

Svår sorg i familjen

Lästips från sjukhusbiblioteket



**Sjukhusbiblioteken i Värmland
2017**

*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.....	15
Faktaböcker.....	16
Böcker för barn och ungdom.....	24
Faktaböcker för barn och ungdom.....	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

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.

Du ser Draken genom fönstret : om att förlora sin mamma och själv bli en (2011)

Av Charlotte Qvandt

I boken berättar en ung kvinna som just blivit mamma, om de fyra sista månaderna i hennes egen mammas liv. Månader fyllda av närhet, värme, tankar och rädsla.

Döden & Co (2011)

Av Lukas Moodysson

Lukas kallas till sjukhuset där hans pappa befinner sig. Efter pappans död återvänder Lukas hem i ett tillstånd av allt uppslukande sorg. Romanen är en berättelse om kärlek och minnen och en uppgörelse med det förflutna.

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 trädgård till tröst (2014)

Av Lena Katarina Swanberg

Författaren förmedlar i korta texter en uppmaning att inte ge upp när det ofattbara händer och livet rämnar. I trädgården kan man finna tröst i naturens olika återkommande cykler.

*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

En ängel till låns (2011)

Av Humlan Milton

En ”inifrån”-resa från en mammas förstahandskunskap, från en som varit där och upplevt. Om en son som blir tre och ett halvt år. Om hopp, förtvivlan och sorg. Och ett sökande efter det som ligger bortom sorgen.

Hugo har åkt på en solstråle upp (2007)

Av Mia Martens

En mammas berättelse om att mista sitt barn. Författaren vill dela med sig av sina erfarenheter med syfte att öka förståelsen för något, som många tycker är svårt att prata om. Det går också att skapa ett nytt liv om man måste. Det nya livet är varken bättre eller sämre – bara annorlunda.

I saknadens tid (2012)

Av Lars Weiss

Journalisten Lars Weiss skriver om sin son Jonas som blev 33 år. Han omkom i en bilolycka på ökenvägen mellan Bagdad och Amman där han var posterad som ambassadråd med uppdrag att bevaka Irak. Författaren följer i hans fotspår för att försöka förstå vem sonen var, som människa och yrkesman.

Jag tänker på henne hundra gånger om dan : nio röster om sorg (2003)

Av Inger Östman

Sorg och saknad. Finns det plats för detta i vår tid? Hur påverkas våra liv? Hur hanterar man vardagen när allt är kaos? Den här boken handlar om döden. Men mest av allt handlar den om livet och den svåra konsten att erövra det på nytt. I nio öppenhjärtiga samtal möter läsaren olika människor och får ta del av deras djupt personliga erfarenheter.

Leva, älska, le : min resa genom sorgen (2013)

Av Monika Nyström

Författaren blir ensam kvar med två små barn när hennes man dör i cancer. Hon vill skriva ner vad som hände för att barnen, när de blir äldre, ska kunna förstå vad de gått igenom.

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.

Livsglädjen och det djupa allvaret : om existentiell kris och välbefinnande (2007)

Av Peter Strang

Författaren, som är cancerläkare, förmedlar här sina unika erfarenheter från möten med svårt sjuka patienter. Han reflekterar över vad som är viktigt i livet och diskuterar frågor som existentiell kris och ångest, depression, kärlek och relationer, livskvalitet m.m. Här speglas både patienters, anhörigas och läkarens belägenhet inför det som ofta är oförklarligt.

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

Av Jeanette Neij

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

Min mamma är död (2010)

Av Claes Britton

Författaren skildrar sin mors död i en plågsam form av cancer. Han berättar också om sin uppväxt och sitt förhållande till föräldrarna, om att själv åldras och om sitt förhållande till döden.

Min man dog tusen gånger (2013)

Av Rebecka Nordström Graf

Författaren berättar om tiden efter sin mans död i en hjärtsjukdom. Månad för månad går hon bakåt i tiden genom sorgen och minnena. En berättelse om att förlora den man älskar.

Mitt hat får ni inte (2016)

Av Antoine Leiris, Antoine

Journalisten Antoine skildrar hur hans unga fru en sen kväll blir nedskjuten i en konsertlokal i Paris, tillsammans med 88 andra personer. Han blir ensam med sin 17 månader gamle son och beskriver rikt och känslomättat om sorgen, chocken och saknaden. Det är en varm, omskakande och rörande berättelse där författaren inte ägnar sig åt hat utan låter istället modet och hoppet växa.

