



Forfatter Tea Sletved

Bogen om depression

Hvordan du som ung kommer igennem depression og får det godt igen

Udkommer: 27. august 2020

Omfang: 220 sider, illustreret

Pris: 199,95 kr.

Forlag: Strandberg Publishing

Ungdomslivet går op og ned, og det kan være svært. Men for flere og flere unge mennesker bliver det *for* svært. Deres normale ungdomsliv lukker ned, fordi de får en depression. Hvert år får 3-4% af unge under 25 år en depression og havner i en situation med endeløse sorte tanker og frygt for fremtiden. Forskning viser, at viden om depression og familiens hjælp kan have stor indflydelse på, hvordan den unge kommer igennem.

Bogen om depression beskriver, hvad en depression er, hvordan den opstår, og hvordan de forskellige symptomer ser ud og kan opleves. Bogen fortæller også om de forskellige behandlingsmuligheder, ligesom man får gode råd til at komme godt tilbage til en hverdag uden depression og til, hvordan man forebygger fremtidige depressioner. Alt sammen baseret på fagfolks erfaringer og forskning inden for feltet. Gennemgående fagperson bag bogen er professor og overlæge Maj Vinberg med støtte og bidrag fra professor og overlæge Anne Amalie Elgaard Thorup, professor og overlæge Poul Videbech, psykolog Nanna Tuxen og praktiserende læge Cecilie Jerichow.

I bogen fortæller fem unge, der har haft depression om, hvordan det er at have en depression, hvad der hjalp dem, og hvordan de er landet i livet igen. Et forældrepar fortæller, hvordan det er at være familie til en ung med depression, hvordan de støttede, hvad der var svært, og hvad de godt ville have vidst.

Mød blandt andet 20-årige Karla, som har angst og depression:
"Jeg har skullet se livet i øjnene sindssygt tidligt ... Jeg ved, at livet ikke bare er fun and games. Den krise, jeg har været igennem som meget ung, gør mig bedre rustet til at komme igennem de kriser,

Strandberg Publishing A/S

Gammel Mønt 14, 5.th
 1117 København K

mail@strandbergpublishing.dk

+45 88 82 66 10

strandbergpublishing.dk

der kommer i livet ... Men jeg kan også godt føle mig snydt for min ungdom. Hvorfor kunne jeg ikke bare stå og fyre shots i hovedet til en gymnasiefest og have kriller i maven over en fra 3.G?... Hvorfor skulle jeg ligge herhjemme og tænke over, om livet overhovedet er værd at leve? Men det har jeg foran mig, tænker jeg så. Det med kriller i maven har ikke en tidsfrist. Endnu er jeg ikke raskmeldt, og jeg er stadig på medicin, men det betyder ikke så meget for mig mere."

Målet med bogen er at skabe håb for unge med depression og deres pårørende. Håb kan opstå, når man bedre forstår sin egen situation. Og når man kan spejle sig i andre unge, der har været igennem noget lignende. Håbet er en vigtig trædesten på vejen til at blive rask igen, men mange unge mister håbet, når de får en depression. Det er også håbet, at bogen her kan bidrage til, at vi alle bliver bedre til at tale om, hvad depression er, og hvordan vi kan hjælpe hinanden. Så færre skal føle sig forkerte og dømt udenfor, fordi de får en depression.

Bogen er skrevet af Tea Sletved, der er forfatter, journalist og foredragsholder. Hun skriver om det i livet, vi husker bedst, når vi skal dø. Om hvorfor vi elsker, eller hvorfor vi holder op. Om at miste fodfæstet og måske også sine nærmeste. Tea er uddannet cand.comm. i journalistik på Roskilde Universitet.

Samtidig med bogen udkommer podcast-serien *Det er ikke min sjæl den er gal med*. En hjælpsom podcast til dig, som er ung og har depression produceret af Tea Sletved. Her fortæller blandt andet de unge fra bogen mere om, hvad de har gjort for at komme igennem depression, så andre unge kan lære fra deres historier og få flere gode råd.

Bogen er en del af Strandberg Publishings serie med videnskabsudgivelser. I serien er tidligere udgivet *Lev godt med type 2-diabetes* og *Få det bedste ud af livet med demens*.

Yderligere information og kontakt

For bestilling af presseeksemplarer, pressefotos og kontakt til forfatter Tea Sletved og professor Maj Vinberg og case-personerne, kontakt venligst presseansvarlig Mette Wibeck på mette@strandbergpublishing.dk eller på telefon 4075 3476.

Forside og fotos fra bogen kan downloades på:
strandbergpublishing.dk/presse

