



**Berättelser om
psykisk ohälsa ur
patientens perspektiv**

Temalista från Sjukhusbiblioteket i Västmanland

FACKLITTERATUR

Vlbd

Sandin, Barbro

Den zebrarandiga pudelkärnan. – 1986, 202 s.

Fallbeskrivningar

Här berättar författaren om sina erfarenheter av patientarbete på den manliga kliniken vid Sätters sjukhus, där hon i många år har arbetat med patienter med diagnosen schizofreni. Hon skildrar sin första terapi-patient, Elgard Jonsson som, i sin tur, i boken *Tokfursten* har berättat om sina erfarenheter av mentalvård.

Vlaa

Tilltal: en handbok om att möta människor med psykos/ Maria Jacobson & Anna-Carin Jansson (red). – 2010, 77 s.

Tilltal som skrivits av själverfarna, ger en inblick i hur det är att leva med en psykisk sjukdom och fungerar således både som handbok och vittnesbörd. Boken belyser både det professionella och mänskliga mötet mellan personer med psykisk sjukdom och personal inom olika delar av vårdkedjan.

BIOGRAFIER

Lz

Ahlberg, Ann Sofi

Annars var han ingen. – 2010, 84 s.

Skuld, oro, maktlöshet. Dessa känslor beskriver, i självbiografisk dagboksform, en moders kamp för sin son som drabbats av schizofreni. Handlingen i boken inträffar under åtta år på 1990-talet. Det psykiska sjukdomstillståndet innebär pendling mellan den unge mannens djupa depressivitet och psykotiska förvirringstillstånd.

Lz

Almengård, Andreas

Östra Fäladen blues: en psyksjuk knivmans berättelse: en sann berättelse om ett brott och ett straff. – 2010, 312 s.

Detta är den helt sanna berättelsen om en man som förvandlas från en vanlig psykopatient till psyksjuk knivman. Han berättar själv, på ett balanserat och sakligt sätt, om flytten till ett gruppboende, sammanbrottet där, knivattacken, polisingripandet, arresten, häktet, den obehagliga rättspsykiatriska undersökningen, rättegången och inte minst om den långa vistelsen på Rättspsykiatriska kliniken i Malmö.

Lz

Brampton, Sally

Att nudda vid botten: en personlig berättelse om depression. – 2009, 329 s.

Att nudda vid botten är Sally Bramptons egen berättelse om hur hon under fyra långa år lever med svår depression. Hennes framgångsrika liv i Londons mediavärld - som chefredaktör för modemagasin som brittiska Elle och Red - byts mot en isolerad tillvaro som präglas av förtvivlan, ensamhet, alkoholmissbruk och självmordsförsök.

Ibz

Caine, Linda

Ut ur mörkret: en sann berättelse. – 2007, 506 s.

Linda Caine har allt man kan önska sig. Två underbara barn, en kärleksfull man, ett vackert hus med en egen ateljé där hon kan måla och skapa. Trots en drömtillvaro har mörka, destruktiva känslor tagit över allt mer av hennes sinne. Otäcka bilder blänker till i hennes medvetande som gör henne skräckslagen. Hon får också häftiga vredesutbrott mot sina barn, speciellt mot sin dotter. Allt detta gör henne vettskrämd. Håller hon på att bli galen? I vissa stunder känns självmord som den enda lösningen.

Ls

Ekman, Agneta

Bryt skam/ fotografier och intervjuer Agneta Ekman. – 2012, 208 s.

Fotografen Agneta Ekman Wingate porträtterar här ett trettiotal personer med erfarenhet av psykisk ohälsa. Livsberättelserna skildras genom porträttbilder, konstnärliga stämningsbilder och personliga texter som berättar om viktiga erfarenheter kring insjuknande, skuld, skam, hopp, vändpunkter och nyorientering.

Lz

Eriksson, Therése

Vi har ju hemligheter i den här familjen. – 2009, 284 s.

Therése växte upp i Enskede, i ett rött hus med vita knutar en trygg och närmast idyllisk uppväxt. Men när hon gick på mellanstadiet började hon märka att det bråkades allt mer hemma och att hennes mamma kanske inte var som alla andra mammor. När Therése var elva år yttrade hennes pappa några ord som fick bitarna att falla på plats och som skulle komma att prägla resten av hennes uppväxt: Therése mamma är alkoholist. En gripande och ärlig bok om en uppväxt med en missbrukande och psykiskt sjuk förälder, om att tvingas se och uppleva saker som inget barn ska behöva. Det handlar om rädsla och sömlösa nätter, om depressioner och självmordsförsök, om struliga tonår och alla vägar som leder fel.

