

# Barnböcker om att ha en förälder med psykisk ohälsa

Lästips från sjukhusbiblioteket



Sjukhusbiblioteken i Värmland  
2024

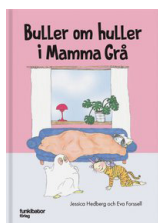
## För yngre barn (3-6 år)



### **Annas oroliga mamma : en berättelse om ångestsyndrom**

**Av Jessica Hjert, Johanna Cederqvist (2014)**

Annas mamma har en sjukdom som gör att hon alltid är rädd, men Anna förstår inte alls varför. Hon är inte ens rädd för riktiga saker, som ormar, spindlar och sådant. Nej, hon är mest rädd för saker som inte finns eller sådant som inte ens hänt. (Om ångest)



### **Buller om huller i Mamma Grå (2018)**

**Av Jessica Hedberg**

Barnen Maxi och Lilla Lo undrar över vad som har hänt med mamma som alltid är så trött och blir så arg. Är det deras fel att mamma är sjuk? Mamma berättar att hon har blivit så trött för hon har huller om buller i sitt huvud. Kommer det att bli som vanligt igen snart? (Om utbrändhet)



### **Den arge (2009)**

**Av Gro Dahle och Svein Nyhus**

Varje dag är den lille pojken Boj rädd. Hans familj har en hemlighet, en riktigt svart sådan. Inuti hans pappa bor odjuret Den Arge. Struntsaker får honom att slåss och skrika, oavsett vad Boj och hans mamma gör. Boj tror att det är hans fel och att bara om han blir ännu snällare, ska pappa bli glad igen. (Om misshandel/missbruk)



### **Emmas pappa får mani (2008)**

**Av Alphonse**

Emmas pappa är möbelsnickare. Ibland får han sådan energi att han inte kan sluta arbeta fastän det är natt. Emma tycker att det är jättekul, men när hon hör honom spika mitt i natten ber hon honom lugna ner sig. Då bestämmer mamma att det är dags att åka till sjukhuset. (Om bipolaritet)



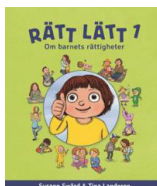
## **Liten (2014)** **Av Stina Wirsen**

Liten är en långörad figur som är väldigt ledsen. Hemma hos Liten är det många dagar som inte är glada och det är mycket bråk. Det blir farligt igen och igen. De borde ta hand om Liten istället för att bråka. Som tur är så har Liten en snäll granne och snäll fröken. (Om misshandel)



## **Mammas hår (2012)** **Av Gro Dahle & Svein Nyhus**

Emmas mamma känner sig ledsen och orkar inte med att vara mamma längre. Hon orkar inte med sig själv. Och hennes stora vackra hår har blivit ett enda tovtigt trassel. Men Emma vill hjälpa sin mamma och ger sig in i håret för att skapa någon sorts ordning därinne. Till slut så blir allt bra och mamma blir glad och hennes hår blir fint och mjukt igen. (Om depression)



## **Rätt lätt 1. Om barnens rättigheter (2018)** **Av Susann Swärd**

Alla barn vet kanske inte att de också har rättigheter, även om de är små och kan känna sig oviktiga. Här kan man läsa och titta på bilder om rättigheter som rör t.ex. allas lika värde, lek, vila, och andra rättigheter i barnens vardag.



## **Signes mamma är rädd för allting (2022)** **Av Sofia Sköld & Hanna Ingvarsson**

Signes mamma är rädd för allting. Hon vågar inte fylla på fågelmataren, hon är rädd för dålig luft och iskallt vatten. Allt som Signe tycker är kul tycker mamman är jättefarligt. Men en dag får Signe nog. Nu måste hon våga säga ifrån! (Om ångest)



## **Superhjärte-mamman flyger in i väggen (2017)** **Av Camilla Gunnarsson, Ulrika Nilsson**

Oskars mamma är en Superhjärte. Hon kan allt. Hon hinner allt. Hon fixar allt och hon flyger jättefort. Men allt förändras när hon en dag flyger in i en vägg. Då blir mamman en helt annan mamma, hon blir jättetrött och ledsen istället. (Om utbrändhet)

## För lite äldre barn/ungdom (6-12 år)



### Allt handlar om mamma (2022)

**Sophia Larsson**

Siri bor med sin mamma i en ny lägenhet, de måste flytta hela tiden eftersom mamma gör sig ovän med alla grannar. Mamma är nästan alltid konstig, men under Siris klassresa får Siri höra att mamma har hamnat på sjukhus, att hon inte mår bra. Och vad betyder det att de ska göra en utredning? 9-12 år (Om psykisk sjukdom)



### Ariel tjugofyra/sju (2020)

**Av Håkan Lindquist**

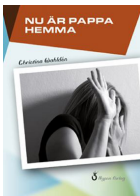
Ariel är tio år och bor sedan en tid tillbaka, tillsammans med Joen och Mattis eftersom Ariels mamma är missbrukare och kan inte ta hand om sitt barn. Ariel har det jättebra i sin nya familj men hon har mörka minnen om mamman och hur det är för henne att bo på gatan. 9-12 år (Om missbruk)



