

Svår sorg i familjen

Lästips från sjukhusbiblioteket



**Sjukhusbiblioteken i Värmland
2021**

*När ni är sorgsna, blicka in i era hjärtan,
och ni ska se att ni i verkligheten gråter
över det som en gång beredde er glädje.*

Khalil Gibran, Profeten

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.

Innehåll

Personliga berättelser.....	4
Dikter.....	11
Själv mord.....	12
När barn föds döda.....	14
Faktaböcker.....	15
Böcker för barn och ungdom.....	21
Faktaböcker för barn och ungdom.....	32
På webben.....	34

Svår sorg i familjen

Behovet av att uppmärksamma familjens situation när ett barn eller en förälder drabbas av svår sjukdom eller död har blivit allt tydligare för oss inom sjukvården.

Denna folder är tänkt att vara ett stöd och en vägledning för vuxna. Hur kan jag förbereda mig på en kommande förlust? Hur bemöter jag barnets frågor bäst och hur hjälper jag dom att bearbeta sin sorg? Frågorna är många.

Förmågan att sörja är nog en av de viktigaste färdigheter vi behöver för att möta livets svårigheter och påfrestningar. Kan vi också förmedla detta till våra barn så får de mitt i det svåra något värdefullt med sig för framtiden.

Sorg och död är stora och svåra frågor för oss alla. Som vuxna behöver vi kunskap om sorgens olika uttryck. Vårt sorgearbete kan också se väldigt olika ut. Vi sörjer på vårt eget sätt.

Då alla i familjen är drabbade är det extra svårt men också extra viktigt att hitta en väg igenom sorgen tillsammans med varandra. Det är vår förhoppning att den utvalda litteraturen kan ge kunskap och tips samt tröst då många av böckerna är självbiografiska. Foldern omfattar både fackböcker och skönlitteratur för barn och vuxna som vill belysa sorgens olika uttryck beroende på orsaken till döden.

Personliga berättelser

Allt för min bror : en sista kärlekshandling (2017)

Av Cathy Rentzenbrink

När syskonen är sexton och sjutton år gamla blir brodern påkörd av en bil. Han blir svårt skadad och kan efter olyckan varken gå eller tala. Åtta år senare fattar familjen ett ohyggligt svårt beslut. Boken är trots all sorg och svärta full av ljusglimtar och mycket värme.

Att möta vuxna närstående i sorgens tid : berättelser från palliativ vård (2011)

Av Lars Sundberg

Författaren är socionom och diakon och har under många år arbetat som kurator på en klinik med kvalificerad palliativ hemsjukvård. Här berättar han om möten och samtal med närstående till svårt sjuka patienter. Avslutningsdelen i boken handlar om meningen i tillvaron med utgångspunkt från psykiatern Viktor Frankl.

Dagbok från ditt försvinnande (2016)

Av Malin Lagerlöf

Malin Lagerlöf är dramatiker och manusförfattare men berättar här sin egen historia om när hennes man försvann från Västkusten när han var ute och sökte efter inspelningsplatser. Hans kropp har aldrig återfunnits men man tror att han har fallit från klipporna och ner i havet. Boken är en gripande och personlig berättelse om hur Malin och hennes tre barn från och med mannens försvinnande tar sig vidare med sina liv, tillsammans.

Dagen då döden kom – och livet som följde därefter (2011)

Av Lena Friblick

Här berättar kända och okända personer om sin upplevelse av en anhörigs död och om sorgearbetet och vägen tillbaka. Läs om K G Hammar, Stina Wollter, Ann Söderlund m. fl.

Det är lugnt morsan! (2018)

Av Elisabeth Ritchey

Hur klarar man av att leva vidare när en älskad son dör? Författaren berättar om sin sorg och saknad efter sonen som dog i missbruk. Minnet av honom blandas med tvivlet på sig själv som mamma. Kunde hon ha gjort mer?

En dag i sänder : när sorgen slår följe med livet (2017)

Av Peter Fowelin

Detta är författarens personliga berättelse om hans frus sista år med aggressiv hjärntumör och tiden efter hennes död. Han berättar om minnen, sin sorg och saknad samt bristen på hjälp och stöd, men förmedlar ändå en tro på en ljus framtid.

En ängel till låns (2011)

Av Humlan Milton

En mammas berättelse om sin son som bara blev tre och ett halvt år. Om hopp, förtvivlan, sorg och sökande efter det som ligger bortom sorgen.

Hudlös : en berättelse om livsmod (2018)

Av Tommy Ivarsson och Marianne Wilöf

Här skriver författaren om hur han och familjen genomgått en långvarig kris i och med att ett av barnen, en son, levt med ett kroniskt sjukdomstillstånd som ledde till hans bortgång. Familjen och vännerna har sökt efter positiva situationer mitt i det svåra. Tommy Ivarsson utsågs till Lyssnarnas sommarvärd 2017 i radioprogrammet Sommar.

Humlesäcken (2017)

Av Lina Brustad

Det här är en berättelse om två unga människor, varav en blev sjuk. Lina berättar om sin sambos tumör, förberedelser för döden och livet efter döden. Hur det var att gå vidare och hur hon fick styrka att leva vidare. Finns även som e-bok och ljudbok.

Innan man vet (2020)

Av Elisabet O Klint

Detta är en självbiografisk skildring om hur hennes livssituation uppstod när hennes man drabbades av ALS och frontallobsdemens. Vi får ta del av hennes dagboksanteckningar där hon berättar hur livet tedde sig och förståelse för sjukdomarnas handlingar, vilka var hans handlingar och vilka var sjukdomens?

Klättra så högt du vill för du är ju ändå död (2019)

Av Lina Schollin Ask

Lina är barnläkare och här berättar hon om när hennes barn dör i sömnen bara ett och ett halvt år gammalt. Lina berättar om dotterns hastiga död, hur det är att samtidigt vara höggravid och hur man kan sörja och glädjas samtidigt. Finns som e-bok.