*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

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 berättaren själv om sina 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.

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.

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

Barbro Lindgren

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.

Sorgens änglar (2011)

Av Hanna Johnselius

En ”sorgebok” där olika par kommer till tals och får berätta just sin historia om att mista ett barn. Varje sorg är unik men det finns också mönster i sorgprocessen som är gemensamma. Författaren har själv mist ett barn.

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.

Vi var alltid beredda (2014)

Av Annika Koldenius

Annika Koldenius berättar om hur hon och hennes familj lever med sin dödssjuka son Sam. Efter transplantationer och en hjärnblödning verkar han kunna överleva allt. Trots att föräldrarna är beredda får de en chock när Sam dör, tio år gammal. Hon skriver för att minnas och förstå.



Dikter



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.

Ett brev om livet (2012)

Av Jenny Eriksson

Ett sorgearbete i lyrikform om en far/dotter-relation där pappan blir sjuk i Alzheimers sjukdom. Om en pappa som ”försvinner bort” och blir förändrad och annorlunda och som senare dör.

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 Norrmo.

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 moder-nare poeter som Sonja Åkesson, Michael Wiehe m.fl.



Själv mord



Den onödige döden och konsten att älska (2006)

Av Stefan L. Holm

Boken handlar om en ung människas självmord, om en pappas kärlek till sin dotter, om brister i den svenska psykvården, om Gud och om livet för en av dem som blev kvar. Berättelsen skapas genom en mosaik av prosa, dikter och några av dottern Amandas egna texter.

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. Ett pedagogiskt verktyg att använda i sitt arbete.

Första hjälpen vid självmordsrisk (2. uppl 2017)

Av Susanne Ringskog Vagnhammar, Danuta Wasserman.

Boken riktar sig till alla som via sitt yrke kan komma i kontakt med människor i kris och är suicidnära och är tänkt som en handbok i dessa situationer. Författarna ger råd både för att förebygga självmord och vid akuta lägen. Boken innehåller även statistik och riskfaktorer samt vad som händer efter ett självmord.

Å gode Gud! -

Fan, karl! stäng inte in din förtvivlan!

Släpp fram din sorg: en klagan utan röst

Växer i lönn till den har sprängt ditt bröst.

Shakespeare (Macbeth)

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 för de som förlorat en närstående i suicid.

Livet efter självmordet (2011)

Av familjen Larsson

Plötsligt en dag var det en plats tom i syskonskaran Larsson. Samuel, 23 år, bestämde sig för att han inte ville leva längre. I boken får vi följa familjens tankar och reaktioner under tiden efter självmordet. Och chocken, frågorna, sorgen, smärtan och saknaden. Vi får också höra om omsorgen från vänner, vägen tillbaka till vardagen och hoppet om framtiden.

När mörkret viker undan för livet (2016)

Av Joanna Björkqvist

Författarens senaste bok inom samma ämne där intervjuerna handlar om människor som någon gång tänkt ta sitt liv eller som försökt att göra det. Ämnen som behandlas är bland annat psykisk ohälsa och svåra motgångar i livet. Ett syfte med boken är att belysa ett folkhälsoproblem och bryta tabun kring självmord.

Pappa tog sitt liv : om att gå vidare när det ofattbara händer (2007)

Av Sanna Hagman

Både författaren själv och ett antal intervjuade personer berättar om erfarenheter runt en pappas självmord. Innehållet berör även orsaker till självmord, kriser och deras förlopp m.m.

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

Av Lotta Vahlne Westerhäll

Här undersöker författaren hur man i den svenska medicinrätten ställer sig till suicid och suicidnärhet. Lagar som hälso- och sjukvårdslagen, patientsäkerhetslagen och lagen om psykiatrisk tvångsvård granskas. Det är en gedigen analys som väcker flera frågor.

Suicidprevention i praktiken (2016)

Av Ullakarin Nyberg

Boken riktar sig mot yrkesverksamma inom psykiatri och vård och ger kunskap om de psykiatriska tillstånd som utgör riskfaktorer för självmord samt råd om bemötande och behandling.

