

# Barn som anhörig

Lästips från sjukhusbiblioteket



**Sjukhusbiblioteken i Värmland  
2019**

## **Inledning**

Det finns många böcker skrivna om och till barn som anhöriga och här har vi gjort ett urval. Saknar du någon bok eller har frågor om liknande böcker så hör av dig till oss på sjukhusbiblioteket.

## **Innehåll**

- Alla barns rätt
- När en anhörig är sjuk
- När en anhörig dör
- När någon tagit sitt liv
- Barn till missbrukande föräldrar
- Barn till psykiskt sjuka föräldrar
- Familjevåld och sexuella övergrepp
- Funktionsnedsättning i familjen
- Tips på webbsidor

# Alla barns rätt

## **Alla barns rätt : en bilderbok om Barnkonventionen (2010)**

**Av Pernilla Stafelt**

Författaren vill förklara Barnkonventionen för barnen själva med enkel text och enkla bilder. Längst bak i boken finns barnkonventionen i tryck.

## **Anmäla oro för barn : stöd för anmälningsskyldiga och andra anmälare (2014)**

**Utgiven av Socialstyrelsen**

Barn kan fara illa i många olika situationer och av en eller flera olika orsaker. Oavsett vad barnet befinner sig i för situation är det misstanken eller kännedomen om att barnet far illa som är utgångspunkten för om en anmälan ska, eller bör göras till socialnämnden.

## **Att se barn som anhörig (2015)**

**Utgiven av Nka - Nationellt kompetenscentrum anhöriga**

Barn föds anhöriga och växer upp som anhöriga till föräldrar och syskon och andra viktiga personer i familjen. I dessa relationer har minderåriga barn sin trygghet och tillitsbas att bygga sitt liv på. Omvänt får de svårigheter som drabbar föräldrar eller syskon konsekvenser också för barn. Vilka är dessa konsekvenser och hur kan vi förstå barns anhörigskap? Vilka roller kan barnet ha i sin familj? När behöver barn och föräldrar stöd och hur?

## **Barns rätt (2017)**

**Av Anna Singer**

Boken är en kortfattad presentation av regler som rör barn och barnets rättsliga position. Den bygger på Föräldrabalken men regler och lagar som berör just barn tas upp. Den innehåller också författarens egna kommentarer.

## **Delaktighet : som rättighet, fenomen och vardagspraktik i hälso- och välfärdsarbete (2017)**

**Av Jeanette Åkerström Kördel och Elinor Brunberg**

FNs barnkonvention föreslås från 1 januari 2020 att bli svensk lag. Bokens utgångspunkt är människorättsperspektivet för barn och ungdomar och vill inspirera till kritiskt tänkande kring rättigheter, kompetens och delaktighet. Boken innehåller bl a hur man praktiskt kan jobba med ett förhållningssätt som främjar barn och ungas delaktighet.

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

**Av Ulrika Hallberg**

Att personer med kognitiva eller uttalade neuropsykiatriska funktionshinder uttrycker en stark längtan efter att bli förälder blir vanligare. Från omgivningen krävs ökad kunskap om föräldraskap och funktionsnedsättning för att kunna ge de stödinsatser och omhändertagande som krävs för barnen och familjen.

# När en anhörig är sjuk

## För små barn

### **Aron och Noras nya mamma (2013)**

**Av Lena Ekmark**

Boken handlar om Aron 7 år, och hans lillasyster Nora. En kväll när hela familjen ska äta middag, förändras allt. Deras mamma faller ihop och måste åka in till sjukhuset. Ett blodkärl i hjärnan har brutit. Boken är vinklad ur barnens tankar och rädslor över vad som har hänt deras mamma som länge får befinna sig på sjukhus. De får lära känna en ny mamma som inte liknar den mamma de hade förut. Den mamma som jobbade mycket och hängde med på träningar i full fart, var nu en mamma som behövde vila och träna dagligen för att ens orka med en dag i taget. Bilderbok

### **Hjältar och hjärtan (2013)**

**Av Viveka Sjögren**

I Göteborg, inte långt från ett sjukhus, ligger ett hus för hjältar - ett hus för riktiga superhjältar! Hit kommer Noa med sin pappa. Mamma är med Noas lillasyster, Slända, på sjukhuset som ligger strax intill. Slända har ett trasigt hjärta och väntar på att få ett nytt. I huset får Noa snabbt en ny kompis, Billy, vars familj också bor här. Billy känner väl till husets alla vrår och skrymslen då han varit här i flera månader. Vikten av samhörighet och förståelse för varandra i svåra livssituationer förmedlas ömt och kärleksfullt. Bilderbok.