Lilla ängel (2011)

Av Ann Berg

En utlämnande berättelse om glädje över ett nytt litet liv och om avgrundsdjup sorg och vanmakt när det visar sig att barnet har ett medfött hjärtfel. Barnet blir knappt två månader gammalt. En berättelse om att kunna gå vidare, trots allt.

Livet som anhörig : i skuggan av cancer, alzheimer och ALS (2011)

Av Sara Natt och Dag

Berättelser om svåra besked, sjukdomstid, smärta och ångest. Författaren har följt sex anhöriga till svårt sjuka personer. Fotografier levandegör och förstärker texterna. Boken förmedlar hopp, samtidigt som den är öppen och ärlig om det svåra och tunga i att vara närstående till en svårt sjuk.

Medan körsbärsträden blommar : om sorgen efter förlusten av ett barn (2013)

Av Jeanette Neij

En bok om sorgen efter att ha förlorat ett barn – livet som försvann just när det hade börjat. Om vägen fram till ett annat liv som till slut fortsätter, trots allt.

När det värsta händer (2021)

Av Kristina Aspemo

Som terapeut, konsult och yogalärare får vi ta del av Kristinas sorgearbete och vägledning när hennes älskade Gösta dör oväntat och mitt i livet. Hon vill berätta hur det första året utan Gösta såg ut och hur hon tog sig igenom chocken, förtvivlan och panikångesten. En livsberättelse med en ökad förståelse för hur sorg kan se ut.

När haven tystnade (2018)

Av Tommy Karman

Boken tillägnas alla som kämpar i motvind. Författaren förlorade sin son som tog en överdos. Här skriver han om sig själv som pappa, relationen till sonen och sin egen oförmåga att möta sin sons rop på hjälp, hur han stod handfallen inför hans liv och den destruktiva värld han befann sig i.

När livet måste gå vidare : att hantera sorgen när din älskade gått bort : Ken Olofsson berättar själv och samtalar med 23 kända och okända personer (2014)

Av Ken Olofsson

Djupa och personliga samtal med personer om deras liv efter att ha förlorat en livskamrat, deras tankar, känslor och upplevelser. I det avslutande kapitlet skriver författaren om sina egna erfarenheter. Boken kan vara till stor hjälp för den som har förlorat en närstående.

När livet stannar : en berättelse om att överleva (2007)

Av Malin Sävstam

Författaren skriver om vägen tillbaka till viljan att leva efter flodvågskatastrofen. Hon förlorade sin man och två av sina tre barn. Tiden efter katastrofen var fylld av outhärdlig smärta och ilska som blev rent fysisk. Men efter ett år av sorg kunde hon skriva ”Jag vet nu att man inte dör av sorg”. Berättelsen går från svartaste kaos till gryende hopp.

När mammor dör (2020)

Berättelser samlade av Charlotte Sirc

31 kvinnor berättar ärligt och nära hur det påverkat dem att förlora sin mor. De har förlorat sin mor när de varit i olika åldrar i livet. Lotta Polfeldt, socionom och leg psykoterapeut, beskriver i slutet av boken om olika teorier, begrepp och perspektiv kring sorg.

*Du som sörjer någon du älskar,
kom, sätt dig här bredvid mig,
så skall jag tala med dig om smärtan
och om livet som efter mörkret föds på nytt.*

Caroline Krook

Om du ännu fanns : unga som mist en förälder (2011)

Av Mimma Olsoni-Broman

Ungdomar som mist en förälder kommer till tals och får berätta om sina tankar och känslor efter en förälders död. Om förtvivlan men också om hopp. Vissa av ungdomarna har skrivit själva andra har blivit intervjuade om sina upplevelser.

Sorgens gåva är en vidgad blick (2017)

Av Patrik Hagman

Författaren är teolog, här berättar han om när 6-årige sonen Joel dog i cancer. Några år senare miste han också sin fru Kika i plötslig hjärnblödning. I detta svåra väcktes även sorgen efter hans egen pappa. Författaren skriver för att hitta ett språk för det mycket svåra, om trons betydelse i sorgen och livet och om tilliten till Gud trots det smärtsamma.

Sorgens skiftningar (2014)

Av Agneta Willans

Författaren är psykolog och berättar personligt och målande om tiden då hennes man fick beskedet att han hade en obotlig hjärntumör och endast ett fåtal månader kvar att leva. Hon berättar om sorgen och smärtan då mannens personlighet förändras och delar sina tankar kring vårdens ansvar vid svåra prognoser och behandlingar. Hon skriver också om begravning, saknad och om att hitta tillbaka till livet efter sin älskades död.

Stanna hos mig (2007)

Av Lindsay Nicholson

En självbiografi om tankar och sorgearbete när först maken dör i leukemi och några år senare även den 10-åriga dottern – i samma sjukdom. Författaren beskriver kampen att vilja och orka leva vidare för att skapa ett nytt liv för sig själv och sin andra dotter. Stor betydelse för överlevnaden har familj, vänner och även yrkesarbetet.

To love and let go (2019)

Av Rachel Brathen

Rachel Brathen är en svensk yogalärare. I denna bok berättar hon om förlusten av sin bästa vän, sin mormors död och mors självmordsförsök. Vi får lära känna henne på djupet, där hon berättar om vilka inneboende krafter vi människor har att kunna ta oss tillbaka till ett meningsfullt och bra liv. Finns som e-bok.

Vi begravde våra barn : 33 mammor berättar om barn som dog av läkemedel och droger (2018)

Av Elisabet Greek m fl.

Allt som står i boken har hänt. Deras barn dog av missbruk av läkemedel eller droger. Berättelserna visar att detta kan drabba vilken familj som helst. Ingenstans fanns den hjälp som dessa barn behövde för att överleva. Boken innehåller inte bara sorg, smärta och ilska, utan handlar också om kärleken till barnen.

