BØGER

om mental sundhed



TAG DET ROLIGT



15.2

Morten Münster

Afdelingen for magisk tænkning

Gyldendal 2025; 349 sider

Forfatteren til bøgerne om Jytte fra marketing argumenterer for middelmådigheden som vej ud af forestillingen om, at vi alle er super ekstraordinære. Det ender nemlig ofte med udbrændthed og en følelse af utilstrækkelighed. Vi behøver ikke gøre arbejdet og livet sværere og mere komplekst, end det er. Så: Ro på. Skrevet med humor og intelligens.



15.2

Ole Ditlev Nielsen

Om at leve

Forlaget 20 Skridt 2025; 277 sider

Her får du 20 skridt til mere overskud og mindre stress, med praktiske råd, der er lige til at gå til. Få tips til at rydde op, skabe bedre vaner, sænke tempoet og finde ro i hverdagen, at få mere tid til det, der giver mening for dig, og at prioritere det vigtigste i dit liv.

15.2

Vickie Isabella Westen

Fejl dig frem

Muusmann Forlag 2025; 215 sider

Ingen er perfekte, og alligevel er mange af os bange for at lave fejl. I denne bog primært skrevet til kvinder lærer du at bruge fejl som et trinbræt, skrue ned for din egen kritiker og skabe din egen psykologiske tryghed.



61.36

Hjernero - slip tankemylder, bekymringer og overtænkning

Lindhardt og Ringhof 2023; 169 sider

Praktisk og meget anvendelig håndsrækning til alle, der har svært ved at håndtere de mange tanker og bekymringer, der fylder i hverdagen og forstyrrer nattesøvnen. Knytter sig til podcasten af samme navn.

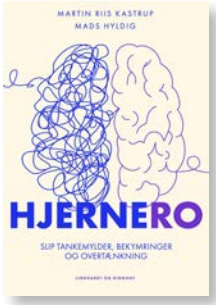
61.642

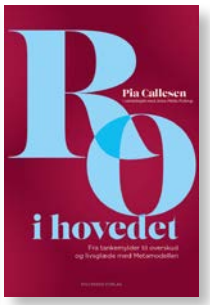
Pia Callesen

Ro i hovedet

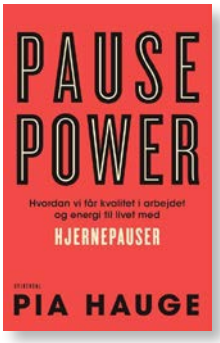
Politikens Forlag 2026; 196 sider

Lær at håndtere dine mange tanker og bekymringer, og få mere ro i hovedet. Psykolog Pia Callesen introducerer metamodellen, som kan hjælpe dig til at opbygge mere hensigtsmæssige livsstrategier, uanset hvilken bagage du kommer med.





TAG EN PAUSE



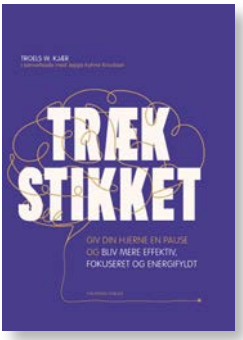
60.136

Pia Hauge

Pause power

Gyldendal 2024; 268 sider

Jo mere vi har brug for en pause på arbejdspladsen, jo mindre tilbøjelige er vi til at holde den. 'Pause power' handler om at give hjernen og kroppen et pusterum, så vi kan holde til en hel arbejdsdag og et helt arbejdsliv - og med større kvalitet og glæde til følge. Bogen bygger på hjerneforskning, indeholder masser af eksempler og guides til effektive pauser.



61.28

Troels W. Kjær

Træk stikket

Politikens Forlag 2026; 212 sider

At hjernen får pauser og mulighed for at følge med er afgørende for vores trivsel og både fysiske og mentale velbefindende. Pauser har stor betydning for vores immunforsvar, indlæring og evne til at håndtere press. I en verden, hvor alting går hurtigere og hurtigere, har hjernen svært ved at følge med. Løsning: At trække stikket.