Lz Greenberg, Sally

Greenberg, Michael

Den dagen min dotter blev galen: en pappas berättelse. – 2009, 225 s.

Sommaren 1996, när Michael Greenbergs dotter Sally var 15 år, drabbades hon plötsligt av bipolär sjukdom. Hon blev som en främling för honom. Här berättar han insiktsfullt och smärtsamt om sommaren då hela deras tillvaro förändrades.

Lz

Heberlein, Ann

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

”Jag vill inte dö, jag vill bara inte leva. 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. Det gör för ont. Ibland. Ibland är det bara outhärdligt. Denna vardag. Denna tristess. Detta fula liv. Det banala. Det dumma. Allt som ni inte förstår. Förlåt. Det var onödigt. Förlåt.”

Lz

Holman, Virginia

Stulen barndom: två systrars uppväxt med en schizofren mor. – 2006, 254 s.

Virginia och Gingie, två små syskon, växer upp i en stuga i Virginia med sin mor, som får uppdrag av Rösterna. Ingen i byn vågar ingripa, fastän de ser barnens misär. Modern har drabbats av schizofreni, och det dröjer fem år innan hon blir tvångsomhändertagen. Virginia skildrar den skam och otrygghet det är att växa upp med en psykotisk mor, men det finns också goda dagar.

Lz

Johansson, Helen

Borderline: en del av mig: (att leva med en psykisk sjukdom).

- 2011, 94 s.

När jag var 21 år fick jag diagnosen Borderline personlighetsstörning som är en psykisk sjukdom. I denna bok försöker jag skildra mina tankar och upplevelser under de år som jag levtt med diagnosen för att ge läsaren en inblick och kanske rentav lite förståelse kring just Borderline personlighetsstörning.

Lz Lachenmeyer, Charles William

Lachenmeyer, Nathaniel

Outsidern: min fars kamp med galenskapen. - 2002, 241 s.

Hur kan en man med en doktorsgrad i sociologi sluta som en hemlös uteliggare med paranoid schizofreni? En skakande berättelse om en svår sjukdom. Boken vänder sig till en bred läsekrets med intresse av psykiatrisk vård.

Lz

Lagercrantz, Arvid

Mitt galna liv: en memoar om psykisk sjukdom. - 2010, 225 s.

Arvid Lagercrantz fick redan i tidig ålder diagnosen psychosis manico-depressiva. Här delar han med sig av sina upplevelser och erfarenheter. Om terapin som åttaåring och elchockerna vid femton års ålder, om den svåra journalistdebuten och sin tvillingbrors självmord. Berättelsen handlar också om hur han klarade av att arbeta som journalist mellan de maniska perioderna och turerna in och ut från de psykiatriska klinikerna samt om tvångsintagningen på Beckomberga.

Lz

Lauveng, Arnhild

I morgon var jag alltid ett lejon. - 2009, 160 s.

När Arnhild var 16 år fick hon, efter flera år av gradvis försämring, diagnosen schizofreni. Hon var psykotisk och självdestruktiv, hon levde i en värld av röster och hallucinationer och skar sig blodig med skärvor så fort hon fick tillfälle. Det här är en historia om att bli och vara allvarligt sjuk i schizofreni och om att också övervinna sjukdomen mot alla odds och bli frisk, men boken är lika mycket en berättelse om bemötande, tillit och mänsklig värme och att det omöjliga kan bli möjligt när det finns i en människas liv.

Lz

Lauveng, Arnhild

Onyttig som en ros. – 2010, 173 s.

Har sjuka människor mindre värde? Vem ska definiera vad förbättring är, och ska tidigare sjuka alltid vara dubbelt så friska för att räknas som friska? Arnhild Lauveng skriver med utgångspunkt från egna erfarenheter, både från tiden som patient och med psykologens perspektiv. Hon skriver om hur vi omtalar och behandlar personer med psykiska åkommor, och hon visar hur viktigt det är att se patienter som människor, inte bara som diagnoser. Förhållandet mellan läkare och patient, hur goda intentioner inom sjukvården likväl kan få oönskade följder, om att ge människor tid när tid är det de behöver mest, om att bli tagen på allvar och få äkta medbestämmande över sin egen livssituation. Detta är några av de viktigaste temana i denna bok.

Lz

Nabrink, Mikael

Patrick: en verklighetsskildring. – 2010, 172 s.

