

När någon tar sitt liv

Om självmord och självmordsprevention



**Sjukhusbiblioteken i Värmland
2019**

Att öka den allmänna kunskapsnivån om självmord, så att mänsklig gemenskap och samhälleliga åtgärder blir ett stöd för människor med självmordstankar och för människor med upplevelser av närståendes självmord och självmordsförsök.

Mål 4. Nationella rådet för självmordsprevention, 1995.

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.

Den suicidnära patienten : värdering och hantering av suicidrisk (2012)

Av Bo Runeson m.fl.

Att bedöma eller stödja en person som överväger självmord är en svår uppgift. Syftet med den här boken är att ge bättre förutsättningar för mötet med patienten, samt att ge kunskaper om hur man bedömer och hanterar suicidrisk på kortare eller längre sikt.

Deprimerade och självmordsnära tonåringar : en praktisk vägledning i bemötande och behandling (2013)

Av David A. Brent m.fl.

Boken är lättillgänglig och bygger på forskning i kombination med författarnas samlade vårderfarenheter från möten med tusentals deprimerade och självmordsnära tonåringar. Många och variationsrika fallbeskrivningar. Boken ger riktlinjer för behandlingsmetoder samt kliniska verktyg.

Det man inte pratar om (2017)

Av Pia Sundgren Storm, H. G. Storm, Jennie Hultgren

Pia Sundgren Storm har tillsammans med sin dotter och sin man skrivit en bok om hennes son som i tonåren tog sitt eget liv. Det är en bok som hon själv hade önskat fanns då hon råkade ut för det otänkbara; att förlora ett barn. Boken återger familjens trauma och enligt författaren förhoppningsvis kan ge tröst och förståelse. Kapitlen varvas mellan Pias och dottern Jennies perspektiv och de mer faktabaserade kapitel som maken/styvpappan tillika psykologen H. G. Storm bidragit med.

*Att avgöra om livet är värt att leva eller inte,
är att besvara filosofins mest grundläggande fråga.*

Albert Camus

Döden talar ingen om (2015)

Av Ulrika Jannert Kallenberg

En självbiografisk uppväxtskildring i skuggan av en pappas plötsliga död. Ingen vill berätta för barnen att han tagit sitt liv, ingen vill över huvud taget tala om honom. Det är som om han aldrig existerat och på kyrkogården finns en omärkt grav. Först i vuxen ålder då de högkyrkliga och skamfyllda farföräldrarna inte längre kan dölja sanningen förstår syskonen vad som hänt och kan tillsammans återskapa bilden av sin far.

Första hjälpen vid självmordsrisk (2010)

Av Susanne Ringskog Vagnhammar

Ett självmord är sällan obegripligt eller mystiskt. Om man lär sig att vara uppmärksam på de tecken som ingår i en självmordsprocess så kan man också i tid bryta den negativa utvecklingen och rädda liv. Här ges baskunskaper om sådana tecken och enkla, konkreta råd för att förhindra självmord.

Handbok för livskämpar : till dig som inte vet om du orkar leva (2018)

Red. Filippa Gagnér Jenneteg

Boken innehåller handfasta tips och strategier för hur man kan stå ut när man mår som sämst, hur man kan förstå sig själv och sina tankar och vilken hjälp man kan få. Den visar även på hur man kan underlätta livet när man mår dåligt, tankefällor och motstrategier, avledande handlingar och enkla tips för att må bättre. Författarna har själva haft personliga erfarenhet av självmordstankar och självmordsförsök och har på olika sätt arbetat med suicidförebyggande arbete.

Hur jag dog (2016)

Av Niklas Ekdal

Efter en hjärnskakning drabbas journalisten Niklas Ekdal av en svår depression. Han blir mycket sjuk. Apatisk forslas han utan hopp i taxi mellan terapeuter och läkare. Till slut ser han ingen annan utväg än att ta hissen ner i husets källare för att svälja allt giftigt han haft i sitt medicinskåp. Mirakulöst nog räddas han och kan berätta sin historia. Även om vägen tillbaka blir lång blir han helt återställd från den depression som drivit honom till självmordsförsöket och kan ge andra drabbade en skildring som inger tröst och hopp.