### **Hoppfull (2015)**

**Av Viveca Nordlander & Monika Nyström**

Boken handlar om en liten familj där pappan blir svårt sjuk och dör. Redan i inledningen får läsaren veta att pappan inte längre lever. Barnet berättar ur sitt perspektiv vad som hände med pappa, besöken på sjukhuset och själva dödsögonblicket. Därefter återstår att tillsammans med mamman ta sig igenom sorgearbetet. Strax innan pappan dör upptäcker barnet små, våta fotspår som leder in under sjukhus-sängen. En groda sitter i hörnet. Grodan får efter hand rollen som hoppgivande, tröstande symbol. Bilderbok.

## **Kom sol! (2015)**

**Av Karin Ahlin**

När Malva är nio år får hon veta att hennes mamma har cancer. Alla säger att mamman snart blir bättre, men Malva ser att hon blir allt sämre. Pappan försvinner in i arbetet och ofta är det Malva som får ta hand om sin lillasyster Lilian. Till slut dör Malvas mamma. Så småningom hittar Malva, Lilian och pappan tillbaka till varandra.

## **Mammas liv (2014)**

**Av Mi Tyler**

Denna bilderbok handlar om en familj som består av mamma, pappa, Liv och hennes lillebror. Mamman drabbas av cancer och berättelsen beskriver på ett finstämt, odramatiskt sätt hur hennes sjukdom påverkar familjen och inte minst hennes roll som mamma. Även oro och rädsla som dottern Liv känner för att mamman inte ska bli frisk igen beskrivs.

## **Min skalliga mamma (2018)**

**Av Camilla Dahlson ; bild: Katarina Vintrafors**

Boken handlar om när en förälder drabbas av cancer och om alla de känslor som nära anhöriga då kan tvingas uppleva. En dag berättar Ottos mamma att hon har fått en knöl i bröstet. Mamma gråter och berättar att det är cancer hon fått, och måste därför opereras och ta cellgift för att få bort knölen. Allt blir konstigare och konstigare i Ottos vardag. Otto är rädd att mamma ska dö. Alla är oroliga, men på förskolan är allt som vanligt i alla fall och det är skönt. Bilderbok

## **Mitt fönster mot rymden (2018)**

**Av Oskar Kroon, Josefin Sundqvist**

Det börjar med att Gurkans pappas hosta aldrig går över. Gurkan och pappa gör allt tillsammans: går till skolan genom skogen, tittar på tornseglarna och läser innan läggdags. Pappa lagar maten och tvättar kläderna. Mamma bara jobbar hela tiden, med Avhandlingen om rymden och svarta hål. Men sen är det som att ett svart hål hotar att sluka Gurkan. Vart tar man vägen när ens pappa nästan hostar bort sig? Och ens mamma inte kan säga god natt på rätt sätt?

## **När mormor fick cancer – en bok om livet (2015)**

**Av Minna Paananen**

Denna bilderbok berättar enkelt och sakligt om bröstcancer. Det är en ljus, varm och kärleksfull berättelse som handlar om Siri och hennes mormor. De bor nära varandra ute på landet vid en sjö. De planterar tillsammans och badar ofta i sjön och mormor betyder väldigt mycket för Siri. En dag känner mormor en knöl i bröstet och läkarna berättar att det är cancer och att hon måste opereras och gå igenom både en strål-och cellgiftsbehandling. Sjukdomen och behandlingsprocessen förklaras lättförståeligt och Siri förstår att det är en allvarlig sjukdom. Bilderbok

## **För lite större barn**

### **Så mycket kärlek kan inte dö (2018)**

**Av Moni Nilsson**

Leas mamma ska dö. Lea hatar läkarna som inte kan ge henne rätt medicin och slangarna under mammas näsa och hennes andfädda andetag. Och hon hatar Noa, som varit hennes bästis hela livet men inte är det längre. Men livet pågår ändå, med mamma, pappa och storebror Lucas. Det är skoldagar på skolgården och fotbollsträningar med Pernilla Skvallerbyttan Olsson och det är drömmar om att få snorkla i Söderhavet. Allt medan mamma blir sjukare.

## **För ungdomar**

### **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.

# När en anhörig dör

## För små barn

### **Adjö, herr Muffin (2002)**

**Av Ulf Nilsson & Anna-Clara Tidholm**

Herr Muffin är ett gammalt och trött marsvin som tänker tillbaka på sitt liv. Han tycker att han haft det bra. En dag får han plötsligt ont i magen. Om hur det kan vara när ett marsvin dör. Bilderbok

### **Alla dör (2015)**

**Av Jesper Lundqvist & Gabi Frödén**

Berättelsen som är skriven på rim, skildrar döden ur ett tidlöst och globalt perspektiv. På första sidan konstateras att alla dör, både de vi känner och de vi aldrig mött - bilderna illustrerar ett myller av människor i olika åldrar och från olika kulturer. Boken berättar att några lever kort och andra länge, om olika begravningsseder, hur sorgen känns och om olika tro på vad som händer efter döden. Berättelsen avslutas med en hyllning till livet, att livet är unikt och värdefullt. Bilderbok

### **Dom som är kvar (2014)**

**Av Karin Saler**

En bok 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

### **Elliot möter döden (2015)**

**Av Hillevi Wahl & Mia Nilsson**

Tillsammans med familjen hälsar Elliot på tant Runa som är jättegammal. Elliot och lillebror får titta på alla gamla saker som hon har. Några veckor senare blir tant Runa sjuk och dör. Elliot pratar med mamma om döden. Han undrar varför inte alla kan få leva för alltid.



