

Litteraturlista

sep 2018

Denna lista är en sammanställning av litteratur som rör suicid, sorg och psykisk ohälsa.

SPES är religiöst och politisk obundet och åsikter som framförs i böckerna är författarnas egna och ska inte sammankopplas med SPES. Vi har inte läst samtliga böcker på listan så listan ska inte ses som en rekommendation.

Böckerna står under olika rubriker men många titlar skulle passa in under fler rubriker så titta gärna igenom hela listan.

Har du tips på böcker som du tycker ska vara med på listan är vi tacksamma om mailar dina förslag till karin.johansson@spes.se

Om sorg

En bro till framtiden – om förlust, sorg och bearbetning

Göran Gyllenswärd
Libris förlag (2015)

Våra älskade orkade inte leva

Joanna Björkqvist
Grim förlag (2015)

Efter självmordet - vägen vidare

Kari Dyregrov, Einar Plyhn, Gudrun Dieserud
Gothia (2012)



Det sociala nätverkets stöd vid plötsligt dödsfall: när livet måste gå vidare

Kari Dyregrov, Atle Dyregrov
Studentlitteratur (2008)

Trösteboken

Margaretha Zandrén-Wigren & Peter Björk
Columbus Förlag (2009)

Någon blir kvar när en människa tar sitt liv

Solveig Böhle
Täby Larson förlag (1990)

Survivors of suicide

Rita Robinson
New Page Books (2001)

Healing after the suicide of a loved one

Ann Smolin & John Guinan
Fireside Books (1993)

När gamla föräldrar dör, den undervärderade sorgen

Steinar Ekvik
Verbum (2005)

Ta det som en man: när män och kvinnor sörjer på olika sätt

Steinar Ekvik
Verbum (2006)

Vägar i sorgen

Lars Björklund & Göran Gyllensvärd
Natur och Kultur (2009)

Sorgens olika ansikten

Ann-Kristin Lundmark
Columbus Förlag (2007)

När du en gång är borta – om att förlora sina föräldrar

Liselott J Andersson
Gullers förlag (2008)



How to go on living when someone you love dies

Therese A Rando
Bantam Books (1991)

Den förlorade sorgsenheten – Hur psykiatrin förvandlade normal sorg till en depressiv störning

Allan V. Horwitz; Jerome C. Wakefield
Dualis Förlag (2010)

Förluster – om sorg och livsomställning

Barbro Lennéer Axelson
Natur & Kultur (2010)

Dagen då döden kom

Lena Friblick & Elin Sandow
Xenofilia (2011)

Något att hoppas på då det värsta har hänt

Per Arne Dahl
Libris (2012)

Hur man möter människor i sorg

Gurli Fyhr
Natur & Kultur (1999)

Det sitter en elefant på min rygg - en liten bok om sorg

Ulrika Knutsdotter
The light of my soul (2016)

Ta dig tid att sörja

Karen Katafiasz
Bornelings (2009)

Om suicid

Joanna Björkqvist

När mörkret viker undan för livet
Grim förlag (2016)

Suicidprevention i praktiken

Ullakarin Nyberg
Natur&Kultur (2018)

Konsten att rädda liv - om självmordsprevention.

Ullakarin Nyberg
Natur&Kultur (2013)

När någon tar sitt liv – tragedierna vi kan förhindra

Alfred Skogberg
Ordfront (2012)

Första hjälpen vid självmordsrisk

Susanne Ringskog Varghammar & Danuta Wasserman
Studentlitteratur (2010)

Mörkret faller snabbt – till självmordets förståelse

Kay Redfield Jamison
Studentlitteratur (2005)

Why people die by suicide

Thomas Joiner
Harvard University Press (2005)

Suicidalitet som problemlösning, olyckshändelse och trauma

Jan Beskow, Astrid Palm Beskow, Anna Ehnvall
Studentlitteratur (2013)

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

Filippa Gagnér Jenneteg, Jan Beskow, Susanne Tell
Libris förlag (2018)

Barn och ungdom

Hur länge ska hon vara död? Kristerapi med barn

Elisabeth Cleve
Natur & Kultur (2011)

Stöd för barn i sorg

Göran Gyllensvärd
Rädda Barnens Förlag (1997)

Sorg Finns

Göran Gyllensvärd
Rädda Barnens Förlag (1999)

Aldrig i Livet

Göran Gyllensvärd & Lotta Polfeldt
Rädda Barnens Förlag (2001)

Att ta avsked – ritualer som hjälper barnet genom sorgen

Atle Dyregrov
Gothia Förlag (2009)

Sorg hos barn – en handledning för vuxna

Atle Dyregrov
Studentlitteratur (2007)

Barn och trauma

Atle Dyregrov
Studentlitteratur (2010)

