

---

## Boktips

---

Här finns tips på böcker i ämnen som självmord, sorg och psykisk ohälsa. Böckerna är indelade under olika rubriker, men många titlar skulle passa in under fler rubriker så titta gärna igenom hela listan om du letar efter något särskilt. Har du tips på böcker som du tycker ska vara med på listan är vi tacksamma om mailar dina förslag till [info@spes.se](mailto:info@spes.se).

### Om sorg och självmord

***En bro till framtiden – om förlust, sorg och bearbetning***

Göran Gyllensvärd  
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)

***Trösteboken***

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

***Vägar i sorgen***

Lars Björklund & Göran Gyllensvärd  
Natur och Kultur (2009)

***När du en gång är borta – om att förlora sina föräldrar***

Liselott J Andersson  
Gullers förlag (2008)

***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)

***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)

***Anteckningar under dagar av sorg***

C.S. Lewis  
Libris (2013)

***När livet går i spillror - om sorg och livskriser***

Ulf Lidman  
Roos Tegner (2018)

***När mörkret viker undan för livet***

Joanna Björkqvist  
Grim förlag (2016)

***Suicidprevention i praktiken***

Ullakarin Nyberg  
Natur&Kultur (2018)

***Konsten att rädda liv - om självmordsprevention.***

Ullakarin Nyberg  
Natur&Kultur (2013)

***När någon tar sitt liv – tragedierna vi kan förhindra***

Alfred Skogberg  
Ordfront (2012)

***Mörkret faller snabbt – till självmordets förståelse***

Kay Redfield Jamison  
Studentlitteratur (2005)

***Handbok för livskämpar: till dig som inte vet om du orkar leva***

Filippa Gagnér Jenneberg, Jan Beskow, Susanne Tell  
Libris förlag (2018)

***Hellre arg än död***

Marie Niljung  
Eget förlag (2019)

***Döden på arbetsplatsen – en handbok för chefer och arbetsledare***

Katarina Tingström  
Förlaget Bergsgatan (2019)

***När mammor dör***

En antologi  
Ordberoende förlag (2020)

***Möta den som sörjer – flera perspektiv på sorg efter dödsfall***

Inger Benkel  
Studentlitteratur (2020)

***Man blir människa igen – om att gå sönder och att sörja sig hel***

Göran Larsson  
Verbum (2020)

***Fyra om dagen***

Cissi Hagberg  
Stenberg-Schentz Förlag (2020)

## Barn och ungdom

***En gång slockna alla stjärnor***

Kristina Falk  
Parus Förlag (2020)

***Att ta avsked – ritualer som hjälper barnet genom sorgen***

Atle Dyregrov  
Gothia Förlag (2009)

***Barn och trauma***

Atle Dyregrov  
Studentlitteratur (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)

***Jag minns dig - En bok till dig som förlorat en viktig person***

Emma Dahlson & Johan Persson  
Idus förlag (2021)

***Vacuum***

Mia Öström  
Gilla Böcker (2017)

***Dagen du förstörde allt***

Linnea Dahlgren  
Opal (2018)

***Comedy Queen***

Jenny Jägerfeld  
Raben & Sjögren (2018)

***Ryck upp mig! Om lyckopiller, kriser, vänskap och att våga prata om det***

Siri Strand, Emma Westas Rödin  
Lava förlag (2018)

***Vi skulle segla runt jorden***

Anna Sundström Lindmark  
Natur & Kultur (2018)

***Izas hemlighet***

Sofia Pihlsgård  
Dynamo förlag (2018)

***Livet som det kan vara***

Nina Lövehagen  
Dynamo förlag (2018)

***Hej, det är jobbigt - till dig som är ung och vill prata anonymt med någon***

Caroline Jonsson  
Dynamo förlag (2018)

***Jag vill inte leva : till dig som tappat lusten att leva och har tankar på självmord***

Ludmilla Rosengren  
Förlag KBT ditt liv (2017)

***Dom som är kvar***

Karin Saler  
Urax Förlag (2014)

***I mitt hjärta finns du kvar – om sorg och saknad***

Jennie Persson  
Natur och kultur (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)

***Besegra depressionen innan den besegrar dig***

Robert Leahy  
Natur & Kultur (2011)

***Psykologisk behandling vid depression***

Gerhard Andersson  
Natur & Kultur (2012)

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

Per Carlbring och Åsa Hanell  
Natur & Kultur (2011)

***Oro – att leva med tillvarons ovisshet***

Anna Kåver  
Natur & Kultur (2017)

***Lev mer, tänk mindre. Bli fri från nedstämdhet och depression med metakognitiv terapi***

Pia Callesen  
Norstedts (2019)

***Sömn – sov bättre med kognitiv beteendeterapi***

Marie Söderström  
Viva förlag (2007)

## Om acceptans och medveten närvaro

***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)

## Romaner och självbiografier

### ***Lisa - ett liv***

Lars Wiklund

Författares bokmaskin (2013)

Boken kan beställas direkt från författaren via e-post [larwik@telia.com](mailto:larwik@telia.com).

