



Vill du veta mer om

Att vara närstående till vuxen som blivit sjuk och/eller dör

Till barn och unga

Sjukhusbiblioteken Region Skåne 2022



Innehåll

Vill du veta mer om att vara närstående till vuxen som blivit sjuk och/eller dör?	2
Vill du veta mer om...?	2
Viktigt att tänka på!	2
När en vuxen blir fysiskt sjuk	3
För alla	3
Från 3 år	3
Från 6 år	5
Från 12 år	8
När en vuxen blir psykiskt sjuk	9
För alla	9
Från 3 år	9
Från 6 år	11
Från 9 år	15
Ungdomar och unga vuxna	17
När en närstående vuxen dör	19
För alla	19
Från 3 år	19
Från 6 år	22
Från 9 år	24
Ungdomar och unga vuxna	27
Död och sorg – faktaböcker	30
Läsa på olika sätt	32
Filmer	33
Webbsidor och digital media	34
När du söker information om hälsa och sjukdom	36
Kontaktuppgifter	37

Vill du veta mer om att vara närstående till vuxen som blivit sjuk och/eller dör?

Vill du veta mer om...?

Vill-du-veta-mer-om-häftet är ett komplement till den information du får i vården. De skapas och granskas i samarbete mellan sjukhusbiblioteken, vårdpersonal, patientutbildningscentra i Region Skåne och personer med egen erfarenhet av sjukdom eller patient- och närståendeorganisationer. Målgrupperna är patienter, närstående, personal, studenter och allmänhet.

Häftena innehåller bland annat böcker, broschyrer, filmer, webbsidor och poddar med:

- fakta om hälsa, sjukdom och behandling
- personliga berättelser om att leva med sjukdom eller att vara närstående
- tips om hur du kritiskt granskar information.

De flesta böckerna kan du låna på sjukhusbiblioteken i Region Skåne eller på ett bibliotek nära dig. Det finns fler häften inom olika diagnoser och ämnen, för mer information kontakta sjukhusbiblioteken, kontaktuppgifter finns sist i häftet.

Viktigt att tänka på!

- Barn bör läsa böckerna tillsammans med en vuxen. De handlar ofta om svåra ämnen och då är det bra att ha någon att fråga och prata med.
- Uppgiften om vilken ålder boken vänder sig till finns för att barn inte ska läsa sådant som är för avancerat för sin ålder. Men om man är äldre än rekommenderad ålder kan man ändå ha utbyte av att läsa boken eftersom mycket är gemensamt.
- Det finns inte böcker om alla sjukdomar. Då går det bra att läsa en bok som handlar om en annan sjukdom eftersom mycket ändå är gemensamt.
- En del av böckerna i listan finns också i andra format, exempelvis ljudböcker.
- Om du som vuxen har funderingar kring hur det är att vara sjuk och ha minderåriga barn så finns det även böcker för dig.

När en vuxen blir fysiskt sjuk

För alla

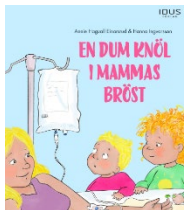


Vad händer på sjukhuset?

Av: Zoë Fritz
År: 2020
Format: bok (15 sidor)
Ålder: alla

I boken får du veta massor om vad som händer på sjukhuset och träffa några av de människor som jobbar där. En bok med flikar.

Från 3 år



En dum knöl i mammas bröst.

Av: Annie Hagvall Einarsrud och Hanna Ingvarsson
År: 2022
Format: bok (32 sidor)
Ålder: från 3 år

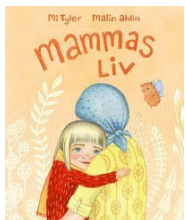
Ella och lillebror Henrics mamma har en knöl i sitt bröst och det är cancer. I boken beskrivs operation, behandling och hur det kan kännas när en förälder blir cancersjuk.



En hemlig väg.

Av: Katarina Strömgård
År: 2022
Format: bok (32 sidor)
Ålder: från 3 år

Los mormor är på sjukhuset men hon får inte träffa henne eftersom hon också är sjuk. Hon längtar jättemycket efter sin mormor och det är tur att Lo har en hemlig katt i sovrumsväggen. Den heter Silvring och tar henne med till mormor, det blir ett riktigt äventyr.



Mammas liv.