I sorgens famn (2015)

Av Elisabeth Lindström

Elisabeth Lindströms son tog sitt liv 29 år gammal. Hon berättar om chock, sorg och saknad, men också om hur hon lyckats ta sig vidare i livet. Sonen hade under många år lidit av psykisk ohälsa och familjen fick efter hans död insikt i allvarliga brister i vården, något som kanske bidrog till att han inte fick den hjälp han hade behövt.

Jag orkar inte mer: när jobbet skadar själen (2015)

Av Elinor Torp

Berättelsen om det så kallade Krokofallet där en erfaren och ambitiös socialsekreterare efter en lång tids konflikt med sin närmsta chef tar sitt liv. Journalisten Elinor Torp berättar också om den kamp hans änka får föra för hans upprättelse och skriver om vad bortstötning och trakasserier i arbetslivet kostar i människoliv, sjukfrånvaro och psykiskt lidande.

Jag vill inte dö, jag vill bara inte leva (2008)

Av Ann Heberlein

Självbiografiskt om hur det kan vara att leva med diagnosen bipolärsjukdom typ 2 eller manodepressivitet. Självmordstankar ligger hela tiden nära ytan.

”Jag tog inte mitt liv – jag lämnade bara kroppen” (2011)

Av Barbro Linder

Barbro Linders bror begick självmord. Smärtan och sorgen det inneburit för henne att förlora en nära anhörig berättar hon om i sin bok. Minnen och dikter varvas med hopp om att hitta tillbaka till livet. ”Den älskade som du sörjer har ingen glädje av att du slutar att leva” är författarens egna ord.

Mysteriet mamma (2014)

Av Trude Lorentzen

När den norska journalisten Trude Lorentzen är femton år tar hennes mamma sitt liv efter en kort tids psykisk sjukdom. Trude, som inte kan förstå varför, flyttar hem till sin pappa och stuvar undan mammas saker på vinden. När Trude själv får barn, inser hon att hon måste göra upp med sitt förflutna.

När mörkret viker undan för livet (2016)

Av Johanna Björkqvist

En samling intervjuer med människor som själva försökt ta sina liv, men sedan gått mot en ljusare syn på livet och nu delar med sig av sina erfarenheter och tankar. De ger på så sätt hopp om förändring till andra i liknande situation och med samma mörka tankar.

När någon tar sitt liv : tragedierna vi kan förhindra (2012)

Av Alfred Skogberg

Författaren intervjuar bland annat forskare, makthavare, poliser och efterlevande. Han besöker skolor i Sverige och USA och synar mediernas journalistik i ämnet. Denna bok är den första reportage- och debattboken om självmord. Den innehåller också flera listor med tips på förebyggande åtgärder.

Skäl att fortsätta leva (2016)

Av Matt Haig

Författaren beskriver i boken hur hans värld rasade samman, vid tjugofyra års ålder då han fick självmordstankar. Han berättar ingående hur han upplevde sin depression och ångest, hur han försökte komma över det med och utan mediciner och droger. Trots det allvarliga ämnet är boken stundtals humoristisk och en rörande berättelse om hur depression och ångest förändrar ens sätt att vara och tänka.

Suicidalitet som problemlösning, olyckshändelse och trauma (2013)

Av Jan Beskow

Att tänka på självmord kan stegras till en livsfarlig handling. Minsta trigger kan utlösa en katastrof, en psykisk olyckshändelse. När den redan traumatiserade suicidala personen vaknar efter ett suicidförsök bör hon hälsas välkommen tillbaka till livet med varm känsla, omtanke och tröst för att underlätta bearbetning och behandling av hennes suicidalitet.

Suicidalitetens språk (2005)

Av Jan Beskow

De senaste decennierna har man försökt förstå hur den suicidala människan själv känner, tänker och formar sitt eget språk, suicidalitetens språk. Den suicidala personen bör mötas direkt med full respekt, i en samvaro som präglas av öppenhet och genomskinlighet.

Suicidnära patienter : kliniska riktlinjer för utredning och vård (2013)

Av Ellinor Salander Renberg m.fl.

I dessa kliniska riktlinjer beskrivs förutsättningarna för mötet med den suicidnära patienten och olika steg i både akut och mer långsiktig bedömning av suicidrisk.

