

# Att vara anhörig

Lästips från sjukhusbiblioteket



Sjukhusbiblioteken i Värmland  
2020

## **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 (2014)**

**Utgiven av Nationell samverkan för psykisk hälsa**

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.

## **Anhörigboken : demenssjukdomar, läkemedelsbehandling, hjälpmedel, lag och rätt, vård och omsorg (2019)**

**Utgiven av Demensförbundet**

Som anhörig/närstående behöver man råd, stöd och kunskap i den nya livssituationen. Man behöver också veta vilka rättigheter man har och vart man kan vända sig för att få hjälp.

## **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.

## **Att identifiera och stödja barn som anhöriga i primärvården (2015)**

**Av Åsa Karlsson**

Rapporten innehåller litteratur och forskning kring faktorer som är bra att ha kännedom om vid arbetet med att identifiera och stödja barnen. Författaren är distriktssköterska och har arbetat på Familjecentralen Mörmogård i Skoghall, Värmland.

### **Att leva med psykisk ohälsa : ett närståendeperspektiv (2012)**

**Red. Susanne Syrén & Kim Lützen**

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

**Av Lars Sundberg**

I livets slutskede sker ofta starka möten och viktiga samtal. Berättelserna i denna bok är konkreta fallbeskrivningar där författaren, som arbetar som kurator i ett palliativt team, berättar om möten och samtal med 40 närstående till svårt sjuka patienter.

### **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.

### **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. Den ger en introduktion till vad hjärntrötthet egentligen är, hur hjärntrötthet uppkommer och hur tillståndet kan diagnostiseras och behandlas. 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 medberoendet.

## **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.

## **En närståendes handbok : en praktisk handbok för närstående till personer med ätstörningar (2017)**

**Utgiven av Frisk & Fri - Riksföreningen mot ätstörningar**

Denna handbok är inte en ersättning för professionell hjälp och den är inte tänkt att lägga ytterligare börda på dig som anhörig, utan den är tänkt att ge stöd. Den innehåller kort om myter och fakta om sjukdomen samt tips och råd.

## **Familjehandbok : information och stöd till familjer med cancer-sjuka 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 sjukt i cancer. Det är ingen medicinsk handbok utan en handbok i att klara vardagen.

## **Föräldraskap och funktionsnedsättning : en kunskapsöversikt (2018)**

**Av Ulrika Hallberg**

Boken vänder sig till alla som i sin profession kommer i kontakt med föräldrar med funktionsnedsättningar och deras familjer. Genom den här boken vill författaren låta oss på ett lättillgängligt sätt ta del av den forskning som finns inom ämnet föräldraskap och funktionsnedsättning, hon menar att med ökad kunskap kan bemötande, stödinsatser och omhändertagande anpassas till dessa familjer.

## **Föräldrar till barn med särskilda behov : en kunskapsöversikt (2017)**

**Av Ulrika Hallberg**

Fokus ligger på de anhörigas situation när det gäller att stödja, vårda och leva med en närstående som drabbats av olika typer av funktionsnedsättningar. Varje kapitel inleds med fallbeskrivningar som exemplifierar och kan bidra till diskussion. Enligt författarna bygger innehållet på aktuell vetenskaplig forskning.

## **Hjärntrött med kapacitet : en bok för dig som är chef, HR-person eller känner någon som drabbats av hjärntrötthet (2018)**

**Av Anna Hamström**

Vem som helst kan drabbas av hjärntrötthet efter t ex skallskada, sjukdom eller utmattning. Det behöver inte vara så att man aldrig kommer tillbaka i arbete, det går att hitta strategier och i korthet handlar det om att hjärnan ska vara så utvilad som möjligt hela tiden. I boken finns tips och råd.

## **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.

## **Jag finns också! Om att vara syskon till en bror eller syster med svår sjukdom eller funktionshinder (3. uppl. 2009)**

Skriften är utgiven av Allmänna Barnhuset som är en statlig stiftelse med uppdrag att sprida och stödja metod- och kunskapsutveckling inom den sociala barnvården.

