

När jag tog slut

14 kvinnor om utmattning



”Deltagarnas berättelser kommer verkligen till liv och visar att det behövs en samhällsomvandling om vi ska få bukt med problematiken kring utmattning.”

Aleksander Perski, stressforskare


”Jag kände mig så ensam, jag var så ensam. Alla krav... Mot min arbetsgivare att göra mitt jobb, från Försäkringskassan att komma åter i arbete, och så prestationskraven från mig själv att visa att jag visst var stark.”

I den här boken möter vi 14 kvinnor som delar sin upplevelse av utmattning. Det är berättelser om ensamhet och tvivel, om kampen för att få rätt hjälp och vägen till ett mer hållbart livstempo. Berättelser som vittnar om ett gränslöst arbetsliv och en tillvaro fylld av måsten - men ännu mer om styrka, livskraft och mod.

Boken vill trösta och peppa de som varit där och ge stöttning till anhöriga. För chefer och medarbetare kan boken användas i samtalsgrupper som en del i arbetet att förebygga stressrelaterad ohälsa. Den vänder sig också till beslutsfattare i frågor som rör arbetsliv, vård och jämställdhet.

Författaren Ingrid Skarp:

– Boken kom till i en vilja att utforska berättelserna bakom de höga sjukskrivningstalen, Jag saknade en djupare analys av varför så många drabbas. Jag ville förstå orsakerna bakom och låta ett par kvinnor dela hela sin historia. Den kör av röster som boken blivit visar på något som sträcker sig bortom den enskilde individen - det väcker frågor om vilket sorts samhälle vi vill leva i och vad som egentligen kännetecknar ett gott liv.



INGRID SKARP är frilansjournalist och personalvetare. Hon har bred erfarenhet och kunskap inom skönlitterärt berättande, organisationspsykologi och arbetslivsfrågor. Hon är bland annat verksam som föreläsare och leder workshops för arbetsgrupper med fokus på stresshantering.

När jag tog slut, 135 x 210, 124 sidor
ISBN: 978-91-519-3443-3
Omslag: Julia Palm
Utkommer: 21 februari 2020

Pressinfo:
www.domandaforlag.se/press
Bokbeställning:
www.domandaforlag.se/bestall

Kontakt med förlaget:
info@domandaforlag.se
www.domandaforlag.se

Kontakt med författaren:
0736-57 42 58
info@skarpskribent.com
www.skarpskribent.com