

För unga med psykisk ohälsa



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

**Sjukhusbiblioteken i Värmland
2021**

Autism/Aspergers syndrom



Aspergers syndrom – och sedan? (2011)

Av **Gunilla Gerland**

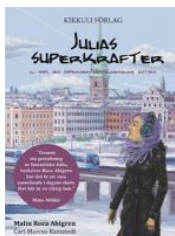
Den här tunna och lättlästa boken innehåller allt som unga vuxna med diagnosen Asperger behöver veta om sitt funktionshinder. Här finns både styrkor och svårigheter beskrivna. Boken tar upp relationer, barn, arbete, boende, körkort och annat som kan vara viktigt för en ung människa.



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.



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

Av **Malin Roca Ahlgren**

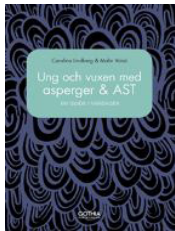
Julia har Aspergers syndrom. Andra terminen i sjuan drar igång men skolstarten blir inte som Julia hoppats på. De har fått en ny lärare och det är mycket konstigt som händer nu i klassen som Julia inte förstår. Men Julia får hjälp av sin förstående pappa. (9-12 år)



Två världar möts (2018)

Av **Anders Brunnström**

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

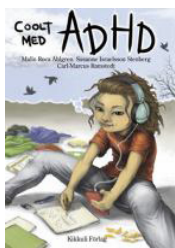


Ung och vuxen med Asperger & AST : en guide i vardagen (2017)

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. Boken passar också för närstående att läsa.

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 det kan finnas fördelar med att ha ADHD också. (9-12 år)



Joakims överlevnadsguide till ADHD (2019)

Av Joakim Hedström

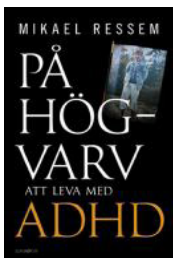
Den här boken är en snabbläst och enkel handbok med massor av tips på hur man tar kontroll över sin ADHD. Här finns ett användbart register med olika kapitel som t.ex. Tid, På jobbet, Allt det där med folk, känslorna etc. Boken riktar sig till alla som har diagnosen ADHD.



Min superkraft! Så har jag lärt mig älska min struliga ADHD (2017)

Av Viktor Frisk

Här berättar Viktor om sitt liv med ADHD. Han beskriver sin struliga uppväxt då ingen förstod honom och om sin inre frustration, tvivlen och skuld känslorna. När han fått diagnosen ADHD, insåg han hur allt hängde ihop och nu har han lärt sig se allt positivt han fått med sig från sina erfarenheter.



På högvarv : att leva med ADHD (2019)

Av Mikael Ressem

Mikael är en framgångsrik författare och har en chefsposition inom sjukvården. Privat lever han med fru och två barn. I den här boken skriver han om sin resa genom livet med en ständig känsla av att vara annorlunda. Tack vare sin livsvilja kunde han kämpa mot en oförstående omgivning. Finns även som e-ljudbok och e-bok.



Underbara ADHD (2017)

Av Georgios Karpathakis

I den här boken berättar författaren om sitt liv med diagnosen ADHD. Det har inneburit koncentrationssvårigheter, problem i skolan, utmaningarna i att hitta rätt jobb, om missbruk och om spruckna relationer. Trots alla svårigheter vill han också berätta om ADHD som en superkraft, en energi som gör att man kan tänja på sina gränser och bryta ny mark.

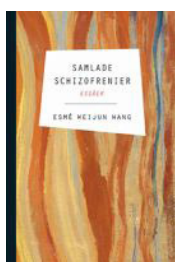
Schizofreni / Psykos



Jag vet inte var psykoser kommer ifrån : om att insjukna i och leva med en psykosjukdom (2012)

Av Pebbles Karlsson Ambrose

Författaren beskriver en svindlande resa i en nybliven mammas vardag. En tillvaro som växlar mellan dagishämtningar och psykoser, där skillnaden mellan verklighet och vanföreställningar blir allt svårare att förhålla sig till. 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 schizoaffektivt syndrom, bipolär typ och boken är uppbyggd runt hennes egna sjukdomsanteckningar.

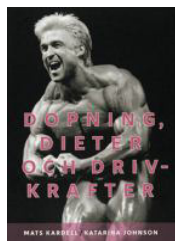


Vid vansinnets rand (2015)

Av Pebbles Karlsson Ambrose

Författaren skriver om sitt liv, om tuffa perioder med vanföreställningar och om sina tankar och funderingar. Här beskriver hon hur det är att leva med en psykosjukdom och ger tips och råd till den som är nyinsjuknad och till den som snurrat runt i vårdkarusellen länge.

Missbruk



Dopning, dieter och drivkrafter (2015)

Av Mats Kardell

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. Idag är Josefin 28 år gammal, nykter och lever sitt drömliv där hon bloggar om välmående, mode, personlig utveckling och sin nykterhet sedan 8 år. I den här boken vill hon inspirera och hjälpa andra till ett bättre mående, utan alkohol. Idag lever hon ett rikt liv, fyllt av yoga, meditation och bloggande. 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. Men 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.

Ångest/Panikångest



Aldrig ensam (2017)

Av Charlie Eriksson

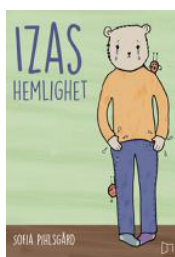
När Charlie är 22 år får han sin första panikångestattack och då är det nära att han mister livet i en överdos. Från att ha varit en frisk och positiv kille får han svåra ångesttankar som upptar hela hans liv. Boken beskriver hans resa från mörkret till att hantera sin ångest och hur han hjälper andra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

Therése Lindgren, Sveriges största Youtuber, pratar öppet om sin panikångest t.ex. hur panikångest känns? Vad kan man göra för att peppa sig själv? När ska man söka hjälp och vad finns det för hjälp att få? Hon berättar om sin egen psykiska ohälsa och vill få andra att förstå att det här är vanligt och att det drabbar de flesta människor någon gång i livet. Finns även som e-bok.