”Patrick” är en gripande verklighetsskildring om två goda vänner och deras vedermödor. När den ene av dem, Patrick, drabbas av manodepressiv sjukdom visar det sig att psykiatrisjukvården inte i alla avseenden räcker till för honom. Vännen, Mikael och tillika bokens författare, får då som nära och god vän träda in i vårdapparatens ställe och tvingas därigenom fatta många svåra och tunga beslut.

Lz

Pålsson, Berny

Vingklippt ängel. – 2004, 270 s.

Som barn var Berny alltid rädd. Rädd att pappa skulle ha druckit, för att bli besatt av djävulen, för att vara ensam, för att vara bland folk, rädd för spindlar, mat, telefoner. Berny hittar tidigt till föräldrarnas bar- och medicinskåp. Snabbt lär hon sig att missbruka och att missbrukas; droger, mediciner, alkohol, sex. Tvångsmässigt dras hon till den slutgiltiga lösningen: rakbladen och lindringen genom dem. Berny Pålssons berättelse lämnar ingen oberörd.

Lz

Pålsson, Berny

Känn pulsen slå. – 2008, 257 s.

I sin andra bok efter *Vingklippt ängel*, skildrar författaren livet som väntade efter barnpsykiatrin. Livet som vuxen psykiskt sjuk missbrukare. Här hamnar hon mellan stolarna i en resursfattig missbrukarvård, som inte tar

emot psykiskt sjuka, och behandlingshem för psykiskt sjuka som inte tar emot drogberoende. Ju längre hjälpen dröjer, desto mer panikslagen blir flykten från demonernas röster. I sina desperata försök att överleva sjunker hon allt djupare ner i en värld av droger, tabletter, alkohol, självförnedring och sexmissbruk.

Lz

Ruthström, Carina

Himlen öppnade sig: självupplevda psykoser/ av Carina

Ruthström och Gunilla Staaf. – 2014, 211 s.

Författaren berättar här om sina självupplevda psykoser. Hon vill belysa att psykoser inte enbart är negativa utan kan vara en del i den personliga utvecklingen.

Ijz

Ugglas, Caroline af

Hjälp, vem är jag?: anteckningar ur en terapi. – 2010, 302 s.

Boken är en dokumentär och ordagrann skildring av de psykoterapisessioner Caroline af Ugglas och psykoterapeuten UKON har bedrivit under mer än ett och ett halvt år. Caroline af Ugglas är under samtalen obarmhärtigt öppen och beskriver naket sina depressioner, sin ångest, sin rädsla för att bli galen men berättar också utförligt om sin familjehistoria, barndom, vilda ungdomsår och kärleken till sin familj. Samtalen är insiktsfulla och tidvis dråpliga.

Lz

Wurtzel, Elizabeth

Prozac: min generations tröst. – 1995, 431 s.

Prozac är en självbiografi om en ung kvinnas svåra liv. Redan som åttaåring lider hon av svår ångest och som elvaåring gör hon ett halvhjärtat självmordsförsök. Hon lider av kronisk depression och med hjälp av alkohol och droger försöker hon bekämpa sin livsångest. Det som till slut ger henne lindring är "lyckopillret" Prozac, som är mycket vanligt i USA, vilket författaren menar också visar på den mentala ohälsan i hela landet.

SKÖNLITTERATUR

Hc

Ahrne, Marianne

Äppelblom och ruiner. – 185 s.

Filmregissören Marianne Ahrne träffar av en slump den schizofrene Rune på Långbro sjukhus. Med stor ömhet berättar hon om hans sjukdomstillstånd och hans visioner. En lång och händelserik relation inleds.

Hc

Green, Hannah [pseud. För Joanne Greenberg]

Ingen dans på rosor.

Efter ett självmordsförsök tas Deborah Blau in på en psykiatrisk avdelning. Den sextonåriga flickan konfronteras med en psykoanalytiker som till slut lyckas tränga in i den schizofrenas fantasiland Yr, där en fascinerande och skrämmande värld öppnar sig. Boken bygger på författarens egna upplevelser under barndomen.

Hc

Grimsrud, Beate

En dåre fri. – 476 s.

En dåre fri är en roman om skörhet och styrka. Det är Eli som berättar. Hon bor ensam i sin lägenhet, och ändå inte. Espen, Emil och Erik finns också där. Deras röster har följt henne hela livet. Så småningom kommer också prins Eugen. Hon är periodvis inlagd på psykiatrisk avdelning, och i vården möter hon både omhändertagande och oförståelse.

Hc

Hede, Maria

... och bli ett vackert lik: roman. – 378 s.

