

Att vara anhörig & Barn som anhöriga

Lästips från sjukhusbiblioteket



Sjukhusbiblioteken i Värmland
2022

Anhörig i nöd och lust (2016)

Av Lennarth Johansson

Boken vänder sig till den som vårdar, stödjer eller hjälper make eller maka, partner, barn, syskon, en förälder eller någon annan närstående. Du ska tänka på dig själv, både för ditt eget bästa och för den du hjälper.

Anhörig : stöd till dig som lever nära någon med psykisk ohälsa Utgiven av Nationell samverkan för psykisk hälsa (2014)

Psykisk ohälsa är vanligt. Många berörs även som anhöriga, i sin roll som föräldrar, syskon, vänner, barn eller arbetskamrater. Syftet med skriften är att bekräfta de viktiga insatser som du och andra gör och ge er mod att våga lyfta fram era egna behov och be om den hjälp ni behöver. Finns också att ladda ner på Nationell samverkan för psykisk hälsas webbsida.

Att leva med psykisk ohälsa : ett närståendeperspektiv (2012)

Red. Susanne Syrén & Kim Lützn

En människas psykiska ohälsa, oavsett diagnos, drabbar även närstående. Boken tar sin utgångspunkt i att skildra hur närstående upplever sin livssituation. Det handlar även om hur vårdpersonal bör inkludera närstående i vården vid psykisk ohälsa.

Att stå bredvid cancer (2015)

Av Ola Ringdahl

Om att vilja vara stark för en människa man älskar, samtidigt som man ska hantera sin egen oro, stress och sorg. Reflektioner och resonemang varvas med intervjuer med personer som ger olika perspektiv och svar på svåra frågor.

Att vara anhörig vid demenssjukdom (2021)

Av Birgitta Ingridsson

En liten handbok för anhöriga och närstående till en person som drabbats av demenssjukdom. Boken förklarar både den närståendes egna reaktioner och beskriver den drabbades sjukdomsförlopp. Författaren Birgitta Ingridsson delar med sig av sina erfarenheter från många års arbete med sjukdomen.

Den ofattbara hjärntröttheten (2019)

Av Birgitta Johansson & Lars Rönnbäck

Boken handlar om det vi i dagligt tal kallar hjärntrötthet men som i själva verket är en energilöshet och en känsla av orkeslöshet orsakad av sjukdom eller skada. Bokens många korta personliga berättelser är avsedda att ge en djupare förståelse för vad hjärntrötthet innebär och hur det faktiskt upplevs att vara hjärntrött. Boken vänder sig bl a till drabbade och anhöriga och till alla andra som önskar fördjupad kunskap och förståelse.

Djävulsdansen : bli fri från medberoende : en guide (2016)

Av Ann Söderlund & Sanna Lundell

Boken bygger på en teveserie från 2014. Här tar författarna upp beroendesjukdomarna och de vill, baserat på egna erfarenheter, ge vägledning och verktyg för att kunna komma ifrån sitt medberoende.

Du får väl säga som det är : 24 berättelser om att vara förälder, syskon ... och närstående till någon med sällsynt diagnos eller funktionsnedsättning (2017)

Red. Christina Renlund

Boken handlar om att leva nära och vara anhörig. Här finns 24 berättelser som handlar om kärleken och sorgen, om vardagen, den sällsynta diagnosen och funktionsnedsättningen, om sina tankar om det som är viktigast i livet.

Du är viktig! : till dig som är anhörig till en person med alkohol eller narkotikaproblem (2016)

Av Carina Bång

Boken är skriven som ett stöd för den som har en person i sin närhet med beroendeproblematik. Den har extra fokus på föräldrar till ungdomar med alkohol- och drogproblematik och syftar till att förbättra relationen till din närstående och till att hantera egna svåra känslor som är vanliga.

Familjehandbok : information och stöd till familjer med cancersjuka barn och ungdomar (2014)

Red. Lena Nordlund

Boken kom till för att drabbade familjer ska få stöd, psykologiskt, praktiskt och ekonomiskt, att hantera den svåra situation som uppstår när barnet blivit sjuk i cancer. Det är ingen medicinsk handbok utan en handbok i att klara vardagen. Boken finns också att ladda ner på Barncancerfondens webbsida.

