



Psykisk ohälsa - att vara barn och anhörig



 Region
Jönköpings län
Sjukhusbiblioteket
maj 2024

Bilderböcker och läsa-själv

Anclair, Malin: Ibland regnar det...

Fias kompis Klara tycker att Fias mamma är konstigt. Fia tycker att det är som att ha två mammor, en som är sprallig och hittar på en massa saker och en som är dötrist och inte vill någonting.

Bejder Klausen: Frida: Fakta om ångest

Alla upplever ångest ibland, när man är rädd eller orolig för något. Men en del barn och vuxna upplever ångest varje dag, trots att det inte händer något farligt. Här får du veta vad ordet ångest betyder, hur det kan kännas och vad man kan göra åt det.

Dahle, Gro: Mammans hår

Emmas mamma känner sig förvirrad och ledsen. Hon orkar inte med att vara mamma längre. Hon orkar inte med sig själv. Och hennes stora vackra hår har blivit ett enda tovtigt trassel. Men Emma vill hjälpa sin mamma. Mammans hår handlar om mod och uthållighet och tillit. Och om att hjälpen ibland uppenbarar sig när man minst av allt förväntar sig det.

Dahle, Gro: Den arge våld i familjen

Boj lyssnar när pappa kommer hem. Är han glad och lugn? Allt är bra. Bojs pappa är snäll. Men snabbt kan pappan ändra sitt humör. Först blir han tyst. Sedan känner Boj på stämningen att allt inte alls är som det ska. Pappa förvandlas till den arge.

Galli, Sara: När mammans tankar ändrade färg

Bilderbok som skildrar mammans depression ur barnets perspektiv.

Gunnarsson, Camilla: Pappan som tappade bort glädjen

Boken skildrar tankar som många barn har när något är på tok i hemmet: kanske har barnet gjort något dumt, kanske blir det bra om barnet är snällare och hjälper till mer? Boken är utmärkt för barn, men också för vuxna. Vardagliga situationer och enkelt språk. En viktig sak är att pappa säger att han själv ska göra sig frisk, med hjälp av experter och medicin, och inte accepterar att Juno ska hjälpa honom annat än att leka och äta glass.

Gunnarsson, Camilla: Superhjärte-mamman flyger in i väggen

Oskars mamma är en Superhjärte. Hon kan allt. Hon hinner allt. Hon flyger jättefort. Men allt förändras när hon en dag flyger in i en vägg.

Camilla Gunnarsson som skrivit de två ovanstående böckerna arbetar som psykolog.

Persson, Janne: Pappan som slutade vara en superhjärte

Att förklara för barn vad som händer när en förälder drabbas av utbrändhet är inte alltid lätt. I den här boken får vi följa med på hela resan från det jobbiga och ibland skrämmande till den väg som leder tillbaka.

Persson, Petra: Vår mamma, sömniga fågeln - familjens väg tillbaka från utmattningssyndrom

Mamma Björktrast har flugit in i väggen, drabbats av utmattningssyndrom, som så många vuxna i dagens samhälle. Den här boken berättas av sonen Frippi Björktrast som går i tvåan. Du får följa dem innan fågelmamman blir sjuk tills hon börjar arbetsträna. Boken riktar sig till familjer där en förälder har drabbats av utmattningssyndrom, för det är en sjukdom som drabbar en hel familj.

Persson, Vanja: Addes bok – de svarta fjärilarna

Bort alla fjärilar, bort! Försvinn! Rummet är fullt av stora, svarta fjärilar. Adde blir rädd och gömmer sig under bordet. Fröken berättar att alla har fjärilar som de tycker är otäcka. Hon hjälper Adde att våga möta fjärilarna en i taget. Kanske är de inte så farliga ändå?

Sandqvist Lyckman, Linn: När mamma hade ont i hälen

Hilda ska vara hos sin mormor ett par dagar för hennes mamma har ont i hälen. Det blir ett par fartfyllda dagar med massa tokigheter eftersom Hildas mormor inte är som alla andra. Hilda och mormor pratar mycket när hon är där. Varför måste Hildas mamma ligga på sjukhus för att hon har ont i hälen? Varför ler inte mamma så mycket längre? Var det verkligen hälen mamma hade ont i?

