

Litteratur-, film- och länklista till föreläsningen Vi som blev kvar



Böckerna finns att låna på
Sjukhusbiblioteket, Länssjukhuset Ryhov
www.lj.se/bibliotek
biblioteket.jonkoping@lj.se 036-32 24 91
Catarina Rådefjäll-oktober 2013

Litteraturlista Unga

Berg, Mia: Dödsviktigt – Jag också! Vulcan, 2012

Boken är till för dig som förlorat din mamma eller pappa. Men boken är också för dig som står bredvid och inte vet vad du ska göra.

Bohm, Jesper: Du borde vara här – min brors självmord. LL, 2011

Författarens storebror tog livet av sig 2004. Jesper Bohm skriver på ett lättläst sätt hur han och familjen sörjde och hur de kom vidare.

Danielsson, Mattias: Så känns sorg. Rabén & Sjögren, 2007

I den här boken berättar barn om sin sorg. Det kan vara dödsfall men också sorgen man känner när föräldrarna skiljer sig. Här finns också berättelser om hur det är att gå vidare.

Farm, Maria: Sorgboken – för dig som förlorat någon. Rabén & Sjögren, 2012

Författaren är psykolog och har lång erfarenhet av att jobba med människor i kris. Den här vänder sig särskilt till barn och ungdomar men också till vuxna kring dem.

Fristorp, Lotta: Överlevnadshandbok för dig som verkligen behöver en. Rädda barnen, 2001

I boken möter vi ungdomar som lever i en verklighet som är full av smärta, långt borta från den bild som vi har av hur det ska vara att vara barn och ungdom i Sverige. Ungdomarna delar med sig av sina erfarenheter och insikter. De berättar hur det verkligen är. I boken möter vi också vuxna som genom sitt arbete kommit i kontakt med ungdomar i kris.

Gyllenswärd, Göran: Aldrig i livet – när någon i familjen har tagit sitt liv.

Ungdomar berättar. Rädda barnen, 2001

Författarna har i sitt arbete på Rädda barnen träffat ett stort antal barn och ungdomar som förlorat en nära anhörig genom självmord. Barnen berättar hur det var, vad som hände, hur det påverkade och fortsätter att påverka dem.

Gyllenswärd, Göran: Sorg finns. Rädda barnen, 1999

Är man konstig om man inte gråter? Ska det alltid vara så här? Nio ungdomar som alla drabbats av svår sorg intervjuas. Boken tar upp många frågor som ungdomar ställer sig.

Hagman, Sanna: Pappa tog sitt liv – om att gå vidare när det ofattbara händer Santérus förlag, 2007

När författarens pappa tog livet av sig så letade hon febrilt efter böcker som handlade om människor som också förlorat sin pappa genom självmord. Det här är en sådan bok.

Livet efter självmordet. Recito förlag 2012

Vi får följa familjens tankar och reaktioner under tiden efter självmordet. Den handlar om chocken, frågorna, sorgen, smärtan och saknaden. Men vi får också höra om omsorgen från vännerna, vägen tillbaka till vardagen och hoppet om framtiden. Den här boken vill väcka livsviktiga samtal.

Olsoni-Broman, Mimma: Om du ännu fanns – unga som mist en förälder berättar Fontana media, 2011

Ungdomarna berättar om sina tankar och känslor efter en förälders död, om förtvivlan och hopp. Vissa har skrivit själva, andra har blivit intervjuade.

Polfeldt, Lotta: Kompisboken om sorg. Rädda barnen, 2006

Varje år mister fler än 3000 barn och ungdomar en förälder eller ett syskon. Då är det viktigt att ha bra kompisar. Men hur ska en bra kompis vara i den här situationen? Finns det någonting man inte ska göra eller säga? Kan man vara precis som vanligt och skratta?

Rapport från mitt hjärta. Riksorganisationen för suicidprevention och efterlevandes stöd : BRIS, 2004

Noveller, dikter och annat skrivna av 13-15-åringar i Sverige, omdömda.

