

## Mer att utforska

Längst bak i den tryckta boken finns ett antal bok-, film-, podd- och webbtips, men eftersom dessa inte fick plats i ljudboken ligger de här. En del av dem har anhörigskap som huvudtema, i andra fall är det ett bitema. Många böcker går att köpa i nätbokhandlar, och de allra flesta finns att låna på bibliotek. Skulle en bok inte finnas just där du bor går det att göra en fjärrlånebeställning, så lånas den in från ett annat bibliotek. Många böcker finns även som ljudböcker för dig som föredrar att lyssna framför att läsa. Jag hoppas att du ska hitta något som du kan ha nytta och glädje av, för att skaffa dig mer kunskap, hitta igenkänning eller få tröst och hopp.

### ***Barn- och ungdomsböcker***

Funkibator, Idus och Kikkuli är exempel på förlag där det finns många barnböcker om olika sjukdomar och funktionsvariationer. Här har jag listat böcker där det finns ett tydligt anhörigperspektiv.

### **Döden**

Andersson, Anna-Karin. *Stjärnlastbilen*. Kikkuli, 2016. (bilderbok)

Barlach, Peter. *Inte bara tennis*. Bonnier Carlsen, 2012. (från 9 år)

Ehring, Anna. *Juni och stjärnan*. Nypon, 2021. (från 9 år)

Engqvist, Hans-Erik. *Tröja nummer 10*. Bonnier Carlsen, 2004. (ungdomsbok)

Farm, Maria. *Sorgboken*. Rabén & Sjögren, 2012. (från 9 år)

Forsaeus, Lena. *Nils och den blinkande stjärnan*. Idus, 2017. (från 6 år)

- Jerndahl, Annakarin. *Min änglasyster. Till alla barn som förlorat någon nära*. Bubblan, 2017. (bilderbok)
- Jägerfeld, Jenny. *Comedy Queen*. Rabén & Sjögren, 2018. (ungdomsbok)
- Lauren, Sanna. *Billie Lou och Lille Bo på begravning*. Idus, 2019. (bilderbok)
- Mundy, Michaelene. *Vad händer när någon dör? En bok för barn om döden och begravningar*. Översättning av Anna Henriksson. Borneling. 2010. (bilderbok) Ohlsson, Ingrid. *Ett litet hål i mörkret*. Tiden, 2008. (ungdomsbok)
- Pella, Anna. *Operation dödsviktigt*. Libris, 2020. (bilderbok)
- Persson, Gunilla Linn. *Allis med is*. Bonniers juniorförlag, 1993. (från 9 år)
- Persson, Jennie. *I mitt hjärta finns du kvar. Om sorg och saknad*. Natur & Kultur, 2017. (från 9 år)
- Pohl, Peter & Kinna Gieth. *Jag saknar dig, jag saknar dig*. Rabén & Sjögren, 1992. (ungdomsbok)
- Rotböll, Grethe & Emma Virke. *Jon har ett svart hål i sitt röda hjärta*. Bonnier Carlsen, 2013. (bilderbok)
- Wirsen, Stina. *Vem är död?* Bonnier Carlsen, 2010. (bilderbok)

## **Fysiska diagnoser**

- Ahlin, Karin. *Kom sol!* Alfabeta, 2015. (cancersjukdom, från 6 år)
- Andersson, Bertil. *Berättelsen om Morbror H*. Demensförbundet, 2001. (demenssjukdom, bilderbok)
- Dahlsson, Camilla. *Min skalliga mamma*. Kikkuli, 2018. (cancersjukdom, bilderbok)
- Dunér, Anna. *Något konstigt med mormor*. Libris, 2003. (demenssjukdom, från 6 år)
- Estling Vannestål, Maria & Sanna Hellberg. *Lovis Ansjovis och glömskan*. Idus, 2017. (demenssjukdom, bilderbok)

- Green, John. *Förr eller senare exploderar jag*. Översättning av Ylva Ståhlmark. Bonnier Carlsen, 2013. (cancersjukdom, ungdomsbok)
- Hong, Nari. *Min pappa och jag*. Översättning av Anna Lärk Ståhlberg. Kikkuli, 2019. (rörelsehinder, bilderbok)
- Ness, Patrick. *Sju minuter över midnatt*. Översättning av Ylva Kempe. B. Wahlström, 2012 (cancersjukdom, ungdomsbok)
- Nilsson, Moni & Joanna Hellgren. *Så mycket kärlek kan inte dö*. Natur & Kultur, 2018. (cancersjukdom, från 9 år)
- Nilsson, Ulf. *Farmors alla pengar*. Bonnier Carlsen, 2008. (demenssjukdom, bilderbok)
- Palm, Jeanette. *Hösthjärta*. Idus, 2020. (hjärtinfarkt, från 6 år)
- Pella, Anna. *Operation rädda sommarlovet*. Libris, 2019. (hjärnskada, bilderbok)
- Pella, Anna. *Operation slutstirrat*. Libris, 2018. (hjärnskada, bilderbok)
- Peruzzi, Britt & Ann-Christine Jernberg. *Valle, mormor och vaniljsåsen*. Scampi, 2013. (demenssjukdom, bilderbok)
- Thydell, Johanna. *I taket lyser stjärnorna*. Natur & Kultur, 2003. (cancersjukdom, ungdomsbok)
- Wiström, Flora. *Stanna*. Bonnier Carlsen, 2016. (ALS, ungdomsbok)