Vem som helst men inte Magdalena (2016)

Av Pia Minati

Självbiografisk berättelse om en mamma som förlorar sin dotter genom självmord. Tanken är att bevara ljusa minnen av dottern Magdalena samt att reflektera över psykisk ohälsa och suicid.

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 öppen-
hjärtig berättelse om känslor och händelser men intervjuer med en präst och en psykoterapeut ger även en bild av sorgen och problematiken kring självmord ur ett professionellt perspektiv.



När barn föds döda



Den lilla sorgen : en bok om missfall (2000)

Av Olle Bergman & Anna Normelli

Missfall är oerhört vanligt, men samtidigt något som de flesta håller för sig själva. Författarna utgår från egna erfarenheter. Boken är menad som en tröste- och faktabok att kunna ta till sig i sorgen och vändan som följer ett missfall.

Det hände oss – om att förlora ett väntat barn (2005)

Här beskriver föräldrar, både mammor och pappor, sina känslor, tankar och erfarenheter omkring att ha förlorat ett efterlängtat barn.

Ett litet barn dör – ett ögonblicks skillnad (2. uppl. 2006)

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.

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

Jaques Werup



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 & 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 möta den som sörjer – flera perspektiv på sorg efter dödsfall (2015)

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.

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.

Barn som anhöriga när en förälder avlider : en kunskapsö- versikt om effekt av metoder för stöd till barn (2014)

Av Ann-Sofie Bergman & Elisabeth Hansson

” Syftet är att systematiskt söka, granska och sammanställa kunskap om verksamma metoder för stöd. Ett syfte är vidare att identifiera fortsatt kunskapsbehov”. Rapport som är utgiven av Nationellt kompetenscentrum anhöriga Nka. Finns även att ladda ned som pdf.

http://www.anhoriga.se/Global/BSA/Dokument/Rapporter_kunskaps%C3%B6versikter/BSA_Rapport-2014-1_Bergman_Hanson_webb.pdf

Det sociala nätverkets stöd vid plötslig död : när livet måste gå vidare (2008)

Av Kari & Atle Dyregrov

Huvudsyftet med boken är att ge vägledning och råd till sociala nätverk som stöder efterlevande efter plötsliga, oväntade dödsfall. Råden kan även vara till nytta efter väntade dödsfall.

En bok om sorg och begravning (2012)

Av Anna Österberg

En bok om sorgen och om livet som trots allt fortsätter. Här finns också information om begravningsgudstjänsten och begravningslagen. Författaren är präst.

En skugga av kärlek : tankar i sorgen (2006)

Av Lars Björkund

En vacker bok där texten utgörs av en inre monolog som är lätt att göra till sin egen och fylla den med tankar och erfarenheter. Existentiella tankar om kärlek och sorg. Författaren är f.d. sjukhuspräst – numera kaplan vid Sigtunastiftelsen.

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.

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

Ett barn fattas mig (2012)

Av Lena Nordlund m.fl.

Boken vänder sig till den som drabbats av den stora sorgen att mista ett barn i cancer. Den kom till för att ge stöttning i tillvaron – från sjukdomsbesked, begravning och det fortsatta livet där ett barn för alltid fattas. Det går att leva med sorgen är ett genomgående budskap.

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.

Hur man möter människor i sorg (1999)

Av Gurli Fyhr

Boken vänder sig till alla som möter vuxna människor i sorg och även till sörjande som vill förstå sina egna reaktioner. Här beskrivs inte bara sorgereaktioner efter dödsfall utan även vid olika typer av stora förluster. Här belyses också varför vi sörjer så olika. Gurli Fyhr har arbetat med sorg och sörjande i olika sammanhang i mer än 25 år.

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 inkännande bok.

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 sönder : en bok om kriser och hur vi möter dem (2004)

Av Cecilia Wikström

Boken tar upp konkreta frågor och beskriver på ett klart och tydligt sätt hur krisens förlopp ser ut, vad som händer när en anhörig, vän eller arbetskamrat dör, hur man kan förbereda sig inför det allra svåraste och hur man trots allt kan gå vidare i livet.

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

Av Mimma Olsoni-Broman

Författaren är journalist och har träffat fjorton ungdomar i åldern 13-25 år som berättar om känslor och tankar efter att ha mist en förälder. De individuella berättelserna visar på olika svårigheter med att sörja som barn eller tonåring, känslor av skam, sorg och förtvivlan kommer fram i texterna. Prästen Hilikka Olkinuora har skrivit efterord.

