

Att vara anhörig & Barn som anhöriga

Lästips från sjukhusbiblioteket



Sjukhusbiblioteken i Värmland
2025

Anhörig i nöd och lust (2016)

Av Lennarth Johansson

Boken vänder sig till den som vårdar, stödjer eller hjälper make eller maka, partner, barn, syskon, en förälder eller någon annan närstående. Du ska tänka på dig själv, både för ditt eget bästa och för den du hjälper.

Anhörig i ett hav av känslor : igenkänning och stöd när livet utmanar (2022)

Av Maria Estling Vannestål

En bok som handlar om hur det är att vara anhörig till någon med fysisk eller psykisk ohälsa. För även om det kan vara utvecklande så kan det också vara mycket slitsamt. Gemensamt för många anhöriga är känslor av sorg, oro och maktlöshet.

Anhörigboken (2023)

Red. Gunilla Klingberg och Ulrika Hallberg

Den anhöriges roll tas upp ur olika perspektiv och boken lyfter riskerna för den anhöriges hälsa. Varje kapitel är författat av personer som forskar eller som är verksamma inom yrken där man träffar anhöriga. Boken vänder sig till dig som möter anhöriga i ditt yrke.

Att stå bredvid cancer (2015)

Av Ola Ringdahl

Om att vilja vara stark för en människa man älskar, samtidigt som man ska hantera sin egen oro, stress och sorg. Reflektioner och resonemang varvas med intervjuer med personer som ger olika perspektiv och svar på svåra frågor.

Att vara anhörig vid demenssjukdom (2021)

Av Birgitta Ingridsson

En liten handbok för anhöriga och närstående till en person som drabbats av demenssjukdom. Boken förklarar både den närståendes egna reaktioner och beskriver den drabbades sjukdomsförlopp. Författaren Birgitta Ingridsson delar med sig av sina erfarenheter från många års arbete med sjukdomen.

Den ofattbara hjärntröttheten (2019)

Av Birgitta Johansson & Lars Rönnbäck

Boken handlar om det vi i dagligt tal kallar hjärntrötthet men som i själva verket är en energilöshet och en känsla av orkeslöshet orsakad av sjukdom eller skada. Bokens många korta personliga berättelser är avsedda att ge en djupare förståelse för vad hjärntrötthet innebär och hur det faktiskt upplevs att vara hjärntrött. Boken vänder sig bl a till drabbade och anhöriga och till alla andra som önskar fördjupad kunskap och förståelse.

Du kan kalla mig Pepsi (2022)

Av Lasse Nohrstedt

Lasse Nohrstedt är pappa till Martin som har Downs syndrom. Här berättar han om sitt föräldraskap och relationen till sonen. Som utbildad lärare är pedagogiken närvarande och det är viktigt för Lasse att Martin får en bra skolgång.

Du är viktig! : till dig som är anhörig till en person med alkohol eller narkotikaproblem (2016)

Av Carina Bång

Boken är skriven som ett stöd för den som har en person i sin närhet med beroendeproblematik. Den har extra fokus på föräldrar till ungdomar med alkohol- och drogproblematik och syftar till att förbättra relationen till din närstående och till att hantera egna svåra känslor som är vanliga.

Fragment av anhörigskap (2023)

Av Eva.Lena lindqvist

Boken riktar sig till anhöriga och till personer som i sitt yrke träffar anhöriga. Exempel på anhörigskap som tas upp är vid funktionsnedsättning, missbruk, psykisk ohälsa och demens. Anhöriga finns i alla åldersgrupper, anhörigskapet kan se olika ut men det finns också mycket man har gemensamt och det är viktigt med stöd då vardagen förändras och tid och ork inte längre finns för det egna livet.

Hallå min faster. Var är du? (2022)

Av Ulla Wentzel

Författaren som är socionom och litteraturvetare har i sitt yrkesliv kommit i kontakt med människor i olika faser av åldersförvirring. Men upplevelsen blir en annan när det är en anhörig som drabbas. Boken består av korta och väl beskrivande strofer som i dialogform förmedlar hur det kan vara när en tidigare klar och redig anhörig börjar glömma, blir orolig och inte litar på sin omgivning.