Hur ska jag orka? : en bok om att vårda en anhörig (2011)

Av Lars Björklund

Författaren mötte i sitt arbete som sjukhuspräst många anhöriga till sjuka och gamla som känner att ansvaret har blivit en alldeles för tung börda. Här ger han råd hur man kan skilja på det vi kan göra och det vi inte kan göra som anhörig. Boken riktar sig till alla som har fått ett ökat ansvar i förhållande till en nära medmänniska, men också till alla som arbetar inom anhörigvården.

Narcissistens speglar : om narcissister för anhöriga och vårdpersonal (2015)

Av Gunilla Nilson och Thomas Silfving

Boken beskriver den narcissistiska personlighetsstörningen och ger exempel på hur en anhörig eller vårdgivare kan identifiera en person med narcissistisk personlighetsstörning. Vidare diskuteras den medberoendeproblematik som ofta uppstår.

Om någon du känner har ångest, fobier eller tvångstankar : en bok för anhöriga, vänner och drabbade om ångestrelaterade problem och panik, oro och rädsla att inte vara som andra, tvångstankar, tvångshandlingar, ritualer och magiska tankar (2014)

Av Christina Gustavsson

Författaren är överläkare och beskriver här på ett lättbegripligt och avdramatiserat sätt olika psykiska problem.

Pappa och jag : en fotodagbok om kärlek, demens och döden (2020)

Av Annika Eriksdotter

Detta är en viktig bok i vår tid då demenssjukdomar drabbar många. Den visar på ett ärligt och kärleksfullt sätt hur det är att vara drabbad och belyser även rollen som anhörig. Samtidigt lyfter boken upp det som oftast göms undan: livets slutskede och den skörhet som finns däromkring.

Vad finns det att skratta åt (2016)

Av Maria Höglander

Boken handlar om en mammas desperata kamp att försöka rädda sin son som är fast i drogberoende. Hon skriver om sin maktlöshet inför sonens beroende och om sin rädsla att det ska sluta med död. Det är en mörk historia fylld av ångest och förtvivlan men också en bok om hopp och tillfrisknande.

Vilja vara vanlig : om att vara förälder till barn med funktionsnedsättning (2014)

Av Maria Ennefors m.fl.

I boken berättas om hur det är att leva i en familj där ett barn har en funktionsnedsättning. Att ha långa diskussioner med myndigheter, att snubbla på assistenter och hjälpmedel är jobbigt. Men lika mycket är fantastiskt. Som att se sitt barn lära sig något nytt och att flytta fram gränser för vad som är möjligt.

Ångest hos barn och unga : en handbok för föräldrar och professionella (2020)

Av Malene Klindt Bohni

Paniksyndrom. Tvångssyndrom. Generaliserad ångest. Social ångest. Många unga drabbas av olika former av ångest och behöver både stöd från sina nätverk och professionell hjälp. Men risken finns att personerna runt den unga i sina försök att hjälpa i stället ger mer näring åt ångesten. Kunskap om hur ångest fungerar och hur man bäst hjälper den som har drabbats är därför av stor vikt. Boken ger läsaren aktuell kunskap om ångest och ångestsyndrom, om orsaker och effektiva behandlingsmetoder.

När en anhörig dör

Man blir människa igen : om att gå sönder och sörja sig hel (2020)

Av Göran Larsson.

Isak väljer att avsluta sitt liv en aprildag 2004 strax innan han ska fylla 18 år. Katastrofen drabbar Göran och hans familj från ingenstans. Vad hjälper det att han är präst och psykoterapeut och har stått vid otaliga sjuksängar, dödsbäddar och olycksplatser? Nu tappar han fotfästet i tillvaron. "Man blir människa igen", säger en vän efter en tid. Men kan man egentligen bli människa igen när det ofattbara har hänt?

När man vet att någon snart ska dö : en handbok för anhöriga (2018)

Av Lisa Blomqvist

Lisa Blomqvist har skrivit en handbok för anhöriga till döende personer som hon önskar att hon själv hade haft. Hon intervjuar läkare, psykologer och andra som jobbar med livets slutskede och sorg. Fakta och råd varvas med den egna berättelsen om hur det är att förlora någon man älskar. En bok som inte blundar för vare sig absurditeter eller tabun, men som samtidigt erbjuder handfast och praktisk hjälp i ett av livets mest omvälvande skeenden.

Tiden är människornas ängel (2020)

Av Anna Widerberg.

Dagen då han tog sitt liv var hon inte där. Nu är hon ensam kvar och tvingas ut på en lång vandring för att försöka ta reda på hur livet ska kunna fortsätta när katastrofen har rivit sönder framtiden. Anna Widerberg skriver om sorg men också om storslagen kärlek och att slåss för sitt liv.