Av: Mi Tyler och Malin Ahlin
År: 2014
Format: bok (29 sidor)
Ålder: från 3 år

När Liv är fem år får hennes mamma cancer och det är mycket som blir annorlunda och oroande. En gulddamster hjälper Liv att bearbeta det hon går igenom. Författaren har själv haft cancer.



Min pappa och jag.

Av: Mi Nari Hong Tyler

År: 2019

Format: bok (31 sidor)

Ålder: från 3 år

Berättelsen handlar om en flicka som har en pappa som är rullstolsburen. De kan inte göra allt tillsammans, som att cykla eller åka skidor, men de hittar på annat i stället.



Min skalliga mamma.

Av: Camilla Dahlson och Katarina Vintrafors

År: 2018

Format: bok (27 sidor)

Ålder: från 3 år

Ottos mamma har fått bröstcancer och måste opereras och ta cellgift. Allt blir konstigt, mamma tappar håret och är trött hela tiden. På förskolan är allt som vanligt i alla fall och det är skönt.



Mosters nya hjärta. Till alla kämpar som väntar eller har väntat på ett nytt organ.

Av: Minna Paananen och Erika Dobbartin

År: 2014

Format: bok (45 sidor)

Ålder: från 3 år

Otis och Vilda har en moster som väntar barn. När bebisen ska komma blir mosters hjärta mycket sjukt och hon sätts upp på väntelistan för ett nytt hjärta.



My-Elins mamma har MS.

Av: Barbro Ernemo och Sara N Bergman

År: 2018

Format: bok (48 sidor)

Ålder: från 3 år

My-Elins mamma har multipel skleros, (MS). Boken handlar om vad MS är och vad sjukdomen innebär för My-Elin och hennes familj.



När pappa blev Skalle-Per.

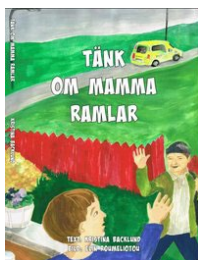
Av: Anna-Karin Elwin Segolsson, Katarina Averås och Karin Lundqvist

År: 2004

Format: bok (29 sidor)

Ålder: från 3 år

John och Annies pappa får blodcancer och deras liv förändras. Boken tar upp frågor och problem som kan uppstå när en förälder blir svårt sjuk.



Tänk om mamma ramlar.

Av: Kristina Backlund

År: 2021

Format: bok (28 sidor)

Ålder: från 3 år

Gabriel är fem år och har en lillebror som heter Bimbim. Deras mamma har epilepsi och tar medicin för att inte ramla. Men en dag ramlar mamma och måste åka till sjukhuset och Gabriel blir rädd och orolig. Hans pappa berättar om hur det är att ha epilepsi och då känns det bättre.



Världens mamma och en katt.

Av: Kristina Murray Brodin och Bettina Johansson

År: 2010

Format: bok (31 sidor)

Ålder: från 3 år

En berättelse om en flicka som har en mamma som fått cancer. Hon orkar inte längre göra så många roliga saker. Som tur är har hon mammas kille och Sandro och hans pappa som varje dag hämtar henne när de ska till dagis. Och så drömmer hon om en egen katt.

Från 6 år



Aron och Noras nya mamma.

Av: Lena Ekmark

År: 2013

Format: bok (24 sidor)

Ålder: från 6 år

När Aron och Noras mamma får en hjärnskada blir allt annorlunda. Aron berättar om tiden då mamma var på sjukhuset, om oron men också om framstegen som mamma gör.



Att ha en förälder med MS.

År: 2017

Format: broschyr (10 sidor)

I text och bild förklaras för barn vad MS är och hur det påverkar den som har MS. Broschyren finns också att läsa digitalt på *Biogens* webbsida Att ha en förälder med MS och att beställa på *Biogens* webbsida *Beställ material*.



Benjamin, min mamma är speciell.

Av: Stefanie Lazai och Stephan Pohl

År: 2006

Format: bok (44 sidor)

Ålder: från 6 år

Benjamins mamma har fått multipel skleros (MS) och det är mycket som förändras. I berättelsen får vi ta del av hur han bearbetar den nya situationen.



Höstjärta.

Av: Jeanette Palm och Sofia Gregersen

År: 2020

Format: bok (50 sidor)

Ålder: från 6 år

När Elmer är på besök hos sin farfar får han ont i hjärtat. Ambulansen kommer och Elmer blir orolig och rädd. När det är dags att hälsa på farfar på sjukhuset vill Elmer plötsligt inte följa med. Ska han komma över sin oro för farfar och sin rädsla för sjukhuset och våga hälsa på honom till slut?