Hur ska jag orka? : en bok om att vårda en anhörig (2022)

Av Lars Björklund

Författaren mötte i sitt arbete som sjukhuspräst många anhöriga till sjuka och gamla som känner att ansvaret har blivit en alldeles för tung börda. Här ger han råd hur man kan skilja på det vi kan göra och det vi inte kan göra som anhörig. Boken riktar sig till alla som har fått ett ökat ansvar i förhållande till en nära medmänniska, men också till alla som arbetar inom anhörigvården.

Med hjärtat i handen och nerverna utanpå : orka livet som npf-förälder (2022)

Av Ann-Charlotte Gilboa Runnvik och Anna Flodberg

De båda författarna är föräldrar till barn med diagnoser och de delar med sig av sina personliga berättelser och ger praktiska råd om hur man hanterar vardagen. Här finns också tips från olika experter. Boken vänder sig till dig som är npf-förälder men också till vänner och yrkesverksamma som träffar npf-föräldrar.

När du blir förälder till din förälder: din supportbok när rollerna skiftar (2025)

Av Stefan Ekberg

Att ta hand om sina åldrande föräldrar är en av de största förändringarna många möter under sitt liv. Det är en resa fylld av kärlek och omtanke, men också av frustration, sorg och ibland känslor av otillräcklighet. Den här boken är skriven för dig som befinner dig mitt uppe i detta – som ett stöd, en vägledning och en vän på vägen.

När hjärnan sviker (2023)

Av Hedvig Söderlund

Författaren forskar om minnet och hjärnan. Hon har också erfarenhet att vara anhörig till en pappa som fick demens. Boken beskriver demens och vad som händer i hjärnan. Ett kapitel tar upp hur det kan vara att vara anhörig till en dement person.

När samtalen upphör (2022)

Av Anders Post

I boken intervjuas anhöriga och personer som arbetar med frågor som rör demens. De anhöriga berättar om hur deras och den anhöriges liv förändrats efter insjuknandet. Vi möter familjer vars anhöriga har olika sorters demens.

Om någon du känner har ångest, fobier eller tvångstankar : en bok för anhöriga, vänner och drabbade om ångestrelaterade problem och panik, oro och rädsla att inte vara som andra, tvångstankar, tvångshandlingar, ritualer och magiska tankar (2014)

Av Christina Gustavsson

Författaren är överläkare och beskriver här på ett lättbegripligt och avdramatiserat sätt olika psykiska problem.

Pappa och jag : en fotodagbok om kärlek, demens och döden (2020)

Av Annika Eriksdotter

Detta är en viktig bok då demenssjukdomar drabbar många. Den visar på ett ärligt och kärleksfullt sätt hur det är att vara drabbad och belyser även rollen som anhörig. Samtidigt lyfter boken upp det som oftast göms undan: livets slutskede och den skörhet som finns däromkring.

Vad finns det att skratta åt (2016)

Av Maria Höglander

Boken handlar om en mammas desperata kamp att försöka rädda sin son som är fast i drogberoende. Hon skriver om sin maktlöshet inför sonens beroende och om sin rädsla att det ska sluta med död. Det är en mörk historia fylld av ångest och förtvivlan men också en bok om hopp och tillfrisknande.

Vem hjälper den som hjälper? Att vara anhörig till någon med psykisk ohälsa (2024)

Av Martina Nelson

Författaren är legitimerad psykolog har i många år arbetat med unga som lider av psykisk ohälsa. I den här boken är det den anhörige som står i centrum. Som anhörig är det lätt att ta på sig andras smärta och det är viktigt att få utrymme att hantera dessa känslor och reaktioner. Boken varvar forskning med strategier för att minska stress, oro och skuld-känslor.