## **Missbruk**

- Bosson Lidell, Marie. *Liam – superhemligt*. Idus, 2018. (från 9 år)
- Jennerhed, Jenny. *Maskrosbarnen och stöldligan*. Idus, 2020. (från 9 år)
- Lindqvist, Håkan. *Ariel – tjugofyra/sju*. Opal, 2020. (från 9 år)
- Pipping, Lisbeth. *Snöängelen*. Vulkan, 2016. (från 6 år)
- Svingen, Arne. *Balladen om en bruten näsa*. Översättning av Sofia Nordin. Bonnier Carlsen, 2013. (från 9 år)

## **Psykiska/neuropsykiatriska diagnoser**

- Anderberg Stollo, Åsa. *Bryta om*. Alfabeta, 2007. (psykisk sjukdom, ungdomsbok)
- Hedberg, Jessica & Eva Forssell. *Buller om huller i mamma grå*. Funkibator, 2018. (psykisk ohälsa, bilderbok)
- Häggebrink, Gabriel & Signe Gabriel. *Ett hav i vardagsrummet*. Kikkuli, 2020. (psykisk ohälsa, bilderbok)
- Jacov, Karin. *Eli har en storebror*. Idus, 2018. (autism, bilderbok)
- Kadefors, Sara. *Sandor slash Ida*. Bonnier Carlsen, 2001. (psykisk ohälsa, ungdomsbok)
- Persson, Janne. *Pappan som slutade vara en superhjälte*. Idus, 2020. (psykisk ohälsa, bilderbok)
- Persson, Vanja & Jonnie Holmberg. *Charlies bok. När pappa blev en utomjording*. Funkibator, 2019. (psykisk ohälsa, bilderbok)
- Ringbom, Josefin. *Morfarn som aldrig blev stor*. Funkibator, 2018. (ADHD, bilderbok)
- Roxberg, Ester. *Antiloper*. X Publishing, 2011. (psykisk ohälsa, ungdomsbok)
- Sandqvist Lyckman, Linn & Karin Eriksson. *När mamma hade ont i hälen*. Idus, 2020. (psykisk ohälsa, bilderbok)

## **Facklitteratur, stöd- och självhjälpböcker**

### **Anhörigskap av olika slag**

- Bergh, Anders. *Anhörigvård*. Studentlitteratur, 1997.
- Bergqvist Månsson, Sara. *Anhörig – i glädje och sorg*. Brevskolan, 1998.
- Björklund, Lars. *Hur ska jag orka? Att vara anhörig*. Libris, 2011.
- Bäsén, Anna. *Vem ska ta hand om mamma? Min dagbok inifrån äldre-vården*. Wahlström & Widstrand, 2005.
- Dag och Natt, Sara. *Livet som anhörig*. Gothia, 2011.

- Gudmundsson, Inga-Britt. *Hur orkar man? En bok om livet*. Gudmunsson, 2018.
- Hågård, Siv. *Alltid någon annan som väntar. Röster från äldreomsorgen. En bok för alla/Liv i Sverige*, 2014.
- Jeppson Grassman, Eva m.fl. *Anhörigskapets uttrycksformer*. Studentlitteratur, 2003.
- Johansson, Lennarth. *Anhörig i nöd och lust*. Vårdförlaget, 2016.
- Johansson, Lennarth. *Anhörig – omsorg och stöd*. Studentlitteratur, 2007.
- Larsson, Anita & Karin Nilsson. *Att bli vårdare till sin livskamrat*. ICA, 1998.
- Larsson, Anna. *Med varmt hjärta och vässade klor. En bok för anhöriga till gamla och sjuka*. Natur & Kultur, 1999.
- Sand, Ann-Britt. *Anhörigvård – arbete, ansvar, kärlek, försörjning*. Studentlitteratur, 2002.
- Skerfving, Annemi. *Att synliggöra de osynliga barnen*. Gothia, 2005.
- Sundström, Elina. *Jag är också viktig. Att växa upp med en familjemedlem som är sjuk eller har funktionshinder*. MBM, 2012.
- Whitaker, Anna. *Åldrande, död och anhörigskap*. Gleerup, 2009.

