

# Veckans tips från Sjukhusbiblioteken

## - hösten 2019 -

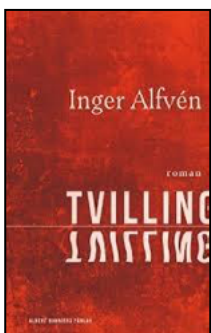


### **Hon som var jag. En memoar om Alzheimer.**

**Av Wendy Mitchell**

Detta är något så ovanligt som en berättelse inifrån om hur det är att drabbas av alzheimer.

Vid 58 års ålder får författaren sin diagnos och tvingas lägga om hela sitt liv. Klarsynt beskriver hon hur de tidiga stadierna i demensen känns och den vanmakt hon känner över en tillvaro som långsamt släcks ner.



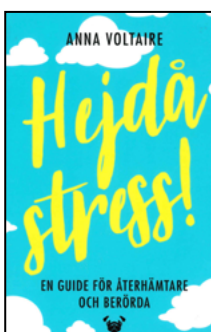
### **Tvilling**

**Av Inger Alfvén**

Det här är Inger Alfvéns 24:e roman och här får man lära känna Lollo som är född på 50-talet. Hon halvtidsjobbar som psykolog men har satsat sina krafter på de två barnen, skött mark-tjänsten, inrett villan i Bromma medan maken Peter har bestämt över allt annat, t.ex. vilka vänner de ska umgås med.

Lollo har en tvillingsyster, Pi, som är Lollo's motsats i allt. Pi har ingen familj och är en svärande, snaggad radikalfeministisk fotograf som riskerat livet som krigsfotograf i Sarajevo, rapporterade live från Berlinmurens fall och från krigets dramatiska inledning i Irak. Pi har en stor och betydelsefull plats i Lollo's familj där hon blir barnens idol.

En bra och välskriven roman där det finns mycket att prata kring. Kanske ett förslag till en bokcirkel?

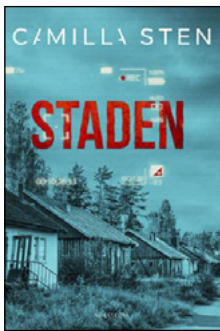


### **Hejdå stress! : en guide för återhämtare och berörda**

**Av Anna Voltaire**

Anna Voltaire jobbar som läkare inom psykiatri och det här är hennes uppföljare till boken "Innan väggen". "Hejdå stress" är en humoristisk personlig bok med handfasta råd och tips till den som drabbats av utmattning och är på bättringsvägen. Har man en gång drabbats av psykisk ohälsa finns risken att man drabbas igen om man inte ändrar på sina vanor. Författaren ger många bra tips på hur man kan lägga upp sin vardag, ha koll på stressorer, lyckas motivera, göra en krisplan och ha tid för avslappning.

Alla omkring en återhämtare involveras i såväl sjukdom som tillfrisknande vilket innebär krav som inte alltid är lätta att hantera. Den anhöriges del i tillfrisknandeprocessen är viktig, Anna ger råd och menar att den anhörige kan behöva hjälp av en hjälpare för att få avlastning eller prata om det som sker. Likaså är arbetsgivaren viktig, här finns ett helt avsnitt som tillägnas arbetsgivaren med råd och tips gällande förebyggande arbete och hur man kan stötta en anställd på vägen tillbaka till arbete. Alla som kämpar med psykisk ohälsa orsakad av stress och deras närstående kan få nytta av denna guide.



## **Staden**

**Av Camilla Sten**

1959 försvann hela gruvstaden Silvertjärns befolkning på 900 personer utan ett spår. Ingen vet hur eller varför och staden har sedan dess stått öde och förfallit.

Den unga dokumentärfilmaren Alice, vars mormor flyttade ifrån Silvertjärn ett par år innan försvinnandet, bestämmer sig sextio år senare för att ta reda på sanningen om sin familj. Hon och hennes team ska tillbringa fem dagar i den övergivna staden för att filma och dokumentera och Alice's förhoppning är att hon mot förmodan ska finna ett svar på gåtan. Men väl framme i staden känner de en närvaro av något, är de verkligen ensamma? Vem är det som skrattar och sjunger mellan de fallfärdiga husen, och vilka hemligheter bär egentligen medlemmarna i hennes team på?

En nagelbitare utan dess like, med fantastiska miljöbeskrivningar och en kittlande story. Läs den... om du törs!



## **En katts resedagbok**

**Av Hiro Arikawa**

Den ena huvudpersonen är en herrelös katt som blir omhändertagen av Satoru. Katten får namnet Nana. De två trivs fint ihop, men av någon anledning måste Satoru hitta ett nytt hem till Nana och de beger sig iväg till flera av Satorus barndomsvänner för att försöka hitta ett lämpligt hem. Inte förrän i slutet får vi, och även Nana, veta varför Satoru måste hitta ett nytt hem åt sin älskade katt.

Detta är en lågmäld berättelse som bygger på tillbakablickar till barndomen och de bådars resa runt om i Japan.



## **Grindvakterskan**

**Av Elvira Berg**

En ganska tunn pocket men med ett spännande innehåll. Så vill jag beskriva boken om Sofia som är trött på den grå vardagen och vill jobba med något nytt och spännande.

Hon får chansen att rusta upp Svartsjö slottspark. Men inte kunde hon tro att den var så förfallen och att den gömde på så många hemligheter. Som tur är så får hon hjälp av den händige Paul som känner till parken utan och innan. Men något mystiskt är det med trädgården och dess ägare.