Ångest hos barn och unga : en handbok för föräldrar och professionella (2020)

Av Malene Klindt Bohni

Paniksyndrom. Tvångssyndrom. Generaliserad ångest. Social ångest. Många unga drabbas av olika former av ångest och behöver både stöd från sina nätverk och professionell hjälp. Men risken finns att personerna runt den unga i sina försök att hjälpa i stället ger mer näring åt ångesten. Kunskap om hur ångest fungerar och hur man bäst hjälper den som har drabbats är därför av stor vikt. Boken ger läsaren aktuell kunskap om ångest och ångestsyndrom, om orsaker och effektiva behandlingsmetoder.

Överlevnadshandbok för alkisungar (2023)

Av Stefan Ekberg

Boken vänder sig både till dig som har en förälder med missbruksproblem och till dig som möter barn till missbrukande föräldrar. Författaren delar med sig av tips för att göra livet lättare och han menar att även om det känns hopplöst så finns hopp en bättre framtid.

När en anhörig dör

När man vet att någon snart ska dö : en handbok för anhöriga (2018)

Av Lisa Blomqvist

Lisa Blomqvist har skrivit en handbok för anhöriga till döende personer som hon önskar att hon själv hade haft. Hon intervjuar läkare, psykologer och andra som jobbar med livets slutskede och sorg. Fakta och råd varvas med den egna berättelsen om hur det är att förlora någon man älskar. En bok som inte blundar för vare sig absurditeter eller tabun, men som samtidigt erbjuder handfast och praktisk hjälp i ett av livets mest omvälvande skeenden.

Tiden är människornas ängel (2020)

Av Anna Widerberg.

Dagen då han tog sitt liv var hon inte där. Nu är hon ensam kvar och tvingas ut på en lång vandring för att försöka ta reda på hur livet ska kunna fortsätta när katastrofen har rivit sönder framtiden. Anna Widerberg skriver om sorg men också om storslagen kärlek och att slåss för sitt liv.

Barn som anhöriga

Allt handlar om mamma (2022)

Av Sophia Larsson

Siri bor med sin mamma i en ny lägenhet, de måste flytta hela tiden eftersom mamma gör sig ovän med alla grannar. Mamma är nästan alltid konstig, men under Siris klassresa får Siri höra att mamma har hamnat på sjukhus, att hon inte mår bra. Och vad betyder det att de ska göra en utredning? 9-12 år (Om psykisk sjukdom)

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. 9–12 år.

Ariel tjugofyra/sju (2020)

Av Håkan Lindquist

Ariel är tio år och bor sedan en tid tillbaka, tillsammans med Joen och Mattis eftersom Ariels mamma är missbrukare och kan inte ta hand om sitt barn. Ariel har det jättebra i sin nya familj men hen har mörka minnen om mamman och hur det är för henne att bo på gatan. 9-12 år (Om missbruk)

Aron och Noras nya mamma (2013)

Av Lena Ekmark

Boken handlar om Aron 7 år, och hans lillasyster Nora. En kväll faller deras mamma ihop och måste åka in till sjukhuset. Ett blodkärl i hjärnan har brustit. Boken beskriver barnens tankar och rädslor över vad som har hänt deras mamma. 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, är nu en mamma som behövde vila och träna dagligen för att ens orka med en dag i taget. Från 6 år.

Att göra skillnad : som mormor till ett annorlunda barnbarn (2019)

Av Carina Kristensen

Att bli mor- eller farföräldrar till ett barn med funktionsnedsättning är annorlunda, inget blir som man tänkt sig. Författaren fick, efter en lång kamp, förmånen att jobba som personlig assistent till sitt barnbarn. Det är en personlig berättelse om hur man i sin familj hittade en lösning som fungerar, och författaren vill inspirera andra i liknande situation.

Hitta hem (2023)

Av Melinda Jacobs

Bella åtta år flyttar till ett familjehem. Hennes mamma har missbruksproblem och kan inte ge Bella en trygg uppväxt. Bella får det bra hos den nya familjen som har två döttrar och bor på landet. Hon får ett eget rum och en kanin. I början har Bella svårt att släppa tankarna på sin biologiska mamma och undrar hur hon ska klara sig utan henne. Men efter ett tag så vänjer sig Bella vid sitt nya hem och vill stanna kvar där länge. Från 7 år.

