



Själv mord

Temalista från Sjukhusbiblioteket i Västmanland

FACKLITTERATUR

VI

Andersson, Bo

Att vara eller inte-: en bok om självmord. - 2012, 124 s.

Författaren skriver om självmord ur olika vinklar - historiskt, kulturellt, statistiskt m.m. Skönlitteraturen kan ofta ge en möjlighet till djupare förståelse och boken innehåller många exempel på romaner, film och teater.

VI

Beskow, Jan, Astrid Palm Beskow, Anna Ehnvall

Suicidalitet som problemlösning, olyckshändelse och trauma. - 2013, 266 s.

Denna bok förändrar radikalt synen på suicidalitet. Att tänka på självmord är normalt och ofta nyttigt, men tankarna kan stegras till en livsfarlig handling. Genom ältande och bildseende utvecklas en suicidal plan, en tickande bomb. Minsta trigger kan utlösa en katastrof, en psykisk olyckshändelse.

Dok

Björkqvist, Joanna

När mörkret viker undan för livet: [reportagebok]. - 2016, 305 s.

I boken delar människor som funderat på att avsluta sitt liv eller försökt att göra det en eller flera gånger generöst med sig av sina tankar, känslor och erfarenheter. De berättar sina personliga historier för att vara till stöd för andra i samma situation och för att bryta det tabu som finns kring psykisk ohälsa. Även två personer som ägnar sitt yrkesliv åt suicidprevention intervjuas, en professor och en psykiatrisjuksköterska.

VI

Björkqvist, Joanna

Våra älskade orkade inte leva: [reportagebok]. - 2015, 236 s.

Varje år tar ungefär 1 500 personer livet av sig i Sverige. Att känna sorg, saknad och smärta är naturliga och accepterade känslor när en älskad människa tagit sitt liv. Men ett självmord rymmer ofta många fler känslor än så. Det är vanligt att känna även skuld, skam, vrede, hämndlystnad och lättnad.

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.

Vlbd

Building a therapeutic alliance with the suicidal patient / ed. by Konrad Michel & David A. Jobs. – 2010, 414 s.

The quality of the therapeutic alliance is a well-established factor for successful therapy process and outcome. When it comes to treating suicidal patients, a strong therapeutic alliance can quite literally save a person's life. In this book, editors Konrad Michel and David A. Jobs have enlisted an elite group of clinicians and researchers to explore what has become known as the "Aeschi approach" to clinical suicide prevention.

VI

Den suicidnära patienten: värdering och hantering av suicidrisk / Bo Runeson – 2012, 181 s.

Detta är en sammanställning av suicidologins aktuella kunskapsläge. Suicidtankar i samband med olika psykiatriska tillstånd är inte ovanliga och att kunna bedöma graden av risk och allvar är en grannlaga uppgift. De olika risktillstånden beskrivs och hur suicidtankar uppstår och ibland leder till handling redogörs för och exemplifieras på ett lättillgängligt språk.

Dok

Dyregrov, Kari

Efter självmordet: vägen vidare / Kari Dyregrov, Einar Plyhn, Gudrun Dieserud. - 2012, 216 s.

Denna bok tar upp hur viktigt det är att tala om detta tabubelagda ämne. Ett kapitel handlar om det speciella med självmord. Andra kapitel tar upp skam, skuld, sorg och krisreaktioner, barn och unga som efterlevande, hur man kan komma vidare samt vikten av stöd från det sociala nätverket (både det privata och det professionella) samt från andra efterlevande.

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.

Dok

Hagman, Sanna

Pappa tog sitt liv: om att gå vidare när det ofattbara händer. - 2007, 123 s.

Består av 25 intervjuer med personer som har förlorat sin pappa. Boken är en sammanställning av både författarens och andras erfarenheter.

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 författaren egna smärtsamma upplevelse av en älskad dotters psykiska ohälsa, självskadande beteende och självmord.

VI

Henden, John

Preventing suicide : the solution focused approach. - 2017. - xii, 324 s.

New edition of an acclaimed manual which uses the solution focused approach to take an empathetic and validating approach to working with individuals considering suicide.

Dok

Larsson, Familjen

Livet efter självmordet. – 2011, 123 s.

Familjen Larssons har tillsammans skrivit den här boken som handlar om tiden efter sonen och brodern Samuels självmord. I boken får vi följa familjens tankar och reaktioner – chocken, frågorna, sorgen, smärtan och saknaden.

VI

Nyberg, Ullakarin

Konsten att rädda liv: om att förebygga självmord. – 2013, 196 s.