Jannestunden.

Av: Margareta Arnell och Anna Jonson

År: 2004

Format: bok (80 sidor)

Ålder: från 6 år

Efter en trafikolycka är Agnes pappa Janne förlamad från midjan och nedåt. Boken handlar om vad som händer med pappan månaderna efter olyckan och hur livet ändå går vidare. Det är en stor omställning och Agnes har många tankar och frågor. Margareta Arnell är sjukgymnast.



Oskars pappa har en CP-skada.

Av: Eva-Lena Söderlund och Eva Akne

År: 2016

Format: bok (31 sidor)

Ålder: från 6 år

Oskars pappa har cerebral pares (CP) och är rullstolsburen. När Oskar går i fotbollsskola och de spela mot sina föräldrar blir Oskar orolig, hans pappa inte kan ju delta. Men det känns bättre när pappan träffar fotbollskompisarna och berättar om sin sjukdom. Boken finns också filmad på YouTube under Infotekets filmade barnböcker.

- [youtube.com/playlist?list=PLT-qYiiQzAGe1baUv7E61S73eItLUnPId](https://www.youtube.com/playlist?list=PLT-qYiiQzAGe1baUv7E61S73eItLUnPId)



Pappa behöver nytt hjärta och Storebror är en hjälte.

Av: Eli Rygg och Tone Emblemsvåg

År: 2014

Format: bok (28 sidor)

Ålder: från 6 år

Boken innehåller två böcker. "Pappa behöver ett nytt hjärta" handlar om när Rikkens pappa fick ett nytt hjärta. "Storebror är en hjälte" handlar om Simons storebror Joakim som dör i en olycka. Föräldrarna får frågan om sjukhuset kan använda hans organ och de svarar ja.



Pyssla om mamma. En liten bok om Enyas mamma som ska bli frisk från bröstcancer.

Av: Ayten Samuels

År: 2019

Format: bok (15 sidor)

Ålder: från 6 år

Enyas mamma har fått bröstcancer och allt blir annorlunda. Boken handlar om vad som händer den närmaste tiden efter att mamman får diagnosen.



Selma och pappa.

Av: Katja Tydén och Ingrid Flygare

År: 2018

Format: bok (91 sidor)

Ålder: från 6 år

Selmas pappa har cancer och tar starka mediciner som gör att han blir väldigt trött. Mamma är dessutom ofta arg och då blir Selma också arg. Som tur är tycker hon om att vara i skolan där hennes bästa kompis Fia finns.



Tuggummitanten.

Av: Åsa-Caroline Salomonsson

År: 2020

Format: bok (48 sidor)

Ålder: från 6 år

Tyra och Siri är två kompisar som gillar äventyr. En tant i deras by ser blek och mager ut och hon tuggar alltid tuggummi. De tar reda på hur det står till med henne, det visar sig att tanten har anorexi och hon får hjälp.



Varför skakar pappa?

Av: Mats Larsson och Joakim Larsson

År: 2000

Format: bok (47 sidor)

Ålder: från 6 år

Pappa har fått Parkinsons sjukdom och hans kropp lyder honom inte som förr. Boken förklarar vad Parkinsons sjukdom är och hur det kan vara att leva med sjukdomen.

Från 12 år



Livet på en kylskåpsdörr.

Av: Alice Kuipers och Louise Thulin

År: 2008

Format: bok (242 sidor)

Ålder: från 12 år

Claire är 15 år, hon och hennes mamma ses sällan och kommunicerar med genom lappar på kylskåpsdörren. Men så blir mamman blir svårt sjuk i cancer och med ens förändras allt. De inser att relationen mellan dem är oersättlig och omvärdera hur de lever.

När en vuxen blir psykiskt sjuk

För alla



Vad är det med våra föräldrar? En handbok för barn och ungdomar som har en mamma eller pappa, som har psykiska problem?

Av: Tytti Solantaus och Antonia Ringbom

År: 2013

Format: bok (56 sidor)

Ålder: barn och ungdomar

När en förälder blir psykisk sjuk kan det vara svårt att förstå vad som händer. Både hur sjukdomen påverkar föräldern och hur man själv mår. Det kan bli många frågor och boken kan vara till hjälp.

Från 3 år



Buller om huller i Mamma Grå.

