Litteraturlista

Januari 2017

Denna lista är en sammanställning av litteratur som rör självmord, sorg och psykisk ohälsa.

SPES är politiskt och religiöst obundet och tar inte ställning i frågor kring olika livsåskådningar, behandlingsmetoder osv. Alla åsikter som framförs i böckerna är författarnas egna och ska inte sammankopplas med SPES.

Vi inom föreningen SPES har läst många av böckerna men inte alla, vilket innebär att listan inte ska betraktas som att vi rekommenderar titlarna.

Titlarna finns under olika rubriker, men indelningen är inte självklar och många böcker skulle lika gärna kunna återfinnas under en annan rubrik.

Har du tips på böcker som du tycker ska vara med på listan är vi tacksamma om mailar till karin.johansson@spes.se

Om sorg

En bro till framtiden – om förlust, sorg och bearbetning
Göran Gyllenswärd
Libris förlag (2015)

Våra älskade orkade inte leva
Joanna Björkqvist
Grim förlag (2015)

Efter självmordet - vägen vidare
Kari Dyregrov, Einar Plyhn, Gudrun Dieserud
Gothia (2012)

Det sociala nätverkets stöd vid plötsligt dödsfall : när livet måste gå vidare
Kari Dyregrov, Atle Dyregrov
Studentlitteratur (2008)

Trösteboken
Margaretha Zandrén-Wigren & Peter Björk
Columbus Förlag (2009)

Någon blir kvar när en människa tar sitt liv
Solveig Böhle
Täby Larson förlag (1990)

Survivors of suicide
Rita Robinson
New Page Books (2001)

Healing after the suicide of a loved one
Ann Smolin & John Guinan
Fireside Books (1993)

När gamla föräldrar dör, den undervärderade sorgen
Steinar Ekvik
Verbum (2005)

Ta det som en man: när män och kvinnor sörjer på olika sätt
Steinar Ekvik
Verbum (2006)

Vägar i sorgen
Lars Björklund & Göran Gyllensvärd
Natur och Kultur (2009)

Sorgens olika ansikten
Ann-Kristin Lundmark
Columbus Förlag (2007)

När du en gång är borta – om att förlora sina föräldrar
Liselott J Andersson
Gullers förlag (2008)

How to go on living when someone you love dies
Therese A Rando
Bantam Books (1991)

Den förlorade sorgsenheten – Hur psykiatrin förvandlade normal sorg till en depressiv störning
Allan V. Horwitz; Jerome C. Wakefield
Dualis Förlag (2010)

Förluster – om sorg och livsomställning

Barbro Lennéer Axelson

Natur & Kultur (2010)

Dagen då döden kom

Lena Friblick & Elin Sandow

Xenofilia (2011)

Något att hoppas på då det värsta har hänt

Per Arne Dahl

Libris (2012)

Hur man möter människor i sorg

Gurli Fyhr

Natur & Kultur (1999)

Det sitter en elefant på min rygg - en liten bok om sorg

Ulrika Knutsdotter

The light of my soul (2016)

Ta dig tid att sörja

Karen Katafiasz

Bornelings (2009)

Om suicid

Joanna Björkqvist

När mörkret viker undan för livet

Grim förlag (2016)

Suicidprevention i praktiken
Ullakarin Nyberg
Natur&Kultur (2016)

Konsten att rädda liv - om självmordsprevention.
Ullakarin Nyberg
Natur&Kultur (2013)

När någon tar sitt liv – tragedierna vi kan förhindra
Alfred Skogberg
Ordfront (2012)

Första hjälpen vid självmordsrisk
Susanne Ringskog Varghammar & Danuta Wasserman
Studentlitteratur (2010)

Mörkret faller snabbt – till självmordets förståelse
Kay Redfield Jamison
Studentlitteratur (2005)

Why people die by suicide
Thomas Joiner
Harvard University Press (2005)

Barn och ungdom

Hur länge ska hon vara död? Kristerapi med barn
Elisabeth Cleve
Natur & Kultur (2011)

Stöd för barn i sorg

Göran Gyllensvärd

Rädda Barnens Förlag (1997)

Sorg Finns

Göran Gyllensvärd

Rädda Barnens Förlag (1999)