## **Döden**

- Blomqvist, Lisa. *När man vet att någon snart ska dö. En handbok för anhöriga*. Norstedt, 2018.
- Ekman, Anna. *Stanna alla klockor. Om att förlora någon, ta farväl, sakna, hoppas och undra hur livet ska fortsätta utan*. Libris, 2017.
- Farm, Maria. *Sorgboken*. Rabén & Sjögren, 2012.
- Henschen, Marie. *När en anhörig eller vän blir svårt sjuk. En handbok om hur man närmar sig en svårt sjuk och hanterar frågor om sjukdom, död, begravning och sorg*. Vårdförlaget, 2007.
- Kübler-Ross, Elisabeth. *Samtal inför döden: människor som vet att de ska dö talar här öppet med några läkare, socionomer, psykologer och*

*präster om sina önsknings, sin ängslan och sin fruktan. Andra upplagan. Översättning av Gull Brunius. Bonnier Alba, 1992.*

Lennér Axelson, Barbro. *Förluster. Om sorg och livsomställning.* Natur & Kultur, 2010.

O'Connor, Nancy. *När en anhörig dör. En bok om sorgearbete.* Översättning av Margareta Edgardh. Prisma, 1986.

Söderström, Ulla. *Livets sista tid.* Gothia, 2012.

Whitaker, Anna. *Åldrande, död och anhörigskap.* Gleerup, 2009.

### **Fysiska diagnoser**

Andersson, Irene. *Min syster fick Alzheimer. Om vård och bemötande ur ett anhörigperspektiv.* Gothia, 2010.

Beck-Fries, Barbro. *Det blir lättare när det blir svårare. Råd till personal och anhöriga som vårdar demenshandikappade.* Gothia, 2000.

Geijer Edgren, Marianne & Berit Rausch. *Asta och hennes anhöriga. Anhörigas roll i vården av demenssjuka.* Liber, 1999.

Ingridsdotter, Birgitta. *Att vara anhörig vid demenssjukdom.* Proprius idébibliotek, 2021.

Lindgren, Ann. *Allt du behöver veta innan du glömmer.* Prisma 2008. (demenssjukdom)

Macy, Nancy L. & Peter V. Rabins. *36-timmarsdygnet. Om Alzheimers sjukdom och andra demenssjukdomar.* Översättning av Jan Malmjö. Natur & Kultur, 1992.

Renlund, Christina m.fl. *Du får väl säga som det är. 24 berättelser om att vara förälder, syskon, farmor, morfar, farfar, moster, faster, morbror, gudmor, systerdotter och närstående till någon med sällsynt diagnos eller funktionsnedsättning.* Vulkan, 2017.

Ringdahl, Ola. *Att stå bredvid cancer.* Natur & Kultur, 2015.

Wallström, Maria. *Stroke och konsten att vara anhörig.* Notis, 2010.

Winqvist, Marianne. *SOS-syndromet. Sorg, oro och samvetsförebåelser hos anhöriga till personer med åldersdement beteende.* Uppsala universitet, 1985.

Öhman, Camilla. *Demens. Anhörig på liv och död*. Nordic Success Publishing, 2020.

## **Missbruk och medberoende**

Alakoski, Susanna. *April i anhörigsverige. Dagbok*. Bonnier, 2015.

Albo, Caroline. *Mitt sanna jag. Från medberoende till frihet*. Blue Publishing, 2019.

Beattie, Melanie. *Bli fri från ditt medberoende. Sluta kontrollera andra, börja bry dig om dig själv*. Tredje upplagan. Översättning av Inge R. Larsson. Norstedt, 2013.

Bång, Carina. *Du är viktig! Till dig som är anhörig till en person med alkohol- eller narkotikaproblem*. Coaching Motivation Scandinavia, 2016.

Bång, Carina & Olivia Trygg. *Jag i fokus! För ungdomar drabbade av alkohol och andra droger i familjen*. Coaching Motivation Scandinavia, 2016.

Bång, Carina. *Släpp kontrollen – vinn friheten! För anhöriga påverkade av missbrukets konsekvenser*. Coaching Motivation Scandinavia, 2016.

Börjesson, Mats m.fl. *Medberoende och moral: framväxten av en problemkategori*. Carlsson, 2013.

Fröling, Kristina. *Ett minne för livet. Boken om Alzheimers sjukdom*. Gothia, 2009.

Geringer Woititz, Janet. *Vuxna barn till alkoholister*. Översättning av Pia Nordahl Frisk. Larsson, 2002.

Hellsten, Tommy. *Flodhästen i vardagsrummet*. Andra upplagan. Verbum 1998.

Lundell, Sanna & Ann Söderlund. *Djävulsdansen. Bli fri från medberoende*. Bladh by Bladh, 2017.

Runquist, Weddig. *Små och vuxna barn till alkoholister. Deras livssituation och vägen till ett nytt liv*. Alfgruppen, 1998.

Swartz, Madeleine. *Res dig! Läk ditt medberoende*. Nya steget, 2015.

Söderling, Lars. *Varulvsvalsen. En bok om medberoende*. Larsson, 2002.