Författaren berättar om några unga människor i Stockholm. Till det yttre har de det förspänt på alla sätt och vis, men en egocentrerad och tvångsmässigt skruvad attityd vilar som en förbannelse över dem och skrämmande lätt glider några av dem in i alkoholism och drogmissbruk. Maria Hede skildrar panikångestens verklighet och lögner 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 självvironisk humor som inte väjer för någonting.

Hce

Härkönen, Anna-Leena

Svagt positiv. – 214 s.

Anna-Lena Härkönen skildrar öppet, ärligt och med mycket svart humor i denna självbiografiska roman de konfliktfyllda känslor som moderskapet innebär. En berättelse om en svart period i författarens liv då hon var på gränsen till galenskap. Hon tappar livslusten och börjar fantisera om att avsiktligt eller kanske oavsiktligt döda barnet. Hur lätt skulle det inte vara att trycka kudden över den nyföddes ansikte eller helt enkelt tappa honom i golvet?

Hce

Jackson, Shirley

Fågelboet: roman. – 240 s.

I Shirley Jacksons psykologiska roman kämpar fyra personligheter om kontrollen över en ung kvinnas känslor och förnuft. *Fågelboet* är en oroande, fascinerande och lysande trovärdig roman om en människa sliten av inre konflikter, på gränsen mellan vansinne och personlig seger.

uHce

Jalonen, Riitta

Änglanätter. – 99 s.

En ungdomsbok om Vilja vars mamma är mentalsjuk, men inte så svårt och inte hela tiden, hon hör till dem som kan vara hemma. Men mamman är Viljas oro och plåga, hennes bäst bevarade hemlighet. Inte ens pojkvännen Mana får veta något om Viljas mamma. Bara dagboken får veta det.

Hc

Jonsson, Elgard

Tokfurst. – 193 s.

”Jag gör inte anspråk på att denna beskrivning av sju år på dårhus ska uppfattas och bedömas som en sann skildring. När man är helt galen så är man inte omdömesgill utan helt uppslukad av sina föreställningar om "den andra sidan". Utifrån denna förvrängda världsuppfattning är det dock en "sann skildring". Helt kort ska jag berätta förhistorien till mitt schizofrena dilemma...”

Hc

Persson, Cecilia

Sveda. – 63 s.

Sveda handlar om hur obarmhärtigt en psykisk sjukdom kan ställa sig i vägen och blockera en viktig relation. Dottern behövde och älskade sin mamma men sjukdomen placerade dem i ett sorgset och kaotiskt universum.

Hc

Persson, Lotta C.

Trädgårdshoran. – 234 s.

Hennes liv utspelar sig i en praktfull kuliss men scenerna är makabra och döljer en hemlighet. Följ Klaras kamp fram till vuxen ålder och hur hon försöker undkomma sin dominanta regissör, mamman.

Hce

Plath, Sylvia

Glaskupan. – 205 s.

Esther Greenwood vinner en tävling där priset är en månads vistelse i New York. Esther får praktisera på ett förlag och går på middagar tillsammans med de andra flickorna som också vunnit. Det är glamour och feststämning för hela slanten. Flickorna bor på ett fint hotell och Esther njuter av den goda maten och livet i storstaden. Men när hon kommer tillbaka hem till sin mamma i 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

Thoris, Lars

Glasväggen eller Hur jag löste gåtan: en sann bok om schizofreni och särskilt om språkets betydelse i sammanhanget. – 130 s.

Under tre generationer växer vansinnets svarta blomma i samma släkt. Det är svårt att utifrån se orsakerna till sjukdomen schizofreni när familjerna ser ut att vara helt normala. Författaren påstår att den så kallade psykiska sjukdomen inte är ett medicinskt problem, det är större än så, och det finns knappast någon hjälp.

Hc

Wetterstrand, Marie

Utanför huset: roman. – 213 s.

Ulrika och Jan har köpt en nedlagd skola nära en sjö, renoverat upp den, reparerat bryggan, börjat odla i trädgården, skaffat hundar, bin, katter och barn. När berättelsens tid börjar finns tre barn mellan ett och sju, ett halvrenoverat hus och precisa tankar om fortsatt fullkomning av denna livsplan. Men Ulrika är sjuk. I boken skildras en längtan efter det normala och vanliga i en tillvaro där den kliniska depressionen sprider sina ringar och skapar medberoende, tabun, hemligheter och en söndertrasad vardag. Ulrika är i stora delar av boken fysiskt frånvarande, och berättelsen fokuserar på Jans blytung harvande med vardagen och barnen, ekonomin och den allmänna otillräckligheten som allt mer tär på honom.

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