

För unga med psykisk ohälsa



Lästips om att leva med
ADHD, autism, ångest, ätstörningar,
missbruk, tvångstankar, schizofreni
& självskadebeteende

Sjukhusbiblioteken i Värmland
2025

Autism



Du är inte ensam (2018)

Av Joakim Lundell

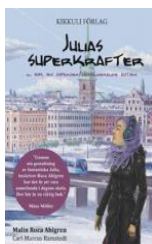
I den här boken berättar Joakim för första gången om hur det är att leva med diagnoserna Aspergers syndrom och ADD. Vi får följa med bakom kamerorna i de egna YouTube-kanalerna och läsa om Joakims många och plötsliga infall som ibland leder rakt ner i avgrunden.



Jag vill bara bli erkänd som stat : en självbiografi om autism (2022)

Av Elsa Törnqvist

Efter många år av vårdbesök, självskadebeteende och behandlingar som inte hjälpte fick hon äntligen vid 23 års ålder diagnosen autism. Den här boken är en gripande och konkret berättelse om att leva med autism och den snåriga vägen fram till diagnosen. Trots alla motgångar är boken mycket humoristisk.



Julias superkrafter : en bok om Asperger/högfungerande autism (2017)

Av Malin Roca Ahlgren

Julia har Aspergers syndrom. Andra terminen i sjuan drar igång men skolstarten blir inte som Julia hoppats på. De har fått en ny lärare och det är mycket konstigt som händer nu i klassen, saker som Julia inte förstår. Men Julia får hjälp av sin förstående pappa. (9-12 år).



Två världar möts (2018)

Av Andreas Brunnström

Dagen då Andreas skulle fylla sjutton år, fick han höra orden från doktorn: ”-Du har Aspergers syndrom”. Detta är Andreas egen berättelse om hur han lärde sig att leva med sina svårigheter. Nu när han har blivit vuxen har han ett normalt liv med jobb och hund och han brukar föreläsa om hur det är att leva med en diagnos.



Ung och vuxen med Asperger & AST : en guide i vardagen (2017)

Av Carolina Lindberg & Malin Valsö

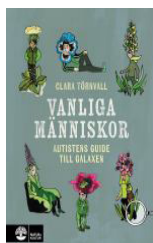
Den här boken vänder sig till dig som har en diagnos och den beskriver med några exempel hur det kan vara att leva med Aspergers syndrom. T.ex. vad som kan vara svårt att förstå i samspelet mellan människor och ger många tips på vad som kan underlätta vardagen.



Vad innebär autism (2022)

Utgiven av Autism- och Aspergerförbundet.

Den här boken vänder sig till unga vuxna som har autism eller aspergers syndrom. Syftet med boken är att ge mer förståelse för vad autism kan innebära och ge strategier för hur man kan få en fungerande vardag. All text och alla exempel i boken är skrivna av personer med en diagnos.

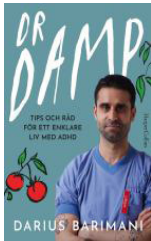


Vanliga människor : autistens guide till galaxen (2023)

Av Clara Törnqvist

Det här är en bok om neurotypiker. Så kallas människor som inte har en neuropsykiatrisk funktionsnedsättning, som autism eller adhd/add. De är inte alltid lätta att begripa sig på. Boken är för dig med erfarenhet av autism som vill lära dig att förstå de vanliga människorna bättre. Deras värld är udda, men de tänker sällan på sig själva som avvikare.

ADHD



Dr Damp : Tips och råd för ett enklare liv med adhd (2024)

Av Darius Barimani

Darius Barimani har själv adhd och dyslexi och har efter en lång och krokig väg med många uppoffringar och ibland piller lyckats uppnå sina drömmar. en rolig, enkel och lättbegriplig handbok för alla med adhd och deras anhöriga. Den hjälper till att hitta strategier för en fungerande vardag och ett enklare, lyckligare liv.



