

För unga med psykisk ohälsa



**Lästips om att leva med
ADHD, Aspergers syndrom, ångest,
ätstörningar, missbruk, tvångstankar,
schizofreni & självskadebeteende**

**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.



biblio

En del 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.

Autism/asperger



Du är inte ensam (2018)

Av Joakim Lundell

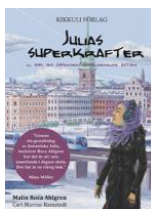
I den här boken berättar Joakim för första gången om hur det är att leva med diagnoserna Aspergers syndrom och ADD. Vi får följa med bakom kamerorna i de egna YouTube-kanalerna och läsa om Joakims många och plötsliga infall som ibland leder rakt ner i avgrunden. Finns även som e-ljudbok och e-bok.



Jag vill bara bli erkänd som stat : en självbiografi om autism (2022)

Av Elsa Törnqvist

Efter många år av vårdbesök, självskadebeteende och behandlingar som inte hjälpte fick hon äntligen vid 23 års ålder diagnosen autism. Den här boken är en gripande och konkret berättelse om att leva med autism och den snåriga vägen fram till diagnosen. Trots alla motgångar är boken mycket humoristisk. Finns även som e-bok.



Julias superkrafter : en bok om Asperger/högfungerande autism (2017)

Av Malin Roca Ahlgren

Julia har Aspergers syndrom. Andra terminen i sjuan drar igång men skolstarten blir inte som Julia hoppats på. De har fått en ny lärare och det är mycket konstigt som händer nu i klassen, saker som Julia inte förstår. Men Julia får hjälp av sin förstående pappa. (9-12 år). Finns även som e-bok.



Två världar möts (2018)

Av Andreas Brunnström

Dagen då Andreas skulle fylla sjutton år, fick han höra orden från doktorn: ”-Du har Aspergers syndrom”. Detta är Andreas egen berättelse om hur han lärde sig att leva med sina svårigheter. Nu när han har blivit vuxen har han ett normalt liv med jobb och hund och han brukar föreläsa om hur det är att leva med en diagnos.



Ung och vuxen med Asperger & AST : en guide i vardagen (2017)

Av Carolina Lindberg och Malin Valsö

Den här boken vänder sig till dig som har en diagnos och den beskriver med några exempel hur det kan vara att leva med Aspergers syndrom. T.ex. vad som kan vara svårt att förstå i samspelet mellan människor och ger många tips på vad som kan underlätta vardagen.

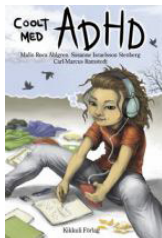


Vad innebär autism (2022)

Utgiven av Autism- och Aspergerförbundet.

Den här boken vänder sig till unga vuxna som har autism eller aspergers syndrom. Syftet med boken är att ge mer förståelse för vad autism kan innebära och ge strategier för hur man kan få en fungerande vardag. All text och alla exempel i boken är skrivna av personer med en diagnos.

ADHD



Coolt med ADHD (2014)

Av Malin Roca Ahlgren

Boken handlar om Alice som är 11 år och som har ADHD. Hon märker att hon inte kan vara så lugn och koncentrerad som de andra i klassen. Hon kan inte, även om hon vill. Hon vill inte ha ADHD och hon vill inte att fröken ska bli arg hela tiden. Men ibland kan hon tycka att det finns fördelar med att ha ADHD också. (9-12 år) Finns även som e-bok.



Hela Kakan (2016)

Av Kakan Hermansson

Det här är en självbiografi där Karin Hermansson berättar om sin barndom, uppväxt och om hur hon fick sin adhd-diagnos som vuxen. Hon är känd som konstnär och för att driva en kamp för hbtq-frågor, arbetarklassen, feminism, kroppars olikheter och annat. Finns också som e-bok.



Joakims överlevnadsguide till ADHD (2019)

Av Joakim Hedström

Den här boken är en liten och koncentrerad guldgruva med tips och råd som har fungerat för Joakim. Han menar själv att utan sina verktyg som t.ex. kalendern, listor, ”att säga kanske -inte ja”, sovrutiner, lyssna på vitt brus och andra knep, så skulle han inte fungera över huvud taget. Nu är han egen företagare och har familj. Finns också som e-bok, e-ljudbok.



Min superkraft : så har jag lärt mig älska min struliga ADHD (2017)

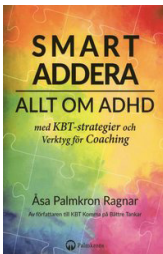
Av Viktor Frisk (berättat för Mia Gahne)

Här berättar Viktor om sitt liv med adhd. Om den struliga uppväxten före diagnosen när ingen, absolut ingen, förstod honom. Om sin inre frustration, om tvivlen och skuldkänslorna. Men också om allt det positiva som han fått med sig från sina erfarenheter och hur han lyckats vända ADHD-diagnosen till en personlig superkraft. Finns också som e-bok.