Stridsberg, Sara: Dyksommar

En dag är Zoes pappa bara borta. Han har blivit sjuk och måste vara kvar på det stora sjukhuset länge. När hon hälsar på tillsammans med sin mamma, säger han att han inte orkar med fler besök. Men Zoe fortsätter att åka dit ändå och i väntan på att pappan ska orka möter hon simmerskan Sabina, som blir hennes vän.

Strömberg, Annelie: Greta vågar inte säga hej -en bok om social fobi

Greta står mitt på skolgården. Här mitt bland de andra barnen syns hon nog inte. När en pojke frågar om hon vill spela fotboll skakar hon på huvudet. Trots att hon älskar att sparka boll. Sakta för hennes ben henne mot fotbollsplanen. Vågar Greta vara med? "Annelie Strömberg har skrivit en varm och fin bok om social fobi. Både barn och vuxna känner ibland obehag inför sociala situationer. I värsta fall kanske barnet börjar stanna hemma från skolan på grund av dessa svårigheter. Här kommer denna bok fylla en viktig funktion och hjälpa många barn.

Strömberg, Annelie: Olle kan inte vara glad

Olle kniper igen ögonen så hårt han kan. - Det är dags att vakna, viskar pappa. Olle låtsas som att han inte hör. Han kryper långt ned under täcket. Men han kan inte gömma sig. För det jobbiga är inuti honom. Olle har något som kallas för ångest. Det hindrar honom från att göra roliga saker.

Säfström, Anna: Mona-Li och tröttheten

När Mona-Lis mamma får en tröttheten blir allting annorlunda. Mamma bara vilar och orkar varken laga mat eller följa med till simhallen. Mona-Li undrar när allt ska bli som vanligt igen.

Författaren har egen erfarenhet av tröttheten i form av utmattningssyndrom och har därigenom mött andra föräldrar och närstående som inte orkar delta i vardagen på grund sin egen tröttheten; utmattning, annan sjukdom eller att det helt enkelt "är lite mycket just nu".

Söderlund, Erik: Skrutten kommer

En bok som handlar om en pappa som drabbats av depression.

Weiss, Sofia: Mamman som slutade sjunga

Mamman som slutade sjunga vänder sig till läsare från 6 år och skildrar en vuxen familjemedlems depression ur ett barnperspektiv.

Böcker för lite äldre barn och ungdomar

Alphonce, Elisabet: Annas pappa får rättspsykiatrisk vård

Anna går i första klass. Hon bor med sin mamma och pappa. En dag när hon kommer hem ser pappas arbetsrum konstigt ut och pappa är konstig. Den natten kommer hennes pappa hem, skadad. Han har hamnat i bråk och polisen kommer och hämtar honom.

Alphonce, Elisabet: Emmas pappa får mani

Emmas pappa ska bygga en lekplats åt sitt barn. Men lekplatsen blir bara större och större. Han är manisk. Emmas mamma tar med sig sin man till sjukhuset.

Alphonce, Elisabet: Hannahs mamma får en fobi

En dag när Hannas familj är ute i skogen så råkar hennes mamma trampa på ett jordgetingbo. Efter den här händelsen så blir Hannas mamma mer och mer rädd tills det blir en fobi.

Alphonce, Elisabet: Jonas pappa har tvångssyndrom

Jonas bor med sin pappa. Det tar alltid lång tid att komma till förskolan för Jonas pappa tvångssyndrom.

Alphonce, Elisabet: Kalles mamma får en psykos

Kalle är 6 år. En dag när han kommer hem från fotbollsträningen så är hans mamma inte som vanligt. I slutet av boken finns faktasidor.

Alphonce, Elisabet: Lenas mamma får en depression

Lenas mamma får en depression och Lena och hennes lillebror får smärtsamt uppleva konsekvenserna av den. Författaren lyfter med enkla ord fram vad som kan hjälpa den som har en depression. För ett barn som kanske känner skuld känslor för att en förälder är ledsen, kan detta lilla häfte kännas befriande.