Ändå inte försvunnen : om sorg, tröst och att vara människa (2019)

Av Lasse Berg

Under en resa i Sydafrika med hustrun Ingrid kommer beskedet att dottern Linda, 34 år, hastigt avlidit i en olycka i hemmet. Författaren berättar om den ofattbara smärtan att mista sitt barn. Han berättar om chocken, begravningen, om gemenskapen med Lindas jämnåriga vänner, om andras tafatta försök att trösta.



Det här är hjärtat (2015)

Av Bodil Malmsten

Dikter om den nästan outhärdliga sorgen efter en älskad som gått bort efter en tids sjukdom, allt färgar den sörjandes blick. Men kanske är diktsamlingens främsta mål ändå att åter hitta meningen i livet.

Farväl du lilla båt : små dikter om kärlek och sorg (2012)

Av Anna Bratt

Små ord som beskriver en sorg. Sorgen efter att ha förlorat ett barn. Författaren arbetar som psykolog och har erfarenheter av att hastigt förlora en son.

Sorg och vemod : ett urval av svenska dikter. 1 CD (2009)

En högläsningsskiva som vill väcka känslor och ge inspiration med ett urval dikter ur vår svenska nationalskatt. Inläsare är skådespelaren Johan Gry och kulturjournalisten Neta Normo.

Visst gör det ont : dikter om sorg och död. Bok + Mp3 (2009)

Ett urval av mer än femtio dikter av äldre poeter som tex. Gustav Fröding, Harriet Löwenhielm m.fl. men också av modernare poeter som Sonja Åkesson, Michael Wiehe m.fl.

*Min sorg är stor
mitt hjärta tungt som sten
min längtan ryms inte på jorden.*
Barbro Lindgren



Själv mord



Berätta aldrig det här (2020)

Av Frida Boisen

En självbiografisk roman om mediaprofilen Frida Boisens relation till sin mamma och vilken tragedi den utmynnar i. Den handlar om hemligheter, självmord och skuld känslor. Finns även som e-bok.

Det man inte pratar om : verkligheten före, under och efter ett trauma (2017)

Av Pia Sundgren Storm, H-G Storm och Jennie Hultgren

Boken skildrar ett trauma ur tre perspektiv – en mammas, en storasysters och en make/psykologs. Det överkliga händer, det som bara händer andra och det som ingen pratar om. Men det behövs pratas om det och i boken har de samlat orden i hopp om att väcka en tanke hos de som kan behöva det, att hitta ord som tröstar, hjälper och förstår.

Efter självmordet – vägen vidare (2012)

Av Kari Dyregrov m.fl.

Boken vänder sig både till efterlevande vid självmord och till personer som möter dessa i sitt yrke. Boken innehåller också många personliga berättelser från efterlevande vid självmord.

Fyra om dagen (2020)

Av Cissi Hagberg

Boken är en skildring av samhällsproblemets tabu och skam. Du möter den medelålders mannen som tog sitt liv efter tre tidigare självmordsförsök. Du får möta Poliser, forskare, ambulanssjuksköterskor, begravningsentreprenörer, mfl. De delar med sig av sådant som ingen vågat talat om tidigare.

I sorgens famn (2015)

Av Elisabeth Lindström

Här berättar författaren om sorgen och saknaden efter sin son David som tar sitt liv vid 29 års ålder, efter att under flera år ha lidit av psykisk ohälsa. Dagboksanteckningar, minnen och kortare verser blandas med Elisabeths smärta och ilska över brister i vården. Boken är tänkt att ge ökad förståelse och tröst. Finns även som e-bok.

Man blir människa igen (2020)

Av Göran Larsson

När prästen och psykoterapeuten Göran Larsson förlorar sin son tappar han fotfästet totalt. Han som har hjälpt så många genom sorg ska nu klara sig att ta sig igenom sin egen sorg. Boken skrivs i två delar. Första delen handlar om Göran och hans fru och deras första tid efter sonen Isaks självmord och hur de försöker komma tillbaka till livet. Den andra delen har ett mer psykologiskt och självvårdande perspektiv. Liten kris- och sorgeskola som hjälper att orientera sig efter en kris.

Våra älskade orkade inte leva (2015)

Av Joanna Björkqvist

Författaren är journalist och i den här reportageboken får vi möta åtta anhöriga till någon som tagit sitt liv. Det är en öppenjärtig berättelse om känslor och händelser. Intervjuer med en präst och en psykoterapeut ger även en bild av sorgen och problematiken kring självmord ur ett professionellt perspektiv.

*Föräldrar och makar begraver man i jorden.
Barn begraver man i sitt hjärta.*



När barn föds döda



Ett litet barn dör – ett ögonblicks skillnad (2017)

Av Ingela Bendt

Författaren har själv mist två små barn så hon vet vad hon talar om. Det finns inga genvägar förbi sorgen är hennes budskap, likaså finns det också klara skillnader i hur vi sörjer. Det är för det mesta olika för män och kvinnor. Första halvan av boken innehåller många berättelser från familjer som drabbats. Andra halvan är mycket lämplig för personal på sjukhus, kyrkan, skolan och barnomsorgen.

Livet med dig i mitt hjärta (2020)

Av Emelie Edholm

Boken handlar om gränslös kärlek och sorg när man förlorar ett barn sent i graviditeten och om att bli gravid på nytt samtidigt som man bär på sorgen. Vi får ta del av Emelies sorgearbete under det första året efter förlusten.

Året efter Aaron (2019)

Av Helen Klint

Helen och Arvid är gravida i vecka 27 när Helen får kraftiga magsmärter. Hon åker in till sjukhuset och barnet tas ut med kejsarsnitt. I två intensiva dygn pendlar de mellan hopp och förtvivlan innan deras son Aaron går bort. Boken handlar om hur hon fick hjälp av KBT, mindfulness och meditation för att kunna hitta en väg ut ur sorgen.