Navigera genom stormarna : om känslor och npf (2021) **Av Nicole Wolpher**

I boken svarar forskare och läkare på frågor från personer med npf i intervjuer som återberättas av författaren. Att förstå sig på sina känslor kan vara svårt för alla; har du en npf-diagnos kan det vara ännu knepigare. Känslorna kan komma med enorm kraft, eller kan vara svåra att få tag på. De kan skifta i rasande takt eller tvärtom kännas svåra att bryta. Det kan vara svårt att förstå varför de sköljer över en och svårt att riktigt kunna svara på frågan ”hur mår du?”.



Smart addera : allt om adhd med KBT-strategier och verktyg för coaching (2019)

Av Åsa Palmkron Ragnar

Boken handlar om allt som kan underlätta ett liv med adhd. Här finns fakta, KBT-strategier och verktyg för coaching. Boken vänder sig till dig som har adhd och är indelad i 23 teman t.ex Sova och stiga upp, uppmärksamhet, hyperaktivitet, impulsivitet, motivation, mat och mycket annat.

Ångest/Panikångest



Aldrig ensam (2017)

Av Charlie Eriksson

När Charlie är 22 år får han sin första panikångestattack och då är det nära att han mister livet i en överdos. Från att ha varit en frisk och positiv kille, får han svåra ångesttankar som upptar hela hans liv. Boken beskriver hans resa från mörkret till att hantera sin ångest och hur han hjälper andra i samma situation som han var tidigare. Finns även som e-ljudbok och e-bok.



Ibland mår jag inte så bra (2016)

Av Theres Lindgren

Theres är en av Sveriges största Youtuber och hon pratar öppet om sin panikångest. Hon berättar t.ex. hur det känns att få en panikångestattack, hur man kan peppa sig själv, hur man kan söka hjälp och annat som handlar om hennes egen psykiska ohälsa. Boken finns även som e-bok.



Jag dog och fick liv igen (2019)

Av Dennis Westerberg

Boken handlar om Mia och Johanna, 16 resp. 21 år, som båda har kommit ur sina helveten av att leva med ångest, panikattacker och depressioner. När Mia var på absolut botten och såg ingen mening med att leva, träffar hon Johanna och då får hon en axel att luta sig mot. Boken ger ett hoppfullt budskap och finns även som e-ljudbok och e-ljud.



När ingen märker : en självbiografisk faktabok om ungas psykiska ohälsa (2020)

Av Emma Holmgren och Joel Jonsson

Boken riktar sig till unga vuxna och den handlar om Joel och hans berättelse om sin psykiska ohälsa. Den innehåller också fakta kring barn och ungas rättigheter när det gäller ohälsa. Vad menas t.ex. med att ”fara illa”? Vad händer i kroppen vid stress och ångest? Var kan du få hjälp och hur kan du på bästa sätt ta hand om dig själv?

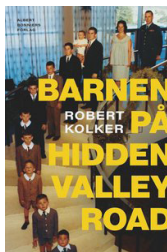


Ångest för alla (2022)

Av Sandra Ringarp

Boken riktar sig till unga vuxna och beskriver vad ångest är och vad man kan göra för att hantera den. Relationer, klimatet, kroppen, skolan, sociala medier, framtiden i livet – det finns mycket som kan väcka ångest och det kan handla om allt från lite fladder i magen till fullskalig skräck som förlamar dig.

Schizofreni / Psykos



Barnen på Hidden Valley Road (2022)

Av Robert Kolker

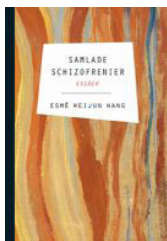
Mimi och Don uppfostrade tolv barn, varav tio pojkar, alla födda under babyboom-åren mellan 1945 och 1965. De bodde i Colorado Springs och var som en amerikansk mönsterfamilj. Sex av sönerna skulle komma att diagnosticeras med schizofreni. Boken är en hisnande skildring av en familjs kamp mot en sjukdom som alltid gäckat vetenskapen. Finns även som e-bok.