## **Minilagbok för människor med funktionsnedsättning och deras anhöriga (15. uppl. 2016)**

**Av Olle Vejde**

En orientering i de rättigheter människor med funktionshinder har. En lättäm "vandring" i den juridiska snårskogen.

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

**Av Gunilla Nilson & 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.

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

**Av Lisa Blomqvist**

Lisa Blomqvist har skrivit den 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.

## **Om demenssjukdom för anhöriga : en handbok från Svenskt Demenscentrum (2014)**

**Av Kari Molin**

I boken tar man upp demenssjukdomens symptom och förlopp. Den ger också konkreta råd kring bemötande, svåra situationer och, inte minst, olika former av stöd till anhöriga. Erfarna personer delar med sig av sina erfarenheter.

## **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.

## **Parkinson för närstående (2014)**

**Faktagranskad av Per Odin m.fl.**

Den här skriften är till dig som är anhörig till någon som fått Parkinson. Sjukdomen påverkar alla i omgivningen – familj, vänner, arbetsgivare, grannar m.m. Mest av allt påverkas givetvis den som fått diagnosen och den person som står hen närmast.

## **Prostatacancer : en resa : information för patienter och anhöriga (2014)**

**Av Per-Anders Abrahamsson**

Ökad kunskap leder till ökad förståelse. Välinformerade patienter och närstående har lättare att bearbeta den mer eller mindre uttalade kris som de flesta genomgår efter diagnosbeskedet. Författaren är professor i urologisk onkologi.

## **Stroke och konsten att vara anhörig (2010)**

**Av Maria Wallström**

En praktisk och lättillgänglig handbok i konsten att hantera känslor och problem som uppkommer då våra närmaste drabbas av svår och långvarig sjukdom. Boken utgår från fallbeskrivningar hämtade från anhöriga, och bygger på praktiska tips, intervjuer med anhöriga och råd från författaren. En handbok i att klara vardagen.

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

**Av Maria Ennefors m.fl.**

I boken berättar man 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.

## **Våra älskade orkade inte leva : reportagebok (2015)**

**Av Joanna Björkqvist**

Nära anhöriga till personer som avslutat sitt liv på egen hand delar här 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.



# Personliga berättelser

## **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.

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

**Av Sara Natt och Dag**

Här får vi möta sex personer som berättar om sina sätt att hantera livet med en svårt sjuk anhörig. De skildrar svårigheterna med att vara anhörig, berättar om den psykiska pressen, smärtan, ångesten och sorgen, men också om små ljusglimtar i vardagen och hur man hittar kraft.

## **Mitt annorlunda barn : när livet som förälder inte blir som man tänkt sig (2018)**

**Av Ann Gomér**

Att få ett barn med funktionsvariationer eller allvarliga sjukdomar förändrar livet, den här boken ger tips, uppmuntran och reflektioner över livet med ett annorlunda barn. Författaren delar med sig av sina erfarenheter och tankar kring hur det är att vara förälder till Frida.

## **När du ler stannar tiden : dagbok till min dotter som föddes med en svår hjärnskada och som lärt oss vad som är viktigt, på riktigt (2017)**

**Av Anna Pella**

Detta är en bok för den som undrar hur det kan vara att bli förälder till ett barn med svår hjärnskada och som har en oviss framtid. Författaren delar med sig av sina erfarenheter och hoppas att de kan hjälpa någon som själv hamnat i en liknande situation att inte känna sig ensam.

## **När livet stramas åt (2016)**

**Av Sofia Camnerin**

I boken berättar Sofia Camnerin om sina personliga erfarenheter av att vara förälder till ett barn med särskilda behov. Hon har valt att återge olika händelser över en längre tid vilket gör att boken spänner över flera år. Den är inte bara en personlig berättelse om en livskris utan också en kärleksförklaring till ett barn.

## **Vad finns det att skratta åt (2016)**

**Av Maria Högländer**

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.

**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](http://www.regionvarmland.se/sjukhusbibliotek)