



Boktips

Här finns tips på böcker i ämnen som självmord, sorg och psykisk ohälsa. Böckerna är indelade under olika rubriker, men många titlar skulle passa in under fler rubriker så titta gärna igenom hela listan om du letar efter något särskilt. Har du tips på böcker som du tycker ska vara med på listan är vi tacksamma om mailar dina förslag till info@spes.se

SPES är religiöst och politiskt obundet och åsikter som framförs i böckerna är författarnas egna och ska inte sammankopplas med SPES. Vi har inte läst samtliga böcker så att en bok finns med här innebär inte att dess innehåll är kvalitetsgranskat av SPES.

Om sorg och självmord

En bro till framtiden – om förlust, sorg och bearbetning

Göran Gyllensvärd
Libris förlag (2015)

Våra älskade orkade inte leva

Joanna Björkqvist
Grim förlag (2015)

Efter självmordet - vägen vidare

Kari Dyregrov, Einar Plyhn, Gudrun Dieserud
Gothia (2012)

Trösteboken

Margaretha Zandrén-Wigren & Peter Björk
Columbus Förlag (2009)

Vägar i sorgen

Lars Björklund & Göran Gyllensvärd
Natur och Kultur (2009)

När du en gång är borta – om att förlora sina föräldrar

Liselott J Andersson
Gullers förlag (2008)

Den förlorade sorgsenheten – Hur psykiatrin förvandlade normal sorg till en depressiv störning

Allan V. Horwitz; Jerome C. Wakefield
Dualis Förlag (2010)

Förluster – om sorg och livsomställning

Barbro Lennéer Axelson
Natur & Kultur (2010)

Dagen då döden kom

Lena Friblick & Elin Sandow
Xenofilia (2011)

Något att hoppas på då det värsta har hänt

Per Arne Dahl
Libris (2012)

Det sitter en elefant på min rygg - en liten bok om sorg

Ulrika Knutsdotter
The light of my soul (2016)

Ta dig tid att sörja

Karen Katafiasz
Bornelings (2009)

Anteckningar under dagar av sorg

C.S. Lewis
Libris (2013)

När livet går i spillror - om sorg och livskriser

Ulf Lidman
Roos Tegner (2018)

Joanna Björkqvist

När mörkret viker undan för livet
Grim förlag (2016)

Suicidprevention i praktiken

Ullakarin Nyberg
Natur&Kultur (2018)

Konsten att rädda liv - om självmordsprevention.

Ullakarin Nyberg
Natur&Kultur (2013)

När någon tar sitt liv – tragedierna vi kan förhindra

Alfred Skogberg
Ordfront (2012)

Mörkret faller snabbt – till självmordets förståelse

Kay Redfield Jamison
Studentlitteratur (2005)

Handbok för livskämpar: till dig som inte vet om du orkar leva

Filippa Gagnér Jenneberg, Jan Beskow, Susanne Tell
Libris förlag (2018)

Barn och ungdom

Att ta avsked – ritualer som hjälper barnet genom sorgen

Atle Dyregrov
Gothia Förlag (2009)

Barn och trauma

Atle Dyregrov
Studentlitteratur (2010)

Depressioner i tonåren

Gunilla Olsson
Gothia (2013)

Stödjande familjer i kris: att arbeta med parallella stödgrupper för barn och föräldrar

Sofia Grönkvist, Annika Gillispie, Sara Hedrenius, Lotta Polfeldt
Gothia (2012)

Sorg, saknad, sammanhang: böcker om barn och ungdomar i svåra livssituationer

Gunilla Brinck & Anna Lindberg
BTJ Förlag (2013)

Tina och mormor

Ann-Kristin Lundmark
Idus förlag (2015)

När mammas tankar ändrade färg

Sara Galli och Mats Molid
Idus förlag (2015)

Vacuum

Mia Öström
Gilla Böcker (2017)

Dagen du förstörde allt

Linnea Dahlgren
Opal (2018)

Comedy Queen

Jenny Jägerfeld
Raben & Sjögren (2018)

Ryck upp mig! Om lyckopiller, kriser, vänskap och att våga prata om det

Siri Strand, Emma Westas Rödin
Lava förlag (2018)

Vi skulle segla runt jorden

Anna Sundström Lindmark
Natur & Kultur (2018)

Izas hemlighet

Sofia Pihlsgård
Dynamo förlag (2018)

Livet som det kan vara

Nina Lövehagen
Dynamo förlag (2018)

Hej, det är jobbigt - till dig som är ung och vill prata anonymt med någon

Caroline Jonsson
Dynamo förlag (2018)

Jag vill inte leva : till dig som tappat lusten att leva och har tankar på självmord

Ludmilla Rosengren
Förlag KBT ditt liv (2017)

Om depressioner och ångest

Handbok för oglada: vetenskapligt förankrade metoder för ökad glädje och harmoni

Lars Ström, Per Carlbring
KBT-akademin i Sverige (2014)

Besegra depressionen innan den besegrar dig

Robert Leahy
Natur & Kultur (2011)

Psykologisk behandling vid depression

Gerhard Andersson
Natur & Kultur (2012)

Ingen panik, fri från panik- och ångestattacker i 10 steg med kognitiv beteendeterapi.

