

# Litteraturlista

September 2017

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

SPES är religiöst och politisk obundet och åsikter som framförs i böckerna är författarnas egna och ska inte sammankopplas med SPES. Vi har inte läst samtliga böcker på listan så listan ska inte ses som en rekommendation.

Böckerna står under olika rubriker men många titlar skulle passa in under fler rubriker så titta gärna igenom hela listan.

Har du tips på böcker som du tycker ska vara med på listan är vi tacksamma om mailar dina förslag till [karin.johansson@spes.se](mailto: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)

***Suicidalitet som problemlösning, olyckshändelse och trauma***

Jan Beskow, Astrid Palm Beskow, Anna Ehnvall  
Studentlitteratur (2013)

## 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)

***Vacuum***

Mia Öström  
Gilla Böcker (2017)

## 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 Nilssonne  
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  
Månocket (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 Förlag (2011)

***Pappa kommer snart***

Björn Öijer  
Recito Förlag (2010)

***Den onödige 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)

***Vem som helst men inte Magdalena***

Pia Minati  
Idus förlag (2016)

***Konsten att fejka arabiska. En berättelse om autism.***

Lina Liman  
Albert Bonniers förslag (2017)

## 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 trösthfunktion***

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)