Coolt med ADHD (2014)

Av Malin Roca Ahlgren

Handlar om Alice 11 år och som har ADHD. Hon märker att hon inte kan vara så lugn och koncentrerad som de andra i klassen. Hon kan inte, även om hon vill. Hon vill inte ha ADHD och hon vill inte att fröken ska bli arg jämt. Men ibland kan hon tycka att det finns fördelar med att ha ADHD också. (9-12 år)



Hela Kakan (2016)

Av Kakan Hermansson

Karin Hermansson berättar om sin barndom, uppväxt och om hur hon fick sin adhd-diagnos som vuxen. Hon är känd som konstnär och för att driva en kamp för hbtq-frågor, arbetarklassen, feminism, kroppars olikheter och annat.



Joakims överlevnadsguide till ADHD (2019)

Av Joakim Hedström

Den här boken är en liten och koncentrerad guldgruva med tips och råd som har fungerat för Joakim. Han menar själv att utan sina verktyg som t.ex. kalendern, listor, ”att säga kanske -inte ja”, sovrutiner, lyssna på vitt brus och andra knep, så skulle han inte fungera över huvud taget. Nu är han egen företagare och har familj.



Min superkraft : så har jag lärt mig älska min struliga ADHD (2017)

Av Viktor Frisk (berättat för Mia Gahne)

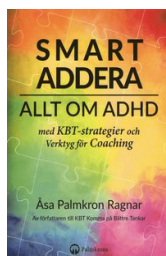
Här berättar Viktor om sitt liv med adhd. Om den struliga uppväxten före diagnosen när ingen förstod honom. Om sin frustration, om tvivlen och skuld känslorna. Men också om allt det positiva som han fått med sig från sina erfarenheter och hur han lyckats vända ADHD-diagnosen till en personlig superkraft.



Navigera genom stormarna : om känslor och npf (2021)

Av Nicole Wolpher

I boken svarar forskare och läkare på frågor från personer med npf i intervjuer som återberättas av författaren. Att förstå sig på sina känslor kan vara svårt för alla; har du en npf-diagnos kan det vara ännu knepigare. Känslorna kan komma med enorm kraft, eller kan vara svåra att få tag på. De kan skifta i rasande takt eller tvärtom kännas svåra att bryta. Det kan vara svårt att förstå varför de sköljer över en och svårt att riktigt kunna svara på frågan "hur mår du?".



Smart addera : allt om adhd med KBT-strategier och verktyg för coaching (2019)

Av Åsa Palmkron Ragnar

Boken handlar om allt som kan underlätta ett liv med adhd. Här finns fakta, KBT-strategier och verktyg för coaching. Boken vänder sig till dig som har adhd och är indelad i 23 teman t.ex Sova och stiga upp, uppmärksamhet, hyperaktivitet, impulsivitet, motivation, mat och mycket annat.

Ångest/Panikångest



Jag dog och fick liv igen (2019)

Av Dennis Westerberg

Boken handlar om Mia och Johanna, 16 resp. 21 år, som båda har kommit ur sina helveten av att leva med ångest, panikattacker och depressioner. När Mia var på absolut botten och såg ingen mening med att leva, träffar hon Johanna och då får hon en axel att luta sig mot.



När ingen märker : en självbiografisk faktabok om ungas psykiska ohälsa (2020)

Av Emma Holmgren & Joel Jonsson

Boken riktar sig till unga vuxna och den handlar om Joel och hans berättelse om sin psykiska ohälsa. Den innehåller också fakta kring barn och ungas rättigheter när det gäller ohälsa. Vad menas t.ex. med att ”fara illa”? Vad händer i kroppen vid stress och ångest? Var kan du få hjälp och hur kan du på bästa sätt ta hand om dig själv?



Sluten (2022)

Av Robin Söderling

Robin Söderlings strävan efter att bli världens bästa tennisspelare höll på att kosta honom livet. På toppen av sin karriär drabbades han av ett sammanbrott och avslutade sin karriär. En berättelse som frimodigt och öppet berättar om baksidan av en uppskattad idrott. Men den är också en viktig skildring av ångest som sjukdom

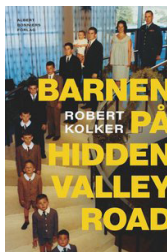


Ångest för alla (2022)

Av Sandra Ringarp

Boken riktar sig till unga vuxna och beskriver vad ångest är och vad man kan göra för att hantera den. Relationer, klimatet, kroppen, skolan, sociala medier, framtiden i livet – det finns mycket som kan väcka ångest och det kan handla om allt från lite fladder i magen till fullskalig skräck som förlamar dig.

