Pressmeddelande

Debutanten Anna Olkinuora berättar om ett liv med psykisk ohälsa i Blinkande lysrör och kompakt mörker

Boken ges ut av Borell förlag under Bokmässan 2026 och ingår i serien Med egna ord.

”Hur tidigt kan ett barn förstå att något är fel? Jag vet inte. Men jag vet att jag kände det tidigt.”

Så börjar Anna Olkinuoras skildring av sitt liv. I Blinkande lysrör och kompakt mörker följer läsaren henne från barndom till vuxenliv, genom utsatthet, depression och självskadebeteende. Det är en personlig berättelse om hur det kan vara att leva med psykisk ohälsa under många år, men också om de människor som stannar kvar när livet är som svårast.

En älskad pappa, stöttande vänner och yrkespersoner som ser människan framför sig får stor betydelse i berättelsen. Mitt i de tvära kasten mellan hopp och förtvivlan, finns en önskan om att livet en dag ska kunna bli bättre.

”Livet pågick, det var bara jag som inte deltog”, skriver Anna Olkinuora i boken.

> *Jag skrev min bok för att kunna sätta ord på min historia och, när den väl är färdig, både mentalt och fysiskt kunna lägga den ifrån mig och rikta blicken mot nuet och framtiden. Skrivandet har varit både terapeutiskt och läkande, eftersom det gett mig möjlighet att reflektera över hur livet såg ut när jag mådde som sämst och ställa det i kontrast till det liv jag lever idag. För mig har boken blivit ett sätt att bearbeta det som varit – men också att tydligare se hur långt jag faktiskt har kommit,* säger Anna Olkinuora.

Blinkande lysrör och kompakt mörker ingår i Borell förlags serie Med egna ord, där personer med egen erfarenhet av psykisk ohälsa berättar om sina liv med sina egna röster.

”Jag ville ge ut Annas bok för att vi behöver få ta del av perspektiven från de som själva lever med psykisk ohälsa. Hennes berättelse ger en förståelse för vardagen bakom diagnoserna och för vad stöd och bemötande kan betyda i en människas liv”, säger Mats Borell.

Anna Olkinuora är även ambassadör för riksburbundet Hjärnkoll där hon föreläser om bipolär sjukdom, ADHD, EIPS och utmattningssyndrom samt samsjuklighet. Hon delar även med sig om hur hon blev fri från att ha levt med ett självskadebeteende under 19 år.

Boken släpptes under Bokmässan i Göteborg den 24–27 september 2026.

Om boken
Blinkande lysrör och kompakt mörker
Författare: Anna Olkinuora
Förlag: Borell förlag
Serie: Med egna ord
Utgivning: Under Bokmässan 2026

Presskontakt:
Mats Borell
forlag@borellforlag.se

Barnängsgatan 20
116 48 Stockholm