Kärlekspsykosen : en berättelse om mänsklig skörhet (2022)

Av Frida Andersson

Frida är 21 år och student vid universitetet i en ny stad, när hon fick en psykos. Hon hade sett fram emot en ny start när hennes nya liv skulle börja med förälskelse, gemenskap och kärlek. Istället för förälskelse slog det över fullständigt och ledde henne in i en galen värld och hon fick en psykos. Finns även som e-bok



Samlade schizofrenier : essäer (2020)

Av Esmé Weijun Wang

Det här är en självbiografisk bok men innehåller samtidigt mycket fakta om diagnosen, behandlingar och annat som hon har lärt sig genom sin resa genom psykoserna och maniernas labyrinter. Wang diagnosticerades med schizoaftektivt syndrom och bipolaritet och boken är uppbyggd runt hennes egna sjukdomsanteckningar.



Schizofreni : livet med en psykossjukdom (2021)

Av Sten Friberg, Åsa Konradsson Geuken, Ylva Wächter

Den här boken är fylld med fakta om sjukdomen såsom orsaker, medicinering, behandling, hur ser vården ut, samsättning och arbete, forskning om sjukdomen, varvat med historier ur verkliga livet – hur det är att leva med eller nära någon med schizofreni. Finns som e-ljudbok.

Missbruk



Dopning, dieter och drivkrafter (2015) **Av Mats Kardell och Katarina Johnson**

Mats var en firad och framgångsrik elitidrottsman och här berättar han om den aktiva tiden med mycket hård träning, extrema dieter och dopning. Men sedan kom tiden efter karriären då han gick ner sig i ett gravt missbruk vilket ledde till både hemlöshet, fängelser och förlorad kontakt med de två barnen.



Idag är jag fri (2018)

Av Josefin Dahlberg

När Josefin var 15 var hon beroende och vid 20 sökte hon hjälp. Några år senare är Josefin nykter och lever sitt drömliv där hon bloggar om välmående, mode, personlig utveckling och sin nykterhet. I den här boken vill hon inspirera och hjälpa andra till ett bättre mående utan alkohol. Finns även som e-ljudbok och e-bok.



Jag som var så rolig att dricka vin med : rapport från ett år som nykter alkoholist (2019)

Av Rebecka Åhlund

Författaren beskriver uppriktigt och plågsamt om sin alkoholism. Det är även en hel del drastisk humor i berättelsen om hur hon blev nykter och hur det är att leva som mamma, partner, yrkeskvinna, dotter, syster och alkoholist. Om ångesten, skammen och skulden men också om det livsbejakande i att sluta bedöva sig och våga möta tillvaron som den är. Finns även som e-ljudbok och e-bok.



Sebbe Staxx : musiken, brotten och beroendet (2017)

Av Sebastian Stakset

Han blev känd som rapparen från hiphop-gruppen Kartellen vars musik handlade om livet i förorter med utanförskap, droger och kriminalitet. Med den här boken vill han ge andra unga människor hopp och visa att det finns en annan väg att gå. Nu är Sebastian drogfri och föreläser om hur han fick stöd i sin tro. Finns även som e-ljudbok och e-bok.

Tvångsproblematik



Jag är sjuk : om manisk överhälsosamhet – ortorexi (2015)

Av Lisa Jisei

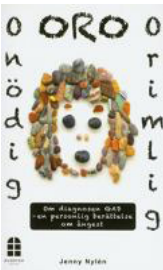
Den här boken är en berättelse om Lisas jakt på den perfekta kroppen. Om att försöka uppnå omöjliga mål och ideal och nästan dö på kuppen. Att leva med en besatthet av att vara hälsosam kallas ortorexi, en sjukdom Lisa har upplevt och kämpar emot. Men det som syns på ytan, en fixering vid maten och träningen, är också symptom på något annat. Finns även som e-bok.



Om någon du känner har ångest, fobier eller tvångstankar (2014)

Av Christina Gustavson

Boken skildrar hur vardagliga situationer kan upplevas som jobbiga när man lider av tvångsproblematik, t.ex. att man har behov att göra eller undvika vissa saker för att känna sig lugn: räkna saker, tvätta sig noga eller inte gå på streck mm. Författaren beskriver vilken behandling man kan få och hur man som medmänniska hjälper den som drabbats.



Orimlig Onödigt Oro : om diagnosen GAD : en personlig berättelse om ångest (2017)

Av Jenny Nylén

Jenny har egna erfarenheter av diagnosen GAD som betyder generell ångest. Det innebär en ständig oro för att alla möjliga olika sorters olyckor ska inträffa. Sedan hon fick professionell hjälp med läkemedelsbehandling och KBT, har hon lärt sig leva med sin problematik. Hon har skapat Ångestskolan, som är en blogg där hon skriver ner sina tankar.