Per Carlbring och Åsa Hanell
Natur & Kultur (2011)

Oro – att leva med tillvarons ovisshet

Anna Kåver
Natur & Kultur (2017)

Lev mer, tänk mindre. Bli fri från nedstämdhet och depression med metakognitiv terapi

Pia Callesen
Norstedts (2019)

Sömn – sov bättre med kognitiv beteendeterapi

Marie Söderström
Viva förlag (2007)

Om acceptans och medveten närvaro

Att leva ett liv, inte vinna ett krig. Om acceptans.

Anna Kåver
Natur & Kultur (2007)

Vem är det som bestämmer i ditt liv? Om medveten närvaro.

Åsa Nilssonne
Natur & Kultur (2007)

Romaner och självbiografier

Lisa - ett liv

Lars Wiklund
Författares bokmaskin (2013)
Boken kan beställas direkt från författaren via e-post larwik@telia.com.
Finns också som e-bok hos Adlibris och Bokus.

Döden ingen talar om

Ulrika Jannert Kallenberg
Hoi förlag (2015)

Jag vill inte dö, jag vill bara inte leva

Ann Heberlein
Månocket (2009)

Pappa tog sitt liv

Sanna Hagman
Santérus Förlag (2007)

Den dagen min dotter blev galen

Michael Greenberg
Månocket (2009)

Din värld är inte min värld

Monica Petersson
Förlag Livets under (2007)

Varje dag – en ung människas tankar kring livets svårigheter

Frida Lo Kongstad
Artéa Förlag (2011)

Pappa kommer snart

Björn Öijer
Recito Förlag (2010)

Du borde vara här – min brors självmord

Jesper Bohm
LL-förlaget (2011)

Att alltid känna sig ensam - om att leva med bipolär sjukdom

Ulrica Molén
Framsteget bokförlag (2011)

Kristalläpple

Ebba Range
Litet förlag (2013)

Jag kommer sen

Eva Wiklund
Norlén & Slottner (2010)

Livet efter självmordet

Familjen Larsson
Recito Förlag (2012)

Döden ingen talar om

Ulrika Jannert Kallenberg
Hoi förlag (2015)

I sorgens famn

Elisabeth Lindström
Grim Förlag (2015)

Tiden är den drabbades vän – om sorg och att gå vidare i livet

Dan Jansson och Berit Wallin
Vulkan (2015)

Vem som helst men inte Magdalena

Pia Minati
Idus förlag (2016)

Konsten att fejka arabiska. En berättelse om autism.

Lina Liman
Albert Bonniers förslag (2017)

Låt oss hoppas på det bästa

Carolina Setterwal
Albert Bonnier (2018)

Min son och livet efter detta: samtal från andra sidan

Elisa Medhus
Massolit förlag (2016)

Hur i helvete kunde det bli så här? Om en okänd sjukdom och svensk psykiatri

Birgitta Aupeix
Pavus (2018)

Hjälp jag är utmattad

Clara Lidström, Erica Dahlgren
Norstedts (2018)

När haven tystnade

Tommy Karman
Lindskog förlag (2018)

En resa i ensamhetens land

Jenny Tistell
Lumenos förlag (2018)

Hon hör inte hemma här

Helena von Hofsten
Tusculum förlag (2018)

Det man inte pratar om: verkligheten före, under och efter ett trauma

Pia Sundgren Storm, H-G Storm, Jennie Hultgren
H-G Storm (2017)

Mammajournalerna

Helene Rådberg
Ordfront förlag (2019)

Övrigt

Tröst och reparation – Finn din egen trösthfunktion

Martha Cullberg Weston
Natur & Kultur (2012)

Jag tror jag måste prata med någon: en guide till terapi

Jenny Rickardsson
Natur & Kultur (2014)

Leva nu: Om trauma & dissociation

Christina Lejonöga och Annica Lilja Ljung
Recito (2018)

Compassioneffekten: att utveckla självtillit och inre trygghet

Christina Andersson
Natur & Kultur (2016)

Motiverande medmänskliga samtal : att möta och motivera människor i kris

Liria Ortiz
Natur & Kultur (2019)