### **En fjäril på min kofta (2014)**

**Av Ann-Katrine Engström**

Lillasysters mellanbror dog i mammas mage så Lillasyster har aldrig fått träffa honom, men sorgen efter honom är ständigt närvarande i familjen. Lillasysters sorg växer fram när storasyster berättar om honom, men genom att låta honom symboliseras av en fjäril på hennes kofta, får han finnas till för henne också. Bilderbok.

### **Grodan och fågelsången (1991)**

**Av Max Velthuijs**

Denna bok handlar om Grodan och hans vänner Ankan, Grisen och Haren. Grodan hittar en död koltrast som de begraver tillsammans. De minns och sörjer honom men snart dyker en ny koltrast upp och sjunger för dem. Bilderbok

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

**Av Grethe Rottböll & Emma Virke**

En bok 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. Bilderbok

### **Kära Döden (2014)**

**Av Patty Pajak Zowczak & Anna Pajak**

Tre små systrar och en mamma blir ensamma kvar när pappan i familjen plötsligt dör i en olycka. I målningar och ord berättas om döden, som är så svår och obegriplig. En bok för barn och ungdomar som trots det svåra pekar framåt och ut mot livet. Bilderbok.

### **Nattstjärnorna (2017)**

**Av Ylva Karlsson och Katarina Strömgård**

Nattstjärnorna handlar om en liten pojkes sorg och hur han försöker bearbeta förlusten av sin far. Han befinner sig i den mörka verkligheten, men söker tröst i sin fantasivärld tillsammans med alla små varelser han tar hand om och räddar från undergång. Bilderbok

## **Stig (2018)**

**Av Annica Hedin och Per Gustavsson**

E-bok. Det här kanske ser ut som en vanlig fiskpinnemiddag. Alla äter fiskpinnar och Sofia berättar ett nytt pruttskämt. Men en sak är väldigt fel. Titta på den röda stolen. Ser du hålet där? Det var där Stig brukade sitta. En vacker och tänkvärd berättelse om att förlora någon som står en nära. En bok som tar barnets känslor på allvar och inte ryggar från ett svårt ämne. En bok att läsa tillsammans och prata om, och som stannar kvar i tankarna långt efter att den är utläst. Annica Hedin och Per Gustavsson har skapat stor bilderboks-konst om ett viktigt ämne som berör många barn och deras föräldrar.

## **Vem är död? (2010)**

**Av Stina Wirsén**

En bok för små barn om starka känslor. Fågels farfar är död och fågels pappa är jätteledsen. Under hemvägen efter begravningen funderar fågel över vad som nu händer med farfar. Han kanske blir en fjärril? När de träffar nalle och nalles mormor, tycker fågel att mormor ser lite skruttig ut. Ska nalles mormor också dö? Bilderbok

## **För lite större barn**

### **Adjö då, pappa! (2005)**

**Av Desirée Kemi-Wikzén**

Jonna har en storasyster som heter Moa och en lillebror som heter Filip, en mamma och en mormor. Pappan är död. Om saknad, ilska, sorg och gråt, men också om tröst och hopp och hur man bevarar minnet av en älskad förälder.

### **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 boken ska kunna användas som ett verktyg i samtal med barn om svåra ämnen som cancer, döden och livet.

## **För ungdomar**

### **Comedy queen (2018)**

**Av Jenny Jägerfeld**

Sashas mamma fick folk att gråta och får fortfarande folk att gråta fastän hon inte ens lever. Ibland när Sashas pappa duschar hör hon att han gråter. Därför tänker Sasha aldrig gråta, hon tänker få folk att skratta. Sasha har just fyllt tolv år och ska bli en riktig comedy queen. Om hon lyckas få folk att skratta kanske det andra försvinner, det som ligger bakom ögonen och bränner och hotar att trilla ner för kinderna i form av livsfarlig gråt.