*Ibland liksom hejdar sig tiden ett slag
och någonting alldeles oväntat sker.
Världen förändrar sig varje dag
men ibland blir den aldrig densamma mer.*

Alf Henriksson



Många vuxna blir berörda då en familj drabbas av svår sorg. Litteraturen belyser hur du som vuxen närstående kan hjälpa sörjande föräldrar, vänner i sorg osv...

Du kan också läsa om hur du kan förstå dina egna sorgereaktioner. Följande böcker handlar om sorg och omsorg – den sorg vi alla någon gång drabbas av och den omsorg vi alla behöver och även har möjlighet att ge varandra.

Att levandegöra döden : en antologi (2007)

Red. Ingvar von Malmborg och Thomas Silfving

Boken handlar om död, sorgbearbetning och lidande beskrivet ur flera aspekter: psykologisk, filosofisk, religiös, medicinsk, existentiell och mångkulturell. Medverkande författare är bl.a. Lennart Koskinen, Kjell Kallenberg, Cecilia Wikström m.fl.

Att ta avsked : ritualer som hjälper barnet genom sorgen (2. uppl. 2009)

Av Atle Dyregrov

Ett sätt att hjälpa barnet är att låta det delta i olika ritualer kring dödsfallet, tex. minnesstund, visning och begravning. Ritualerna hjälper barnet att få grepp om döden och gör det överkliga verkligt. Det är viktigt att barnet förbereds noga.

Barn och unga i sorg och trauma : om stödgrupper efter flodvågen (2007)

Red. Monika Holm

Vad händer med barn och ungdomar när de drabbas av ett starkt trauma? Vad innebär det att plötsligt, utan förvarning, förlora en eller kanske flera anhöriga? Hur kan vi stödja, hur kan vi hjälpa? Om detta handlar boken som bygger på erfarenheter från BRIS gruppverksamhet efter flodvågen i Sydostasien 2004.

En stor och en liten är borta : kristerapi med en tvåårig pojke (2002)

Av Elisabeth Cleve

En berättelse inifrån barnpsykologens rum. Vi får följa hur Victor, två år, via leken blir förd genom sorgen efter sin döda mamma och lillebror. I ord och bild skildras, både utifrån den lille patientens och terapeutens perspektiv, hur leken blir läkande. Parallellt får också pappan psykologhjälp. En skildring som inger både hopp och mod.

Förluster : om sorg och livsomställning (2010)

Av Barbro Lennéer-Axelsson

Boken handlar om förluster som vi drabbas av vid skilsmässor, dödsfall och förlust av hälsa och livskvalitet vid olika sjukdomar. Vanliga krisreaktioner och sorgeförlopp beskrivs ur ett psykosocialt perspektiv.

Lilla sorgeboken (2019)

Av Göran Larsson

Detta är en samtalsbok för dig som drabbats av sorg. Det finns inga enkla tips om hur man klarar av svår sorg men boken har ett budskap: ”Att vägen ur är vägen igenom”. Sorg går över men den ligger gömd i det vi kallar sorgearbetet.

Läkande samtal (2020)

Red. Karin Dahlberg

När något oväntat plötsligt händer som gör att kroppen vägrar samarbeta så hamnar vi i kris och då behöver vi stöd i form av läkande samtal i hälso- och sjukvården. Handlar om alla sorts förluster.

Modet att ingenting göra : en bok om det svåra mötet (2003)

Av Lars Björklund

Vad är tröst när ingen tröst finns att ge? Den här boken vill ge mod och uppmuntran till alla som i sitt arbete eller privat försöker göra något för en medmänniska som har det svårt. Bara när vi vågar finnas mitt i det hopplösa kan hoppet födas. En varm och inlämnande bok.

Möta den som sörjer (2020)

Av Inger Benkel

Innehållet i boken utgår från en psykosocial syn på sorg och sörjande, om vad sorg egentligen är och hur den upplevs. Olika perspektiv på sorg diskuteras, samt ceremonier förknippade med sorg och strategier för att hantera sorg och förluster. Bokens målgrupp är både personer i sorg och yrkesverksamma som möter människor i sorg.

När det värsta har hänt : hur föräldrar kan stötta syskon som mist (2016)

Informationsskrift från Barncancerfonden framtagen i samarbete med Malin Lövgren. En skrift som tar upp olika typer av barncancer, behandlingar och annat som rör barn med cancer och deras familjer. Går även att ladda ner som pdf.

<https://www.barncancerfonden.se/contentassets/01a202fcb70a449a9abb1adcca137168/nar-det-varsta-har-hant.pdf>

När en förälder plötsligt dör. Att hjälpa barn genom trauma och sorg (2011)

Av Ken Chesterson

Hur kan man hjälpa och stödja sina barn när den andre föräldern plötsligt dör? Ken Chesterson delar med sig av sin gedigna erfarenhet som psykolog och psykoterapeut inom Barntraumateamet i Norrköping 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, men boken bör vara till stor hjälp även för psykologer, kuratorer, präster m.fl.

När livet går i spillror (2018)

Av Ulf Lidman

Det finns många olika sorters livskriser. Det kan vara en skilsmässa eller ekonomiska problem. Men en sak har de gemensamt, för även om livet är kaotiskt och ångestfyllt då man är mitt uppe i detta, så är det oftast övergående. Ulf Lidman har under många år arbetat som krishanterare och förklarar vad som händer under ett krisförlopp och hur vi kan ta oss ur krisen.