Suicidnärhet : medicinsk vård och behandling i ett rättsligt perspektiv (2014)

Av Lotta Vahlne Westerhäll

Boken behandlar lagreglerna i hälso- och sjukvårdslagen (HSL), patientsäkerhetslagen (PSL) och lagen om psykiatrisk tvångsvård (LPT). Den tar också upp ett stort rättsfallsmaterial, intervjuer och enkäter samt ett omfattande material som Socialstyrelsen sammanställt.

Suicidprevention i praktiken (2017)

Av Ulla-Karin Nyberg

En bok för studerande och yrkesverksamma inom psykiatri och vård med konkreta råd om bemötande och behandling. Författaren betonar vikten av att omgivningen förmedlar att psykiskt lidande som leder till självmordstankar går att behandla.

Tröstebok (2009)

Av Margaretha Zandrén-Wigren

Trösteboken bygger på människors egna berättelser om vad de har drabbats av och hur de tagit sig tillbaka till ett liv med livsglädje och stunder av lycka. En bok om att finna tröst för sin egen sorg när en anhörig tagit sitt liv.

Våra älskade orkade inte leva : reportagebok (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.

Barn- & ungdomsböcker

Comedy queen (2018)

Av Jenny Jägerfeld

När Sasha är tolv år tar hennes mamma livet av sig. Sashas mamma var deprimerad och fick andra att bli ledsna. För att hantera sorgen tänker Sasha inte gör någonting som hennes mamma gjorde, till exempel inte läsa böcker, inte gå i skogen, inte skaffa barn, men framförallt tänker hon bli ståuppkomiker och en Comedy Queen. Boken är fylld med både humor och allvar och författaren arbetar även som psykolog på sidan av författarskapet.

Dagen du förstörde allt (2018)

Av Linnea Dahlgren

Ungdomsroman om 16-åriga Melanie vars liv plötsligt vänds upp och ner när hennes bästa kompis Cassandra tar sitt liv. Boken är uppdelad i korta kapitel där man får följa Melanies tankar och känslor i de olika stadier av sorg hon går igenom.

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.

Som stjärnor i natten (2015)

Av Jennifer Niven

En gripande, delvis självbiografisk roman om Finch och Violet, två sjuttonåriga gymnasieungdomar. Deras första möte är dramatiskt - de upptäcker att de står intill varandra i ett högt klocktorn, redo att slänga sig ut. De hjälper varandra därifrån och inleder en trevande relation. Violet blir starkare, men för Finch blir det inte lika lätt.

Vakuum (2017)

Av Mia Öström

Ungdomsbok som handlar om tonåriga Jonna vars storebror Johan tagit sitt eget liv. Johan var Jonnas fasta punkt i livet och när han dog slutade även Jonna att leva, hon känner sig som ett vakuum. Föräldrarna orkar inte hjälpa Jonna, de har nog med sin egen sorg för att märka något, men en dag börjar hon hitta lappar som Johan lämnat till henne.

På webben

1177.se

1177 Vårdguiden har under rubriken ”Själv mordstankar” samlat råd och tips både till den som lider av självmordstankar och till den som vill hjälpa någon med självmordstankar. Här finns även kontaktuppgifter till olika hjälporganisationer och telefon- och chatjourer.

Suicidprevention.se

En webbplats där folkhälsomyndigheten samlar kunskap om suicid och suicidprevention.

Nsph.se

Nationell samverkan för psykisk hälsa, NSPH, är en resurs för ökad kunskap i samhället om psykisk ohälsa. De jobbar för att öka inflytandet för alla med erfarenhet av psykisk ohälsa.

Mind.se

En ideell förening som arbetar för psykisk hälsa och stödjer människor i kris. Här finns bland annat självmordslinjen dit du som går i tankar på att ta ditt liv kan ringa, mejla eller chatta anonymt med deras volontärer.

Spes.se

En ideell organisation som är till för alla som mist en familjemedlem, släkting, partner eller god vän genom suicid.

Suicidezero.se

En ideell organisation som arbetar för att minska självmorden i Sverige. De vill öka kunskapen kring samhällsproblemet suicid och lyfta fram nytänkande och konkreta lösningar för att rädda liv.

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

Karlstad

054-61 51 44

sjukhusbiblioteket.karlstad@regionvarmland.se

Arvika

0570-71 20 76

sjukhusbiblioteket.arvika@regionvarmland.se

Torsby

0560-474 05

sjukhusbiblioteket.torsby@regionvarmland.se

www.regionvarmland.se/sjukhusbibliotek