Aldrig i Livet

Göran Gyllensvärd & Lotta Polfeldt

Rädda Barnens Förlag (2001)

Att ta avsked – ritualer som hjälper barnet genom sorgen

Atle Dyregrov

Gothia Förlag (2009)

Sorg hos barn – en handledning för vuxna

Atle Dyregrov

Studentlitteratur (2007)

Barn och trauma

Atle Dyregrov

Studentlitteratur (2010)

Du är hos mig ändå – ungdomar och barn om att mista en förälder

Suzanne Sjöqvist

Wahlström & Widstrand (2005)

Kompisboken om sorg

Lotta Polfeldt

Rädda Barnens Förlag (2006)

Slutstation rättspsyk: om tvångsvårdade kvinnor som inte dömts för brott
(om självskadebeteende)
Thérèse Eriksson & Sofia Åkerman
Natur&Kultur (2011)

För att överleva (om självskadebeteende)
Sofia Åkerman
Natur&Kultur (2010)

Depressioner i tonåren
Gunilla Olsson
Gothia (2013)

Stödja familjer i kris : att arbeta med parallella stödgrupper för barn och föräldrar
Sofia Grönkvist, Annika Gillispie, Sara Hedrenius, Lotta Polfeldt
Gothia (2012)

Sorg, saknad, sammanhang : böcker om barn och ungdomar i svåra livssituationer
Gunilla Brinck & Anna Lindberg
BTJ Förlag (2013)

Tina och mormor
Ann-Kristin Lundmark
Idus förlag (2015)

När mammas tankar ändrade färg
Sara Galli och Mats Molid
Idus förlag (2015)

Om depressioner och ångest

Handbok för oglada: vetenskapligt förankrade metoder för ökad glädje och harmoni

Lars Ström, Per Carlbring

KBT-akademin i Sverige (2014)

Ut ur mörkret – en bok om depressioner

Miki Agerberg

Studentlitteratur (2011)

Depression – en vanlig sjukdom

Danuta Wasserman

Natur & Kultur (2003)

Besegra depressionen innan den besegrar dig

Robert Leahy

Natur & Kultur (2011)

Psykologisk behandling vid depression

Gerhard Andersson

Natur & Kultur (2012)

Ta makten över depressionen: förändra dina vanor - förbättra ditt liv

Michael E Addis & Christopher R Martell

Natur & Kultur (2007)

Hej Ångest, körskola till livet

John Leander & Sandra Af Winklerfelt Hammarberg

Blue Publishing (2011)

Ångestfri, bli av med dina rädslor och fobier

Robert Leahy

Natur & Kultur (2010)

Ingen panik, fri från panik- och ångestattacker i 10 steg med kognitiv beteendeterapi.

Per Carlbring och Åsa Hanell

Natur & Kultur (2011)

Fri från oro, ångest och fobier: råd och tekniker från kognitiv beteendeterapi

Maria Farm Larsson och Håkan Wisung

Månpocket (2005)

När Orfeus vände sig om : En bok om depression som förlorad självaktning

Johan Beck-Friis

Natur & Kultur (2005)

Det kommer att gå över - en överlevnadsguide och tröstebok för dig som är deprimerad, nedstämd eller bara har tappat kontakten med din livsglädje

Maggan Hägglund

Libris (2015)

Om acceptans och medveten närvaro

Sluta grubbla börja leva

Steven C Hayes

Natur & Kultur (2007)

Lyckofällan

Russ Harris

Natur & Kultur (2009)

Att leva ett liv, inte vinna ett krig. Om acceptans.

Anna Kåver

Natur & Kultur (2007)

Vem är det som bestämmer i ditt liv? Om medveten närvaro.