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

Av Lisa Blomqvist

Boken vänder till dig som har en anhörig som snart ska gå bort. Författaren berättar utifrån egna upplevelser och ger råd om sådant som kan vara bra att känna till, till exempel i arbetslivet, i kontakten med sjukvården, inför begravningen, men också hur man kan stödja sina barn i sorgearbetet. Finns även som e-bok.

Prata med barn i sorg (2018)

Av Eva Gerger

En handbok om hur du som arbetar inom vård, skola och omsorg kan prata med barn och tonåringar som sörjer och om hur viktigt detta samtal är. Eva Gerger är socionom och har 30 års yrkeserfarenhet av att stötta barn och anhöriga vid dödsfall.

Sorg hos barn : en handledning för vuxna (2. uppl. 2007)

Av Atle Dyregrov

Syftet med boken är att ge vuxna en bättre förståelse av barns sorgereaktioner i olika utvecklingsstadier. Boken tar upp barns tankar och reaktioner när döden drabbar föräldrar, syskon, vänner, far- och morföräldrar.

Sorgbearbetning : ett handlingsprogram för känslomässig läkning vid dödsfall, separationer och andra förluster (2003)

Av John W. James

Utifrån egna och andras erfarenheter belyser författarna vad sorg är och hur det är möjligt att bearbeta sin sorg för att återfå sin ursprungliga energi och livslust. Boken visar på ett väl be-prövat handlingsprogram med övningar. Finns även som ljudbok.

Sorgerådgivning och sorgeterapi : en bok för alla som möter och vill hjälpa sörjande (3. uppl. 2006)

Av William J. Worden

Ett klassiskt standardverk där författaren presenterar sina senaste tankar kring sörjande. Boken är baserad på omfattande forskning, kliniskt arbete och det bästa inom nyutkommen litteratur på området. Han visar, förutom hur sorgprocessen ser ut, hur oförlöst sorg kan leda till problem senare i livet.

Ta det som en man : när män och kvinnor sörjer på olika sätt (2006)

Av Steinar Ekvik

Det finns många sätt att sörja på – inget ”bättre” än det andra. Men just för att vi reagerar så olika kan konflikter uppstå. Den här boken tar upp vad det är som gör oss olika och vilka följder det kan få.

Vägar i sorgen (2009)

Av Lars Björklund & Göran Gyllenswärd

Lars Björklund och psykologen Göran Gyllenswärd delar med sig av mer än tjugo års erfarenhet av möten med sörjande. De vill visa att ett respektfullt möte inte bara kräver medmänsklighet, utan också kunskap och ett särskilt förhållningssätt. Finns även som e-bok.





Böcker



för barn och ungdom

”Den som drabbas av sorg blir aldrig mer densamma. Om sorgen fått läka ut har en mognare människa fötts. Om sorgen inte fått verka blir den kvar och visar sig på olika sätt. Därför får vi aldrig ställa oss i vägen för barns sorg. Vi måste hjälpas åt att skapa en atmosfär runt barnen så att de får möjlighet att sörja. Den som förmår vara lyhörd för barns livssätt förmår också nå dem. För så kan det vara, att barn skrattar innan tårarna torkat. Så är deras sätt att leva. De sörjer, samtidigt som livet går vidare.”

Stening: ”Det brinner i mina ögon”

Ett stort stöd för barn kan vara att själva eller tillsammans med en vuxen få läsa om hur andra har känt och kommit till rätta med sina funderingar runt omkring de stora livsfrågorna. Att läsa om hur andra människor har hanterat sina livskriser kan vara till både tröst och hjälp.

Barn är ju olika i utveckling och mognad varför man kan ”känna in” vilken bok som ligger barnet närmast. För de riktigt små barnen kan samtal kring bilder räcka som ett första steg. Sedan kan man läsa högt tillsammans med barnen. Det underlättar både för barn och oss vuxna att ha en bok som underlag för samtal om det som är svårt. Böcker motverkar känslan av att vara ensam och övergiven i sin sorg. Andra har varit med om liknande.

Adjö då, pappa! (2005)

Av Desirée Kemi-Wikzén

Jonna är en helt vanlig tjej. Hon har en storasyster och en lillebror och så har hon en mamma och en mormor. Och en pappa – men han dog i våras. Det var då klumpen i magen kom... En lättläst kapitelbok om saknad och sorg men också om tröst och hopp. Ålder 9 år och uppåt.

Adjö, herr Muffin (2002)

Av Ulf Nilsson

Bilderbok om ett gammalt och trött marsvin som har levat i 7 år och nu har fått ont i magen. Han funderar över livet som varit med fru och sex utflugna barn. En ”tröstebok” om att döden som väntar inte är farlig och skrämmande utan något som ger ro och vila. För de små barnen om döden. Ålder 4 år och uppåt.

Alla döda små djur (2006)

Av Ulf Nilsson

Bilderbok om tre små barn som en sommardag bestämmer sig för att starta firman Begravningar AB och ta hand om alla döda djur som ligger i naturen. En bok som vill avdramatisera död och begravning för de mindre barnen. Ålder 4 år och uppåt.

Alla dör (2015)

Av Jesper Lundqvist & Gabrielle Frödén

Författaren tar ett helhetsgrepp på ämnet döden och skildrar den ur ett tidlöst och globalt perspektiv, på lustfylld rimmad vers. Här får vi berättas om olika begravningsceremonier, hur sorg kan kännas, hur olika människor tror olika om vad som händer efter döden och varför döden finns. Boken avslutas med en hyllning till livet, som är unikt och värdefullt. Boken blandar allvar och humor och är en bra utgångspunkt för att tala avdramatiserat om döden. Bilderbok 3-6 år.