Kärlek och stålull : om att växa upp med en utvecklingsstörd mamma (2017)

Av Lisbeth Pipping

Det här är Lisbeths personliga berättelse om hur det var att växa upp med en utvecklingsstörd mamma. Hon skildrar en kärlekslös och svår barndom men vittnar också om att det går att överleva och få ett gott liv.

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 åt 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 skrämma berättar förskoleläraren nästa dag när Liten berättat allt. Liten hittar till slut vuxna i sin närhet där Liten kan få tröst. Bilderbok 3-6 år.

Min skalliga mamma (2018)

Av Camilla Dahlson

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. 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 3-6 år.

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. Från 9 år.

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. 9-12 år.

Nåt trassligt inuti (2020)

Av Cina Friedner

Isa är elva år och bor tillsammans med sin familj. Vardagen är kämpig då pappa återigen är inlagd på en psykiatrisk avdelning på sjukhuset. Isa försöker acceptera att ha en pappa på psyket men en dag möter hon skolans snyggaste kille på avdelningen. Är hans mamma också inlagd? 9-12 år (Om psykisk sjukdom)

När mamma fick tröttsjukan (2021)

Av Lotta Lundh

Nova och Frejas mamma är supermamman som hinner med allting. Hon är först på plats på jobbet och hon hittar på roliga lekar när flickorna kommer hem från skolan. Men så en dag börjar mamma bli glömsk och trött. Det visar sig att hon har blivit utbränd och behöver vila för att ladda batterierna. Från 6 år.

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 6-9 år.

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

Av Minna Paananen

Detta är en ljus och varm berättelse som handlar om Siri och hennes mormor. De bor nära varandra 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. Bilderbok 0-2 år.

Signes mamma är rädd för allting (2022)

Av Sofia Sköld & Hanna Ingvarsson

Signes mamma är rädd för allting. Hon vågar inte fylla på fågelmaten, hon är rädd för dålig luft och iskallt vatten. Allt som Signe tycker är kul tycker mamman är jättefarligt. Men en dag får Signe nog. Nu måste hon våga säga ifrån! Från 3 år. (Om ångest)

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. 9-12 år

När en anhörig till barn dör

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 3-6 år.

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. Från 12 år.

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. Från 9 år.

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. Genomgång av hur det kan gå till vid en begravning. 9-12 år.

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 3-6 år.

När en förälder plötsligt dör : att hjälpa barn genom trauma och sorg (2011)

Av Ken Chesterson

Ken Chesterson delar med sig av sin 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.

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.

Stig (2018)

Av Annica Hedin och Per Gustavsson

Det kanske ser ut som en vanlig fiskpinnemiddag. 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. Från 3 år.

Tips på webbsidor

1177.se – Vårdguiden

Allmannabarnhuset.se - stiftelsen Allmänna Barnhuset arbetar för att stärka barn i socialt utsatta situationer.

Anhoriga.se – nationellt kompetenscentrum anhöriga. Här finns flera publikationer som handlar om barn som anhörig.

Barncancerfonden.se

Bris.se - barnens rätt i samhället

Cancerfonden.se

Karlstad.se - alla kommuner i Värmland ska erbjuda anhörigstöd, gå in på din kommuns hemsida och läs vad som finns för dig.

Kuling.nu - mötesplats för dig som har en psykiskt sjuk förälder.

Kunskapsguiden.se – tema: Barn som anhöriga

Maskrosbarn.org – en förening som stödjer ungdomar som har föräldrar som missbrukar och/eller är psykiskt sjuka.

Mind.se - är du orolig för ditt barn eller ett barn i din närhet? Ring till föräldratelefonen.

Socialstyrelsen.se – stöd till barn som är anhöriga.

Tryggabarnen.org - en webbsida för ungdomar som har någon nära som missbrukar eller har missbrukat. Här kan du få information och stöd.

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

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