## Psykiska/neuropsykiatriska diagnoser

- Beckman, Monica. *Smärtkraft. Psykisk sjukdom i familjen – upplevelser och informationsbehov*. Natur & Kultur, 1994.
- Boëtius, Gunilla & Christina Rydlund. *Lycklig varannan onsdag. DAMP-mammor berättar*. Cura, 1998.
- Borelius, Maria. *Bryt det sista tabut. Mental ohälsa ut ur garderoben*. Natur & Kultur, 2013.
- Dahlström, Christian. *Kalla mig galen. Berättelser från Psyksverige*. Ordfront, 2019.
- Dahlström, Christian. *Panikångest och depression*. Natur & Kultur, 2014.
- Gustavsson, Christina. *Om någon du känner har en depression. En bok för anhöriga, vänner och drabbade*. Andra upplagan. Joelsingården, 2017.
- Gustavsson, Christina. *Tänk om jag är knäpp?! Om någon du känner har ångest, tvång, panik, fobier*. E-bok. Joelsingården, 2019.
- Jalakas, Inger. *Nördsyndromet. Allt du behöver veta om Aspergers syndrom*. Alfabeta, 2007.
- Keski-Rakkonen, Anna m.fl. *Jag har redan ätit. Att vara anhörig till någon som lider av ätstörning*. Gothia, 2011.
- Moberg, Åsa. *Vara anhörig. Bok för anhöriga till psykiskt sjuka*. DN, 2005.
- Renlund, Christina m.fl. *Du får väl säga som det är. 24 berättelser om att vara förälder, syskon, farmor, morfar, farfar, moster, faster, morbror, gudmor, systerdotter och närstående till någon med sällsynt diagnos eller funktionsnedsättning*. Vulkan, 2017.
- Westholm, Lena. *Föräldraboken om ADHD*. Gothia, 2014.
- Wikström, Ann. *De galna systrarna. Fyra berättelser om att leva med ett syskon som drabbats av schizofreni*. Schizofreniförbundet, 2014.

## Övrigt

- Essén, Charlotte. *Samtal i självhjälpgrupp*. Wahlström & Widstrand, 2003.



- Harris, Russ. *Lyckofällan. Skapa det liv du vill leva med ACT, mindfulness och engagemang*. Översättning av Helena Hansson. Natur & Kultur, 2009.
- Harris, Russ. *När livet slår till. ACT i svåra stunder*. Översättning av Johan Nilsson. Natur & Kultur, 2013.
- Hayes, Stephen. *Sluta grubbla, börja leva. ACT-metoden lär dig: upptäcka och acceptera negativa tankar, undvika att fastna i dem, leva ett liv som fungerar*. Översättning av Per Rundgren. Natur & Kultur, 2007.
- Larsson, Göran. *Skamfilad. Om skammens många ansikten & längtan efter liv*. Cordia, 2007.
- Lindeblad, Björn Natthiko m.fl. *Jag kan ha fel och andra visdomar från mitt liv som buddhistmunk*. Bonnier, 2020.
- Sandberg, Karin & Sara Hammarkrantz. *Förundranseffekten. Om allt ifrån solnedgångars läkande kraft till känslan av att tiden räcker till. Forskning, fakta och stora upplevelser*. Bonnier, 2020.
- Strang, Peter. *Att höra till. Om ensamhet och gemenskap*. Natur & Kultur, 2014.
- Wallner, Katinka. *Sluta skämmas och bli fri*. Ariton, 2014.

## ***Skönlitteratur och självbiografier***

### **Döden**

- Backman, Fredrik. *En man som heter Ove*. Forum, 2012.
- Berg, Lasse. *Ändå inte försvunnen. Om sorg, tröst och att vara människa*. Ordfront, 2020. Can, Mustafa. *Tätt intill dagarna. Berättelsen om min mor*. Norstedt, 2006.
- Green, John. *Efter Alaska*. Översättning av Maggie Andersson. Bonnier Carlsen, 2015.
- Ivarsson, Tommy. *Hudlös. En berättelse om livsmod*. Polaris, 2018.

- Lewis C.S. *Anteckningar under dagar av sorg*. Nyutgåva. Översättning av Karin Hartman. Libris, 2013.
- Malmquist, Tom. *I varje ögonblick är vi fortfarande vid liv*. Natur & Kultur, 2015.
- Marson, Gary. *Just Carry On Breathing*. Översättning av Maria Estling Vannestål, ännu ej utgiven på svenska. Bennion Kearny, 2016.
- Safran Foer, Jonathan. *Extremt högt och otroligt nära*. Översättning av HansJacob Nilsson. Norstedt, 2006.
- Schwalbe, Will. *Bokklubben vid livets slut*. Översättning av Charlotte Hjukström. Modernista, 2013.
- Snellman, Anja. *Hudens tid*. Översättning av Camilla Frostell. Norstedt, 1999.
- Tropper, Jonathan. *Konsten att tala med en änkling*. Översättning av Peter Samuelsson. Gilla böcker, 2010.
- Örn, Peter. *Ingen anledning till oro*. Verbum, 1989.