### **Dödsviktigt : jag oxå! (2012)**

**Av Mia Berg**

Fyra nu vuxna personer delar med sig av sina tankar och erfarenheter av hur det är att ha förlorat mamma eller pappa när de var barn. 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 : om sorg och saknad (2017)**

**Av Jennie Persson och Elin Lindell**

Om unga människors upplevelser av förlust. Författarna har intervjuat barn som har erfarenhet av sorg och saknad. Det är bl.a. Leia som brukar besöka sin lillebror på kyrkogården, Amir som har levt med en sjuk pappa hela livet och Esmeralda som var fyra år när hennes mamma insjuknade i cancer. Även om tröst och hopp och hur man går vidare, om hur sorg kan ta sig uttryck och råd för den som sörjer. Genomgång av hur det går till vid en begravning

### **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.

## **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.

## **Sorgboken : för dig som förlorat någon (2012)**

**Av Maria Farm**

Boken vänder sig till barn och ungdomar från cirka tio år som har förlorat någon och till vuxna som finns i det sörjande barnets närhet. Den tar bl.a. upp sorgens faser, hur man hanterar svåra känslor i vardagen samt resonerar kring dödens och sorgens mer existentiella perspektiv.

## **Faktaböcker**

### **Att ta avsked : ritualer som hjälper barnet genom sorgen (2009)**

**Av Atle Dyregrov**

Ett sätt att hjälpa barnet är att låta det delta i olika ritualer kring dödsfallet, t ex 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 som är anhöriga när en förälder avlider - en kunskapsöversikt om effekt av metoder för stöd till barn (2014)**

**Av Ann-Sofie Bergman & Elizabeth Hanson**

Förlusten av en förälder har visat sig ha samband med en större utsatthet och sårbarhet för barn inom flera områden. Tillgång till stöd är en skyddande faktor för barnens fortsatta utveckling. Den här kunskapsöversikten handlar om stöd till barn när en förälder avlider.

## **Prata med barn i sorg (2018)**

**Av Eva Gerger**

Döden är för många ett tabu och barnsamtal om obotlig sjukdom och död väcker många känslor och ofta rädsla för att göra fel. I boken förmedlar författaren på ett rakt och tydligt sätt hur vi bör prata med barn om död och sorg. Framförallt är författaren tydlig med att det är just prata med vi bör göra.

## **Du är hos mig ändå : ungdomar och barn om att mista en förälder : berättelser (2005)**

**Samlade av Suzanne Sjöqvist**

Vad törs man säga till en som förlorat en förälder och som sörjer? Det står i den här boken, skriven av idel experter, nämligen ungdomar och barn som vet in i själen hur sorg känns.

## **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 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.

## **Sorg hos barn : en handledning för vuxna (2007)**

**Av Atle Dyregrov**

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

## **Tysta tårar : när barn sörjer (2005)**

**Av Steinar Ekvik**

Boken ger en inblick i barns tankar och upplevelser kring sorg och saknad. En lästlät bok om hur vi tillsammans med barnen kan genomleva tunga tider och hur vi kan hjälpa dem. Barn upplever och förstår mer än vi vuxna ibland tror. Det är därför viktigt att ta dem på djupaste allvar.

## **Vad ska jag tänka på? : en lugnande inspirationsbok... (2014)**

**Av Matilda Anvell m.fl.**

En liten bok som rymmer mycket och 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... Välskrivet och engagerande både för barn och vuxen.

# När någon tagit sitt liv

## För små barn

### **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.

## För ungdomar

### **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 stugar undan mammas saker på vinden. När Trude själv får barn, inser hon att hon måste göra upp med sitt förflutna.

### **S för längtan (2003)**

**Av Anne Ch. Östby**

Om den norska flickan Astrid, femton år och på väg in i vuxenlivet. Hennes och familjens värld rasar samman när lillebror begår självmord och mitt i all sorg möter Astrid sin första kärlek. Mot döden står livet.

## Faktaböcker

### **Våra älskade orkade inte leva (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 till missbrukande föräldrar**

## **För små barn**

**Kungen av Upp och Ner-landet : en saga för små och stora barn om missbruk i familjen (2011)**

**Av Ulla Zetterlind**

En bok om alkoholmissbruk, eller annan form av missbruk, som riktar sig till yngre barn. Att skriva en bok i sagoform kan ge barn en möjlighet att ta till sig information i sin egen takt, menar författaren. Sagans form kan ge viss distans till problemet. En saga om missbruk i familjen för barn mellan 5 år och tonåren.

## **För lite större barn**

**Kungen av Upp och Ner-landet : en saga för små och stora barn om missbruk i familjen (2011)**

**Av Ulla Zetterlind**

En bok om alkoholmissbruk, eller annan form av missbruk, som riktar sig till yngre barn. Att skriva en bok i sagoform kan ge barn en möjlighet att ta till sig information i sin egen takt, menar författaren. Sagans form kan ge viss distans till problemet. En saga om missbruk i familjen för barn mellan 5 år och tonåren.