Barn som anhöriga

Annas oroliga mamma : en berättelse om ångestsyndrom (2014)

Av Jessica Hjert

I boken får vi följa Anna och hennes mamma som har en ångestsjukdom. På ett enkelt sätt med enkla illustrationer får man lära sig om olika ångestsyndrom. Lämplig för barn och föräldrar att läsa tillsammans. En faktabok för barn med illustrationer som stöd för texten. 9–12 år.

Aron och Noras nya mamma (2013)

Av Lena Ekmark

Boken handlar om Aron 7 år, och hans lillasyster Nora. En kväll när hela familjen ska äta middag faller deras mamma ihop och måste åka in till sjukhuset. Ett blodkärl i hjärnan har brustit. Boken beskriver barnens tankar och rädslor över vad som har hänt deras mamma som länge får befinna sig på sjukhus. De får lära känna en ny mamma som inte liknar den mamma de hade förut. Den mamma som jobbade mycket och hängde med på träningar i full fart, är nu en mamma som behövde vila och träna dagligen för att ens orka med en dag i taget. Från 6 år.

Att göra skillnad : som mormor till ett annorlunda barnbarn (2019)

Av Carina Kristensen

Att bli mor- eller farföräldrar till ett barn med funktionsnedsättning är annorlunda, inget blir som man tänkt sig. Författaren fick, efter en lång kamp, förmånen att jobba som personlig assistent till sitt barnbarn. Det är en personlig berättelse om hur man i sin familj hittade en lösning som fungerar, och författaren vill inspirera andra i liknande situation.

I taket lyser stjärnorna (2003)

Av Johanna Thydell

Jenna, tretton år, är kär i Sakke och ägnar så mycket tid åt att spana och drömma om honom att bästisen Susanna ledsnar. Jenna bär även på en stor sorg - hennes mamma är svårt sjuk i cancer. Från 12 år.

Kungen av Upp och Ner-landet : en saga för små och stora barn om missbruk i familjen (2011)

Av Ulla Zetterlind

En bok om alkoholmissbruk, eller annan form av missbruk, som riktar sig till yngre barn. Att skriva en bok i sagoform kan ge barn en möjlighet att ta till sig information i sin egen takt, menar författaren. Sagans form kan ge viss distans till problemet. En saga om missbruk i familjen för barn mellan 5 år och tonåren.

Kärlek och stålull : om att växa upp med en utvecklingsstörd mamma (2017)

Av Lisbeth Pipping

Det här är Lisbeths personliga berättelse om hur det var att växa upp med en utvecklingsstörd mamma. Hon skildrar en kärlekslös och svår barndom men vittnar också om att det går att överleva och få ett gott liv.

Liten (2014)

Av Stina Wirsén

Liten gillar när det är lugnt hemma. Men tyvärr är det inte alltid så. Ibland bråkar föräldrarna. De skriker både åt varandra och åt Liten. Det kan hända att en av de stora lämnar hemmet. Då blir Liten nästan ensam för den andra vuxne orkar inte ta hand om Liten. Så ska det inte vara - en liten får man inte skrämman berättar förskoleläraren nästa dag när Liten berättat allt. Liten hittar till slut vuxna i sin närhet där Liten kan få tröst. Bilderbok 3-6 år.

Mammas liv (2014)

Av Mi Tyler

Denna bilderbok handlar om en familj som består av mamma, pappa, Liv och hennes lillebror. Mamman drabbas av cancer och berättelsen beskriver på ett finstämt, odramatiskt sätt hur hennes sjukdom påverkar familjen och inte minst hennes roll som mamma. Även oro och rädsla som dottern Liv känner för att mamman inte ska bli frisk igen beskrivs. Bilderbok 3-6 år.

Min skalliga mamma (2018)

Av Camilla Dahlson

En dag berättar Ottos mamma att hon har fått en knöl i bröstet. Mamma gråter och berättar att det är cancer hon fått, och måste därför opereras och ta cellgift för att få bort knölen. Allt blir konstigare och konstigare i Ottos vardag. Otto är rädd att mamma ska dö. Alla är oroliga, men på förskolan är allt som vanligt i alla fall och det är skönt. Bilderbok 3-6 år.