### Det ordnar sig det ordnar sig (2018)

**Eva Edberg**

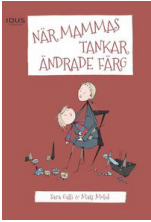
Klara är nio år och sover över i socialtantens gästsäng medan hon väntar på att pappas spritfest ska ta slut. Men den tar aldrig slut. Varje morgon bestämmer hon sig för att rädda pappa, fast hon tror egentligen inte att det går. 9-12 år. (Om alkoholism/missbruk)



### Nu är pappa hemma (2013)

**Av Christina Wahldén**

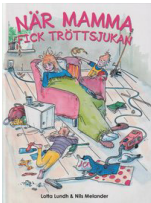
Boken handlar om en flicka som alltid är rädd när pappan kommer hem. Hon brukar försöka lyssna efter vilket humör han är på. Är han arg, skriker han eller är han glad? Hon vet att om han är arg så kommer mamman att bli slagen. En dag blir hon tvungen att springa in till grannen som ringer efter en ambulans. 9-12 år. (Om misshandel)



## När mammas tankar ändrade färg (2015)

Av Sara Galli & Mats Molid

Max är fundersam. Det är något som blivit annorlunda med hans mamma. Hon är trött, rösten är ledsen och nu vill inte Max att kompisarna ska följa med hem. Vad skulle de säga om de såg att hans mamma sov mitt på dagen? Skolsköterskan berättar för Max att det är mammas tankar som blivit mörka och som gör att hon inte mår bra. 6-9 år (Om depression)



## När mamma fick tröttsjukan (2022)

Av Lotta Lundh

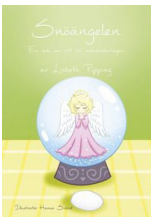
Nova och Freja bor med sina föräldrar i ett härligt stort hus. Men inget är sig likt där hemma längre. Mamma som brukade vara med på allt bus de hittade på, vill inte göra någonting längre. När flickorna åker till skolan, stannar mamma hemma och ligger i sängen. När de kommer hem brukar hon fortfarande ligga där. Mamma säger att hon har fått tröttsjukan! 6-9 år (Om depression)



## Nåt trassligt inuti (2020)

Av Cina Friedner

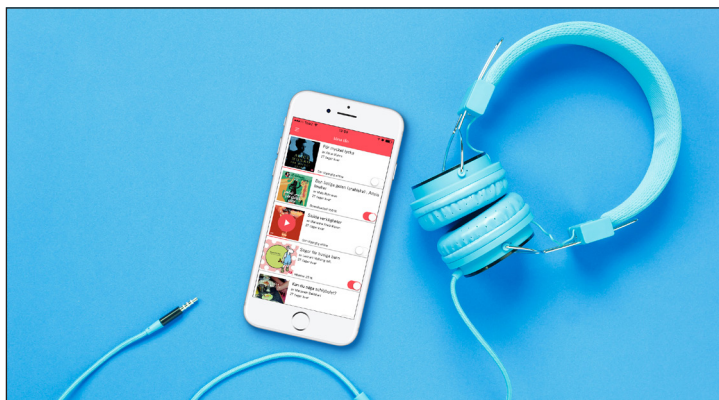
Isa är elva år och bor tillsammans med sin familj. Vardagen är kämpig då pappa återigen är inlagd på en psykiatrisk avdelning på sjukhuset. Isa försöker acceptera att ha en pappa på psyket men en dag möter hon skolans snyggaste kille på avdelningen. Är hans mamma också inlagd? 9-12 år (Om psykisk sjukdom)



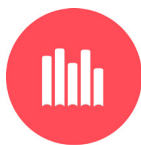
## Snöängelen (2015)

Av Lisbeth Pipping

När den lilla flickan är sex år förändras hennes liv för ibland kan barn inte bo kvar med sina föräldrar. Hennes pappa är alkoholist och mamman är utvecklingsstörd. De älskar henne men det fungerade inte så den lilla flickan fick flytta till ett familjehem. Att bo i familjehem är att ha två riktiga och viktiga familjer. 6-9 år (Om missbruk)



## Lyssna på ljudböcker & läs e-böcker i din mobil - helt gratis



**biblio**

Många av böckerna i denna lista finns som e-böcker eller e-ljudböcker i appen Biblio. Det är gratis att lyssna & läsa, det enda du behöver är ett lånekonto hos oss på Sjukhusbiblioteken.

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.

# Välkommen till Sjukhusbiblioteken i Värmland

## Karlstad

010-831 51 44

[sjukhusbiblioteket.karlstad@regionvarmland.se](mailto:sjukhusbiblioteket.karlstad@regionvarmland.se)

## Arvika

010-831 20 76

[sjukhusbiblioteket.arvika@regionvarmland.se](mailto:sjukhusbiblioteket.arvika@regionvarmland.se)

## Torsby

010-834 74 05

[sjukhusbiblioteket.torsby@regionvarmland.se](mailto:sjukhusbiblioteket.torsby@regionvarmland.se)

[www.regionvarmland.se/sjukhusbibliotek](http://www.regionvarmland.se/sjukhusbibliotek)