Bröderna Lejonhjärta (1973)

Av Astrid Lindgren

Karl Lejon ligger hemma i kökssoffan. Han är sjuk och hostar för jämnan. Hans tröst och stöd är storebror Jonatan, som är frisk och vacker och allt som inte Skorpan (Karl) är. Jonatan och Skorpan talar om döden. De vet båda att Skorpan snart skall dö. Men döden är inte farlig, säger Jonatan, man kommer till Nangijala, som ligger någonstans på andra sidan stjärnorna. Bröderna finner tröst och stöd hos varandra. Gråt inte! Vi ses i Nangijala! En bok som ger tröst och hopp inför det som vi inte vet så mycket om. Ålder 7 år och uppåt. Finns även som e-bok, ljudbok och film.

Comedy queen (2018)

Av Jenny Jägerfeld

Sasha gör en lista på sådant hon måste göra för att inte påminnas om sin döda mamma. Hennes pappa är inte övertygad om den hjälper henne hantera sorgen och kontaktar BUP. Väl där tänker Sasha bevisa att ingen någonsin mått så bra som hon. Jenny Jägerfeld arbetar själv som psykolog och beskriver med både humor och värme hur en drabbad mellanstadieflicka kommer på fötter igen. Ålder 9-12 år. Finns även som e-bok.

Dagen du förstörde allt (2018)

Av Linnea Dahlgren

Kassandra och Melanie har varit bästisar genom hela grundskolan. När de börjar gymnasiet har de valt olika program, men ses fortfarande före och efter skolan. En morgon slås hela Melanies värld sönder när hon får veta att Kassandra begått självmord. Det är en känslomässigt stark och välskriven bok om Melanies sorg och hur hon ska överleva/leva utan Kassandra. Vi möter familjer och klasskamrater i sorgearbetet med många stödjande kloka vuxna. Författaren väjer inte för den svåra frågan om skuld. Kunde Melanie hindrat Kassandra? Vänder sig till unga vuxna. Finns även som e-bok och e-ljudbok.

Den långa vandringen (2018)

Av Martin Widmark m fl

En berättelse om barnen Adam och Sonia. Adams ende vän och älskade hund Rufus går bort. Hemlösa Sonja lever ett utsatt liv tillsammans med sin katt Missan. En dag leder Sonjas vandring fram till det hus där Adam bor tillsammans med sin farmor. Bilderbok, ålder 3-6 år. Finns även som e-bok.

Dom som är kvar (2014)

Av Karin Saler

Bilderbok med enkel text och enkla illustrationer som speglar sorgens många olika uttryck. Hur lever man med sorgen och hur fortsätter man sitt liv? Hur gör dom som är kvar? Bilderbok, 5 år och uppåt.

Efter kraschen tog jag mig samman, bredde ut mina vingar och flög iväg (2007)

Av Joyce Carol Oates

En ungdomsroman om 15-åriga Jennas första traumatiska år efter bilolyckan då hon miste sin mamma och själv blev svårt skadad. Om sorg och förebråelser och om att hitta en ny meningsfull tillvaro. En trovärdig och väl berättad bok för unga vuxna. Ålder 13 år och uppåt.

Elliot möter döden (2015)

Av Hillevi Wahl & Mia Nilsson

Elliot är sju år och funderar kring döden. Han hittar en död fisk på en strand och begraver den nogsamt, med hela familjen närvarande. Han tänker också på sin morfar som är död, och då Elliots tant Runa senare dör får han följa sorgen och en riktig begravning på nära håll, men även att livet går vidare efteråt.

Farmor och paradiset (2005)

Av Victoria Hammar

Paradiset är ett vackert ställe där fåglar alltid sjunger. Dit kommer man när man är död, berättar farmor. Så en dag dör farfar och åker iväg till paradiset. Var ligger det egentligen – på travbanan, i konditoriet eller i lekparken? En färgstark, poetisk bilderbok för små barn. Ålder 3-6 år.

God natt min katt (2012)

Av Linda Skugge & Kristina Digman

En bilderboksberättelse om en flicka som tänker tillbaka på sin älsklingskatt Sebbe. Från att ha varit en blyg liten kattunge växer han upp till ett självständigt djur som gillar äventyr. Ålder 3-6 år.

Hej då mamma! Vi hörs! (2016)

Av Andreas Hasselberg & Vera Mulder

Tioåriga Fellans mamma har dött i cancer och nu är det begravningsdag. Han låser in sig på sitt rum, arg och ledsen. När han har tagit på sig sin Zlatan-tröja och träffat sin bästis vid kyrkan känns det lite bättre och tryggare. En bok som beskriver en begravning ur två syskons perspektiv och som kan användas att samtala kring med barn, allra helst redan innan barnet ställs inför faktumet att en förälder är död. Ålder 6-9 år.

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 bilderboken med ganska mycket text ska kunna användas som ett verktyg i samtal med barn om svåra ämnen som cancer, döden och livet. Ålder 6-9 år.

Hoppfull (2015)

Av Viveca Nordlander & Monika Nyström

Det här är en sann berättelse om en familj, där pappan blir svårt sjuk och dör. Mamman och barnet blir ensamma kvar och de får upptäcka att hoppet, mitt i det svåra, kommer från oväntat håll. Ålder 6-9 år.

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. Vänder sig till unga vuxna. Finns även som e-bok och e-ljudbok.

Jag brukar vinka till en sten (2016)

Av Karin Askerin & Mattias Kwick

En varm och finstämd berättelse för mindre barn om att förlora ett syskon. Med enkel text och tydliga illustrationer blir boken lugn och odramatisk trots sitt tunga ämne och dramatiska innehåll. En viktig bok som förmedlar att den som har försvunnit ändå lever kvar hos oss. Bilderbok, 3-6 år.

Jag lever, tror jag (2016)

av Christine Lundgren

Under våren sista gymnasieåret dör Kims bästa vän Moa. Hon har kört ihjäl sig. Hela Kims tillvaro rasar samman. Var det verkligen en olycka eller gjorde hon det med flit? Kim går till kyrkogården på natten, eftersom hon inte förmår att gå dit på dagen. Hon försöker få ordning på sina känslor, försöker låtsas som om allt är som vanligt, men ingenting kommer någonsin att bli som förut igen. Vänder sig till unga vuxna. Finns även som e-bok.