Av: Jessica Hedberg och Eva Forssell

År: 2018

Format: bok (36 sidor)

Ålder: från 3 år

Maxi och Lilla Los mamma är deprimerad och inte lik sig själv. Hon blir lätt arg, är alltid trött och behöver vila. Är det deras fel att mamma är sjuk? Ska klumpen i magen någonsin försvinna?



Charlies bok. När pappa blev en utomjording.

Av: Vanja Persson och Jonnie Holmberg

År: 2019

Format: bok (36 sidor)

Ålder: från 3 år

Charlies pappa har blivit psykiskt sjuk. Han betar sig så konstigt och Charlie undrar om någon bytt ut pappa mot en utomjording.



Ett hav i vardagsrummet.

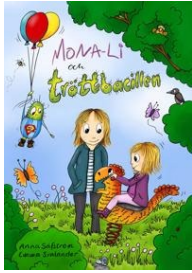
Av: Signe Gabriel och Gabriel Häggebrink

År: 2020

Format: bok (28 sidor)

Ålder: från 3 år

Onas pappa har blivit deprimerad och det blir så konstigt hemma. Hon upplever att hemmet förvandlas, exempelvis blir vardagsrummet ett hav där allt flyter omkring.



Mona-Li och tröttbacillen.

Av: Anna Säfström och Emma Svalander

År: 2018

Format: bok (28 sidor)

Ålder: från 3 år

Mona-Lis mamma har fått utmattningssyndrom och allt har blivit annorlunda. Pappa verkar lika pigg som alltid, lillebror fortsätter vara full av superhjärtebus. Men mamma bara vilar och orkar varken laga mat eller följa med till simhallen. Mona-Li undrar när allt ska bli som vanligt igen.



När mamma hade ont i hälen.

Av: Linn Sandqvist Lyckman och Karin Eriksson

År: 2020

Format: bok (48 sidor)

Ålder: från 3 år

Hilda mamma mår psykiskt dåligt. Hon ligger på sjukhus och Hilda är hos sin mormor. Det blir bra, mormor har fortfarande leksinnet kvar och de kan också prata om det svåra med att ha en sjuk mamma.



När mammas tankar ändrade färg.

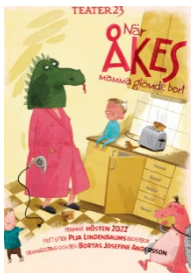
Av: Sara Galli och Mats Molid

År: 2015

Format: bok (28 sidor)

Ålder: från 3 år

Max mamma har blivit deprimerad. Hon har blivit så annorlunda att Max inte vill ta hem kompisar. Pappa säger att mamma är sjuk men Max kan inte se något som är fel. Men när han pratar med skolsköterskan får han förståelse för varför mamma förändrats.



När Åkes mamma glömde bort.

Av: Pija Lindenbaum

År: 2005

Format: bok (32 sidor)

Ålder: från 3 år

Åkes mamma är jättestressad och börjar bete sig mycket konstigt. Han inser att hon måste ha hjälp och komma till ett sjukhus så att hon får medicin.



Superhjärte-mamman flyger in i väggen.

Av: Camilla Gunnarsson och Ulrika Nilsson

År: 2017

Format: bok (25 sidor)

Ålder: från 3 år

Oskars mamma som alltid brukar vara i farten har fått utmattningssyndrom. Hon har förändrats mycket och boken handlar om de tankarna och frågor som Oskar får.

Från 6 år



Annas oroliga mamma. En berättelse om ångestsyndrom.

Av: Jessica Hjert och Johanna Cederqvist

År: 2014

Format: bok (31 sidor)

Ålder: från 6 år

Annas mamma har en sjukdom som gör att hon alltid är rädd, men Anna förstår inte alls varför. Berättelsen kan lära barn och unga mer om hur det är att ha ångest och vad det innebär för de närstående.



Annas pappa får rättspsykiatrisk vård.

Av: Elisabet Alphonce

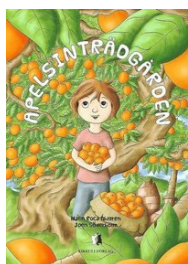
År: 2011

Format: broschyr (23 sidor)

Ålder: från 6 år

Annas pappa har blivit psykiskt sjuk och misshandlar en annan människa. Han blir intagen på sjukhus och får vård på rättspsykiatrisk avdelning. Boken finns också filmad på YouTube:

- [youtube.com/playlist?list=PLT-qYiiQzAGe1baUv7E61S73eItLUnPId](https://www.youtube.com/playlist?list=PLT-qYiiQzAGe1baUv7E61S73eItLUnPId)



Apelsinträdgården.