Nova och demonerna! : en bok om att längta efter en mamma man inte kan bo hos (2016)

Av Lisbeth Pipping

Novas mamma har schizofreni och hon beskriver det som att mamma har demoner i sitt huvud. Nova är 12 år och bor i familjehem och trots att längtan efter mamma är stor så trivs hon ändå bra i familjehemmet. Från 9 år.

Nu är pappa hemma (2013)

Av Christina Wahldén

En lättläst barn- och ungdomsbok om en pappa som slår och om flickan som ser och hör men inte vågar göra något åt det. Mor och dotter lämnar hemmet och försöker bygga en ny tillvaro. 9-12 år.

När mammas tankar ändrade färg (2015)

Av Sara Galli

Något annorlunda har flyttat in i Max mamma. Något ledset som Max inte förstår och inte känner igen. Mamma sover mest och inget är som det brukar därhemma. Pappa säger att mamma är sjuk och en kväll hör Max mamma säga att hon inte orkar leva längre. Tänk om det är Max som gjort mamma sjuk? När Max inte orkar längre finns skolsyster Emma där. Bilderbok 6-9 år.

När mormor fick cancer – en bok om livet (2015)

Av Minna Paananen

Detta är en ljus, varm och kärleksfull berättelse som handlar om Siri och hennes mormor. De bor nära varandra ute på landet vid en sjö. De planterar tillsammans och badar ofta i sjön och mormor betyder väldigt mycket för Siri. En dag känner mormor en knöl i bröstet och läkarna berättar att det är cancer och att hon måste opereras och gå igenom både en strål-och cellgiftsbehandling. Sjukdomen och behandlingsprocessen förklaras lättförståeligt och Siri förstår att det är en allvarlig sjukdom. Bilderbok 0-2 år.

Prestationsprinsen : för alla som möter barn och unga som tänker, känner och gör annorlunda (2020)

Av Aggie Öhman

Boken vänder sig till närstående och alla som i sitt yrke möter barn och unga som tänker känner och gör annorlunda. De 40-talet små berättelserna, fiktiva men hämtade ut verkligheten, kan ge igenkänning och aha-upplevelser. De kan läsas i vilken ordning som helst.

Så mycket kärlek kan inte dö (2018)

Av Moni Nilsson

Leas mamma ska dö. Lea hatar läkarna som inte kan ge henne rätt medicin och slangarna under mammas näsa och hennes andfådda andetag. Och hon hatar Noa, som varit hennes bästis hela livet men inte är det längre. Men livet pågår ändå, med mamma, pappa och storebror Lucas. Det är skoldagar på skolgården och fotbollsträningar med Pernilla Skvallerbyttan Olsson och det är drömmar om att få snorkla i Söderhavet. Allt medan mamma blir sjukare. 9-12 år

När en anhörig till barn dör

Adjö, herr Muffin (2002)

Av Ulf Nilsson & Anna-Clara Tidholm

Herr Muffin är ett gammalt och trött marsvin som tänker tillbaka på sitt liv. Han tycker att han haft det bra. En dag får han plötsligt ont i magen. Om hur det kan vara när ett marsvin dör. Bilderbok 3-6 år.

Comedy queen (2018)

Av Jenny Jägerfeld

Sashas mamma fick folk att gråta och får fortfarande folk att gråta fastän hon inte ens lever. Ibland när Sashas pappa duschar hör hon att han gråter. Därför tänker Sasha aldrig gråta, hon tänker få folk att skratta. Sasha har just fyllt tolv år och ska bli en riktig comedy queen. Om hon lyckas få folk att skratta kanske det andra försvinner, det som ligger bakom ögonen och bränner och hotar att trilla ner för kinderna i form av livsfarlig gråt. Från 12 år.

Dödsviktigt : jag oxå! (2012)

Av Mia Berg

Fyra nu vuxna personer delar med sig av sina tankar och erfarenheter av hur det är att ha förlorat mamma eller pappa när de var barn. En mamma eller en pappa dör och halva världen försvinner. Trots det går det att växa upp och fortsätta leva ett helt liv. I boken möter vi människor som klarat det och hittat glädjen och uppfyllt drömmar.

Himlen suger (2013)

Av Andreas Hasselberg

Hur ska Fellan klara sig i innebandymatchen och i livet med en mamma uppe i himlen? Författaren hoppas att boken ska kunna användas som ett verktyg i samtal med barn om svåra ämnen som cancer, döden och livet. Från 9 år.