Jag saknar dig, jag saknar dig! (1992)

Av Peter Pohl & Kinna Gieth

Ungdomsroman med verklighetsbakgrund. Cilla och Tina är tvillingsystrar. Cilla dör i en trafikolycka och Tinas liv förändras i grunden. En bok om Tinas känslor och tankar och om hennes sorgearbete efter systemens död. En gripande och osentimental berättelse om död och sorg. På vilket sätt och hur länge får man sörja? Bara Tina själv vet och kan svara på det. En bok även för vuxna.

Jag är kvar hos er (2000)

Av Peter Pohl

En gripande berättelse som berör i djupet av ens själ och hjärta. Allt känns mycket äkta. Anna, 15 år har reumatism, men också andra oklara symtom som ingen förstår - inte ens läkarna - tills diagnosen fastställs till hjärntumör. Vi får följa ett sjukdomsförlopp på ungefär ett år. Anna själv, bästa vännen, systemen och mamman, alla får komma till tals i varsina kapitel varvade med rent medicinska fakta ur Annas sjukjournal. Alternativ läkekonst, healing, en tro på livet och dess outgrundliga mening i ett större sammanhang gör Anna stark och hjälper henne att hantera sjukdom, saknad, sorg och död. Hennes kropp lämnar jordelivet och de kära men hon finns ändå alltid kvar. Jag är kvar hos er... En bok att läsa ensam i stillhet eller en trösterik bok att läsa och bearbeta i skolan och med kamrater. Ålder 14 år och uppåt.

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

Av Grethe Rottböll & Emma Virke

En bilderbok 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.

Kom sol (2015)

Av Karin Ahlin

Under cirka ett år får vi följa Malva, nio år, som får reda på att hennes mamma har cancer och senare dör och hur hela hennes liv ställs upp och ned. Det är en smärtsam och realistisk berättelse, sedd ur ett barns perspektiv. Den positiva titeln antyder att livet går vidare efter mammans död och hur Malva återhämtar sig. Ålder 6-9 år.

Lillebror i mitt hjärta (2018)

Av Elisabeth Olsson

Familjen ska få en bebis, Erik sex år och Joel två år ser fram emot att få en lillebror. Men det som händer får inte hända, lillebror dör i magen. Hur kan någon dö som inte ens är född? Erik kan inte förstå, han blir ledsen men då blir mamma ledsen då är det bättre att bli arg. Boken passar att läsas högt av en vuxen tillsammans med barn. Boken är ett verktyg vid sorgearbetet. Finns som e-bok.

Länge leve fantasin (2018)

Av Maria Eng

Sara och Hilma är systrar. En dag blir Hilma sjuk och kan inte bli frisk igen. En dag finns inte Hilma mer. Känslor, döden och fantasins kraft det är vad den här sagan kommer handla om.

Mitt fönster mot rymden (2018)

Av Oskar Kroon och Josefin Sundqvist

Det börjar med att Gurkans pappas hosta aldrig går över. Gurkan och pappa gör allt tillsammans. Pappa lagar maten och tvättar kläderna. Mamma bara jobbar hela tiden, med Avhandlingen om rymden och svarta hål. Vart tar man vägen när ens pappa nästan hostar bort sig? Och ens mamma inte kan säga god natt på rätt sätt? Ålder upp till 6 år. Finns även som e-bok.

Nattstjärnorna (2017)

Av Ylva Karlsson och Katarina Strömgård

Tims pappa har dött och mamma och Tim bor nu i ett hus bredvid morfars. Mamma hugger ved hela dagarna och Tim vill bara vara ifred. Han saknar pappa så mycket att han varken kan leka, skratta eller vara glad längre. Men när han hittar små var-
elser under några bräder utomhus, vill han rädda dem och lever sig in i en fantasivärld som hjälper honom att bearbeta sorgen. Bilderbok 3-6 år

Oliver och cancer (2017)

Av Maria Aminoff

När en förälder dör. En bilderbok om hur ett barn kan få hjälp att gå igenom processen av sorg, död och begravning. Ur ett barns perspektiv. Ålder 3-6 år.

Oliver och sorgen (2016)

Av Maria Aminoff

Oliver brukar hälsa på en talande papegoja på väg hem från dagis, men en dag är buren tom och papegojan har åkt till veterinären eftersom han är gammal och sjuk. Oliver pratar med sin mamma om sorgen och saknaden efter papegojan då den senare dör, hur livet går vidare och hur man hanterar svåra känslor. En varm bok med lättläst text som diskuterar det tunga ämnet rakt och enkelt utan krångel. Ålder 3-6 år.

Pappa är sjuk (2017)

Av Sofia Gregersen & Elisabet Gregersen

Här berättar författaren om en pappas svåra sjukdom och död, utan att ge svar på alla frågor och utan sentimentalitet, trots det svåra ämnet. Boken väcker tankar och funderingar och gör det svåra och jobbiga gripbart. Boken är ett bra stöd och utgångspunkt för existentiella samtal med de yngre barnen. Ålder 3-6 år.

Som stjärnor i natten (2015)

Av Jennifer Niven

En gripande berättelse om två sjuttonåringar som går sista året på high school. Theodore, kallad Finch, och Violet träffas högt uppe i ett torn där de båda två, kanske, är på väg att slänga sig ut. Tillsammans hjälper de varandra ned. Sedan rullas deras respektive historia upp, varför drevs de upp till tornet och hur ska de kunna läka de sår som livet har gett dem? En bok om sorg och förtvivlan, djup olycka och förtroenden. Ålder unga vuxna. Finns även som e-bok.