Åsa Nilsonne

Natur & Kultur (2007)

Livet är nu! Verktyg för en enklare vardag

Ludmilla Rosengren

Vulkan (2013)

Om sömn

Sömn – sov bättre med kognitiv beteendeterapi

Marie Söderström

Viva förlag (2007)

Romaner och självbiografier

Döden ingen talar om

Ulrika Jannert Kallenberg

Hoi förlag (2015)

Jag vill inte dö, jag vill bara inte leva

Ann Heberlein

Månpocket (2009)

Ett gott liv

Ann Heberlein

Bonniers (2011)

Pappa tog sitt liv

Sanna Hagman

Santérus Förlag (2007)

Den dagen min dotter blev galen

Michael Greenberg

Månpocket (2009)

Din värld är inte min värld

Monica Petersson

Förlag Livets under (2007)

Mitt galna liv – en memoar om psykisk sjukdom

Arvid Lagercrantz

Lind & Co Förlag (2010)

Varje dag – en ung människas tankar kring livets svårigheter

Frida Lo Kongstad

Artéa Förslag (2011)

Pappa kommer snart

Björn Öijer

Recito Förlag (2010)

Den onödigaste döden – och konsten att älska

Stefan L Holm

Verbun (2006)

Du borde vara här – min brors självmord

Jesper Bohm

LL-förlaget (2011)

Att alltid känna sig ensam - om att leva med bipolär sjukdom

Ulrica Molén

Framsteget bokförlag (2011)

Kristalläpple

Ebba Range

Litet förlag (2013)

Inga fler dagar inom parentes

Annika Borg

Wahlström & Widstrand (2007)

En handfull regn

Niklas Rådström

Albert Bonniers Förlag (2007)

Jag kommer sen

Eva Wiklund

Norlén & Slottner (2010)

Svarta vykort

Marcus Birro

Tre Böcker Förlag (2007)

Ett år av magiskt tänkande

Joan Didon

Bokförlaget Atlas (2007)

Pappa! Svante är död.

Olle Bergman

(2001)

Inte trodde jag att Svante skulle vara död så länge!

Olle Bergman

(2006)

Lisa - ett liv

Lars Wiklund

Författares bokmaskin (2013)

Livet efter självmordet

Familjen Larsson

Recito Förlag (2012)

Den som dör lyckligast vinner

Viki Klingstedt

Edera Förlag (2013)

Befriad

Jörgen Hjerdt

Weiler förlag (2015)

Döden ingen talar om

Ulrika Jannert Kallenberg

Hoi förlag (2015)

I sorgens famn

Elisabeth Lindström

Grim Förlag (2015)

Tiden är den drabbades vän – om sorg och att gå vidare i livet
Dan Jansson och Berit Wallin
Vulkan (2015)

Svart kaffe (diktsamling)
Mats Hansson
Vulkan (2015)

Hur många gånger kan en människa dö? - Att leva med självmordstankar.
Lina Andersson
BoD (2015)

Såphalka och Lingontuvor. Om att hantera smärta och sorg och om att förebygga självmord.
Maiellen Stensmark
Jordmånen Förlag (2015)

När dörrar öppnas.
Helen Ekstam Engstrand
E. Wadstens förlag (2013)

Kropp & Själ

Fri från depression med kost, motion och sömn
Helena Kubicek Boye
Kubicey & Boye (2011)

Själ och kropp. Rörelse för psykiskt välbefinnande
Jill Taube
Brombergs (2011)

Övrigt

Jag orkar inte mer. När jobbet skadar själen.
Elinor Torp
Atlas (2015)

Pillret – en berättelse om depressioner och doktorer
Ingrid Carlberg
Månpocket (2008)

Gå med dig – om glädjen i att vara medmänniska
Lars H. Gustafsson
Libris Förlag (2009)

Eftervärme
Tomas Sjödin
Cordia (2006)

När träden avlövas ser man längre från vårt kök
Tomas Sjödin
Cordia (1998)

När en anhörig eller vän blir svårt sjuk – en handbok om hur man närmar sig en svårt sjuk och hanterar frågor om sjukdom, död, begravning och sorg
Marie Henschen
Vårdförlaget (2010)

Tröst och reparation – Finn din egen tröstfunktion
Martha Cullberg Weston
Natur & Kultur (2012)

Bryt det sista tabut - mental ohälsa ut ur garderoben
Maria Borelius
Natur & Kultur (2013)

Katastrofpsykologi
Atle Dyregrov
Studentlitteratur (2002)

Jag tror jag måste prata med någon: en guide till terapi
Jenny Rickardsson
Natur & Kultur (2014)

Att stå bredvid cancer
Ola Ringdahl
Natur & Kultur (2015)