## **För ungdomar**

**Det fattas en tärning (2006)**

**Av Johanna Thydell**

En ungdomsroman om en ung tjej som gör allt för att inte förlora kontrollen, inte låta någon komma för nära. Det är också historien om en pappa som dricker för mycket och som sedan försvinner och en mamma som stannar kvar. En berättelse om svek och ilska, men också om vänskap, kärlek och - kanske – försoning.



## **Kriget är slut (2010)**

**Av Morgan Alling**

Skådespelaren Morgan Alling berättar här om sin uppväxt. Under sina första fyra år bodde han och hans lillebror tillsammans med deras ensamstående, alkoholiserade mamma. När mamman tappar kontrollen över alkoholen, hamnar barnen på barnhem för att sedan skiljas åt och placeras hos olika fosterfamiljer.

## **Millan (2012)**

**Av Pia Hagmar**

Ibland önskar Millan att hon hörde till en annan familj. Millans pappa somnar berusad framför tv:n varje kväll och hennes mamma orkar inte göra någonting. Millan drömmer om ett annat liv för henne och hennes lillebror där hon inte behöver vara rädd att någon ska förstå hur de har det hemma. Men kan drömmar någonsin bli verklighet?

## **Stackars pappa (2017)**

**Av Sissel Gustafsson**

En skildring i serieform om att växa upp med en alkoholiserad förälder. Det är så mysigt och roligt hos pappa. Det händer alltid nåt kul. Men pappa är alltid trött på kvällen och pigg på morgonen. Ibland glömmer han saker och man får vara uppe hur länge man vill. Pappa är där men ändå inte.

## **Faktaböcker**

### **Barn i familjer med missbruksproblem (2011)**

**Red. Frid A. Hansen**

Hur kan man hjälpa barn vars familjeförhållanden präglas av föräldrarnas missbruk? Vilka signaler ska man vara uppmärksam på? Konkreta råd ges om hur man kan hjälpa och stödja barnen i skola och förskola. Boken ger också vägledning i vilka rutiner som bör följas i kontakten med myndigheter.

**Hur tar jag hand om mina barn? En handbok för föräldrar som oroar sig för sitt alkohol- eller drogbruk (2013)**

**Av Tytti Solantaus**

Den här lilla boken vill ge föräldrar några synpunkter på vad ens eget eller partners användande av alkohol eller andra droger kan innebära för ens barn och vad man kan göra för att barnen skall ha det så bra som möjligt.

**Känner du någon med alkoholproblem? Handbok för anhöriga, medberoende och barn till alkoholister (2008)**

**Av Isabella Iverus**

Boken vänder sig till dem som finns omkring en person som dricker för mycket. Författaren tar upp frågor om beroende, medberoende, hur man kan hjälpa och sätta gränser, vilken hjälp som finns att få m.m.

# Barn till psykiskt sjuka föräldrar

## För små barn

### **Emmas pappa får mani (2008)**

**Av Elisabet Alphonse**

Boken handlar om Emma som har en pappa med bipolär sjukdom. Pappan bygger med stor iver, dag och natt, på en lekpark i trädgården, och han gräddar mängder med pannkakor som ingen orkar äta upp. Pappan tas in på sjukhus, får lugnande mediciner och kommer hem igen.

### **Nova och demonerna! : en bok om att längta efter en mamma man inte kan bo hos (2016)**

**Av Lisbeth Pipping**

Novas mamma har schizofreni och hon beskriver det som att mamma har demoner i sitt huvud. Nova är 12 år och bor i familjehem och trots att längtan efter mamma är stor så trivs hon ändå bra i familjehemmet.

### **När mammas tankar ändrade färg (2015)**

**Av Sara Galli**

Något annorlunda har flyttat in i Max mamma. Något ledset som Max inte förstår och inte känner igen. Mamma sover mest och inget är som det brukar därhemma. Pappa säger att mamma är sjuk och en kväll hör Max mamma säga att hon inte orkar leva längre. Tänk om det är Max som gjort mamma sjuk? När Max inte orkar längre finns skolsyster Emma där. Bilderbok.

### **Flickan, mamman och soporna (1998)**

**Av Suzanne Osten**

Boken handlar om Ti som är sju år och bor med sin psykiskt sjuka mamma i en våning fullproppad med sopor. Ti försöker be om hjälp men vet inte hur. Finns också som film (2016)

## **Super-hjältemamman flyger in i väggen (2017)**

**Av Camilla Gunnarsson och Ulrika Nilsson**

Oscars mamma är en Superhjälte. Hon kan allt. Hon hinner allt. Hon flyger jättefort. Men allt förändras när hon en dag flyger in i en vägg. En bilderbok som belyser utmattnings och stress ur ett barns perspektiv.