”Ingen talar om min son, ingen nämner hans namn, det är som att han aldrig har funnits”. Den här boken tar sin utgångspunkt i möjligheten att förstå och möta den som överväger att ta sitt liv eller sörjande närstående.

VI

Nyberg, Ullakarin

Suicidprevention i praktiken. – 2018, 215 s.

Boken ger dels kunskap om de psykiatriska tillstånd som utgör riskfaktorer för självmord, med konkreta råd om bemötande och behandling. Dels visar författaren via många fall exempel och berättelser hur suicidalitet kan yttra sig på olika sätt, samt vilka åtgärder som kan förhindra självmord.

VI

Ringskog Vagnhammar, Susanne

Första hjälpen vid självmordsrisk / Susanna Ringskog Vagnhammar, Danuta Wasserman. – 2017, 112 s.

Ett självmord är sällan obegripligt eller mystiskt. Efteråt kan man oftast se vad som lett en människa fram till att välja döden som en utväg. 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.

Dofa

Rosengren, Ludmilla

Jag vill inte leva : till dig som tappat lusten att leva och har tankar på självmord / Ludmilla Rosengren. – 2017, [67] s.

För de som står bredvid en självmordsbenägen person finns det fortfarande mycket rädslor för att säga och göra fel saker, vilket ofta leder till tystnad. Tystnaden upplevs som ett avståndstagande och personer som mår dåligt känner sig alltmer ensamma med sina tunga, mörka tankar. Den här boken vill på ett tydligt sätt prata med ungdomar om just de tankar och känslor som känns förbjudet att tala om.

VI

Skogberg, Alfred

När någon tar sitt liv: tragedierna vi kan förhindra. – 2012, 204 s.

Här beskrivs flera autentiska fall av självmord och självmordsförsök. Författaren poängterar hur lite ekonomiska resurser samhället satsar på forskning kring självmord. Boken är skriven som en reportagebok och syftar till att skapa debatt om huruvida vi skall acceptera att 1500 svenskar årligen tar sitt liv.

Vla

Skolbaserade program för att förebygga självskadebeteende inklusive suicidförsök: en systematisk litteraturöversikt/ Statens Beredning för Medicinsk Utvärdering. – 2015, 76 s.

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.

VI(p)

Svensk psykiatri 12: Suicidnära patienter: kliniska riktlinjer för utredning och vård. – 2013. – 91 s.

I dessa riktlinjer beskrivs förutsättningarna för mötet med den suicidnära patienten och olika steg i både akut och mer långsiktig bedömning av suicidrisk.

VI

Vahlne Westerhäll, Lotta

Suicidnärhet: medicinsk vård och behandling i ett rättsligt perspektiv. – 2014, 257 s.

Boken behandlar lagreglerna i hälso- och sjukvårdslagen (HSL), patientsäkerhetslagen (PSL) och lagen om psykiatrisk tvångsvård (LPT). Boken tar också upp ett stort rättsfallsmaterial, intervjuer och enkäter samt ett omfattande material som Socialstyrelsen sammanställt.

Dok

Zandén-Wigren, Margareta

Tröstebok. – 2009, 168 s.

För dig som är drabbad av självmord. Detta är en bok om att finna tröst för sin egen sorg när en anhörig tagit sitt liv genom att läsa om andra människors möten med sorg och smärta.

BIOGRAFIER

Lz

Bohm, Jesper

Du borde vara här: min brors självmord. – 2011, 84 s.

"Under hela mitt liv har jag sagt aldrig om saker. Jag kommer aldrig att klara det här provet. Jag kommer aldrig att hitta en tjej som tycker om mig. Då har aldrig betytt att jag inte hade någon tjej, men att jag säkert skulle hitta någon när jag blev äldre. Men när min bror Nicklas begick självmord förstod jag vad ordet aldrig betydde. Jag kommer aldrig att få träffa Nicklas igen." (Lättläst)

Lz

Brampton, Sally

Att nudda vid botten: en personlig berättelse om depression.

– 2009, 329 s.

Efter ett framgångsrikt liv i Londons mediavärld sjunker Sally ner i en svår depression. Livet som chefredaktör för flotta modemagasin byts mot en isolerad tillvaro präglad av förtvivlan, alkoholmissbruk och självmordsförsök.

Lz

Ekdal, Niklas

Hur jag dog. – 2016, ca 250 s.

Journalisten och författaren Niklas Ekdal krockar våldsamt med en motspelare på fotbollsplanen en försommarkväll 2011. När han vaknar upp tål han varken ljus eller ljud. Livet blir ett mörker och hösten 2012 står han inte längre ut. Den här boken är en omskakande och kompromisslös skildring av ett självmordsförsök och vägen tillbaka till livet.

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.

