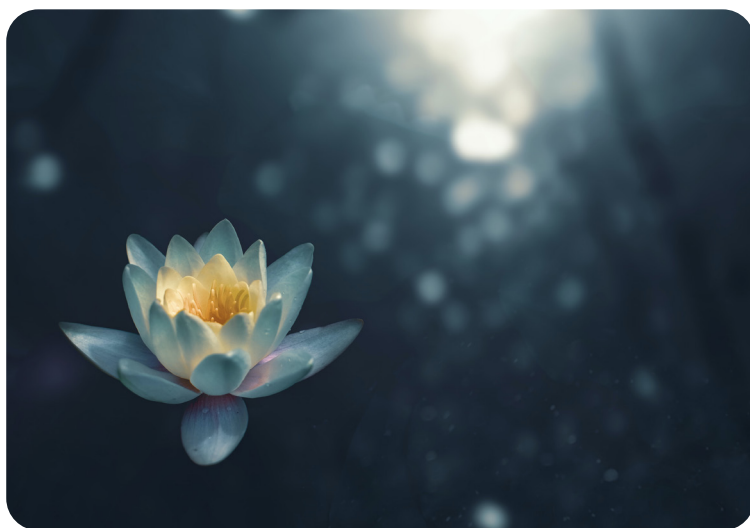


När någon tar sitt liv

Om självmord och självmordsprevention

Lästips från sjukhusbiblioteket



Sjukhusbiblioteken i Värmland
2023

Denna broschyr med lästips innehåller ett urval av allt som finns att läsa inom detta ämne. Det är Sjukhusbiblioteken i Värmland som gjort broschyren och böckerna finns att låna hos oss. Det vi tipsar om kan även finnas som ljudböcker och e-böcker.

Den suicidnära patienten : värdering och hantering av suicidrisk (2012)

Av Bo Runeson m.fl.

Att bedöma eller stödja en person som överväger självmord är en svår uppgift. Syftet med den här boken är att ge bättre förutsättningar för mötet med patienten, samt att ge kunskaper om hur man bedömer och hanterar suicidrisk på kortare eller längre sikt.

Deprimerade och självmordsnära tonåringar : en praktisk vägledning i bemötande och behandling (2013)

Av David A. Brent m.fl.

Boken är lättillgänglig och bygger på forskning i kombination med författarnas samlade vårderfarenheter från möten med tusentals deprimerade och självmordsnära tonåringar. Många och variationsrika fallbeskrivningar. Boken ger riktlinjer för behandlingsmetoder samt kliniska verktyg.

Det man inte pratar om (2017)

Av Pia Sundgren Storm, H. G. Storm, Jennie Hultgren

Pia Sundgren Storm har tillsammans med sin dotter och sin man skrivit en bok om hennes son som i tonåren tog sitt eget liv. Det är en bok som hon själv hade önskat fanns då hon råkade ut för det otänkbara; att förlora ett barn. Boken återger familjens trauma och enligt författaren förhoppningsvis kan ge tröst och förståelse. Kapitlen varvas mellan Pias och dottern Jennies perspektiv och de mer faktabaserade kapitel som maken/styvpappan tillika psykologen H. G. Storm bidragit med.

Fyra om dagen (2020)

Av Cissi Hagberg

Journalisten Cissi Hagberg har samlat vittnesmål från alla de som möter självmord i tjänsten. De belyser hur tabu och skam fortfarande är en realitet i samhället. Förutom dessa berättelser innehåller boken också en skildring, byggd på författarens egna upplevelser, av hur en far efter flera självmordsförsök slutligen lämnade sina barn kvar.

Första hjälpen vid självmordsrisk (2017)

Av Susanne Ringskog Vagnhammar

Ett självmord är sällan obegripligt eller mystiskt. Om man lär sig att vara uppmärksam på de tecken som ingår i en självmordsprocess så kan man också i tid bryta den negativa utvecklingen och rädda liv. Här ges baskunskaper om sådana tecken och enkla, konkreta råd för att förhindra självmord.

Handbok för livskämpar : till dig som inte vet om du orkar leva (2018)

Red. Filippa Gagnér Jenneteg

Boken innehåller handfasta tips och strategier för hur man kan stå ut när man mår som sämst, hur man kan förstå sig själv och sina tankar och vilken hjälp man kan få. Den visar även på hur man kan underlätta livet när man mår dåligt, tankefällor och motstrategier, avledande handlingar och enkla tips för att må bättre. Författarna har själva haft personliga erfarenhet av självmordstankar och självmordsförsök och har på olika sätt arbetat med suicidförebyggande arbete.

Hur jag dog (2016)

Av Niklas Ekdal

Efter en hjärnskakning drabbas journalisten Niklas Ekdal av en svår depression. Han blir mycket sjuk. Apatisk forslas han utan hopp i taxi mellan terapeuter och läkare. Till slut ser han ingen annan utväg än att ta hissen ner i husets källare för att svälja allt giftigt han haft i sitt medicinskåp. Mirakulöst nog räddas han och kan berätta sin historia. Även om vägen tillbaka blir lång blir han helt återställd från den depression som drivit honom till självmordsförsöket och kan ge andra drabbade en skildring som inger tröst och hopp.