## **För lite större barn**

### **Fri att våga (2012)**

**Av Bente Bratlund**

Ina bor i fosterhem. Hennes mamma är psykiskt sjuk och ligger på "psyket". Ina känner sig annorlunda och utanför. Men så träffar hon Bea, och Bea har också drömmar. Ina drömmer om att bli konstnär.

### **Kärlek och stålull : om att växa upp med en utvecklingsstörd mamma (4. uppl. 2017)**

**Av Lisbeth Pipping**

I Kärlek och stålull skildrar författaren på ett personligt och levande sätt sin uppväxt med en utvecklingsstörd mamma, en svårt alkoholiserad pappa och två småsyster. Läsaren får ta del av en barndom i misär, bristande omsorg och kärlekslöshet. Men boken förmedlar ändå hopp och optimism. Trots svårast möjliga utgångsläge kunde hon vända sina villkor och skapa sig ett bra liv.

### **När mamma har druckit vin lagar hon inte mat (2015)**

**Av Sara Lind**

Boken handlar om Joel och hans rädslor, övergivenhet och utsatthet. Han är rädd för han vet inte om mamma är nykter eller inte, han vet inte vad som kommer att hända och han är helt övertygad om att det är han som är orsaken till sin mammas alkoholmissbruk. Boken beskriver det svåra han är i, på ett naket men ändå kärleksfullt sätt och när inte mamma räcker till så finns det andra som bryr sig.

## **Vad du kan behöva veta : när din mamma eller pappa är psykiskt sjuk (2014)**

### **Utgiven av Mind – för psykisk hälsa**

Den här skriften berättar kort om psykisk sjukdom och om hur det kan visa sig. Du får också veta hur du själv kan få stöd när mamma eller pappa mår dåligt. E-resurs.

## **Vad är det med våra föräldrar? En handbok för barn och ungdomar som har en mamma eller pappa, som har psykiska problem (2013)**

### **Av Tytti Solantaus & Antonia Ringbom**

Det är mycket som förändras hemma när en förälder eller båda föräldrarna har psykiska problem. Den här boken vill berätta om hur psykiska problem kan se ut och ge svar på en del frågor som barn ofta ställer. Den riktar sig till något äldre skolbarn och ungdomar och kan läsas tillsammans med föräldrarna eller någon annan vuxen. E-resurs.

## **För ungdomar**

### **Bryta om (2007)**

#### **Av Åsa Anderberg Stollo**

När Minna börjar på gymnasiet, bestämmer hon sig för att börja sköta sig. Nu när mamma är intagen på psyket har hon bara sig själv att ta hand om. Men på uppropet får Minna syn på Emma Larsson som gått i samma skola. Samtidigt kommer mamma hem igen. Minna tvingas att fatta det svåra beslutet att se till sina egna behov.

### **Farsan : William, 9c (2011)**

#### **Av Frida Söderberg**

William som är femton år skriver dagbok på uppdrag av sin skolkurator. Williams pappa insjuknade i en psykos och dödade en annan människa. I boken följer vi Williams kamp att förstå och att hitta sig själv igen, och slutligen att hitta tillbaka till en relation med sin far.

## **Överlevnadshandbok för dig som har en psykiskt sjuk förälder : obs! också för vuxna (1999)**

**Av Lotta Fristorp och Peter Kollarik**

Boken handlar om när smärtan känns outhärdlig och man inte orkar leva. Ungdomarna i boken har själva levt i detta tillstånd eller sett det på mycket nära håll. Utgiven av Rädda barnen.

## **Faktaböcker**

### **Anhörig : stöd till dig som lever nära någon med psykisk ohälsa (2013)**

**Av Sara Bergqvist Månsson**

Psykisk ohälsa är vanligt. Många berörs även som anhöriga, i sin roll som föräldrar, syskon, vänner, barn eller arbetskamrater. Denna skrift vänder sig till anhöriga oavsett ålder och relation. 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. Utgiven av Nationell samverkan för psykisk hälsa.

### **Annas oroliga mamma : en berättelse om ångestsyndrom (2014)**

**Av Jessica Hjert**

I boken får vi följa Anna och hennes mamma som har en ångestsjukdom. På ett enkelt sätt med enkla illustrationer får man lära sig om olika ångestsyndrom. Lämplig för barn och föräldrar att läsa tillsammans. En faktabok för barn med illustrationer som stöd för texten.

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

**Red. Susanne Syrén & Kim Lützén**

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.

# **Familjevåld och sexuella övergrepp**

## **För små barn**

**Snaskgubben : en bok för alla barn som inte tänker låta sig luras (2013)**

**Av Nina Ljungberg**

En bok i bilderboksformat som är ett material för att underlätta samtal om ”fula gubbar”. Boken riktar sig till barn mellan 5-10 år. Att läsas tillsammans med en vuxen.