Du är hos mig ändå – ungdomar och barn om att mista en förälder

Suzanne Sjöqvist
Wahlström & Widstrand (2005)

Kompisboken om sorg

Lotta Polfeldt
Rädda Barnens Förlag (2006)



Slutstation rättspsykiatri: om tvångsvårdade kvinnor som inte dömts för brott
(om självskadebeteende)
Thérèse Eriksson & Sofia Åkerman
Natur&Kultur (2011)

För att överleva (om självskadebeteende)
Sofia Åkerman
Natur&Kultur (2010)

Depressioner i tonåren
Gunilla Olsson
Gothia (2013)

Stödja familjer i kris: att arbeta med parallella stödgrupper för barn och föräldrar
Sofia Grönkvist, Annika Gillispie, Sara Hedrenius, Lotta Polfeldt
Gothia (2012)

Sorg, saknad, sammanhang: böcker om barn och ungdomar i svåra livssituationer
Gunilla Brinck & Anna Lindberg
BTJ Förlag (2013)

Tina och mormor
Ann-Kristin Lundmark
Idus förlag (2015)

När mammas tankar ändrade färg
Sara Galli och Mats Molid
Idus förlag (2015)

Vacuum
Mia Öström
Gilla Böcker (2017)

Dagen du förstörde allt
Linnea Dahlgren
Opal (2018)

Comedy Queen
Jenny Jägerfeld
Raben & Sjögren (2018)



Ryck upp mig! Om lyckopiller, kriser, vänskap och att våga prata om det

Siri Strand, Emma Westas Rödin

Lava förlag (2018)

Om depressioner och ångest

Handbok för oglada: vetenskapligt förankrade metoder för ökad glädje och harmoni

Lars Ström, Per Carlbring

KBT-akademin i Sverige (2014)

Ut ur mörkret – en bok om depressioner

Miki Agerberg

Studentlitteratur (2011)

Depression – en vanlig sjukdom

Danuta Wasserman

Natur & Kultur (2003)

Besegra depressionen innan den besestrar dig

Robert Leahy

Natur & Kultur (2011)

Psykologisk behandling vid depression

Gerhard Andersson

Natur & Kultur (2012)

Ta makten över depressionen: förändra dina vanor - förbättra ditt liv

Michael E Addis & Christopher R Martell

Natur & Kultur (2007)

Hej Ångest, körskola till livet

John Leander & Sandra Af Winklerfelt Hammarberg

Blue Publishing (2011)

Ångestfri, bli av med dina rädslor och fobier

Robert Leahy

Natur & Kultur (2010)



Ingen panik, fri från panik- och ångestattacker i 10 steg med kognitiv beteendeterapi.

Per Carlbring och Åsa Hanell
Natur & Kultur (2011)

Fri från oro, ångest och fobier: råd och tekniker från kognitiv beteendeterapi

Maria Farm Larsson och Håkan Wisung
Månpocket (2005)

När Orfeus vände sig om: En bok om depression som förlorad självaktning

Johan Beck-Friis
Natur & Kultur (2005)

Det kommer att gå över - en överlevnadsguide och tröstebok för dig som är deprimerad, nedstämd eller bara har tappat kontakten med din livsglädje

Maggan Hägglund
Libris (2015)

Oro – att leva med tillvarons ovisshet

Anna Kåver
Natur & Kultur (2017)

Om acceptans och medveten närvaro

Sluta grubbla börja leva

Steven C Hayes
Natur & Kultur (2007)

Lyckofällan

Russ Harris
Natur & Kultur (2009)

Att leva ett liv, inte vinna ett krig. Om acceptans.

Anna Kåver
Natur & Kultur (2007)

Vem är det som bestämmer i ditt liv? Om medveten närvaro.

Åsa Nilssonne
Natur & Kultur (2007)



Livet är nu! Verktyg för en enklare vardag

Ludmilla Rosengren

Vulkan (2013)

Om sömn

Sömn – sov bättre med kognitiv beteendeterapi

Marie Söderström

Viva förlag (2007)

Romaner och självbiografier

Döden ingen talar om

Ulrika Jannert Kallenberg

Hoi förlag (2015)

Jag vill inte dö, jag vill bara inte leva

Ann Heberlein

Månpocket (2009)

Ett gott liv

Ann Heberlein

Bonniers (2011)

Pappa tog sitt liv

Sanna Hagman

Santérus Förlag (2007)

Den dagen min dotter blev galen

Michael Greenberg

Månpocket (2009)



Din värld är inte min värld

Monica Petersson

Förlag Livets under (2007)

Mitt galna liv – en memoar om psykisk sjukdom

Arvid Lagercrantz

Lind & Co Förlag (2010)