### **Fysiska diagnoser**

- Alsterlund, Edna. *Den längsta rondan. Om kärlek, demenssjukdom och anhörigvård*. Forum, 2010.
- Andersson, Birgitta. *I slutet av minnet finns ett annat sätt att leva. Agneta Ingberg om sitt liv med Alzheimers sjukdom*. Libris, 2005.
- Baley, John. *Iris. En sorgesång*. Översättning av Rose-Marie Nielsen. Bonnier, 1999. (demenssjukdom)
- Bloom, Cameron & Bradley Trevor Greive. *Flöjtkråkan Penguin: den lilla udda fågeln som räddade en familj*. Översättning av Yrsa Axelsson Landström. Polaris, 2017. (förlamning och psykisk ohälsa)
- Bohman, Gösta. *Sagan om Gunnel. I Alzheimers skugga*. Bonnier, 1990.
- Estling Vannestål, Maria. *Lex Katarina*. Andra upplagan. Kompass, 2019. (demenssjukdom)
- Eriksson, Jenny. *Försvinner och stannar kvar*. Idus, 2017. (demenssjukdom)

- Fant, Maj. *Att bli mamma till sin mamma*. Natur & Kultur, 1988. (demenssjukdom)
- Flygare, Karin. *Det är så konstigt nuförtiden*. Alfabeta, 2009. (demenssjukdom)
- Grandin, Philomène. *Glöm allt men inte mig*. Bonnier, 2021. (demenssjukdom)
- Gurt, Stefan. *Så dödar vi en människa*. Wahlström & Widstrand, 2012. (demenssjukdom och åldringsvård)
- Hamberg, Emma. *Resten av allt är vårt*. Piratförlaget, 2019. (hjärnskada)
- Helgesson, Lena. *CP-barnet*. Libris, 2015.
- Isaksson, Ulla. *Boken om E*. Bonnier, 1994. (demenssjukdom)
- Ivarsson, Tommy. *Hudlös. En berättelse om livsmod*. Polaris, 2018. (lungsjukdom)
- Jekander, Anita. *Det gick en propp*. Wahlström & Widstrand, 2003. (stroke)
- Jönsson, Reidar. *Mitt liv som hund*. Norstedt, 1983. (lungsjukdom)
- Larsson, Richard. *Maria vill fara hem. Glädje och sorg under demenssjukdomens sista år*. Demensförbundet, 2000.
- Larsson, Richard. *År med Maria*. Liber utbildning, 1994. (demenssjukdom)
- Lundberg, Lotta. *Timme noll*. Natur & Kultur, 2014. (demenssjukdom)
- Malmquist, Tom. *I varje ögonblick är vi fortfarande vid liv*. Natur & Kultur, 2015. (cancersjukdom)
- Martin, Eivor. *I går sjöng näktergalen*. Carlsson, 2016. (demenssjukdom)
- Miretoft, Peter. *Inställt p.g.a. Alzheimers*. Vaktel, 2020.
- Mitchell, Wendy. *Hon som var jag. En memoar om Alzheimer*. Översättning av Marianne Mattsson. Atlantis, 2019.
- Nordenstam, Eva. *Att förlora pappa*. Saga Egmont, 2019. (stroke)
- Norin, Elisabeth. *Mamma, minns du mig?* Isaberg, 2009. (demenssjukdom)

- Palmkvist, Conny. *Hej då, allihopa*. Forum, 2005. (cancersjukdom)
- Pella, Anna. *När du ler stannar tiden*. Libris, 2017. (hjärnskada)
- Pulkkinen, Riikka. *Gränsen*. Översättning av Janina Orlov. Norstedt, 2013. (demenssjukdom)
- Sjödin, Tomas. *När träden avlövas ser man längre från vårt kök*. Trots allt, 1996. (hjärnsjukdom)
- Sjödin, Tomas. *Reservkraft*. Cordia, 2001. (hjärnsjukdom)
- Strang, Peter. *I skuggan av sommaren*. Libris, 2017. (cancersjukdom)
- Utvik, Magnus. *Anna, min älskade*. Wahlström & Widstrand, 2005. (cancersjukdom)
- Waldenström, Ulla. *Sista året med Carl-Axel*. Reflex Media, 2000. (cancersjukdom)
- Wollter, Stina. *Kring denna kropp*. Forum, 2018. (demenssjukdom, ätstörning)

### **Missbruk och medberoende**

- Alakoski, Susanna. *Svinalängorna*. Bonnier, 2006.
- Alakoski, Susanna. *Håpas du trifs bra i fängelset*. Bonnier, 2010.
- Alling, Morgan. *Kriget är slut*. Forum, 2010.
- Brolin, Jenny. *En medberoendes dagbok*. Vulkan, 2013.
- Dahlin, Doris. *Skammens boning*. Ordfront, 2007.
- Eklund, Sigge. *Varulvsvalsen*. Bonnier, 2007.
- Feldt, Felicia. *Felicia försvann*. Weyler, 2011.
- Feldt, Kjell-Olof & Birgitta von Otter. *Vägen ut – en loggbok om alkoholism och medberoende*. Bonnier, 2016.
- Hannah, Kristin. *Vad som än händer*. Översättning av Margareta Järnebrand. Bonnier, 2009.
- Janouch, Katerina. *Anhörig*. Piratförlaget, 2004.

