



# Själv mord - barn och ungdom

Temalista från Sjukhusbiblioteket i Västmanland



## FACKLITTERATUR

---

Vlaa

**Boström, Annelie**

**Lämna mig inte: våga välja livet, mitt älskade barn. – 2012, 149 s.**

Boken handlar om suicidala ungdomar och är tänkt som ett hjälpmedel för att kunna förstå något som egentligen är omöjligt att sätta sig in i, men oerhört viktigt i kontakten med dessa ungdomar.

Vle

**Brent, David A.**

**Deprimerade och självmordsnära tonåringar: en praktisk vägledning i bemötande och behandling. – 2013, 319 s.**

Tonårsdepression är ett allvarligt problem som innebär en oerhörd utmaning för all personal. Den här boken är lättillgänglig och bygger samtidigt på forskning i kombination med författarnas samlade erfarenhet från möten med tusentals deprimerade och självmordsnära tonåringar. Fallbeskrivningar ger läsaren vägledning i att bygga upp en stark terapeutisk relation.

VI

**Fjellman, Lars**

**Självskadande och suicidalt beteende hos ungdomar. – 2011, 158 s.**

Denna bok handlar om impulsivt självskadande och suicidalt beteende hos ungdomar. Lars Fjellman diskuterar frågan om hur självskadande skiljer sig från självmordsförsök.

Vle

**Hallberg, Ulrika**

**Unga med psykisk ohälsa, självskadande beteende och självmordstankar : en kunskapsöversikt. – 2018, 144 s.**

Författaren har gått igenom den samlade forskningen inom området och delar i boken, på ett lättillgängligt sätt, med sig av sina erfarenheter av och sin kunskap om ett angeläget och aktuellt samhällsproblem. Boken tar avstamp i författarens egna smärtsamma upplevelse av en älskad dotters psykiska ohälsa, självskadande beteende och självmord.

**u Dofa**

**Jönsson Runvik, Margaretha**

**Min pappa ville inte leva. – 1998, 32 s.**

En bok om vad de minsta barnen tänker efter en förälders död. Pär 5 och ett halvt år har i boken förlorat sin pappa. Allt är som vanligt, men ändå helt annorlunda. Många tankar far genom hans huvud och många frågor kräver svar.

**Dofa**

**Rosengren, Ludmilla**

**Jag vill inte leva : till dig som tappat lusten att leva och har tankar på självmord. – 2017, 67 s.**

Hur mår du? Känner du hopplöshet? Har du någon gång haft tankar på att du inte vill leva?

Du är inte ensam om att ha det tungt och att kämpa på. Att ha mörka perioder i livet är mer normalt än onormalt och att tänka på självmord likaså. Tankar på självmord är ofarliga, men att agera på tankarna är livsfarligt.

I den här boken får du lära dig mer om hur du kan förhålla dig till dina mörka tankar och ta de första stegen i den riktning som leder till ett liv där du mår bättre än du gör idag.

**D,u**

**Rosengren, Ludmilla**

**Livet är nu! : verktyg för en enklare vardag. – 113, 2013.**

Det är inte alltid lätt att förstå sig själv och andra. Ofta fastnar man i det som redan har hänt eller i oro för det som ska hända. Det kan leda till att man missar att leva livet just nu.

Hur gör man för att må bra och orka med olika svårigheter i livet?

Den här boken vänder sig i första hand till dig som är ca 11 år eller äldre och den lär ut verktyg för att hantera livets olika svårigheter redan innan de inträffat.

**Dofa**

**Straarup Sondergaard, Per**

**Självmordsförsök hos unga: vad ligger bakom och hur kan vi hjälpa? – 2009, 143 s.**

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

## BIOGRAFIER

---

**Lz**

**Eriksson, Charlie**

**Aldrig ensam. – 2017.**

I boken berättar Charlie Eriksson, 25, om sin egen resa och de erfarenheter av psykisk ohälsa som han delar med många andra unga människor. Målet för boken, projektet *Aldrig ensam* och hans föreläsningar är att bryta tystnaden och få dig att söka hjälp i tid.

## SKÖNLITTERATUR

---

**Hcg**

**Jägerfeld, Jenny**

**Comedy queen.**

Mamma fick folk att gråta. Hon får fortfarande folk att gråta fastän hon inte ens lever. Ibland när pappa duschar hör jag att han gråter. Jag tror att han tror att det inte hörs. Men det gör det. Därför tänker jag aldrig gråta. Aldrig! Och jag tänker inte få folk att gråta. Jag tänker få folk att skratta. Det är min mission!

**Hc,u**

**Nilsson, Johanna**

**Om hundra dagar ska jag dö så satans vackert att du vill följa med.**

Du kan kalla mig Ikaros. Det här är mitt avskedsbrev till världen. Om hundra dagar ska jag nämligen dö så satans vackert att du kommer att vilja hänga med. Jag finns. Idag och i nittionio dagar till. Nedräkningen har börjat.

Sju personer får mejlet från den som kallar sig Ikaros. I mejlet finns lösenord till en blogg som ständigt räknar ner för om exakt hundra dagar tänker Ikaros ta sitt liv.

Två av dem som får Ikaros mejl är Emil och Karim. Emil blir som besatt. Vem är Ikaros? Och vilka är de andra som fått tillgång till bloggen? Emil måste hitta de andra och rädda Ikaros.

Även Karim drabbas av Ikaros mejl, men på ett helt annat sätt. Karim vill ta Ikaros hand. Han vill också flyga.

**Hc**

**Olsson, Gabriella**

**Visst fan vill du! – 108 s.**

Den mobbade Kärstin utsätts för övergrepp hemma och fly in i sinnessjukdom. Till slut ser hon bara en utväg... (**Ungdomsroman**)

**Hc, u**

**Pohl, Peter**

**Kan ingen hjälpa Anette? – 364 s.**

Anette hamnar på BUP efter ett självmordsförsök. Undan för undan berättas Anettes historia om varför hon inte vill leva längre. (**Ungdomsroman**)

---

## **PATIENTINFORMATION**

Webbplatsen **1177 VÅRDGUIDEN** är ett enkelt och användbart verktyg för att få fram kvalitetskontrollerad information om de flesta sjukdomar. Bibliotekspersonalen hjälper, vid behov, till med informationssökningen.

---

# Sjukhusbibliotekets öppettider

Måndag – torsdag	09.00 – 17.00
Fredag	10.00 – 16.00

---

## Sommartid 1 juni – 31 augusti

Måndag – torsdag	09.00 – 16.00
Fredag	10.00 – 16.00



### **Sjukhusbiblioteket**

**Telefon:** 021 – 17 34 40

**Epost:** sjukhusbiblioteket@regionvastmanland.se

**Post:** Region Västmanland, 721 89 Västerås

**Besök:** Sjukhusbiblioteket, Västmanlands sjukhus Västerås Ing 1.

**Sök, reservera och låna om:** [bit.ly/webbsok](https://bit.ly/webbsok)

**Följ oss på:** [facebook.com/sjukhusbiblioteket](https://facebook.com/sjukhusbiblioteket)

**Läs mer om oss på:** [regionvastmanland.se/sjukhusbiblioteket](https://regionvastmanland.se/sjukhusbiblioteket)

[www.1177.se/Vastmanland/Sjukhusbiblioteket](https://www.1177.se/Vastmanland/Sjukhusbiblioteket)

**Intranät:** Arbetsplatsen