Lz

Heberlein, Ann

Jag vill inte dö, jag vill bara inte leva. – 2008, 205 s.

”Titeln, ett olösligt filosofiskt dilemma, en ångestskapande situation i sig bortsett från att det oftast är min ångest som driver mig mot insikten att livet är värdelöst och slutsatsen att det bör ändas.” Författaren lider sen tjugoårsåldern av den psykiska sjukdomen bipolär typ 2 som tidigare kallades manodepressivitet.

Lz

Jannert Kallenberg, Ulrika

Döden ingen talar om. – 2015, 197 s.

Ulrikas pappa är död. Men ingen berättar hur han dog. Ingen talar om honom. Somrarna tillbringar Ulrika och hennes bror Mikael hos farmor och farfar på Öland och trots att det råder en kylig stämning där så vill farmor ändå att de kommer på besök. Som om hon genom att hålla fast vid barnen kan hålla fast vid sin son, barnens pappa. Som är död.

Lz

Klingstedt, Viki

Den som dör lyckligast vinner. – 2013, 335 s.

Boken skildrar författarens sorgearbete under ett år, efter att hon förlorat sin son. Händelser, minnen och förtvivlan förmedlas i form av en dagbok, dikter och dokument. Boken är en skildring av en kamp för att fungera och att hålla ihop familjen.

Lz

Lorentzen, Trude

Mysteriet mamma. – 2014, 220 s.

När Trude är 15 år tar hennes mamma livet av sig. Det sker plötsligt, efter en kort tids psykisk sjukdom. Trude kan inte förstå varför eller hur hennes mamma kan välja att överge henne. Hon flyttar hem till sin pappa och de lägger undan alla mammans saker på vinden, försöker lämna det bakom sig.

Tiden går, Trude blir vuxen och har nästan lyckats förtränga självmordet. Tills hon själv blir mamma.

Lz

Sundgren Storm, Pia

Det man inte pratar om: verkligheten före, under och efter ett trauma. – 2017, 267 s.

Pia Sundgren Storm har skrivit den bok som hon själv skulle ha velat ha i sin hand när katastrofen var ett faktum, när hon miste sin son. Boken är en återgivning av en resa, om verkligheten före, under och efter ett trauma. Vare sig man är drabbad på nära eller långt håll, eller kanske inte alls, kan det finnas ord som tröstar, hjälper eller ger förståelse. Framförallt hoppas författare att boken kan ge möjligheten att se och förstå, innan det är försent.

Lz

Wiklund, Lars

Lisa: ett liv. – 2013, 223 s.

Boken har skrivits av en pappa, vars dotter tar sitt liv vid 37 års ålder efter många års psykiskt lidande. Den beskriver barndomen, ungdomen och vuxenlivet hos en kvinna som hade en problematik som bottnade i autismspektrat och där den psykiatriska vården saknade förmåga att komma till hjälp.

SKÖNLITTERATUR

Hce

Coelho, Paul

Veronika bestämmer sig för att dö. – 236 s.

Veronika är ung och vacker, har vänner och beundrare, fast jobb och en familj som tycker om henne, men ändå är hon inte lycklig. Det är något som fattas i hennes liv. Morgonen den 11 november 1997 bestämmer hon sig därför för att dö.

Hc

Hede, Maria

...och bli ett vackert lik. – 379 s.

Maria Hede skildrar panikångestens verklighet och lögn och följer sina gestalter i självbedrägeriets alla förnedrande turer. Ändå är det här en

berättelse också om styrka och inte minst om vänskap, skriven med en självironisk humor som inte väjer för någonting.

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**)

Hce

Plath, Sylvia

Glaskupan. – 205 s.

Glaskupan är en modern klassiker. Den handlar om nittonåriga Esther Greenwood som vinner en tävling och en månads vistelse i New York. Men när hon kommer tillbaka hem till Boston kommer verkligheten tillbaka med större kraft än tidigare. Esther har inte kommit in på den författarkurs hon sökt till. Hon gör självmordsförsök och läggs in på ett mentalsjukhus.

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**)

Hc

Range, Ebba

Kristalläpple – 315 s.

När Hillevi var sexton år tog hennes tvillingsyster sitt liv. Fyra decennier senare återvänder hon. Till platsen. Till minnena. *Kristalläpple* handlar om sorgen efter en närståendes självmord. Om konsekvensen av brist på adekvat hjälp för den som inte längre orkar. Och för dem som blir kvar.

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

Följ oss på: facebook.com/sjukhusbiblioteket

Läs mer om oss på: regionvastmanland.se/sjukhusbiblioteket

www.1177.se/Vastmanland/Sjukhusbiblioteket

Intranät: Arbetsplatsen