voltaire

**Antal sidor:** 79

**Förlag:** Ordberoende Förlag

**Utgiven:** September, 2017

**LADDA NER**

**LÄSA**

## Description:

Utmattning är ingenting som kommer plötsligt, även om det kan verka så när man står där i tvättstugan helt håglös med en liter mjölk i handen och undrar vad man gör där. Det utvecklar sig långsamt och ger sig till känna genom olika symptom som många väljer att ignorera. Det är så man blir sjuk genom att strunta i kroppens desperata försök att tala om att man måste vila. Till slut brinner man upp. Man går in i väggen. Läkaren och sexbarnsmamman Anna Voltaire har själv varit där och den här boken har varit hennes sätt att hantera sin sjukdom. Detta är hennes berättelse. Med stöd i vetenskapen, anekdoter och illustrationer av Louise Winblad beskriver hon på ett lättfattligt och humoristiskt sätt hur sjukdomen smyger sig på, vad som händer i kroppen och varningssignaler att vara uppmärksam på. Hon ger handfasta tips på hur man som utmattad kan hantera sin sjukdom, hur man ska bli frisk och viktigast av allt hur man ska undvika att bli sjuk igen. Recension BTJ-häftet nr 23, 2017 "Anna Voltaire arbetar som läkare" ... " och är sexbarnsmamma. I sin debutbok delar hon på ett lättläst, personligt, underhållande och ärligt vis med sig av sina egna erfarenheter av utmattningssyndrom. En kortfattad och tydlig bakgrund till varför vi blir sjuka av stress, hur sjukdomsförloppet ser ut och vilken behandling och egenvård som finns presenteras. Vidare ges tips till såväl den sjuke som hans närstående och den sjukas arbetsplats. Bokens styrka ligger i författarens förståelse för att målgruppen utmattade sällan klarar av att läsa tjocka, faktpäckade böcker. Innan väggen är således exemplariskt kortfattad utan att kännas ytlig. Dessutom inleds den med en sammanfattning på ett uppslag så att den som är utmattad snabbt kan ta del av innehållet för att därefter lämna boken vidare till sina anhöriga. En föredömlig bok om utmattningssyndrom för såväl

drabbade som alla andra då allmänhetens okunskap om utmattning ofta är stor."Bloggaren C.R.M Nilsson skriver "Innan väggen är en varm, upplyftande bok som bjuder på lösningar och tröst. Det är en bok fler borde läsa." Boken fick 4 stjärnor av 5.Bloggaren Fiktiviteter skriver bland annat "Innan väggen ger mig igenkänning och styrka i ett sorts tillsammanskap. Den ger också praktiska, oerhört enkla och lättbegripliga, råd till den som letar sådana alldeles i början av utmattningen. Det är en bok som behövs, inte minst för den svarta humorns skull, vi måste kunna skratta åt eländet också när vi umgås med det som mest intensivt."