61.31

Torkil Færø

Hvilekuren

Turbine 2025; 256 sider

I en hektisk tid som vores er det afgørende, at kroppen får lov til at hvile sig. Norske Torkil Færø tager, ligesom i forgængeren Pulskuren, udgangspunkt i pulsurets evne til at måle kroppens stressniveau, søvn m.m. Han skriver smittende, og bogens indlagte mikropauser fungerer rigtig godt. Bogen harmonerer godt med Pia Hauges Pause power.



MINDSET

13.6

Jan Hellesøe

Tænk ikke på en lyserød elefant

Gyldendal 2025; 213 sider

Vi er alle hypnotiserbare. Her får du Jan Hellesøes egen historie fra lille dreng i Sønderborg til landskendt hjernefordrejer. Men det er også en bog, der viser dig, hvordan du i praksis selv kan hacke dit eget liv med positiv manipulation.



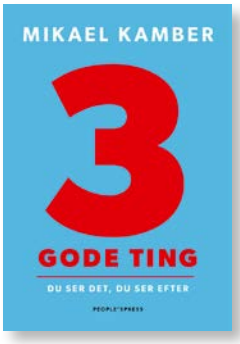
15.2

Mikael Kamber

3 gode ting

People'sPress 2019; 159 sider

Det handler ikke om at lukke øjnene for det negative, men om at skærpe blikket for de gode ting, der er at være taknemmelig for. Metoden er veldokumenteret - og vanedannende - og har en positiv effekt på vores livskvalitet, fordi den ændrer vores livssyn.



SKAB GLÆDE

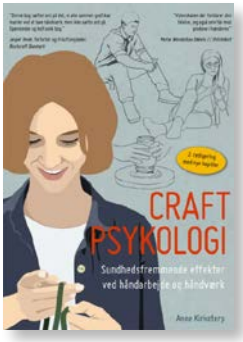
13.15

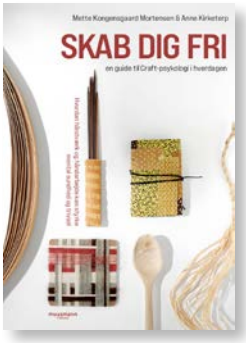
Anne Kirketerp

Craft-psykolog

Mailand 2024; 189 sider

Alle, der har været fordybet i håndarbejde, madlavning eller andet kreativt, kender den særlige tilstand af ro og velvære, hvor man glemmer tid og sted. 'Craft-psykologi' forklarer, hvorfor det har en så sundhedsfremmende effekt på os, og dokumenterer positive resultater i forbindelse med stress, misbrug, ADHD og psykiske sygdomme.





13.15

Skab dig fri - en guide til craft-psykologi i hverdagen

Muusmann Forlag 2025; 165 sider

Bogen bygger på teorien fra 'Craft-psykologi', men fokus er her i højere grad de praktiske projekter, du kan give dig i kast med. 'Skab dig fri' er en håndsrækning, der vil hjælpes ud af hovedet og ned i kroppen, og sidst i bogen er der 15 enkle projekter, der er lige til at gå til.



61.36

Puk Hyllested

Journaling - skriv, skab og bliv glad

Bogoo 2025; 181 sider

Journaling er mere end bare traditionel dagbogsskriveri. Metoden giver dig mulighed for at arbejde kreativt og visuelt med dine tanker og følelser, og så er det en fantastisk metode til at skabe ro i hovedet, øve sig i taknemmelighed og blive mere glad og positiv.

MENTAL STYRKE

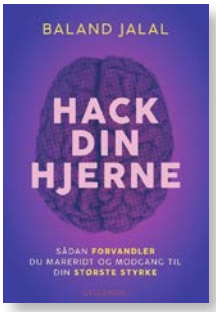
61.28

Baland Jalal

Hack din hjerne

Gyldendal 2025; 239 sider

Den danske Harvard-forsker kombinerer elegant sin egen brogede livshistorie med den nyeste forskning om hjernen og dens mystiske og hemmelige kroge, hvor svaret på tilværelsens store spørgsmål gemmer sig. Samtidig får du hacks til bedre søvn og kreativitet, og hvordan du slipper af med dine indre monstre.