Alphonce, Elisabet: Maria får en psykos

Maria är 19 år och läser på folkhögskola. Studierna är intensiva. Hon tycker att läxorna blir allt svårare att förstå och ägnar mer och mer tid åt böckerna. Det enda hon hinner med är att sitta och plugga. Maria börjar få för sig att läraren och hennes klasskamrater iakttar henne, hon känner sig isolerad. Plötsligt börjar hon höra röster.

Hagborg, Elisabeth: Gabriellas resa – i skuggan gömmer sig solkatterna

Flickan Gabriella som kommer tillbaka till lägenheten där hon bott med sin missbrukande mamma. Hon och Eva, som tagit hand om Gabriella sedan mamman dött, städar ur lägenheten. När de städar återupplever Gabriella hemska och fina stunder som hon upplevt tillsammans med mamman.

Hjert, Jessica: Anna oroliga mamma – en berättelse om ångestsyndrom

Boken förklarar och diskuterar rädsla, oro och ångest.

Jonsson, Caroline: Hej, det är jobbigt

En samling berättelser om att må dåligt och om att må bättre. Boken visar vägen till stödorganisationer som erbjuder chatt- och telefonstöd anonymt och gratis.

Jägerfeld, Jenny: Fråga Jenny – om kroppen, själen och allt runt omkring

Psykologen Jenny Jägerfeld har under flera år svarat på barns frågor och funderingar om allt mellan himmel och jord. I boken finns närmare hundra brännande och livsviktiga frågor och svar samlade, indelade i kategorier som kärlek, kompisar, familj och skola.

Osten, Suzanne: Flickan, mamman och demonerna

Flickan Ti bor med sin mamma. Ibland leker Ti att hon är en alldeles vanlig flicka. Men hennes vardag är att leva tillsammans med mamman och en lägenhet full av sopor. Mamman måste bära hem och sortera sopor för det har herr Polter bestämt. Sedan bestämmer herr Geist vad mamman ska tänka. **Film finns också att låna**

Persson, Petra: Vår mamma, sömniga fågeln

Boken syftar till igenkänning samt till att vara en hjälp på familjens väg tillbaka från utmattningssyndrom.

Pihlsgård, Sofia: Izas hemlighet

Izas tankar och handlingar börjar bli jobbiga och svåra. Iza oroar sig för att pappa ska dö, eller att hon ska råka skada sin älskade hund Carmen. Kanske hjälper det om hon räknar till hundra flera gånger om dagen? Iza lider av tvångssyndrom, eller tvång som hon kallar det.

Pipping, Lisbeth: Nova och demonerna – en bok om att längta efter en mamma man inte kan bo hos

Nova är 12 år. Hennes mamma har schizofreni. Novas mamma älskar henne men Nova kan inte bo hos sin mamma utan bor i ett familjehem.

Ringarp, Sandra: Ångest för alla

Vad är ångest egentligen? Hur kan du hantera den och när är det dags att söka hjälp? Psykologen Sandra Ringarp skriver om vad som höjer och vad som sänker tröskeln för ångest och vad du kan göra när ångesten kommer. Boken riktar sig främst till dig som är tonåring eller ung vuxen, men kan även läsas av alla andra som har ångest.

Roca Ahlgren, Malin: Vad är det med Lisa?

Boken handlar om trettonåriga Lisa som har ångestattacker. Hon är bland annat överkänslig för starka ljud, oväntade situationer och när det ställs för många krav på henne. I skolan blir det skolsystemen Sofie som tar hand om henne när det är som värst. Hemma stöttar mamma.

Sedin, Sofia: Lilla Ångestboken : en handbok för dig som lever med ångest

Författaren berättar utifrån egna erfarenheter vad som händer i kroppen och på vilket sätt du själv, med dina egna tankar, kan påverka ångesten. Genom beskrivande texter, faktauppgifter och utdrag ur sin dagbok, får läsaren ta del av hur hon upplever ångesten och på vilket sätt det har påverkat hennes liv. I slutet av boken tipsar hon också om saker man kan göra själv för att hantera sin ångest, sådant som har hjälpt henne att må bättre.

