

En bild som visar vapen

Automatiskt genererad beskrivning

*För berättelsen i dig*

Pressmeddelande den 15 mars 2022

**Tvång har en benägenhet att ta över hela familjens livsrum och det är inte ovanligt att anhöriga blir ”medsjukberoende”. Skammen är stor för många som lever med ett psykiatriskt tillstånd och anhöriga får slita för att få rätt stöd och hjälp av samhället. Detta vet NPF-coachen AnnKatrin Noreliusson allt om, efter 20 år som anhörig till en son med tvångssyndrom. Under ledorden #SkrotaSkammen, #ÖkaKunskapen och #DetFinnsHopp vill hon ta platsen på barrikaderna för alla dem som inte kan strida för sig själva.**

I de anhöriggrupper AnnKatrin möter i sitt professionella arbete som coach i anhörigklubben *OCDhjälpen* finns ett skriande behov av kunskap om det smärtsamma tillstånd som tvångssyndrom är. Deltagarna behöver stöd att hantera en vardag som ser så annorlunda ut än de flesta andras. ”Vardagliga rutiner kan vara svårt när tvånget blir övermäktigt, men det är så viktigt att man gör saker som kan ge vila, glädje och återhämtning även om det känns fel när någon i familjen mår riktigt dåligt”, säger AnnKatrin. De två poddar hon producerar tillsammans med sin man – Familjebalans-podden och Tvångs-podden - har hundratusentals lyssningar. Siffrorna speglar det enorma behov av guidning som finns hos de drygt 200.000 svenskar som lever med tvång.

När hennes egen son hade fått diagnosen tvångssyndrom sökte hon med ljus och lykta efter en bok om anhörigskap men hittade ingen. 20 år senare bestämde hon sig för att själv skriva den guidebok som saknas i bokhyllorna, på köksbordet, i väskan eller på nattduksbordet hos familjer som har tvång bland familjemedlemmarna. Resultatet blev fackboken ”Tvång, en guide för dig som anhörig”, som lanseras den 20 mars 2022.

-Jag är ingen självklar skribent, säger AnnKatrin, talet är mitt vanligaste redskap. Det har varit många timmar som jag haft allt i huvudet, men sen har orden fastnat i fingrarna och inget har kommit ut i dokumentet. Men till slut gick det!

Nu hoppas hon att boken skall bli ett stöd för många. I boken delar hon med sig av sin egen familjs ocd-historia för att göra läsaren uppmärksam på de vanligaste fallgroparna, och ger praktiska tips och råd om var man hittar stöd.

- Ingen skall behöva skämmas över att leva med psykiatriska tillstånd. Vi behöver öka kunskapen i hela samhället. Det finns hopp och det går att leva ett bra liv även med tvång i familjen.

**Är du anhörig till någon som har tvång? Då kan den här boken bli din nya följeslagare, en hand att hålla i när du behöver stöd och kunskap om ocd.**

**”TVÅNG - En guide för dig som anhörig”** **är skriven av AnnKatrin Noreliusson, NPF-coach med inriktning mot anhöriga, poddare och författare. Boken släpps på Lassbo Förlag den 20 mars 2022.**

**För mer information kontakta AnnKatrin Noreliusson, info@familjebalans.se.**

**Lassbo Förlag, Josefin Lassbo,** [**josefin@reflectivecircle.com**](mailto:josefin@reflectivecircle.com)**, T: 0735-932905.**

**Bildförslag:**

* **Författarporträtt av AnnKatrin Noreliusson.**
* **Bokomslagen av ”TVÅNG - En guide för dig som anhörig”.**