I sorgens famn (2015)

Av Elisabeth Lindström

Elisabeth Lindströms son tog sitt liv 29 år gammal. Hon berättar om chock, sorg och saknad, men också om hur hon lyckats ta sig vidare i livet. Sonen hade under många år lidit av psykisk ohälsa och familjen fick efter hans död insikt i allvarliga brister i vården, något som kanske bidrog till att han inte fick den hjälp han hade behövt.

Jag orkar inte mer: när jobbet skadar själen (2015)

Av Elinor Torp

Berättelsen om det så kallade Krokofallet där en erfaren och ambitiös socialsekreterare efter en lång tids konflikt med sin närmsta chef tar sitt liv. Journalisten Elinor Torp berättar också om den kamp hans änka får föra för hans upprättelse och skriver om vad bortstötning och trakasserier i arbetslivet kostar i människoliv, sjukfrånvaro och psykiskt lidande.

Jag vill inte leva: till dig som tappat lusten att leva och har tankar på självmord (2017)

Av Ludmilla Rosengren

Boken främsta budskap är att det visst går att prata om självmord. Vi måste våga ställa svåra frågor och hantera känslor som skam och skuld. Boken riktar sig i första hand till ungdomar som mår dåligt och är i sig en modell för hur man kan prata om de tyngsta frågorna, varför även föräldrar, vänner och vårdpersonal kan finna stöd i den,

Man blir människa igen (2020)

Av Göran Larsson

Inget av allt författaren upplevt som präst och psykoterapeut förmådde bära honom genom sorgen som drabbade då hans egen son tog sitt liv. Sexton år senare skriver han boken för att hedra sin son, sina stöttande närstående och alla dem han mött i sitt arbete med liknande erfarenheter. I bokens avslutande del ger han råd om ”läkevägar”, om vad som kan ge tröst och lindring i sorgearbetet.

Min son Love: kärleken, sorgen och självmordet (2022)

Av Örjan Gruden

Det här är berättelsen av en pappa som förlorat sin som. Han skriver om sina erfarenheter och reflektioner och vad som ledde fram till hans älskade sons död. Det är en berättelse om odödlig kärlek, men också om betydelsen av att få prata om sina upplevelser och att bryta stigmat och tystnaden kring självmord.

När mörkret viker undan för livet (2016)

Av Johanna Björkqvist

En samling intervjuer med människor som själva försökt ta sina liv, men sedan gått mot en ljusare syn på livet och nu delar med sig av sina erfarenheter och tankar. De ger på så sätt hopp om förändring till andra i liknande situation och med samma mörka tankar.

Skäl att fortsätta leva (2016)

Av Matt Haig

Författaren beskriver i boken hur hans värld rasade samman, vid tjugofyra års ålder då han fick självmordstankar. Han berättar ingående hur han upplevde sin depression och ångest, hur han försökte komma över det med och utan mediciner och droger. Trots det allvarliga ämnet är boken stundtals humoristisk och en rörande berättelse om hur depression och ångest förändrar ens sätt att vara och tänka.

Suicidala patienter : en klinisk handbok för bedömning och behandling (2020)

Av John A. Chiles, Kirk D. Strosahl, Laura Weiss Roberts

Med utgångspunkt i teorin om att självmordsförsök är ett problemlösande beteende för att reglera känslomässig smärta presenterar författarna hoppgivande behandlingsinsatser för självmordsbenägna patienter. Med vetenskapligt stöd i kognitionsforskning såväl som i medicinsk forskning hävdar de att det traditionella sättet att bemöta dessa patienter behöver förändras.

Suicidalitet som problemlösning, olyckshändelse och trauma (2013)

Av Jan Beskow

Att tänka på självmord kan stegras till en livsfarlig handling. När den redan traumatiserade suicidala personen vaknar efter ett suicidförsök bör hon hälsas välkommen tillbaka till livet med varm känsla, omtanke och tröst för att underlätta bearbetning och behandling av hennes suicidalitet.

Suicidnära patienter : kliniska riktlinjer för utredning och vård (2013)

Av Ellinor Salander Renberg m.fl.

I dessa kliniska riktlinjer beskrivs förutsättningarna för mötet med den suicidnära patienten och olika steg i både akut och mer långsiktig bedömning av suicidrisk.

Suicidnärhet : medicinsk vård och behandling i ett rättsligt perspektiv (2014)

Av Lotta Vahlne Westerhäll

Boken behandlar lagreglerna i hälso- och sjukvårdslagen (HSL), patientsäkerhetslagen (PSL) och lagen om psykiatrisk tvångsvård (LPT). Den tar också upp ett stort rättsfallsmaterial, intervjuer och enkäter samt ett omfattande material som Socialstyrelsen sammanställt.