Stoltz, Lina: I morgon är allt som vanligt

Lilian dör hellre än berättar för bästa kompiserna att hennes mamma dricker.

Svirsky, Liv: Rädd

Rädsla är kroppens egna larmsystem som berättar för en att man är i fara. Det kan alltså vara bra att bli rädd, men vågar man till exempel inte gå utanför sin egen dörr så är det ett problem som måste lösas. Psykologen Liv Svirsky berättar om rädslor och ger tips på hur man kan hantera dem.

Söderberg, Frida: Farsan – William 9C

Farsan är 15-åriges Williams dagboksprojekt som han gör på uppdrag av sin skolkurator. Han har inte tidigare bearbetat att fadern insjuknade i en psykos, begick ett allvarligt våldsbrott och försvann ur deras liv för en lång tid framåt. William är storebror till Filippa i efterföljande bok. Information om rättspsykiatrisk vård varvas med en tonårings resa mot förståelse och försoning.

Söderberg, Frida: Min pappa – Filippa 7 år

Min pappa handlar om 7-åriga Filippas första besök hos sin pappa, som är dömd till rättspsykiatrisk vård för ett allvarligt brott. Lättläst information om rättspsykiatri och psykisk ohälsa blandas med ett barns tankar och känslor.

Wilson, Jacqueline: Den tatuerade mamman

Författaren berättar med värme, humor och allvar om systrarna Dol och Star och hur det är att leva med deras mamma Marigold som ibland är rolig, påhittig och äventyrlig men som lika ofta knappt gör någonting.

Böcker för vuxna

Arnell, Ami: Och han sparkade mamma – möte med barn som bevittnar våld i sina familjer

En handbok för socialarbetare, psykologer, kuratorer och andra som möter dessa barn i sitt arbete.

Christensen, Rita: Att leva i en utsatt situation – med barnet i fokus.

Syftet är att visa hur man inom de juridiska ramarna kan utveckla ett utrednings- och behandlingsarbete med barnet i centrum.

Cortes, Selene: Att prata med ungdomar om psykisk ohälsa

Boken är indelad i tre delar och inleds med att författaren reder ut flera viktiga begrepp inom området. Därefter kommer en del om samtals teknik, samtalskunskap och vanliga fallgropar. Författaren inkluderar även här sina egna bästa samtalsnycklar vilket ökar den känsla av stort engagemang som återspeglas genom hela boken. Innehållet avslutas med mörka berättelser från ungdomar och hur de hittat en väg framåt.

Ellneby, Ylva: Att samtala med barn – genom att lyssna med fyra öron.

Boken ger vägledning i hur ett samtal kan startas, utvecklas och fördjupas samt hur viktigt det är med småprat i vardagen.

Eriksson, Therése: Vi har ju hemligheter i den här familjen

Therése Eriksson berättar med utgångspunkt från sina dagböcker om hur det är att växa upp med en missbrukande och psykiskt sjuk förälder. Författaren är verksamhetsansvarig för den ideella föreningen Maskrosbarn. Hon har också fått en lag uppkallad efter sig: lex Therése som är en lag som finns till för att ge barn och ungdomar med missbrukande eller psykiskt sjuka föräldrar mer stöd, information och kunskap ifrån vuxna.

Furman, Ben: Någonstans finns glädjen.

En lättillgänglig, men samtidigt kunskapsrik, bok om ett svårt ämne. En lugnt resonerande, informativ och hoppgivande vägledning för den som drabbats, eller har anhöriga som drabbats, av depression.

Glistrup, Karen: Det barn inte vet ...har de ont av

Boken beskriver hur man genomför det svåra samtalet mellan barn, föräldrar och personal inom vuxenpsykiatri. Många fruktar den sortens samtal. Men barnens behov är att bli respekterade och informerade – att få vara delaktiga.