Samtal om sorg : samtalsgrupper med sörjande ur ett ledarperspektiv (2004)

Av Lars Sverkström

Prästen Lars Sverkström har mer än 25 års erfarenhet av att leda samtalsgrupper med sörjande. Han ger i den här boken viktig kunskap om kris och sorg, gruppteori, kommunikation i gruppen och vad man bör tänka på innan man startar en sådan grupp.

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.

Sorg, saknad, sammanhang : böcker om barn och ungdomar i svåra livssituationer (2013)

Av Gunilla Brinck & Anna Lindberg

En sammanställning av nästan 300 titlar inom ämnena för titeln, uppdelade i fyra avdelningar, bland annat barn som närstående, och barn och våld. En mycket viktig och övergripande bok med inledning av psykologen Kati Falk. Här ges också förslag på vidareläsning inom de olika ämnena.

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 beprövat handlingsprogram med övningar.

Sorgens olika ansikten (2. uppl. 2009)

Av Ann-Kristin Lundmark

Boken vänder sig till alla som kommer i kontakt med människor med svår sorg. Döden hör till livet, men den del av livet som för många är skrämmande och smärtsam. Författaren beskriver sorgens förlopp samt visar på den egna kraften vid bearbetning – hon berättar också varför man inte ska vara rädd för att söka professionell hjälp.

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.

*Du kan inte förhindra att sorgens fåglar
flyger runt ditt huvud,
men du kan hindra dem från att bygga bo.*
Gammalt kinesiskt ordspråk

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.

Tröst – i praktiken (2002)

Av Lena Arvidsson-Artman

Att vara ett stöd för en medmänniska är en utmaning. Det är en svår konst att kunna lyssna utan att ta över och att stödja utan att bestämma – att fokusera på den sörjande. Denna bok vill vara en konkret hjälp i detta arbete.

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.





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.

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. Om döden för de små barnen med charmiga illustrationer.

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.

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 lämpar sig utmärkt för högläsning, blandar allvar och humor och är en bra utgångspunkt för att tala avdramatiserat om döden.

Bara molnen flyttar stjärnorna (2000)

Av Torun Lian

12-åriga Marias lillebror dör, bara nio år gammal. Hela familjen kommer i gungning. Marias mamma stänger inne sig själv och sin sorg och utestänger därmed omgivningen som skulle kunna hjälpa. Marias jämnåriga vän Jakob ger henne tillbaka glädje och nyfikenhet på livet. En fin bok om död, sorg och saknad. Boken har också filmats. Från yngre tonåren och uppåt.

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. Det är från Nangijala som alla sagor kommer. 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. Att läsa högt tillsammans eller uppleva alldeles ensam.

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?

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.

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.

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.

Hej då mamma! Vi hör! (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.

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.

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.

Inte bara tennis (2007)

Av Peter Barlach

John är en pojke på 12 år vars främsta intresse är tennis. Hans mamma dör i en bilolycka. Boken handlar om Johns saknad och sorg samtidigt som vardagen måste gå vidare med tennis, skola och kompisar. Johns hund Bessie blir ett stort stöd i sorgen.

Jag brukar vinka till en sten (2016)

Av Karin Askerin & Mattias Kvick

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.

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 sjuk-journal. 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 skola och med kamrater.

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 Malvas känslor återhämtar sig.

Min mamma bor på en stjärna (2005)

Av Ylva Ugglå

En vardagsskildring av en flicka i 10-12-årsåldern. Henrietta, som förlorade sin mamma för knappt ett år sedan, försöker hantera den sorg och ilska hon känner och sin vardag med skola, kompisar och familj. En hoppfull bok som visar på hur livet går vidare samtidigt som sorgen hela tiden finns kvar. Pappa, fröken, farmor och kompisar betyder mycket för henne.

Min storebror Robin (2006)

Av Bitte Havstad

Mys värld rasar då hennes älskade storebror dör i en bilolycka. Familjeförhållandena har länge varit komplicerade. Efter olyckan kommer den frånvarande pappan tillbaka – han vill inte försumma sin dotter som han försummat sin nu döde son.