Suicidprevention i praktiken (2017)

Av Ulla-Karin Nyberg

En bok för studerande och yrkesverksamma inom psykiatri och vård med konkreta råd om bemötande och behandling. Författaren betonar vikten av att omgivningen förmedlar att psykiskt lidande som leder till självmordstankar går att behandla.

Tiden är människornas ängel (2020)

Av Anna Widerberg

När journalisten Annas älskade man tar sitt liv finns ingen naturlig plats för henne bland släkt och gamla vänner. De var aldrig gifta och bodde heller inte tillsammans. Men kärleken var stor och sorgen blir lång och svår. Med hjälp av dagboksanteckningar beskriver hon hur en tio år lång kamp där rädsla för att själv fastna i depression och ångest till sist ger vika för hopp och framtidstro.

Våra älskade orkade inte leva : reportagebok (2015)

Av Joanna Björkqvist

Varje år tar ungefär 1500 personer livet av sig i Sverige. I den här boken delar nära anhöriga med sig av sina tankar och erfarenheter. De berättar sina personliga historier för att vara till stöd för andra i samma situation och för att motverka de tabun som fortfarande finns.

Barn- & ungdomsböcker

Comedy queen (2018)

Av Jenny Jägerfeld

När Sasha är tolv år tar hennes mamma livet av sig. För att hantera sorgen tänker Sasha inte gör någonting som hennes mamma gjorde, till exempel inte läsa böcker, inte gå i skogen, inte skaffa barn, men framförallt tänker hon bli ståuppkomiker och en Comedy Queen. Boken är fylld med både humor och allvar och författaren arbetar även som psykolog på sidan av författarskapet. (10-15 år)

Dagen du förstörde allt (2018)

Av Linnea Dahlgren

Ungdomsroman om 16-åriga Melanie vars liv plötsligt vänds upp och ner när hennes bästa kompis Cassandra tar sitt liv. Boken är uppdelad i korta kapitel där man får följa Melanies tankar och känslor i de olika stadier av sorg hon går igenom. (Från 12 år)

Min pappa ville inte leva (1998)

Av Margaretha Jönsson Runvik

En bilderbok om vad Pär, 5 år, tänker efter sin pappas död genom självmord. Många tankar far genom hans huvud och många frågor kräver svar. Boken är tänkt som en hjälp att börja prata om döden. I en efterskrift beskrivs sorgearbetets olika faser. (6-10 år)

Som stjärnor i natten (2015)

Av Jennifer Niven

En gripande, delvis självbiografisk roman om Finch och Violet, två sjuttonåriga gymnasieungdomar. Deras första möte är dramatiskt - de upptäcker att de står intill varandra i ett högt klocktorn, redo att slänga sig ut. De hjälper varandra därifrån och inleder en trevande relation. Violet blir starkare, men för Finch blir det inte lika lätt. (Från 13 år)

Vakuum (2017)

Av Mia Öström

Ungdomsbok som handlar om tonåriga Jonna vars storebror Johan tagit sitt eget liv. Johan var Jonnas fasta punkt i livet och när han dog slutade även Jonna att leva, hon känner sig som ett vakuum. Föräldrarna orkar inte hjälpa Jonna, de har nog med sin egen sorg för att märka något, men en dag börjar hon hitta lappar som Johan lämnat till henne. (Från 13 år)

På webben

1177.se

1177 Vårdguiden har under rubriken ”Själv mordstankar” samlat råd och tips både till den som lider av själv mordstankar och till den som vill hjälpa någon med själv mordstankar. Här finns även kontaktuppgifter till olika hjälporganisationer och telefon- och chatjourer.

[Suicidprevention.se](https://suicidprevention.se)

En webbplats där folkhälsomyndigheten samlar kunskap om suicid och suicidprevention.

[Nsph.se](https://nsph.se)

Nationell samverkan för psykisk hälsa, NSPH, är en resurs för ökad kunskap i samhället om psykisk ohälsa. De jobbar för att öka inflytandet för alla med erfarenhet av psykisk ohälsa.

[Mind.se](https://mind.se)

En ideell förening som arbetar för psykisk hälsa och stödjer människor i kris. Här finns bland annat själv mordslinjen dit du som går i tankar på att ta ditt liv kan ringa, mejla eller chatta anonymt med deras volontärer.

[Spes.se](https://spes.se)

En ideell organisation som är till för alla som mist en familjemedlem, släkting, partner eller god vän genom suicid.

[Suicidezero.se](https://suicidezero.se)

En ideell organisation som arbetar för att minska självmorden i Sverige. De har också en podd där gäster bland annat diskuterar hur vi kan skaffa ny kunskap och förändra samhällets syn på självmord och psykisk ohälsa. www.suicidezero.se/podcast

Välkommen till Sjukhusbiblioteken i Värmland

Karlstad

010-831 51 44

sjukhusbiblioteket.karlstad@regionvarmland.se

Arvika

010-831 20 76

sjukhusbiblioteket.arvika@regionvarmland.se

Torsby

010-834 74 05

sjukhusbiblioteket.torsby@regionvarmland.se

www.regionvarmland.se/sjukhusbibliotek