**Liten (2014)**

**Av Stina Wirsén**

Liten gillar när det är lugnt hemma. Men tyvärr är det inte alltid så. Ibland bråkar föräldrarna. De skriker både åt varandra och Liten. Det kan hända att en av de stora lämnar hemmet. Då blir Liten nästan ensam för den andra vuxne orkar inte ta hand om Liten. Så ska det inte vara - en liten får man inte skrämman berättar förskoleläraren nästa dag när Liten berättat allt. Liten hittar till slut vuxna i sin närhet där Liten kan få tröst. Bilderbok.

**Tryggboken : vi lär oss om gränser och magkänslan (2014)**

**Av Sandy Kleven**

Boken är en pedagogisk, mjukt illustrerad och delvis interaktiv berättelse om barns rätt att sätta gränser och att själva få bestämma över sin egen kropp. Det här är bok som säkert kan ge upphov till känsloladdade men ändå nödvändiga samtal om barns rättigheter att få säga nej, liksom att den kan väcka de vuxnas förståelse för hur ett barn kan uppleva situationen.

## **För lite större barn**

### **Nu är pappa hemma (2013)**

**Av Christina Wahldén**

En lättläst barn- och ungdomsbok om en pappa som slår och om flickan som ser och hör men inte vågar göra något åt det. Mor och dotter lämnar hemmet och försöker bygga en ny tillvaro.

## **För ungdomar**

### **Bära leggings i januari (2014)**

**Av Sara Stille**

Författaren berättar sin historia om sexuella övergrepp från en bekant som skedde från tretton års ålder och fyra år framåt. Därefter beslutade hon sig för att polisanmäla honom och tar därmed upp kampen mot honom och rättssystemet. Idag läser Sara Stille juridik och hennes ambition är att stå upp för alla andra tysta offer. Även för vuxna.

## **Faktaböcker**

### **Barn som bevittnat våld (2004)**

**Av Kjerstin Almqvist & Staffan Janson**

Barn som blir vittne till våld och övergrepp inom familjen kan fara lika illa av det som om de själva varit utsatta för våld. Ett barn skyddar ofta instinktivt sina föräldrar, på bekostnad av sin egen hälsa.

### **Barns röster om våld : att lyssna, tolka och förstå (2015)**

**Red. Maria Eriksson**

Bokens tema är olika aspekter av våld mot barn inom familjens ram och den utsatthet detta innebär samt vilket stöd som dessa barn kan få. Här finns barns egna beskrivningar av våldssituationer och hur de upplever olika möten med utrednings- och behandlingspersonal, hur man kan samtala med dessa barn samt förskolans och skolans roll.



## **Det gör ont när pappa slår mamma (2009)**

**Av Sussie Weinold**

En bilderbok om barn som upplevt våld i hemmet. Genom korta berättelser får vi möta olika barn och ta del av deras tankar och känslor. Boken är tänkt som ett stöd vid samtal med barn.

## **Virtuell våldtäkt : om unga och sexbilder på nätet (2015)**

**Av Caroline Engvall**

I boken får vi inblick i ungas negativa erfarenheter av ofrivilligt spridda sexuella bilder och filmer på nätet. För många har bilderna lett till olika former av självskadebeteenden och psykisk ohälsa. Boken berättar vilket stöd dessa unga är i behov av och vart man kan vända sig när man som barn känner sig sexuellt utnyttjad.

## **Våld i hemmet – barns strategier (2012)**

**Av Carolina Överlien**

Boken baserar sig på 25 intervjuer med barn och ungdomar vars mammor har sökt skydd och hjälp på kvinnojourer. Här presenteras också omfattande internationell forskning på området.

## **Våld i nära relationer (2013)**

**Av Justine van Lawick**

Författaren presenterar en förklaringsmodell för familjevåld, hur våldsspiraler mellan partner, eller mellan tonåringar och föräldrar, kan utvecklas, och hur detta påverkar alla familjemedlemmar. Hon tar också upp svåra skilsmässokonflikter.

## **Våld i nära relationer : handbok för regional samverkan i Värmland (2014)**

**Av Länsstyrelsen i Värmland**

Handboken avser socialtjänsten, hälso- och sjukvården, polisen, åklagarkammaren och kriminalvården i Värmland när det gäller samarbete, handläggning och behandling rörande våld i nära relationer. En annan viktig aktör är skolan.

# **Funktionsnedsättning i familjen**

## **För små barn**

**Litet syskon - om att vara liten och ha en syster eller bror med sjukdom eller funktionsnedsättning (2009)**

**Av Christina Renlund**

Barn berättar om hur det är att ha ett syskon med kronisk sjukdom eller funktionsnedsättning. Det är barnen själva som berättar – de är mellan två och sex år. Boken är även föräldrars berättelser om syskon- och familjesituationen.