Av: Malin Roca Ahlgren och Joen Söderholm

År: 2018

Format: bok (25 sidor)

Ålder: från 6 år

Elinas mamma har fått utmattningssyndrom. Hon orkar inte göra vanliga saker som att klä på sig, äta, prata, duscha eller handla.



Emmas pappa får mani.

Av: Elisabet Alphonce
År: 2008
Format: bok (16 sidor)
Ålder: från 6 år

Emmas pappa har bipolär sjukdom och ibland får han mani. Då får han sådan energi att han inte kan sluta arbeta. En natt började han att bygga en ny lekpark och på morgonen gjorde han massvis av pannkakor. Vem som skall äta dem visste han inte riktigt och då bestämmer mamma att det är dags att åka till sjukhuset. Boken finns också filmad på YouTube:

- [youtube.com/playlist?list=PLT-qYiiQzAGe1baUv7E61S73eItLUnPId](https://www.youtube.com/playlist?list=PLT-qYiiQzAGe1baUv7E61S73eItLUnPId)



Flickan, mamman och demonerna.

Av: Suzanne Osten och Anna Höglund
År: 2016
Format: bok (87 sidor)
Ålder: från 6 år

Tis mamma Siri är psykotisk. Hon är en sakletare och hämtar hem grejor, det har herr Polter och herr Geist bestämt. Skräphögarna växer i lägenheten men som tur är finns det någon som ser att Ti inte har det bra.



Hannahs mamma får en fobi.

Av: Elisabet Alphonce
År: 2011
Format: bok (18 sidor)
Ålder: från 6 år

Hannahs mamma har blivit så rädd för getingar att det blir besvärligt för henne, en fobi. Hon få hjälp av en psykolog med fobiträning. Boken finns också filmad på YouTube.

- [youtube.com/playlist?list=PLT-qYiiQzAGe1baUv7E61S73eItLUnPId](https://www.youtube.com/playlist?list=PLT-qYiiQzAGe1baUv7E61S73eItLUnPId)



Ibland regnar det.

Av: Malin Anclair och Mimmi Tollerup-Grkovic
År: 2008
Format: bok (33 sidor)
Ålder: från 6 år

Fias mamma har bipolär sjukdom vilket gör att hon har bra och dåliga dagar. Ibland är hon pigg och glad men ibland deprimerad och orkar ingenting.

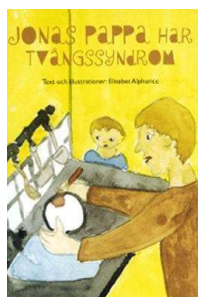


Jennys pappa har autism.

Av: Eva Akane
År: 2021
Format: bok (29 sidor)
Ålder: från 6 år

Jennys pappa är lite annorlunda och han vill helst att allt ska vara som vanligt. Han är jätteintresserad av fåglar men tycker det är jobbigt med för mycket ljud och kläder som skaver. Boken finns också filmad på YouTube:

- youtube.com/playlist?list=PLT-qYiiQzAGe1baUv7E61S73eItLUnPId



Jonas pappa har tvångssyndrom.

Av: Elisabet Alphonse
År: 2011
Format: bok (19 sidor)
Ålder: från 6 år

Jonas pappa har tvångssyndrom. Han kollar om och om igen att spisen är avstängd och att dörren är låst. Det blir jobbigt både för honom och familjen och han söker hjälp. Boken finns också filmad på YouTube:

- youtube.com/playlist?list=PLT-qYiiQzAGe1baUv7E61S73eItLUnPId

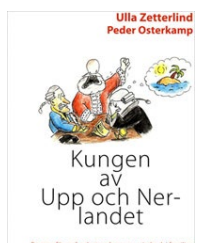


Kalles mamma får en psykos.

Av: Elisabet Alphonse
År: 2009
Format: bok (22 sidor)
Ålder: från 6 år

Kalles mamma får en psykos och börjar bete sig märkligt. Hans pappa ser till att hon kommer till sjukhus och får mediciner. Snart kan hon komma hem igen. Boken finns också filmad på YouTube:

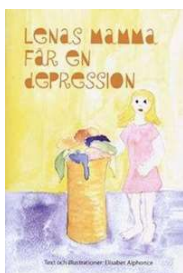
- youtube.com/playlist?list=PLT-qYiiQzAGe1baUv7E61S73eItLUnPId



Kungen av Upp- och Nerlandet. En saga för små och stora barn om missbruk i familjen.