Herrgårdens unge ägare, Eric Sandel betar sig mycket underligt och rör upp oanade känslor inom henne. Vad är det han döljer? Vill hon verkligen veta sanningen? En mycket fin men komplicerad kärlekshistoria.



### **Systerklockorna**

**Av Lars Mytting**

År 1880 I en medeltida stavkyrka i Butangen, en liten by i Gudbrandsdalen, ringer sedan ca hundra år de mytomspunna systerklockorna. Enligt sägnen gjöts klockorna till minne av de siamesiska tvillingarna Halfrid och Gunhild Hekne och att deras far slängde ner allt sitt silver i degeln för att klockorna skulle få en vackrare klang.

Förändringarnas vindar blåser ni i byn. Den nya prästen tycker att den gamla kyrkan är för gammal och kall och vill införa mer moderna seder och bruk i bygden. För att betala för en ny kyrka säljer prästen den gamla och kyrkklockorna som museiföremål till Dresden, något som den unga Astrid Hekne inte vill gå med på.

En formidabel roman med en originell intrig, vackert språk och intressanta karaktärer av Lars Mytting, författare till de populära böckerna Ved (2012) och Simma med de drunknade (2015)



### **En gentleman i Moskva**

**Av Amor Towles**

1922 döms Greve Alexander Rostov till husarrest på anrika Hotel Metropol som ligger mitt emot Kreml i Moskva, för en dikt han skrivit. Han har bott i en svit på hotellet i flera år men blir nu hänvisad till en skrubbd på vinden.

Vi får följa Greve Rostov och flera av hans vänner och närstående på hotellet under 30 års tid med Sovjets historia som fond.

Berättelsen visar vad som kan läggas i begreppet gentleman (och det är inte lite!). Mycket läsvärd.



### **Vindens namn**

**Av Patrick Rothfuss**

Vindens namn är den första delen i en riktigt bra fantasy-serie. Uppföljaren heter En vis mans fruktan, och den tredje och avslutande delen The Doors of Stone utkommer förhoppningsvis under 2020. I svensk översättning är varje del uppdelad i två böcker.

Magikern Kvothe berättar sitt livs historia; om den lyckliga barndomen i ett kringresande teatersällskap, som får ett abrupt slut då han blir föräldralös och tvingas till en tillvaro som gattubarn. Efter flera års kamp för överlevnad, och med dessa erfarenheter i bagaget, tar han sig till universitetet och blir antagen för studier i magi. Här hittar han en viss trygghet med goda vänner och tak över huvudet.



Men motgångar i form av ovänner, mörka fiender och de svårigheter det för med sig att vara fattig och utan familjekontakter i en värld där många kommer från gynnsammare förhållanden gör sig påmind. Ett visst mått av ödmjukhet hade kanske kunnat mildra tillvarons negativa sidor, men Kvothe är en impulsiv och styvnackad person, som inte drar sig för att hämnas de oförrätter han utsätts för.



## 10 anledningar att inte bjuda hem folk (och 10 sätt att göra det ändå)

Av **Martina Haag**

Att bjuda hem folk på middag är jättetrevligt men det kan också kännas som ett oöverstigligt projekt. Vad ska man bjuda på? Tänk om ingen kommer? Tänk om det blir stelt? Det är lätt att komma på en mängd anledningar som gör att man bara skjuter upp det hela tiden. Men denna bok kan hjälpa dig komma över tröskeln och komma till skott.

Här presenteras 10 anledningar som kan göra att man inte bjuder hem folk men också lösningar på hur man kan undvika obekväma situationer och vad man kan bjuda på. Exempel på anledningar kan vara: Ena halvan av paret är dötråkig (vid parmiddag), Jag kan inte laga mat, Jag får planeringsångest och Kan man ha barnkalas utan att behöva ta valium?



## Glasbarnen

Av **Kristina Ohlsson**

Billie och hennes mamma flyttar till ett nytt hus, efter att hennes pappa nyss har dött. Mamma är väldigt nöjd med huset men Bille är orolig. Husets förra ägare har lämnat huset så snabbt att även deras möbler och böcker är kvar. Det är nåt fel på huset och Bille ska försöka ta reda på vad det är.

Fotsteg, hemliga meddelande, och något, eller någon som knackar på fönstret på nätterna. När Billie blir bekant med Aladdin börjar de söka genom husets mörka historia och får reda på något hemskt. Då får dom reda på att Glasbarnet har bott där...om hon inte fortfarande gör det.

Vinnare av Barnens Romanpris 2013, spännade och mystisk som ger dig pirr i magen.



## Jomsviking

Av **Bjørn Andreas Bull-Hansen**

Jomsviking handlar om en pojke som heter Torstein. En dag blir byn där Torstein och hans far bor attackerad. Torsteins pappa dödas på ett fruktansvärt sätt och Torstein tas som träl. Han blir lämnad kvar i en by där han lär sig hur man bygger båtar, vilket kommer hjälpa honom flera gånger. Även den byn blir attackerad och Torstein som lyckas fly och bli fri men hans ben blev skadat och han haltar lite för resten av livet. Men hur ska han ta sig vidare och hitta sin bror?

Han tar sig västerut där han en dag räddar en man som heter Halvor som visar sig vara en jomsviking. Halvor säger att han ska lägga ett gott ord för Torstein hos jomsvikingarna. När Torstein måste fly än en gång för att rädda sin svårt skadade bror från att bli avrättad tänker han på det som Halvor sagt och de bestämmer sig för att ta sig till Jomsborg. Han kommer dit vid den ringa åldern av fjorton år men har redan då dödat tio män och blir efter ett tag antagen som jomsviking.