## **För lite större barn**

**En sked för morbror Fred – en liten bok om ett stort ämne (2007)**

**Av Jenny Jejlid**

Här berättas om hur det är att växa upp som lillasyster till en autistisk och utvecklingsstörd bror. Det handlar om när det onormala blir normalt i en familj.

## **För ungdomar**

**Här ligger jag och blöder (2010)**

**Av Jenny Jägerfeld**

Maja, 16 år, vet att hennes mamma inte riktigt är som andra mammor. Men nu har hon försvunnit och Maja är orolig. En trovärdig och gripande berättelse om Aspergers syndrom.

## **Faktaböcker**

**Annorlunda syskon : syskon med funktionshinder (2010)**

**Av Frida Blomgren & Maria Wanker**

En bok om att växa upp med ett funktionshindrat syskon. Författarna har intervjuat nio vuxna syskon med utgångspunkt i tio frågeställningar. En psykoterapeut har kommenterat och givit förslag på hur man kan hantera de olika frågeställningarna.

**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.

**Ensam på insidan - syskon berättar (2008)**

**Av Ann-Marie Alwin**

Den här boken bygger på barns och ungdomars berättelser – modiga barn som vågar och vill berätta hur det är och som säger att man får vara både arg och ledsen.

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

**Utgiven av Allmänna barnhuset**

Vad innebär det ”annorlunda” syskonskapet? På vilket sätt kan ett bra stöd utformas för att underlätta situationen?

**Jag är också viktig : att växa upp med en familjemedlem som är sjuk eller har funktionshinder (2012)**

**Av Elina Sundström**

Boken innehåller intervjuer med professionella, unga anhörigas egna berättelser samt diskussionsunderlag och frågor för vidare reflektion. Litteraturförslag och en organisationsförteckning avslutar boken.

# Tips på webbsidor

[1177.se](http://1177.se) – Vårdguiden

[Allmannabarnhuset.se](http://Allmannabarnhuset.se) – Stiftelsen Allmänna Barnhuset arbetar för att stärka barn i socialt utsatta situationer.

[Anhoriga.se](http://Anhoriga.se) – Nationellt kompetenscentrum anhöriga.

Här finns flera publikationer som:

- Barn som anhöriga till flyktingföräldrar med post-traumatisk stress
- Barn och unga som behöver omsorg
- Barn till föräldrar med cancer
- Att växa upp med föräldrar som har missbruksproblem eller psykisk sjukdom
- Barn som anhöriga – hur går det i skolan?

[Bris.se](http://Bris.se) - Barnens rätt i samhället

**Hjälplinjen** - erbjuder tillfälligt psykologiskt stöd på telefon.

Ring 0771-22 00 60

**Infotekets barnböcker** (Landstinget i Uppsala län)

<https://www.regionuppsala.se/sv/Kampanjwebbar/Infoteket/Bibliotek/Barnbocker>

- Annas pappa får rättspsykiatrisk vård
- Emmas mamma får mani
- Hannahs mamma får en fobi
- Jonas pappa har tvångssyndrom
- Kalles mamma får en psykos
- Lenas mamma får en depression
- Linus mamma har en utvecklingsstörning
- Maria får en psykos
- Oskars pappa har en CP-skada
- Sanna har en väldigt busig storebror
- Saras pappa har PTSD
- Wilmas mamma har ADHD

[Kuling.nu](http://Kuling.nu) - För dig som har en psykiskt sjuk förälder.

[Kunskapsguiden.se](http://Kunskapsguiden.se) – Tema: barn som anhöriga

[Livlinan.org](http://Livlinan.org) - en sajt för dig som är ung och lever nära någon som mår psykiskt dåligt

[Maskrosbarn.org](http://Maskrosbarn.org) – en förening som stödjer ungdomar som har föräldrar som missbrukar och/eller är psykiskt sjuka.

[Mind.se](http://Mind.se) - Är du orolig för ditt barn eller ett barn i din närhet? Ring till föräldratelefonen.

[Socialstyrelsen.se](http://Socialstyrelsen.se) – stöd till barn som är anhöriga

[Survivalkid.se](http://Survivalkid.se) - riktar sig i första hand till dig som är mellan 12 och 20 år och som har en förälder med psykisk ohälsa. Men sajten är också till för dig som har ett syskon eller en kompis som mår psykiskt dåligt.

[Tryggabarnen.org](http://Tryggabarnen.org) - Tryggabarnen är en webbsida för ungdomar som har någon nära som missbrukar eller har missbrukat. Här kan du få information och stöd.

[Umo.se](http://Umo.se) – Umo är en webbplats för alla som är mellan 13 och 25 år. Bakom UMO står alla landsting och regioner. Läs under Familj – När vuxna inte mår bra.

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