

# När någon tar sitt liv

Om självmord och självmordsprevention



**Sjukhusbiblioteken i Värmland  
2018**

## **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.

## **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.

## **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.

## **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.

## **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.

## **Mörkret faller snabbt : till självmordets förståelse (2005)**

**Av Kay Redfield Jamison**

Genom redogörelser för vitt skilda vetenskapliga områden och personliga essäer om människor som tagit sina liv, målar författaren upp en mångfacetterad bild som för oss in mot själva kärnan av problemet. Här ges även en bild av möjligheterna att förebygga självmord.

## **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.

## **Självmord och självmordsprevention : om livsavgörande ögonblick (2000)**

**Red. Jan Beskow**

Sjukvårdens uppdrag är att rädda liv på människor som skadat sig själva, men också att undanröja orsakerna till självmordshandlingarna genom att tidigt upptäcka och behandla psykiska störningar, missbruk m.m. Det första steget är alltid ett samtal mellan två människor.

## **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.

## **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.

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

Albert Camus

## **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.



# På webben

## [Suicidprevention.se](https://suicidprevention.se)

En webbplats där folkhälsomyndigheten samlar kunskap om suicid och suicidprevention.

## [Nspoh.se](https://nspoh.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](https://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](https://spes.se)

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

## [Suicidezero.se](https://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.

*Att öka den allmänna kunskapsnivån om självmord,  
så att mänsklig gemenskap och samhällliga 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.

**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)