Av: Ulla Zetterlind och Peder Osterkamp
År: 2011
Format: bok (18 sidor)
Ålder: från 6 år

Boken handlar om en pappa som missbrukar alkohol och har blivit så konstig. Familjen vill ha tillbaka sin gamla pappa och de får hjälp.



Lenas mamma får en depression.

Av: Elisabet Alphonce

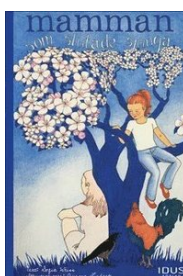
År: 2009

Format: bok (22 sidor)

Ålder: från 6 år

Lenas mamma får en depression och orkar inte längre ta itu med vardagssysslor. Det blir jobbigt för Lena och hennes lillebror. Boken berättar hur man kan hjälpa den som är deprimerad och vad sjukvården kan göra. Boken finns också filmad på YouTube:

- [youtube.com/playlist?list=PLT-qYiiQzAGe1baUv7E61S73eItLUnPId](https://www.youtube.com/playlist?list=PLT-qYiiQzAGe1baUv7E61S73eItLUnPId)



Mamman som slutade sjunga.

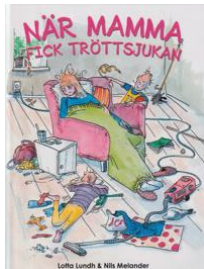
Av: Sofia Weiss och Aurora Lindfelt

År: 2016

Format: bok (75 sidor)

Ålder: från 6 år

En morgon kan Amelias mamma inte sjunga, hon har fått en depression. Amelia kan inte förstå vad som händer med mamma. Hon förstår inte heller vad som händer med henne själv allt eftersom mamma förvandlas, det är som att Amelia också blir någon annan.



När mamma fick tröttsjukan.

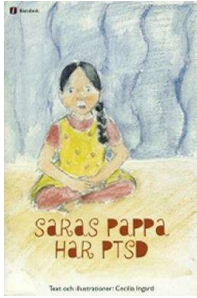
Av: Lotta Lundh och Nils Melander

År: 2021

Format: bok (24 sidor)

Ålder: från 6 år

Nova och Frejas mamma har gått in i väggen. Hon brukar vara med på allt bus men vill inte göra någonting längre. När flickorna åker till skolan ligger hon i sängen och ligger fortfarande där när de kommer hem. Vad ska de göra för att mamma ska bli pigg och glad igen?



Saras pappa har PTSD.

Av: Cecilia Ingard
År: 2011
Format: bok (23 sidor)
Ålder: från 6 år

Saras pappa har posttraumatiskt stressyndrom (PTSD) och reagerar onaturligt starkt på ett ljud när de är ute på promenad i skogen. Mamma berättar att pappa varit med om hemska saker som liten. På sjukhuset får pappa hjälp att tala om det han varit med om och då han mår bättre. Boken finns också filmad på YouTube:

- [youtube.com/playlist?list=PLT-qYiiQzAGe1baUv7E61S73eItLUnPId](https://www.youtube.com/playlist?list=PLT-qYiiQzAGe1baUv7E61S73eItLUnPId)



Wilmas mamma har ADHD.

Av: Sandra Melander och Lydia Springer
År: 2018
Format: bok (29 sidor)
Ålder: från 6 år

Wilmas mamma har ADHD och fungerar inte som andra föräldrar. Hon har svårt att komma ihåg saker, har svårt att sitta stilla och att ha rutiner. När det blir fel blir hon ofta arg. Det blir jobbigt för hela familjen och hon söker hjälp. Boken finns också filmad på YouTube:

- [youtube.com/playlist?list=PLT-qYiiQzAGe1baUv7E61S73eItLUnPId](https://www.youtube.com/playlist?list=PLT-qYiiQzAGe1baUv7E61S73eItLUnPId)

Från 9 år



Allt handlar om mamma.

Av: Sophia Larsson
År: 2013
Format: bok (210 sidor)
Ålder: från 9 år

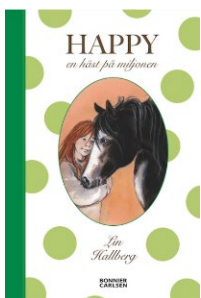
Ina är 12 år och hon bor i fosterfamilj eftersom hennes mamma är svårt psykiskt sjuk. Först trivs hon inte men inte så småningom blir allt bättre. Hon får också en bra kompis i klassen.