Sotis : en alldeles sann historia (2012)

Av Ilon Wikland

Bilderbok om en flicka som förlorar sin älskade katt som blir överkörd och om Sotis som får ett nytt hem. En bok om liv och död, och om sorg som förbyts i glädje. En ”sorgebok” för de mindre barnen med lite text och färgstarka illustrationer.

Stig (2018)

Av Annica Hedin m.fl.

Stigs bror går i förskolan och bor tillsammans med sin mamma och sin syster Sofia. Saknaden efter Stig som gick bort i somras är något han bär med sig. Ibland mer, ibland mindre. Att så småningom berätta för mamma och Sofia om sin sorg, är ett steg att komma vidare. Ålder 3-6 år. Finns även som e-bok.

Jag har varit med om dig. Jag kan aldrig förlora dig.

Jaques Werup

Stjärnlastbilen (2016)

Av Anna-Karin Andersson & Anja Sundbom

Ansgar har förlorat sin pappa och han och hans mamma bara gråter. Så plötsligt hör han pappas lastbil ute på gården och tillsammans åker de på en tur högt över molnen och genom tiden, tills det åter är dags att skiljas åt. Tills nästa gång. Författaren skriver om barns sorg, saknad och sorgebearbetning på ett insiktsfullt och helhjärtat sätt. Ålder 3-6 år.

Så mycket kärlek kan inte dö (2018)

Av Moni Nilsson

Leas mamma är döende och blir allt sjukare. För Lea är det jobbigt med alla starka känslor som dyker upp. Hon blir inte bara ledsen utan också arg. Dessutom blir hon ovän med sin bästis som hon tycker så mycket om. Ålder 9-12 år. Finns även som e-bok och e-ljudbok.

Vakuum (2017)

Av Mia Öström

Det är snart ett år sedan Jonnas storebror Johan tog sitt liv. Jonna försöker leva som vanligt, men ingen märker att hon egentligen inte är närvarande. Hon upplever att hon svävar omkring i tomma rymden, så långt bort man inte kan komma. Samtidigt går hon omkring på marken, med Johans vinterjacka på sig. Och i jackfickan hittar hon en lapp som får henne att ta tåget norrut. Vad ville Johan berätta för henne? Detta är en bok som handlar om att ta sig igenom första sorgeåret och passar unga likväl som vuxna. Finns även som e-bok.



Faktaböcker för barn och ungdom



Dödsviktigt! : jag också! (2012)

Av Mia Berg

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.

I mitt hjärta finns du kvar (2017)

Av Inger Persson & Elin Lindell

Tretton barn delar med sig av hur de upplevt en stor sorg i livet. Svåra begrepp såsom sorg och förlust hanteras genom barnens egna berättelser och tankar, vad de minns och hur livet gick vidare. En fin och viktig bok för barn mellan 9-12 år.

Kompisboken om sorg. Rädda Barnen (2006)

Av Lotta Polfeldt

Varje år mister fler än 3000 barn och ungdomar en förälder eller ett syskon. Hur ska en bra kompis vara när något så svårt händer? Även om det här är en kompisbok – från unga till andra unga – så kan vuxna som möter barn i sorg ha mycket att lära av det som står här.

Min pappa ville inte leva (1998)

Av Margaretha Jönsson Runvik

Per, fem år, har många funderingar efter att hans pappa tagit livet av sig. Själv mord är svårt att förstå och så är det med döden över huvud taget. Boken kan hjälpa till att ”öppna upp” när man vill prata om vad man tänker och känner. Här finns även beskrivet hur sorgearbetet kan se ut. Lämplig för barn och vuxna att läsa tillsammans.

Rut & Knut tittar ut på liv och död : änglar och navelsträngar (2003)

En faktabok där Rut och Knut lär sig om liv och död. Frågor som tas upp är bl.a. hur ett barn blir till, varför vi lever, varför alla måste dö och vad som händer då.

Sagan om Lövet Fredrik (2007)

Av Leo Buscaglia

Sagan är tillägnad alla barn som någon gång har mist en närstående och de vuxna som har svårt att hitta ett sätt att förklara döden.

Sorgboken : för dig som förlorat någon (2012)

Av Maria Farm

Boken vänder sig till barn och ungdomar från ca tio år som har förlorat någon och till vuxna som finns i det sörjande barnets närhet. Livet blir annorlunda men det betyder inte att det inte kommer att bli ett bra liv. Författaren är psykolog och har lång erfarenhet av att arbeta med människor i kris.

Så känns sorg (2007)

Av Mattias Danielsson

Barn berättar om sin sorg vid dödsfall, skilsmässa m.m. Det är berättelser om att livet faktiskt går vidare. Man kan också läsa om vad som händer i kroppen när man är ledsen. Dessutom svarar experter på frågan hur man kan lära sig att hantera sin sorg.

Vad ska jag tänka på? : en lugnande inspirationsbok för oroliga små hjärnor med kluriga tankeuppgifter att fundera kring (2014)

Av Matilda Anvell m.fl.

En liten bok 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...



På webben



Att hantera sorg – med Maria Farm

poddtoppen.se/podcast/1440473128/vila-i-frid/att-hantera-sorg-med-maria-farm

Barncancerfonden - Digitalt samtalsstöd

www.barncancerfonden.se/for-drabbade/psykosocialt-stod/samtalsstod/digitalt-samtalsstod/

Barncancerfonden - Samtalsstöd när ett barn dör i cancer

www.barncancerfonden.se/reportage/samtalsstod-nar-ett-barn-dor-i-cancer/

Efterlevandeguiden

www.efterlevandeguiden.se

Nationellt kompetenscentrum anhöriga

www.anhoriga.se

Sorg när någon har dött

www.1177.se

Sorg och kris

www.bris.se

Umo - Sorg och kris

www.umo.se/att-ma-daligt/sorg-och-kris

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