Izas hemlighet (2018)

Av Sofia Pihlsgård

Iza är som alla andra i klassen, hon älskar att spela fotboll, leka med sin hund Carmen och göra andra roliga saker. Men Iza har problem med en sak: sina oroliga tankar. Hon får för sig att hennes pappa ska dö eller att hon ska råka skada sin fina hund. Är det bara dumma tankar eller är det på riktigt. (9-12 år).



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 bjuder på ett hoppfullt budskap. Finns även som e-bok och e-ljudbok. (Ungdomsbok)



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

Av Emma Holmgren och Joel Jonsson

Boken riktar sig till unga vuxna/högstadiet och den handlar om Joel och hans berättelse om psykisk ohälsa. Den innehåller också fakta kring barns rättigheter och ungas psykiska ohälsa. Vad menas med att fara illa? Vad är egentligen psykisk ohälsa? 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?



Skäl att fortsätta leva (2015)

Av Matt Haig

Vid 24 års ålder rasade Matts värld samman då han drabbades av en svår depression med ångest och självmordstankar. Detta är historien om hur han tog sig igenom krisen och lärde sig att leva igen. Genom att ärligt berätta om sina egna erfarenheter och vad som gav honom livslusten tillbaka, ger författaren inspiration och hopp till alla som kämpar mot mörkret

Tvångsproblematik



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

Av Lisa Jisei

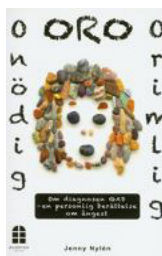
Den här boken är en berättelse om Lisas jakt på den perfekta kroppen. Om att försöka uppnå omöjliga mål och ideal och nästan dö på kuppen. Att leva med en besatthet av att vara hälsosam kallas ortorexi, en sjukdom Lisa har upplevt och kämpar emot. Men det som syns på ytan, en fixering vid maten och träningen, 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 man behov av 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 Onödig Oro : om diagnosen GAD - en personlig berättelse om ångest (2017)

Av Jenny Nylén

Jenny Nylén 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



Fågelflickan (2016)

Av Johanna Nilsson

Lina vill bli lätt som luft och flyga iväg från sin kropp. Hon har kommit på hur hon ska göra för att försvinna från sig själv, hon äter inte. Förut levde hon bara, hon åt och drack utan att vara rädd men nu är varje tugga en kamp. Finns även som e-bok. (Ungdomsbok)



Jag såg livet tvingas i mig (2016)

Av Lina Kalmteig

Hannahs kompisar säger att hon ser ut som en fånge från ett koncentrationsläger men hon själv ser bara att hon är på väg att bli som Kate Moss. Medan Hannah koncentrerar sig på det, skickas hon fram och tillbaka i vårdmaskinen och trots att hon tynar bort, känner hon sig stark. Det här är en mörk bok om att lida av anorexi. Finns även som e-bok.



Jätteviktig : att må bra efter en ätstörning (2016)

av Terese Alvé

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 ned i vikt innan han kan bli ett proffs. Några kilon blir allt fler och Simons strategi utvecklas snart till en livsfarlig sjukdom.

Självskadebeteende



Nu vill jag leva (2020)

Av Linn Lindeman

Linns första år var en idyll tillsammans med föräldrarna på en gård i en liten stad, 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. Linn vände sig till en kyrka och fick stöd i tron.



Zebra flickan (2004)

Av Sofia Åkerman

Den här boken skildrar en 18-årig 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 Zebra flickan kämpar vidare på egen hand och lyckas till slut inse att världen inte är så 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.

Filmer DVD

Beautiful Boy (2018)

Filmen handlar om en pappas kamp för att rädda sonen från beroendet av knark och här visas droghelvetet utan skyddsnät. Filmen är baserad på ett verkligt öde.

Ben is back (2018)

Filmen handlar om en mamma som försöker hjälpa sin beroende son efter att han återvänder hem från rehabilitering. Under 24 timmar måste hon kämpa för sitt liv för att skydda honom.

I rymden finns inga känslor (2010)

Artonårige Simon har Aspergers Syndrom. När allt blir kaos, flyr han in i sin hemmagjorda "rymdkapsel". Nu är det kaos eftersom hans brors flickvän har gjort slut, och nu måste Simon ställa allt tillrätta och hitta en ny flickvän till brodern.

Life animated (2016)

Dokumentär. När Owen var tre år slutade han att prata och man konstaterade att han hade autism. Owens föräldrar lärde sig att kommunicera med honom genom Disneys klassiska filmgestalter.

Mästerskapet (2015)

Nathan har autism och vågar inte närma sig andra människor, men hans tålmodige lärare "tvingar" honom att ställa upp i matematikolympiaden i Taiwan. Nathan lär sig mycket under den resan, både om matematik, vänner och kärlek.

På webben

www.mind.se

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

www.rsmh.se

Riksorganisationen Mental Hälsa.

www.attention.se

Riksförbundet Attention är en intresseorganisation för personer med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar som ADHD och Aspergers syndrom.

www.1177.se

Vårdguiden.

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.

**Välkommen till Sjukhusbiblioteken i Värmland
om du vill låna dessa böcker eller få ytterligare lästips:**

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