Raundalen, Magne: Kan vi prata med barn om allt? De svåra samtalen Studentlitteratur, 2010

Boken vänder sig till alla som arbetar med barn: lärare i alla skolformer, personal inom barn- och skolhälsovård, socialtjänst, föräldrar och andra anhöriga som kan ge stöd och förmedla hopp till barn i svåra livssituationer genom stödjande samtal.

Straarup, Per: Självmordsförsök hos unga – vad ligger bakom och vad kan hjälpa? Gothia, 2009

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.

Zandén-Wigren, Margaretha: Tröstebok. Columbus förlag, 2009

Detta är en bok om att finna tröst för sin egen sorg när en anhörig tagit sitt liv. Boken bygger på egen upplevda berättelser.

Litteraturlista Vuxna

Gyllenswärd, Göran: Stöd för barn i sorg. Rädda barnen, 1997

Boken är avsedd att vara en hjälp och vägledning för den som vill starta grupper för barn som drabbats av en svår förlust, men även för andra som möter barn i sorg.

Iwarsson, Petter: Samtal med barn och ungdomar – erfarenheter från arbetet med BRIS. Gothia, 2007

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

Lundmark, Ann-Kristin: Sorgens olika ansikten. Columbus förlag, 2009

Boken vänder sig till alla som kommer i kontakt med människor med svår sorg.

Om livet känns hopplöst – stöd till självmordsnära medmänniskor. Folkhälsoinstitutet, 1997

Syftet med denna skrift är att ge vägledning till anhöriga, närstående och till dem som själva har självmordstankar.

Raundalen, Magne: Kan vi prata med barn om allt? De svåra samtalen Studentlitteratur, 2010

Boken vänder sig till alla som arbetar med barn: lärare i alla skolformer, personal inom barn- och skolhälsovård, socialtjänst, föräldrar och andra anhöriga som kan ge stöd och förmedla hopp till barn i svåra livssituationer genom stödjande samtal.

Ringskog Vagnhammar, Susanne: Första hjälpen vid självmordsrisk. Studentlitteratur, 2010

Om man lär sig att vara uppmärksam på de tecken som ingår i en självmordsprocess, så kan man också i tid bryta den negativa utvecklingen och rädda liv. Boken ger baskunskaper om sådana tecken och enkla, konkreta råd för att förhindra självmord. Den vänder sig till personal som i sitt arbete möter människor i kris, såsom socialtjänst, skola, primärvård, polis m.fl. samt till studerande inom människovårdande yrken.

Tegern, Gunilla: Ungdomars tal och tankar om självmord. Studentlitteratur, 2003

Genom intervjuer med trettioåttio ungdomar söker författarna efter svar på frågor om ungdomars tankar om självmord. Detta är en angelägen bok för alla som samtalar med ungdomar, professionellt och privat, eller som utbildar sig för sådana uppgifter.

Mer om suicid/själv mord och prevention

Filmtips

Finn Vinter och Kristina Levin har gjort dokumentären "Men pappa då!".

Filmen beställer du som pedagog kostnadsfritt i två veckor via Media Center i Jönköping. Filmen passar bra att visa från åk 8 och uppåt.

www.mcenter.se eller telefon 036-199580

Annika Pettersson, verksamhetsutvecklare Psykiatriska kliniken på Länssjukhuset Ryhov berättar om sitt arbete med suicidprevention i Jönköpings län:

<https://mediacenter.solidtango.com/>

Miami-modellen har fått ner antalet suicid bland unga i Miami till nästan noll:

<https://www.youtube.com/watch?v=XH-5is2KiFA>



Ur filmen "Men pappa då!" Foto: Kristina Levin

Bloggtips

Elin Mårtenssons blogg:

<http://letafinnabortaforsvinna.wordpress.com>

Journalisten och författaren **Alfred Skogberg** bloggar om suicidprevention:

<http://alfredskogberg.wordpress.com>

Mamman Eva Wedberg skriver om sin dotter Helena:

<http://catchingup.bloggplatsen.se>

Lyssningstips

Lyssna på dramatikern Emma Broströms berättelse om Maxime i radioföljetongen "Terapioffer":

<http://sverigesradio.se/sida/avsnitt?programid=4504>

Bra länkar på 1177

Att stödja någon som har självmordstankar

<http://www.1177.se/Jonkopings-lan/Tema/Psykisk-halsa/Att-vara-narstaende/Stod-och-rad1/Att-stodja-nagon-som-har-sjalvmordstankar/>

Självmordstankar

<http://www.1177.se/Tema/Psykisk-halsa/Diagnoser-och-besvar/Barn-och-unga/Sjalvmordstankar/>

Tema psykisk hälsa

<http://www.1177.se/Tema/Psykisk-halsa/>

Bra telefonnummer

Här kan du söka hjälp och få information

Bris, för barn och ungdom, 0200-230230

Nationella hjälplinjen 020-22 00 60

Jourhavande präst 112

SPES, för närstående till människor som tagit sitt liv, 08 - 34 58 73

Bra hemsidor

www.suicidprev.com

www.spes.se

www.ki.se/suicide

www.selmord.no

<https://mind.se>

<http://www.hjarnkoll.se>

<http://shedo.se>

<http://www.randigahuset.se>

<http://www.umo.se>

www.suicidezero.se

Följande personer har stöttat oss i arbetet med föreställningen och detta material

Linda Frank, Anna B Jonsson och Eva Neth Barndialogen/ Projektet Barn som anhöriga Landstinget Jönköpings län
Annika Pettersson, verksamhetsutvecklare Psykiatriska kliniken Landstinget Jönköpings län
Ingela Lundberg, kurator Landstinget Jönköpings län
Catarina Rådefjäll, Sjukhusbiblioteket Ryhov Landstinget Jönköpings län
Hans-Erik Göthberg, Landstinget Jönköpings län
Elin Carlholt, Landstinget Jönköpings län
Thomas Sjöberg, sjukhuspräst Landstinget Jönköpings län
Signe Axelsson, utredare Folkhälsa och sjukvård Landstinget Jönköpings län
Ulla Rydå, barn- och ungdomspsykiater Landstinget Jönköpings län
Marian Jansson, skolläkare Jönköpings kommun
Göran Melin, ställföreträdande chef vid Räddningstjänsten Jönköping
Katarina Johansson, samordnare Psykiatriska kliniken Landstinget Jönköpings län
Karin Ahlqvist och Lotta Säll, diakoner Svenska Kyrkan i Jönköping
Susanne Thörnvall, chef för Elevhälsan Jönköpings kommun
Jesper Ekberg, chef vid Folkhälsosektionen Landstinget Jönköpings län
Rune Backlund, landstingsråd Landstinget Jönköpings län
Boel Andersson Gäre, professor Hälsohögskolan Jönköping
Alfred Skogberg, journalist och författare Stockholm
Maria Hägglund och Lars Melin, producent respektive teaterchef vid Smålands Musik och Teater
Magnus Lind, planeringschef Smålands Musik och Teater
Nina, Maud, Rosel m fl på Smålands Musik och Teater
Lindsey Laxholm, skolassistent Engelbrektsskolan i Borås
Tina Pettersson, Räddningstjänsten Jönköping
Göran Oldaeus, chef vid Barn- och ungdomsmedicinska kliniken Ryhov Landstinget Jönköpings län
Johan Sjödelius och Magnus Lind, Smålands Musik och Teater
Irene Folkevik, områdeschef Socialtjänsten Barn och ungdom Jönköping
Borås Stadsteater
Mind/Psykisk Hälsa Stockholm
Suicidprevention Väst Göteborg
Frälsningsarmén/ Vårsol Jönköping
Spes
Eva Swedberg, Riksteatern
Sten och Lena Norinder

...och många fler...