Fri att våga.

Av: Bente Bratlund
År: 2012
Format: bok (83 sidor)
Ålder: från 9 år

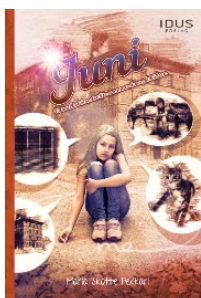
Ina är 12 år och hon bor i fosterfamilj eftersom hennes mamma är svårt psykiskt sjuk. Först trivs hon inte men inte så småningom blir allt bättre. Hon får också en bra kompis i klassen.



Happy en häst på miljonen.

Av: Lin Hallberg
År: 2007
Format: bok (147 sidor)
Ålder: från 9 år

Maddes mamma har under en lång tid inte mått psykiskt bra och hemma har det inte varit som vanligt. Hennes stora intresse är hästar och en dag berättar pappa att hon ska få en häst eftersom hon har varit så ensam när mamma har varit sjuk.



Juni. Ibland behövs det lite sommar även på hösten.

Av: Maria Skotte Pekkari
År: 2019
Format: bok (196 sidor)
Ålder: från 9 år

Junis mamma har en psykisk sjukdom. Hon har börjat i fyran och det är jobbigt när alla klasskamraterna berättar om allt de har gjort eftersom hon inte har något speciellt att berätta. Hon är ensam men får en kompis på sin innergård och de hittar en katt.



Nåt trassligt inuti.

Av: Cina Friedner
År: 2020
Format: bok (205 sidor)
Ålder: från 9 år

Isas pappa mår psykiskt dåligt och en natt läggs han in på sjukhus. Samtidigt har Isa blivit vald till skolans lucia och hoppas att pappa ska vara så frisk att han kan komma och kolla.

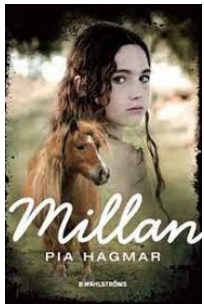
Ungdomar och unga vuxna



Ibland vill man inte gärna gå in fast regnet öser ner.

Av: Malin Stehn
År: 2013
Format: bok (214 sidor)
Ålder: från 12 år

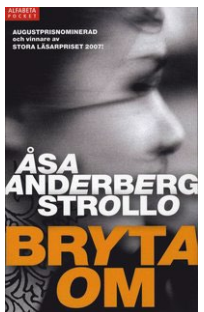
Lovisas mamma är utbränd och även om Lovisa har lärt sig leva med detta påverkar det henne. Och samtidigt är det mycket som händer med kompisar, killar och sän't.



Millan.

Av: Pia Hagmar
År: 2012
Format: bok (125 sidor)
Ålder: från 12 år

Millans pappa dricker för mycket alkohol och varje kväll somnar han berusad framför tv:n och hennes mamma orkar inte göra någonting. Hon är rädd att någon ska få veta hur deras familj har det och önskar att hon och hennes lillebror ska ha det som alla andra.



Bryta om.

Av: Åsa Anderberg Strollo
År: 2007
Format: bok (314 sidor)
Ålder: ungdomar

Minnas mamma är intagen på psyket. Minna börjar på gymnasiet och på appropet får hon syn på Emma som gått i samma skola. Samtidigt kommer mamma hem igen och Minna tvingas att fatta ett svårt beslut för att se till sina egna behov.



Julie. Om att växa upp med en förälder som inte räcker till.

Av: Gunilla O. Wahlström
År: 2006
Format: e-bok
Ålder: ungdomar

Julies mamma har en psykisk sjukdom och kan inte riktigt ta hand om henne. Det finns ingen annan vuxen i familjen vilket påverkar Julies uppväxt.



Jag är ju så jävla easy going.

Av: Jenny Jägerfeld

År: 2015

Format: bok (284 sidor)

Ålder: ungdomar och unga vuxna

Joannas pappa har perioder av depression, just nu är han apatisk och sitter bara framför teven. Hon har ADHD och behöver köpa ny medicin men mamma berättar att det inte finns pengar och Joanna måste hitta en lösning.



Allt det vackra är inte förstört.