61.3

Biohack din energi

Politikens Forlag 2025; 239 sider

Det handler ikke om at leve asketisk og ekstremt sundt, men om at optimere din fysiske og mentale sundhed, så du får energi og overskud til at overkomme og opleve alt det, der giver livet mening. En meget brugervenlig guide, der kombinerer teori, øvelser, tips og gode råd.





61.3

Din sundhed

FADL 2014; 392 sider

Denne grundbog til kvinder kommer hele vejen rundt om sundhed, fra skønhedspleje, træning, kost og søvn, at ældes, at have det godt på arbejde, meditation, mental sundhed og alt derimellem. Bogen er skrevet af en række eksperter inden for hver deres specialeområde, og den er rigt illustreret, overskuelig og inspirerende.



61.28

Pernille Thomsen

TOAST - når nervesystemet er slidt og udmattet

Gads Forlag 2025; 94 sider

Hvad sker der, når nervesystemet brænder sammen, og selv en uheldig bemærkning, en sms eller en aflysning knækker dig? Og hvad kan du gøre ved det? Pernille Thomsen arbejder til daglig med børn og voksne, der er ramt af stress, autisme, ADHD, angst og spiseforstyrrelser.

61.36

Rasmus Bagger

Den bedste udgave af dig selv

Grønningen 1 2025; 196 sider

I 30 år har Rasmus Bagger været mentaltræner og arbejdet med folk, der skulle præstere på allerhøjeste niveau. Her deler han ud af sin viden og sine erfaringer, med cases og gode, konkrete eksempler, så du kan blive den bedste udgave af dig selv.



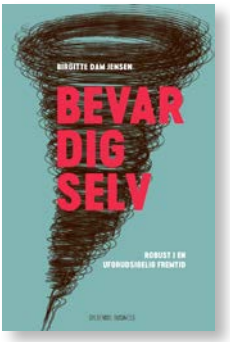
61.36

Birgitte Dam Jensen

Bevar dig selv

Gyldendal Business 2017; 267 sider

Med mange års erfaring i at undervise og træne skriver Birgitte Dam Jensen om nødvendigheden af robusthed, særligt når verden er kompleks og uforudsigelig. Her fortæller hun, hvordan pres og udfordringer kan bruges til ens fordel. Men er presset for stort, kan det vælte os omkuld. Robusthed hviler på stabilitet, tilfredshed og mening i det enkelte menneskes livsgrundlag.





61.36

Fra overtænkning til nærvær

Gads Forlag 2025; 171 sider

Mange af de problemer, vi går og tumler med, skyldes overtænkning. Det fører til usikkerhed og udfordringer i relationer. Denne bog giver dig redskaber til at takle og mindske overtænkning, så du i stedet kan indgå i meningsfulde og nærværende samspil med andre.



61.36

Mentalt stærk - gør modgang til medgang

Grønningen 1 2025; 227 sider

For ekstremløbere handler det ikke kun om fysisk styrke i kampen mod de lange distancer og høje varme- eller kuldegrader, men også om mentale strategier. Sammen med læge Imran Rashid deler ekstremløber Kristina Schou Madsen ud af sin værktøjskasse, og giver tips til at overkomme mentale udfordringer i hverdagen.

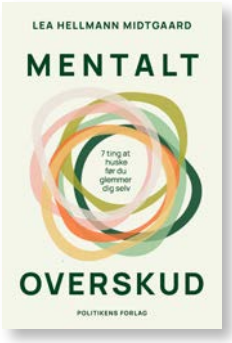
61.36

Lea Hellmann Midtgaard

Mentalt overskud

Politikens Forlag 2026; 288 sider

En alt for stor del af os danskere lever med for højt stressniveau. Men der er meget, vi selv kan gøre for at holde hovedet koldt og benene på jorden, bl.a. at meditere, få styr på tankemylderet, at sove godt, komme ud i naturen og pleje vores sociale relationer. Du får hele værktøjskassen i denne bog af Lea Hellman Midtgaard, der også er vært på podcasten Vores Mentale Sundhed.