Schizofreni / Psykos



Barnen på Hidden Valley Road (2022)

Av Robert Kolker

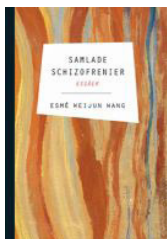
Mimi och Don uppfostrade tolv barn, varav tio pojkar, alla födda under babyboom-åren mellan 1945 och 1965. De bodde i Colorado Springs och var som en amerikansk mönsterfamilj. Sex av sönerna skulle komma att diagnosticeras med schizofreni. Boken är en hisnande skildring av en familjs kamp mot en sjukdom som alltid gäckat vetenskapen.



Kärlekspsykosen : en berättelse om mänsklig skörhet (2022)

Av Frida Andersson

Frida är 21 år och student vid universitetet i en ny stad, när hon fick en psykos. Hon hade sett fram emot en ny start när hennes nya liv skulle börja med förälskelse, gemenskap och kärlek. Istället för förälskelse slog det över fullständigt och ledde henne in i en galen värld och hon fick en psykos.



Samlade schizofrenier : essäer (2020)

Av Esmé Weijun Wang

Det här är en självbiografisk bok men innehåller samtidigt mycket fakta om diagnosen, behandlingar och annat som hon har lärt sig genom sin resa genom psykoserna och maniernas labyrinter. Wang diagnosticerades med schizoaffektivt syndrom och bipolaritet och boken är uppbyggd runt hennes egna sjukdomsanteckningar.



Schizofreni : livet med en psykossjukdom (2021)

Av Sten Friberg, Åsa Konradsson Geuken & Ylva Wächter

Den här boken är fylld med fakta om sjukdomen såsom orsaker, medicinering, behandling, hur ser vården ut, sysselsättning och arbete, forskning om sjukdomen, varvat med historier ur verkliga livet – hur det är att leva med eller nära någon med schizofreni.

Missbruk



Dopning, dieter och drivkrafter (2015)

Av Mats Kardell & Katarina Johnson

Mats var en firad och framgångsrik elitidrottsman och här berättar han om den aktiva tiden med mycket hård träning, extrema dieter och dopning. Men sedan kom tiden efter karriären då han gick ner sig i ett gravt missbruk vilket ledde till både hemlöshet, fängelser och förlorad kontakt med de två barnen.



Idag är jag fri (2018)

Av Josefin Dahlberg

När Josefin var 15 var hon beroende och vid 20 sökte hon hjälp. Några år senare är Josefin nykter och lever sitt drömliv där hon bloggar om välmående, mode, personlig utveckling och sin nykterhet. I den här boken vill hon inspirera och hjälpa andra till ett bättre mående utan alkohol.



Jag som var så rolig att dricka vin med : rapport från ett år som nykter alkoholist (2019)

Av Rebecka Åhlund

Författaren beskriver uppriktigt och plågsamt om sin alkoholism. Det är även en hel del drastisk humor i berättelsen om hur hon blev nykter och hur det är att leva som mamma, partner, yrkeskvinna, dotter, syster och alkoholist. Om ångesten, skammen och skulden men också om det livsbejakande i att sluta bedöva sig och våga möta tillvaron som den är.



Sebbe Staxx : musiken, brotten och beroendet (2017)

Av Sebastian Stakset

Han blev känd som rapparen från hiphop-gruppen Kartellen vars musik handlade om livet i förorter med utanförskap, droger och kriminalitet. Med den här boken vill han ge andra unga människor hopp och visa att det finns en annan väg att gå. Nu är Sebastian drogfri och föreläser om hur han fick stöd i sin tro.