Varje dag – en ung människas tankar kring livets svårigheter

Frida Lo Kongstad

Artéa Förlag (2011)

Pappa kommer snart

Björn Öijer

Recito Förlag (2010)

Den onödige död – och konsten att älska

Stefan L Holm

Verbun (2006)

Du borde vara här – min brors självmord

Jesper Bohm

LL-förlaget (2011)

Att alltid känna sig ensam - om att leva med bipolär sjukdom

Ulrica Molén

Framsteget bokförlag (2011)

Kristalläpple

Ebba Range

Litet förlag (2013)

Inga fler dagar inom parentes

Annika Borg

Wahlström & Widstrand (2007)

En handfull regn

Niklas Rådström

Albert Bonniers Förlag (2007)



Jag kommer sen

Eva Wiklund
Norlén & Slottner (2010)

Svarta vykort

Marcus Birro
Tre Böcker Förlag (2007)

Ett år av magiskt tänkande

Joan Didon
Bokförlaget Atlas (2007)

Pappa! Svante är död.

Olle Bergman
(2001)

Inte trodde jag att Svante skulle vara död så länge!

Olle Bergman
(2006)

Lisa - ett liv

Lars Wiklund
Författares bokmaskin (2013)

Livet efter självmordet

Familjen Larsson
Recito Förlag (2012)

Den som dör lyckligast vinner

Viki Klingstedt
Edera Förlag (2013)

Befriad

Jörgen Hjerdt
Weiler förlag (2015)

Döden ingen talar om

Ulrika Jannert Kallenberg
Hoi förlag (2015)



I sorgens famn

Elisabeth Lindström
Grim Förlag (2015)

Tiden är den drabbades vän – om sorg och att gå vidare i livet

Dan Jansson och Berit Wallin
Vulkan (2015)

Svart kaffe (diktsamling)

Mats Hansson
Vulkan (2015)

Hur många gånger kan en människa dö? - Att leva med självmordstankar.

Lina Andersson
BoD (2015)

Såphalka och Lingontuvor. Om att hantera smärta och sorg och om att förebygga självmord.

Maiellen Stensmark
Jordmånen Förlag (2015)

När dörrar öppnas

Helen Ekstam Engstrand
E. Wadstens förlag (2013)

Vem som helst men inte Magdalena

Pia Minati
Idus förlag (2016)

Konsten att fejka arabiska. En berättelse om autism.

Lina Liman
Albert Bonniers förslag (2017)

Låt oss hoppas på det bästa

Carolina Setterwal
Albert Bonnier (2018)

Min son och livet efter detta: samtal från andra sidan

Elisa Medhus
Massolit förlag (2016)



De ville leva

Robert Maier Ericsson, Helene Rådberg
Black Island Books (2018)

Hur i helvete kunde det bli så här? Om en okänd sjukdom och svensk psykiatri

Birgitta Aupeix
Pavus (2018)

Hjälp jag är utmattad

Clara Lidström, Erica Dahlgren
Norstedts (2018)

Det hon aldrig sa

Helena Reje
Vulkan (2018)

Kropp & Själ

Fri från depression med kost, motion och sömn

Helena Kubicek Boye
Kubicey & Boye (2011)

Själ och kropp. Rörelse för psykiskt välbefinnande

Jill Taube
Brombergs (2011)

Övrigt

Jag orkar inte mer. När jobbet skadar själen.

Elinor Torp
Atlas (2015)

Pillret – en berättelse om depressioner och doktorer

Ingrid Carlberg
Månpocket (2008)



Gå med dig – om glädjen i att vara medmänniska

Lars H. Gustafsson
Libris Förlag (2009)

Eftervärme

Tomas Sjödin
Cordia (2006)

När träden avlövas ser man längre från vårt kök

Tomas Sjödin
Cordia (1998)

När en anhörig eller vän blir svårt sjuk – en handbok om hur man närmar sig en svårt sjuk och hanterar frågor om sjukdom, död, begravning och sorg

Marie Henschen
Vårdförlaget (2010)

Tröst och reparation – Finn din egen trösthfunktion

Martha Cullberg Weston
Natur & Kultur (2012)

Bryt det sista tabut - mental ohälsa ut ur garderoben

Maria Borelius
Natur & Kultur (2013)

Katastrofpsykologi

Atle Dyregrov
Studentlitteratur (2002)

Jag tror jag måste prata med någon: en guide till terapi

Jenny Rickardsson
Natur & Kultur (2014)

Att stå bredvid cancer

Ola Ringdahl
Natur & Kultur (2015)

Leva nu: Om trauma & dissociation

Christina Lejonöga och Annica Lilja Ljung
Recito (2018)



Compassioneffekten: att utveckla självförtroende och inre trygghet

Christina Andersson

Natur & Kultur (2016)