61.36

Julie Smith

Hvorfor har ingen fortalt mig det her før?

Svane & Bilgrav 2025; 433 sider

Simpel og overskuelig guide og værktøjskasse til at takle livets små og store bump på vejen. Julie Smith tager i bogen hånd om dårlige perioder, motivation, sorg, frygt, stress, at tvivle på sig selv og det meningsfulde liv.





15.2

Jacob Birkler

Jagten efter lykke

Samfundslitteratur 2025; 144 sider

Listen over det, vi stræber efter i vores søgen efter lykke, er lang. Og måske er lykken et blændværk, vi bør lægge til side, så vi i stedet kan fokusere på livet i al dets uperfekthed og lade lykken dukke op hen ad vejen. Filosof og psykolog Jacob Birkler undersøger lykken gennem eksempler fra hverdagen.



15.2

Niels Overgaard

Det hele handler ikke om dig

People'sPress 2020; 231 sider

Med udgangspunkt i stoisk filosofi giver journalist Niels Overgaard en håndsrækning til alle os, der tumler med at bevare fodfæstet i en usikker, småkaotisk og ofte selvoptaget verden. Det handler om selvdisciplin, accept af døden som vilkår, at fokusere på det rigtige og at indse og acceptere, hvor ubetydelige vi egentlig er i det store billede.

15.2

Taknemli' - en lille bog om glæde

Mindhelper 2020; 123 sider

Taknemmelighed kommer ikke af selv, som forkølelse eller regnvejr. Bogen handler om at skabe nye tankemønstre og fokusere på det, vi har. Det lyse syn på tilværelsen er en vitaminindsprøjtning, og taknemmelighed er afgørende for et godt liv. Til bogen er tilknyttet hjemmesiden Taknemli.dk.



15.5

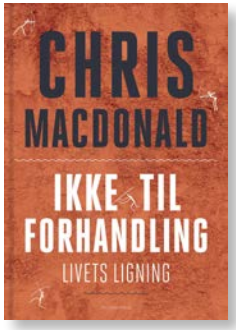
Tor Nørretranders

Samfundsglæde

People'sPress 2019; 123 sider

Kom lad os brokke os, sang TV-2. Men måske vi skulle fokusere på alt det, der rent faktisk fungerer i vores samfund, og ændre indstilling. Og ofte fungerer samfundet jo ret godt og er en af grundene til, at vi danskere er blandt verdens lykkeligste.





61.3

Chris MacDonald

Ikke til forhandling

Politiken 2020; 375 sider

Personlig beretning om Chris' daglige kamp for at leve et godt liv på trods af den bagage, han kommer med. Samtidig en fortælling om menneskets biologi, der slet ikke er skabt til at leve det liv, vi gør med inaktivitet, mangelfuld søvn og dårlig mad. Men nogle ting er bare ikke til forhandling.



15.2

Meik Wiking

Kunsten at skabe minder

Turbine 2019; 288 sider

Direktøren for Institut for Lykkeforskning giver os her videnskabeligt funderede tips til at skabe minder og - lige så vigtigt - at fastholde dem, så vi bærer dem med os resten af livet. Gode minder er som lykkepiller, og nogle minder lagrer sig bare meget dybere end andre, fx førstegangsoplevelser.
En inspirerende bog af forfatteren til bl.a Den lille bog om lykke og Den lille bog om hygge.

Miljømærket tryksag 5041 0504

Udarbejder: Bibliotekar Jesper Just Nielsen
Illustrator: Sabine Brandt Studio
Udgiver: © BibMedia, Herlev 2026
Tryk: Dystan & Rosenberg ApS, Herlev
Varenr.: 47112609