När farfar blev ett spöke (2004)

Av Kim Fupz Aakeson

En bilderbok som skildrar hur det kan kännas att mista en kär person. Erik gråter mycket när hans farfar plötsligt dör och tycker det är svårt att förstå vad som hänt honom. Genom nattliga ”möten” med farfar bearbetas sorgen. Humoristiska illustrationer i varma färger.

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.

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.

Som stjärnor i natten (2015)

Av Jennifer Niven

En gripande berättelse för ungdomar och unga vuxna 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 vackert skildrad bok om sorg och förtvivlan, djup olycka och förtroenden.

Sotis : en aldeles 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.

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 sorgbearbetning på ett insiktsfullt och helhjärtat sätt.

Varje djup sorg har förlorat glädje till föremål.

Tappa inte bort denna riktning.

Låt inte sorgen glömma sitt ärende.

Sorgen är den djupaste ära som glädjen kan få.

Harry Martinsson

Vi tänker på dig, farfar! (2007)

Av Sven Wagelin-Challis

En enkel och humoristisk bilderbok på temat död och förlust av en kär släkting. Berättelsen om en farfars död och begravning är helt osentimental och skildras ur barnperspektivet. Mycket fantasi och lek och klara färger i en annorlunda barnbok om sorg.

Önskelistan (2010)

Av Åsa Karsin

Snart är det jul och Tora och lillebror Sam har fullt upp. De bakar pepparkakor, fixar julklappar och skriver önskelistor. Och mitt i julstöket blir farfar sjuk och hamnar på sjukhus. Hur ska det nu gå med allting? Om barns sorg och tankar kring död och begravning.





Faktaböcker för barn och ungdom



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

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.

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.

En gång ska vi alla dö...: en bok till barn och föräldrar om döende, död och sorg (Ny uppl. 2003)

Av Pär Kide

En mycket fin bok som på ett enkelt språk förmedlar tankar och kunskaper om livet och döden. Den kan i första hand läsas av vuxna som en hjälp att börja tala om de svåra frågorna om livet och döden. Boken kan också läsas tillsammans med större barn. Den berättar på ett sakligt sätt vad som händer på ett sjukhus, hur man tar hand om en död person och vad döendet innebär. Barn har stort behov av saklig information.

I mitt hjärta finns du kvar (2017)

Av Inger Persson & Elin Lindell

Tretton barn, som alla delar att de upplevt en stor sorg i livet, intervjuas. 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 i mellansta-dieåldern.

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 och ett halvt 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. Allt är som vanligt – men ändå helt annorlunda. Boken kan hjälpa till att ”öppna upp” när man vill prata om vad man tänker och känner. I efterskriften finns bl a 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.

Saknar dig! – till dig som förlorat ett syskon i cancer (2016)

Informationsskrift från Barncancerfonden framtagen i samarbete med Malin Lövgren. <https://www.barncancerfonden.se/content/assets/4f59ed9f78be434dbbc410e7e3158a74/saknar-dig.pdf>

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 och förändras i grunden. 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 ”historisk sorg” och om vad som händer i kroppen när man är ledsen. Dessutom svarar experter på frågan hur man kan lära sig att hantera sin sorg. En faktabok för barn.

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 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.

*Jeg låner dere to en stund
et barn jeg har, sa Gud.
Hold ham mens han er på jord
og gråt når han får bud
om reise hit til mig igjen.
Det kan gå tyve år;
seks eller syv, men til det skjer,
la ham få gode kår!
Han bringer smil och glede med,
og blir hans opphold kort,
så lever minnene som sol
og puster sorgen bort.*

*Han kan ikke få bli for godt,
på jord kan ingen bli,
men han har litt å laere dere
for turen er forbi.
Jeg så rundt hele jorden
etter en laerer god.
Og blant kvinner og blant menn
der så jeg dere to.
Vil dere gi all kjaerlighet till denne lille venn
og ikke hate meg når jeg
skal ta ham hjem igjen?*

*Jeg synes jeg horte dem si:
Skje din vilje, Herre kjaer!
Vi gleder oss till barnet ditt
om sorgen enn blir svaer.
Vi gir ham ly og kjaerlighet den tid du,
Herre vil.
Og takker deg for lykken vår
så lenge vi er till.
Og kaller enlerne på ham
for noen tenkte så,
skal vi stå rak i sorgens stund
og prove å forstå.*

Upphovsman okänd
Ur Wirén: Kämparnas konung

**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