- Kuylenstierna, Camilla & Christel Dopping. *AnsvarsFULL*. Bladh by Bladh, 2012.
- Lindeborg, Åsa. *Mig äger ingen*. Atlantis, 2007.
- McCourt, Frank. *Ängeln på sjunde trappsteget*. Översättning av Thomas Preis. Bonnier Alba, 1997.
- Nilsson, Johanna. *Änkornas begravningsbyrå*. Ljudboksföljetong på Storytel, 2020.
- Schulman, Alex. *Glöm mig*. Bookmark, 2017.
- Stewart, Douglas. *Shuggie Bain*. Översättning av Eva Åsefeldt. Bonnier, 2021.
- Tikkanen, Märta. *Århundradets kärlekssaga*. Trevi, 1978.
- Wahl, Hillevi. *Kärleksbarnet. En berättelse om alkohol, bingo och brutna löften*. Prisma, 2006.

### **Psykiska/neuropsykiatriska diagnoser**

- Ahrne, Marianne. *Äppelblom och ruiner*. Norstedt, 1980. (psykisk ohälsa)
- Birro, Marcus. *Lämna mig aldrig. En roman om kärlek*. Bladh by Bladh, 2017. (själv mord)
- Bloom, Cameron & Bradley Trevor Greive. *Flöjtkråkan Penguin: den lilla udda fågeln som räddade en familj*. Översättning av Yrsa Axelsson Landström. Polaris, 2017. (förlamning och psykisk ohälsa)
- Ernman, Malena & Beata, Greta & Svante Thunberg. *Scener ur hjärtat*. Polaris, 2019. (ätstörning, autism)
- Estling Vannestål, Maria. *Kantstötta porslinsugglors paradorkester*. Kompass, 2019. (psykisk ohälsa och självskadebeteende)
- Falkoff, Michelle. *Playlist for the Dead*. Harper Teen, 2015. (själv mord)
- Filipsson, Thomas. *Lisas dagbok. När autismen tar över*. Vulkan, 2012.
- Lindh, Gunilla & Cecilia Berglund. *Alltid för er. En sann historia*. Lind & co, 2014. (autism)
- Lodalen, Mian. *Dårens dotter*. Forum, 2008. (psykisk ohälsa)

- Marson, Gary. *Just Carry On Breathing*. Översättning av Maria Estling Vannestål, ännu ej utgiven på svenska. Bennion Kearny, 2016. (psykisk ohälsa)
- Moberg, Åsa & Adam Inczédy-Gombos. *Adams bok*. Natur & Kultur, 1999. (psykisk ohälsa)
- Nilsson Lind, Marie. *Josas bok. Min berättelse*. Kaunitz-Olsson, 2020. (psykisk ohälsa)
- Pipping, Lisbeth. *Kärlek och stålull. Om att växa upp med en utvecklingsstörd mamma*. Gothia, 2004.
- Roxberg, Ester. *Min pappa Ann-Christine*. Wahlström & Widstrand, 2014. (transsexualism)
- Spungen, Deborah. *Inte som andra döttrar*. Översättning av Synnöve Olsson, Prisma, 1985. (psykisk ohälsa)
- Steele, Danielle. *En stråle av ljus. Berättelsen om Nick Traina*. Översättning av Barbro Tidholm. B. Wahlström, 1999. (psykisk ohälsa)
- Stridsberg, Sara. *Beckomberga. Ode till min familj*. Bonnier, 2014. (psykisk ohälsa)
- Westover, Tara. *Allt jag fått lära mig*. Översättning av Peter Staffansson. Natur & Kultur, 2019. (psykisk ohälsa)
- Wollter, Stina. *Kring denna kropp*. Forum, 2018. (demenssjukdom, ätstörning)

### ***Poddar och radioprogram***

Poddar och radioprogram hittar du bland annat på Spotify och Acast. Du kan också googla på namnet om du inte hittar det du söker.