Tvång (2019)

Av Mats Johansson

Boken handlar om 15-åringa Lina som lider av sina tvångstankar och hur hon till sist kommer till insikt att hon behöver behandling. Här kan man läsa om hur viktigt det är att ha någon att prata med och hur samtalet är början till förståelse och lättnad. (Ungdomsbok)

Ätstörning



Ingen fattar (2021)

Av Marika Rasmusson och Jenny Lilia.

I boken är det föräldrar och syskon som ärligt och utlämnande berättar vad som händer när en i familjen drabbad av en livshotande ätstörning hos en ung människa. Det handlar om sondmatning, tvångsinläggningar och om ångest som slår hårt. Finns även som E-bok.



Jag vill inte bli frisk jag vill bli smal (2021)

Av Malin Amethier.

Här får man möta ett antal ungdomar som varit väldigt sjuka i olika slags ätstörningar men som i dag är helt friska. Den här boken ger dig verktyg att hantera en ätstörning. Vad ska man säga? Vad får man absolut inte säga? Hur ska man överleva? Finns även som E-bok.



Jätte viktigt : att må bra efter en ätstörning (2016)

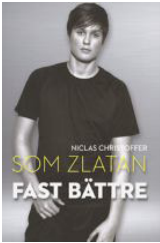
Terese har egna erfarenheter av att kämpa med en ätstörning men hon visar i sin bok att det går att ta sig ur ett jobbigt förhållande till mat, träning och vikt. Hon beskriver hur man kan undvika problem i situationer som kan vara tuffa för någon som lever med en ätstörning. Läsaren får också ta del av Tereses personliga upplevelser.



Om jag bara vore lite smalare (2017)

Av Mikaela Urbom och Sara Olsson

Boken innehåller utdrag ur Mikaelas dagbok från sjukdomstiden, fulla av svärta och självhat men också med en god portion humor. Hennes ord vävs ihop med samtal om anorexi tillsammans med människor i hennes närhet. Inte minst vårdpersonal. Här finns också beskrivningar på hur vägen ut ur anorexi ser ut för olika personer som drabbas av sjukdomen.



Som Zlatan fast bättre (2012)

Av Niclas Christoffer.

Simon är en bra fotbollsspelare och hans dröm är att bli proffs. Men något går fel på en match och Simon blir mer och mer övertygad om att han måste gå ner i vikt innan han kan bli ett proffs. Några kilon blir allt fler och Simons strategi utvecklas snart till en livsfarlig sjukdom.

Självskadebeteende



Livlina (2021)

Av Happy Jankell.

Liv är en ung kvinna som har ångest och när ensamhets-känslorna eskalerar tar hon till mer och mer drastiska metoder för att klara vardagen. Snart inleder hon en skadlig relation som förändrar hennes liv i grunden och avslöjar familjens såriga hemligheter. Finns även som E-bok.



Nu vill jag leva (2020)

Av Linn Lindeman

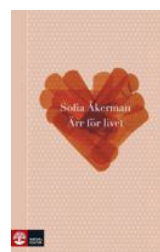
Linns första år var en idyll tillsammans med föräldrarna på en liten gård i Arvika. Men idyllen slogs i kras och Linns ångest blommade upp i tonåren. Rakblad mot handlederna och droger blev hennes metod att lindra ångesten. Till slut var det bara självmord som återstod men då kom vändpunkten.



Zebraflickan (2004)

Av Sofia Åkerman

Den här boken skildrar en 18-årigs flicka som kämpar med att övervinna sin självdestruktiva demon som tvingar henne att skada sig själv. Läkarna inom psykiatrin hade gett upp hoppet att bota hennes självskadebeteende men Zebraflickan kämpar vidare på egen hand och lyckas till slut inse att världen inte är som hon trott.



Ärr för livet (2020)

Av Sofia Åkerman

Boken handlar om 15-åriga Sofia, som trots att hon bara skulle vara inlagd i ett par dagar, blir fast i flera år på grund av en bristfällig organisation av psykiatrivården. Ingen av flickorna på samma avdelning blir bättre av vården, snarare tvärtom, och tillvaron på den låsta avdelningen utvecklas till en kamp mellan personal och patienter. Finns även som e-bok.

På webben

Mind - förebygger psykisk ohälsa genom att erbjuda medmänskligt stöd, sprida kunskap och bilda opinion.

www.mind.se

Riksorganisationen Mental hälsa

www.rsmh.se

Riksorganisationen Attention - en intresseorganisation för personer med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar som ADHD och Aspergers syndrom.

www.attention.se

Hjärnkoll – psykisk olikheter, lika rättigheter

hjärnkoll.se

ÅSS – Ångestförbundet

angest.se

SHEDO – För att sprida kunskap om ätstörningar och självskaðebeteende

www.shedo.se

1177 Vårdguiden

www.1177.se

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