Iwarsson, Petter: Samtal med barn och ungdomar – erfarenheter från arbetet med BRIS.

Författaren ger konkreta verktyg för samtal med barn om svåra och viktiga saker i livet. Boken riktar sig till alla som sammanhang där man möter barn och ungdomar.

Pipping, Lisbeth: Kärlek och stålull – att växa upp med en utvecklingsstörd mamma

I boken skildrar författaren på ett personligt och levande sätt sin uppväxt. En uppväxt som präglades av misär, bristande omsorg och kärlekslöshet.

Raundalen, Magne: Kan vi prata med barn om allt? - de svåra samtalen

När det verkligen gäller vill barn ha tydlig information från omsorgsfulla vuxna. Författarna ger läsaren redskap att göra det.

Skerfving, Annemi: Att synliggöra de osynliga barnen

Boken kan användas som lärobok av alla som kommer i kontakt med barn vars föräldrar lider av svåra och långvariga psykiska problem.

Solantaus, Tytti: Hur hjälper jag mitt barn? – handbok för föräldrar med psykiska problem

Boken vänder sig till psykiskt sjuka föräldrar och försöker förklara de känslor och reaktioner barnet kan ha inför föräldrarnas svårigheter. Man tar upp skuld-känslor och skam samt uppmuntrar till att söka hjälp från någon annan vuxen eller t ex barnavårdscentralen.

Straarup, Per: Självmordsförsök hos unga – vad ligger bakom och vad kan hjälpa?

Boken innehåller intervjuer med nio ungdomar som berättar om bakgrunden till sina självmordsförsök. De berättar också vad de gjort för att bryta den spiral av negativa tankar och destruktiva handlingsmönster som de har varit fast i.

Sundström, Elina: Jag är också viktig – att vara ung anhörig till en familjemedlem som är sjuk eller har ett funktionshinder

Boken innehåller intervjuer med professionella, unga anhörigas berättelser, några berättar själva andra har blivit intervjuade samt diskussionsunderlag och frågor för vidare arbete.

Svirsky, Liv: Mer än blyg - om social ångslighet hos barn och ungdomar

Författarna, kliniska psykologer och forskare, anser att det är viktigt att upptäcka dessa barn i tid och ge dem den behandling som visat sig effektiv just mot fobier. Behandlingsformen KBT (kognitiv beteendeterapi) beskrivs utförligt med manual och kliniska exempel.

Tell, Susanne: Handbok för livskämpar - till dig som inte vet om du orkar leva

Varje kapitel inleds med tre punkter som sammanfattar innehållet. Information, tips, strategier och tankeövningar presenteras, såsom tips för att underlätta livet när man mår dåligt, att hålla koll på sömnen, tankefällor och möjliga motstrategier, avledande handlingar och enkla må-bra-tips. Författarna skriver om olika sorters ensamhet, om skillnaden mellan skam och skuld, om att skapa mening i livet och vart man vänder sig i akut kris. Hjälpkontakter, hemsidor, poddar och lästips avslutar. Allt varvas med korta personliga berättelser.

Wahlström, Gunilla O.: Kirre – en bok om att möta, vårda och fostra trasiga barn.
I boken möter vi Kirre och de professionella människor inom socialtjänsten, förskolan och skolan som involveras i hans liv och även hans fosterföräldrar.

Wahlström, Gunilla O.: Andra boken om Kirre – om ensamhet, kamp och försoning.
Detta är en fortsättning på boken Kirre. I boken får vi följa Kirre under några år då han brottas med sitt stora problem, sin totala ensamhet när det gäller biologisk familj. Han har ingen att villkorslöst höra ihop med.

Weinold, Sussie: Det gör ont när pappa slår mamma
Boken handlar om barn som upplevt våld i hemmet. Den är tänkt som ett stöd i samtal.

DVD

Flickan, mamman och demonerna

Suzanne Osten tar avstamp i sin egen uppväxt och berättar en lika färgstark som gripande film om ett barns kärlek och lojalitet till sin förälder.

I skuggan av våldet

En film om kvinnomisshandel ur ett barns perspektiv.