### **Anhörigskap av olika slag**

*Kropp och själ*, Sveriges Radio P1: Att vara anhörig (2018-09-11)

*NKA-podden* (från Nationellt kompetenscentrum anhöriga)

## **Döden och sorg**

*Tendens, Sveriges Radio P1: Rädd att fastna i sorgen (2018-10-30)*

## **Fysiska diagnoser**

*P1 dokumentär:*

- *Innan mamma glömmer* (demenssjukdom, 2020-09-13)
- *Olyckan* (2020-08-30)
- *Vinnarskallen som fick en stroke* (2020-07-05)

*Sjukt liv*

*Sommar i P1:*

- Andreas Johnson (demenssjukdom, 2006-07-22)
- Björn Natthiko Lindeblad (assisterat självmord, ALS, 2020-06-26)
- Emil Jensen (cancersjukdom, 2016-07-12)
- Marie-Louise Ekman (cancersjukdom, 2020-08-09)
- Sissela Kyle (självmord, sjukdom, 2019-07-26)
- Sofia Wistam (narkolepsi, 2020-07-10)
- Tomas Sjödin (hjärnsjukdom, 2004-07-01)
- Tommy Ivarsson (lungsjukdom, 2017-07-19)

*Vinter i P1:*

- Hans Rosenfeldt (demenssjukdom, 2009-12-25)

## **Missbruk och medberoende**

*Jag är sjuk i huvudet, avsnitt 70*

*Medberoendepodden*

*P1 Dokumentär:*

- *Aldrig som dom* (2012-04-29)
- *I välfärdens skugga, del 1* (2021-02-21)

- *I välfärdens skugga, del 2* (2021-02-28)

*Relationsverket, avsnitt 31*

*Sommar i P1:*

- Katerina Janouch (2009-07-14)
- Sanna Lundell (2015-07-18)

## **Psykiska/neuropsykiatriska diagnoser**

*ADHD-podden*

*Funka med ADHD*

*Funkismorsorna*

*Jag är sjuk i huvudet*

*NPF-podden*

*P1 Dokumentär:*

- *I välfärdens skugga, del 1* (psykisk ohälsa, ADD, 2021-02-21)
- *I välfärdens skugga, del 2* (psykisk ohälsa, 2021-02-28)
- *När pappa köpte sin första klänning* (transsexualism, 2020-05-17)

*Sinnessjukt*

*Sommar i P1:*

- Måns Möller (autism, 2019-08-03)
- Sanna Lundell (missbruk, psykisk ohälsa, 2015-07-18)
- Sarah Sjöström (autism, 2017-06-25)
- Simon Kyaga (psykisk ohälsa, 2014-06-27)
- Sissela Kyle (själv mord, sjukdom, 2019-07-26)

## **Övrigt**

*Kropp och själ, Sveriges Radio P1: Att acceptera och gå vidare* (2021-03-02)



## ***Film och teve***

### **Anhörigskap av olika slag**

Det finns många teveserier som utspelar sig på sjukhus, och där anhörigskap är ett ständigt närvarande tema. Två av mina favoriter är *Grey's Anatomy* och *The Good Doctor*.

### **Döden**

*After Life* (teveserie)

*Allis med is* (teveserie för barn)

*Extremt högt och otroligt nära*

*Jag saknar dig*

*Min sanning* med Stina Wollter (SVT Play, 2021-02-28)

### **Fysiska diagnoser**

*50-50* (cancersjukdom)

*Allt för min syster* (cancersjukdom, ungdomsfilm)

*Away from Her* (demenssjukdom)

*En sång för Martin* (demenssjukdom)

*Förr eller senare exploderar jag* (cancersjukdom, ungdomsfilm)

*I taket lyser stjärnorna* (cancersjukdom, ungdomsfilm)

*Iris* (demenssjukdom)

*Me and Earl and the Dying Girl* (cancersjukdom, ungdomsfilm)

*Mitt liv som hund* (lungsjukdom)

*Sju minuter över midnatt* (cancersjukdom, ungdomsfilm)

*Still Alice* (demenssjukdom)

*Supernova* (demenssjukdom)

*The Father* (demenssjukdom)

*The Notebook* (demenssjukdom)

## **Missbruk**

*Beautiful Boy*

*Mig äger ingen*

*Svinalängorna*

*When a Man Loves a Woman*

## **Psykiska/neuropsykiatriska diagnoser**

*A-typical* (autism, teveserie)

*Familjefesten* (psykisk ohälsa)

*Flickan, mamman och demonerna* (psykisk ohälsa)

*I rymden finns inga känslor* (autism, ungdomsfilm)

*Rain Man* (autism)

*Stulna år* (psykisk ohälsa)

*Temple Grandin* (autism)

## **Webbplatser**

### **Anhörigskap av olika slag och mer generellt stöd**

*Anhörigas riksförbund* (stöttar anhöriga – både nationellt och lokalt – och driver opinion för förbättrade villkor)

**[anhorigasriksforbund.se](http://anhorigasriksforbund.se)**

*Anhörighandboken* (från *Anhörigas riksförbund*, bl.a. med fakta och råd)

**[anhorighandboken.se](http://anhorighandboken.se)**

*Anhöriglinjen* (samtalsstöd med ”erfarna medmänniskor”)

**[anhorigasriksforbund.se/anhoriglinjen/](http://anhorigasriksforbund.se/anhoriglinjen/)**

*BRIS – Barnens Rätt i Samhället* (samtalsstöd för både barn och vuxna)