Finns också som e-bok hos Adlibris och Bokus.

### ***Döden ingen talar om***

Ulrika Jannert Kallenberg

Hoi förlag (2015)

### ***Jag vill inte dö, jag vill bara inte leva***

Ann Heberlein

Månocket (2009)

### ***Pappa tog sitt liv***

Sanna Hagman

Santéus Förlag (2007)

### ***Den dagen min dotter blev galen***

Michael Greenberg

Månocket (2009)

### ***Din värld är inte min värld***

Monica Petersson

Förlag Livets under (2007)

### ***Varje dag – en ung människas tankar kring livets svårigheter***

Frida Lo Kongstad

Artéa Förlag (2011)

### ***Pappa kommer snart***

Björn Öijer

Recito Förlag (2010)

### ***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)

***Jag kommer sen***

Eva Wiklund  
Norlén & Slottner (2010)

***Livet efter självmordet***

Familjen Larsson  
Recito Förlag (2012)

***I sorgens famn***

Elisabeth Lindström  
Grim Förlag (2015)  
Boken kan beställas direkt från författaren via e-post: elizza24@hotmail.com  
Den finns också som ljudbok hos Bookbeat, Storytell, Bokus och Adlibris.

***Tiden är den drabbades vän – om sorg och att gå vidare i livet***

Dan Jansson och Berit Wallin  
Vulkan (2015)

***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)

***Låt oss hoppas på det bästa***

Carolina Setterwal  
Albert Bonnier (2018)

***Min son och livet efter detta: samtal från andra sidan***

Elisa Medhus  
Massolit förlag (2016)

***Hur i helvete kunde det bli så här? Om en okänd sjukdom och svensk psykiatri***

Birgitta Aupeix  
Pavus (2018)

***Hjälp jag är utmattad***

Clara Lidström, Erica Dahlgren  
Norstedts (2018)

***När haven tystnade***

Tommy Karman  
Lindskog förlag (2018)

***En resa i ensamhetens land***

Jenny Tistell  
Lumenos förlag (2018)

***Hon hör inte hemma här***

Helena von Hofsten  
Tusculum förlag (2018)

***Det man inte pratar om: verkligheten före, under och efter ett trauma***

Pia Sundgren Storm, H-G Storm, Jennie Hultgren  
H-G Storm (2017)

***Mammajournalerna***

Helene Rådberg  
Ordfront förlag (2019)

***Berätta aldrig det här***

Frida Boisen  
Bookmark förlag (2020)

***Hur långt kan man gå?***

Marcus Osin  
Nestor Förlag (2018)

***Långsamt träder du fram ur skuggorna***

Lena Attling, Elsie Petrén, Niklas Ekdal  
Migra förlag (2021)

***Patient***

Sofia Dahmén  
Albert Bonniers förlag (2021)

## Övrigt

***Tröst och reparation – Finn din egen tröstfunktion***

Martha Cullberg Weston  
Natur & Kultur (2012)

***Jag tror jag måste prata med någon: en guide till terapi***

Jenny Rickardsson  
Natur & Kultur (2014)

***Leva nu: Om trauma & dissociation***

Christina Lejonöga och Annica Lilja Ljung  
Recito (2018)

***Compassioneffekten: att utveckla självtillit och inre trygghet***

Christina Andersson  
Natur & Kultur (2016)

***Motiverande medmänskliga samtal : att möta och motivera människor i kris***

Liria Ortiz  
Natur & Kultur (2019)



***Döden i ett socialt, kulturellt och religiöst perspektiv***

Ingela Olsson, Antoon Geels, Pär Kide

Moris (2008)

***Konsten att mötas - Från mingelångest till allvarliga samtal***

Kattis Ahlström, Stefan Einhorn, Ullakarin Nyberg

Natur och Kultur (2021)