I mitt hjärta finns du kvar : om sorg och saknad (2017)

Av Jennie Persson och Elin Lindell

Om unga människors upplevelser av förlust. Författarna har intervjuat barn som har erfarenhet av sorg och saknad. Det är bl.a. Leia som brukar besöka sin lillebror på kyrkogården, Amir som har levt med en sjuk pappa hela livet och Esmeralda som var fyra år när hennes mamma insjuknade i cancer. Även om tröst och hopp och hur man går vidare. Genomgång av hur det kan gå till vid en begravning. 9-12 år.

Jon har ett svart hål i sitt röda hjärta (2013)

Av Grethe Rottböll & Emma Virke

En bok om Jons pappa som är död, något som han har svårt att förstå. Men Jons pappa finns i Jons minne och i hans röda hjärta. Och det gör att hans pappa aldrig försvinner. Boken vill uppmuntra barn att prata om sina rädslor. Bilderbok 3-6 år.

Kära Döden (2014)

Av Patty Pajak Zowczak & Anna Pajak

Tre små systrar och en mamma blir ensamma kvar när pappan i familjen plötsligt dör i en olycka. I målningar och ord berättas om döden, som är så svår och obegriplig. En bok för barn och ungdomar som trots det svåra pekar framåt och ut mot livet. 9-12 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. Bilderbok 3-6 år.

När en förälder plötsligt dör : att hjälpa barn genom trauma och sorg (2011)

Av Ken Chesterson

Ken Chesterson delar med sig av sin erfarenhet som psykolog och psykoterapeut och ger konkreta råd hur man berättar för mycket små och för större barn om en förälders död. Han skriver om vikten av att även de minsta barnen får se och ta avsked. Han beskriver barns tankar och reaktioner. Författaren vänder sig direkt till den kvarvarande föräldern.

Prata med barn i sorg (2018)

Av Eva Gerger

Döden är för många ett tabu och barnsamtal om obotlig sjukdom och död väcker många känslor och ofta rädsla för att göra fel. I boken förmedlar författaren på ett rakt och tydligt sätt hur vi bör prata med barn om död och sorg. Framförallt är författaren tydlig med att det är just prata med vi bör göra.

Stig (2018)

Av Annica Hedin och Per Gustavsson

Det här kanske ser ut som en vanlig fiskpinnemiddag. Alla äter fiskpinnar och Sofia berättar ett nytt pruttskämt. Men en sak är väldigt fel. Titta på den röda stolen. Ser du hålet där? Det var där Stig brukade sitta. En vacker och tänkvärd berättelse om att förlora någon som står en nära. En bok som tar barnets känslor på allvar och inte ryggar från ett svårt ämne. Från 3 år.

Vad ska jag tänka på? : en lugnande inspirationsbok... (2014)

Av Matilda Anvell m.fl.

En liten bok som rymmer mycket och som vill inspirera till nya metoder att möta barns sorg. Tankenötter som rutin vid sänggående där mamman försöker svara på sexåringens frågor. Tips på hur man kan hantera känslor, samla minnen av föräldern som dör osv... Välskrivet och engagerande både för barn och vuxen.

Våra älskade orkade inte leva (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. Från 12 år.

Tips på webbsidor

1177.se – Vårdguiden

Allmannabarnhuset.se - stiftelsen Allmänna Barnhuset arbetar för att stärka barn i socialt utsatta situationer.

Anhoriga.se – nationellt kompetenscentrum anhöriga. Här finns flera publikationer som handlar om barn som anhörig.

Barncancerfonden.se

Bris.se - barnens rätt i samhället

Cancerfonden.se

Karlstad.se - alla kommuner i Värmland ska erbjuda anhörigstöd, gå in på din kommuns hemsida och läs vad som finns för dig.

Kuling.nu – mötesplats för dig som har en psykiskt sjuk förälder.

Kunskapsguiden.se – tema: Barn som anhöriga

Maskrosbarn.org – en förening som stödjer ungdomar som har föräldrar som missbrukar och/eller är psykiskt sjuka.

Mind.se - är du orolig för ditt barn eller ett barn i din närhet? Ring till föräldratelefonen.

Socialstyrelsen.se – stöd till barn som är anhöriga.

Tryggabarnen.org - en webbsida för ungdomar som har någon nära som missbrukar eller har missbrukat. Här kan du få information och stöd.

Umo.se – Umo är en webbplats för alla som är mellan 13 och 25 år. Bakom UMO står alla landsting och regioner. Läs under Familj – När vuxna inte mår bra.

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