**[bris.se](http://bris.se)**

*En bra plats* (digitalt anhörigstöd för invånare i vissa kommuner)  
**enbraplats.se**

*Jourhavande kompis* (samtalsstöd via Röda Korsets ungdomsförbund)  
**rkuf.se/vad-vi-gor/jourhavande-kompis/**

*Jourhavande medmänniska* (samtalsstöd)  
**jourhavande-medmanniska.se**

*Jourhavande präst* (samtalsstöd)  
**svenskakyrkan.se/jourhavandeprast**

*Nationellt kompetenscentrum anhöriga*, NKA (fakta, verktyg,  
föreläsningar, videor m.m.)  
**nka.se**

*Svenska institutet för sorgbearbetning* (fakta, kurser, föreläsningar  
m.m.)  
**sorg.se**

*Ungdomsmottagningen* (samtalsstöd för unga som inte mår bra)  
**umo.se**

## **Döden**

*Efterlevandeguiden* (information från Skatteverket, Försäkringskassan  
och Pensionsmyndigheten)  
**efterlevandeguiden.se**

*Febe* (nätverk för föräldrar som har förlorat ett barn)  
**febe.se**

*SPES – Riksförbundet för suicidprevention och efterlevandestöd*  
**spes.se**

*Svenska institutet för sorgbearbetning* (fakta, kurser, föreläsningar  
m.m.)  
**sorg.se**

*Vimil* (stöd för personer som har mist en närstående mitt i livet)  
**vimil.se**

## **Fysiska diagnoser**

*Alzheimerfonden (information och stöd)*

**alzheimerfonden.se**

*Barncancerfonden (information och stöd, bl.a. "syskonstödjare")*

**barncancerfonden.se**

*Cancerfonden (information och stöd)*

**cancerfonden.se**

*Demensförbundet (information och stöd)*

**demensforbundet.se**

*Demenslotsen (digitalt anhörigstöd för invånare i vissa kommuner)*

**demenslotsen.se**

*Föräldraföreningen Anonymous (stöd för föräldrar till barn med  
ovanliga motoriska eller intellektuella funktionsnedsättningar)*

**anonymous.se**

*Heja olika (information om funktionsnedsättningar, anhörigberättelser  
m.m.)*

**hejaolika.se**

*Jontefonden (stöd för familjer där ett barn väntar på  
organtransplantation)*

**jontefonden.se**

## **Missbruk**

*Al-Anon och Alateen (stöd för anhöriga till alkoholister via  
tolvstegsprogrammet, Alateen för unga anhöriga)*

**al-anon.se**

*Anhörigstödet (diskussionsforum m.m.)*

**anhorigstodet.se**

*Ersta Vändpunkten (stöd för anhöriga i Stockholmstrakten)*

**erstadiakoni.se/verksamheter/socialt-stod-och-omsorg/anhorigstod-vidberoende/ersta-vandpunkten/**

*Trygga barnen (stöd för unga anhöriga till missbrukare)*

**tryggabarnen.se**

## **Psykiska/neuropsykiatriska diagnoser**

*Autism- och Aspergerförbundet* (information och stöd)

**autism.se**

*Balans* (information och stöd om psykisk ohälsa)

**balans.se**

*Föräldraföreningen Anonymus* (stöd för föräldrar till barn med ovanliga motoriska eller intellektuella funktionsnedsättningar)

**anonymous.se**

*Heja olika* (information om funktionsnedsättningar, anhörigberättelser m.m.)

**hejaolika.se**

*How to ADHD* (videoklipp på engelska för personer med ADHD och deras anhöriga, sök på *how to adhd* på YouTube)

**youtube.com**

*Mind – för psykisk hälsa* (med bl.a. Självmordslinjen och Föräldralinjen)

**mind.se**

*Riksförbundet Attention*

**attention.se**

*SPES – Riksförbundet för suicidprevention och efterlevandestöd*

**spes.se**

*Ung anhörig* (stöd för unga anhöriga till demenssjuka närstående)

**unganhorig.se**

## **Övrigt**

*Drömmen om Målajord* (min blogg och podcast om att följa sin inre kompass)

**drommenommalajord.se**

*Insight Timer* (guidade gratismeditationer och avslappningsövningar, exempelvis för bättre sömn eller för att släppa taget om oro – sök på ord som "sömn" eller "yoga nidra", eller på mitt namn – finns också som app)

**insighttimer.com**

*Kulturarenan* (kulturupplevelser online, de flesta gratis)

**kulturarenan.se**

*Stresshantering och sömn, 1177* (fakta och praktiska tips)  
**1177.se/Kronoberg/liv--halsa/stresshantering-och-somn**

*Yoga with Adriene* (massor av gratis yogapass med olika fokus, bland annat för sorg, stress och oro, på engelska)  
**youtube.com/user/yogawithadriene**