Tvångsproblematik



Jag är sjuk : om manisk överhälsosamhet – ortorexi (2015)

Av Lisa Jisei

Den här boken är en berättelse om Lisas jakt på den perfekta kroppen. Om att försöka uppnå omöjliga mål och ideal och nästan dö på kuppen. Att leva med en besatthet av att vara hälsosam kallas ortorexi, en sjukdom Lisa har upplevt och kämpar emot. Men det som syns på ytan, en fixering vid maten och träningen, är också symptom på något annat.



Om någon du känner har ångest, fobier tvångstankar (2014)

Av Christina Gustavson

Boken skildrar hur vardagliga situationer kan upplevas som jobbiga när man lider av tvångsproblematik, t.ex. att man har behov att göra eller undvika vissa saker för att känna sig lugn: räkna saker, tvätta sig noga eller inte gå på streck mm. Författaren beskriver vilken behandling man kan få och hur man som medmänniska hjälper den som drabbats.



Orimlig Onödig Oro : om diagnosen GAD : en personlig berättelse om ångest (2017)

Av Jenny Nylén

Jenny har egna erfarenheter av diagnosen GAD som betyder generell ångest. Det innebär en ständig oro för att alla möjliga olika sorters olyckor ska inträffa. Sedan hon fick professionell hjälp med läkemedelsbehandling och KBT, har hon lärt sig leva med sin problematik.



Om jag inte tränar går jag under : rörelsetvång, ätstörningar och vägen till rörelseglädje (2024)

Av Anna Ehn.

Här belyser författaren sambandet mellan tvångsmässig träning och ätstörningar, där träning ofta används som ett sätt att hantera svåra känslor. Genom personliga berättelser och ny forskning uppmanar hon idrottsledare och tränare att vara uppmärksamma på dessa problem och erbjuder kunskap för förebyggande arbete. Ehn betonar vikten av att våga ställa frågor och uttrycka oro, och att det går att återfå en hälsosam relation till träning och kropp.



Sköldpaddor hela vägen ner (2017)

Av John Green

Sextonåriga Aza Holmes tankar rör sig i en oändlig spiral runt bakterier och vad som kan hända om de kommer in i hennes kropp. Hon är aldrig utan handsprit. I boken förmedlar John Green känslan i att leva med den typ av tvångstankar och psykisk ohälsa som har påverkat hans eget liv sedan barndomen. Och hur omgivningen inte riktigt kan förstå hur det är, hur folk väntar på att man bara ska ta sig samman. Det är jobbigt att vara människa, men ibland är det uthärdligt eller till och med roligt.



Tvång (2019)

Av Mats Johansson

Boken handlar om 15-åringa Lina som lider av sina tvångstankar och hur hon till sist kommer till insikt att hon behöver behandling. Här kan man läsa om hur viktigt det är att ha någon att prata med och hur samtalet är början till förståelse och lättnad.

Ätstörning



Att försvinna sig: en mor och dotters berättelse om anorexi (2024)

Av Signe & Anna Bennich

I denna personliga berättelse får läsaren ta del av Signes kamp mot anorexia genom parallella dagboksanteckningar från både henne och hennes mamma. Boken avslutas med insikter om anorexia och resurser för den som är drabbad, och/eller deras anhöriga.



Ingen fattar (2021)

Av Marika Rasmusson & Jenny Lilia

I boken är det föräldrar och syskon som ärligt och utlämnande berättar vad som händer när en i familjen drabbad av en livshotande ätstörning hos en ung människa. Det handlar om sondmatning, tvångsinläggningar och om ångest som slår hårt.



Jag vill inte bli frisk jag vill bli smal (2021)

Av Malin Amethier

Här får man möta ett antal ungdomar som varit väldigt sjuka i olika slags ätstörningar men som i dag är helt friska. Den här boken ger dig verktyg att hantera en ätstörning. Vad ska man säga? Vad får man absolut inte säga? Hur ska man överleva?



Fri från ätstörning: fakta och tips (2024)

Av Saga Lindqvist Springcorn

Boken riktar sig till ungdomar och erbjuder vägledning kring kropp, mat och träning, frågor som många funderar kring i ensamhet. Med expertinsikter från psykoterapeuten Evelina Linder och personliga erfarenheter bjuder boken på reflektion, stöd och praktiska verktyg för att förstå och hantera ätstörningar. Den inkluderar också resurser och kontakter för vidare hjälp och kunskap.



Min sanning : kampen mot anorexia nervosa (2019)

Av Hilma Årestedt

I "Min sanning" berättar Hilma om hur hon drabbades av Anorexia Nervosa och vi får ta del av hennes resa genom sjukdomen. Hon beskriver hur hennes liv under många år kretsade kring mat och hur hon skulle kunna undvika att äta. Efter år av ignorans mot anorexian har hon fått nog av att dölja sjukdomen, genom terapi och stöttande föräldrar får hon hjälp mot anorexin.



Ut ur min kropp (2022)

Av Sara Meidell

En personlig berättelse om att leva med ätstörning sedan tidig ålder och om hur det påverkar relationen till mat, den egna kroppen, relationer till andra och de val man gör. Författaren problematiserar sjukdomen och sätter in dess roll och inverkan på både den personliga utvecklingen och i vår samtid. Boken ger en djupare förståelse för hur det kan vara att leva med en ätstörning.



Som Zlatan fast bättre (2012)

Av Niclas Christoffer

Simon är en bra fotbollsspelare och hans dröm är att bli proffs. Men något går fel på en match och Simon blir mer och mer övertygad om att han måste gå ner i vikt innan han kan bli ett proffs. Några kilon blir allt fler och Simons strategi utvecklas snart till en livsfarlig sjukdom.

Självskadebeteende



Livlina (2021)

Av Happy Jankell

Liv är en ung kvinna som har ångest och när ensamhets-känslorna eskalerar tar hon till mer och mer drastiska metoder för att klara vardagen. Snart inleder hon en skadlig relation som förändrar hennes liv i grunden och avslöjar familjens såriga hemligheter.



Nu vill jag leva (2020)

Av Linn Lindeman

Linns första år var en idyll tillsammans med föräldrarna på en liten gård i Arvika. Men idyllen slogs i kras och Linns ångest blommade upp i tonåren. Rakblad mot handlederna och droger blev hennes metod att lindra ångesten. Till slut var det bara självmord som återstod men då kom vändpunkten.



Zebraflickan (2004)

Av Sofia Åkerman

Den här boken skildrar en 18-årigs flicka som kämpar med att övervinna sin självdestruktiva demon som tvingar henne att skada sig själv. Läkarna inom psykiatri hade gett upp hoppet att bota hennes självskadebeteende men Zebraflickan kämpar vidare på egen hand och lyckas till slut inse att världen inte är som hon trott.



Ärr för livet (2020)

Av Sofia Åkerman

Boken handlar om 15-åriga Sofia, som trots att hon bara skulle vara inlagd i ett par dagar, blir fast i flera år på grund av en bristfällig organisation av psykiatrivården. Ingen av flickorna på samma avdelning blir bättre av vården, snarare tvärtom, och tillvaron på den låsta avdelningen utvecklas till en kamp mellan personal och patienter.



En del av böckerna i denna lista finns som e-böcker eller e-ljudböcker i appen Biblio. Det är gratis att lyssna & läsa, det enda du behöver är ett lånekonto hos oss på Sjukhusbiblioteken.

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.

På webben

Mind - förebygger psykisk ohälsa genom att erbjuda med-mänskligt stöd, sprida kunskap och bilda opinion.
mind.se

Riksorganisationen Mental hälsa
rsmh.se

Riksorganisationen Attention - en intresseorganisation för personer med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar som ADHD och Autism.
attention.se

(H)järnkoll – psykisk olikheter, lika rättigheter
hjarnkoll.se

ÅSS – Ångestförbundet
angest.se

SHEDO – För att sprida kunskap om ätstörningar och självska debeteende
shedo.se

1177 Vårdguiden
1177.se

Välkommen till Sjukhusbiblioteken i Värmland

Karlstad

010-831 51 44

sjukhusbiblioteket.karlstad@regionvarmland.se

Arvika

010-831 20 76

sjukhusbiblioteket.arvika@regionvarmland.se

Torsby

010-834 74 05

sjukhusbiblioteket.torsby@regionvarmland.se

www.regionvarmland.se/sjukhusbibliotek