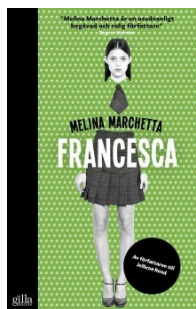
Av: Danielle Younge-Ullman

År: 2017

Format: bok (434 sidor)

Ålder: unga vuxna

Detta är berättelsen om Ingrid som har en mamma med psykisk ohälsa. Hon har det tufft, får ta hand om det mesta hemma eftersom mamma inte orkar och är dessutom mobbad i skolan. Handlingen pendlar mellan nutid och dåtid.



Francesca.

Av: Melina Marchetta

År: 2013

Format: bok (272 sidor)

Ålder: unga vuxna

Francesca har börjat i en ny klass, hon saknar sina gamla vänner och trivs inte i klassen. Samtidigt blir hennes mamma psykiskt sjuk och kan knappt ta sig ur sängen. Francescas får ta ansvar för familjen och hon har aldrig känt sig så ensam. Men hon får stöd från oanat håll.

När en närstående vuxen dör

För alla



Du är hos mig ändå.

Av: Samlat av Suzanne Sjöqvist

År: 2005

Format: bok (286 sidor)

Ålder: barn och ungdomar

Ett trettiotal barn och ungdomar berättar om sina svåraste stunder, om sina känslor och hur de gått vidare. Det handlar också om hur man blir bemött av sin omgivning.



Sagan om Lövet Fredrik.

Av: Leo Buscaglia

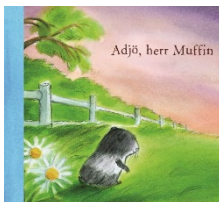
År: 2007

Format: bok (32 sidor)

Ålder: barn, ungdomar och vuxna

Detta är en fin och varm berättelse om hur lövet Fredrik och de andra löven i trädet förändras med årstiderna, faller av och landar mjukt i den första vintersnön. Det är en berättelse som skildrar den sköra balansen mellan liv och död.

Från 3 år



Adjö, herr Muffin.

Av: Ulf Nilsson och Anna-Clara Tidholm

År: 2002

Format: bilderbok (48 sidor)

Ålder: från 3 år

Herr Muffin är ett marsvin som bor i ett litet kartonghus med brevlåda. Nu är han gammal och trött. Hans matte förstår att han snart kommer att dö och skriver ett tröstande brev till honom med funderingar kring döden.



Hej då, farmor!

Av: Annu Liikkanen och Lars Andersson

År: 1998

Format: bok (30 sidor)

Ålder: från 3 år

Almas och hennes farmor stod varandra nära. Nu är farmor död men finns ändå eftersom Alma har minnen av vad de gjort tillsammans. En sak är bra och det är att nu får farmor träffa farfar som är i himlen.



Jon har ett svart hål i sitt röda hjärta

Av: Grethe Rottböll och Emma Virke

År: 2013

Format: bok (28 sidor)

Ålder: från 3 år

Jons snälla och glada pappa är död och Jon kan inte förstå varför just hans pappa har dött. Han har ett svart hål i sitt hjärta, så mycket saknar han pappa. Men så börjar Jon minnas allt som var bra med pappa, och mamma säger att pappa alltid kommer att finnas inom Jon.



Min mamma bor under en sten.

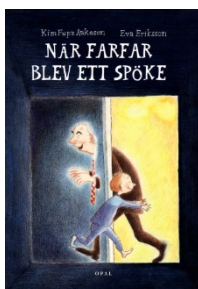
Av: Kristina Collén och Emmelie Salomonsson

År: 2021

Format: bok (32 sidor)

Ålder: från 3 år

Siris mamma är död och det är bråkigt hemma. Hon tar med sig gosedjuret Dino för att hitta stenen där mamma bor. Berättelsen handlar om att mista en förälder och om en vuxenvärld som sviker. Den handlar också om äventyr, att ge sig ut i ett fantasilandskap och upptäcka att världen inte alltid är en snäll plats att leva på, men att det finns hjälp att få.



När farfar blev ett spöke.

Av: Kim Fupz Aakeson och Eva Eriksson

År: 2004

Format: bok (30 sidor)

Ålder: från 3 år

Erik är i femårsåldern och farfar är hans bästa vän. En dag dör farfar och mamma säger att han blivit en ängel. Men på nätterna får Erik besök av farfar som har blivit ett spöke. Tillsammans vandrar de tillbaka i tiden och minns allt de gjort.



Oliver och cancer.

Av: Maria Aminoff och Cissi Welin

År: 2017

Format: bok (29 sidor)

Ålder: från 3 år

Olivers mamma har cancer. Boken handlar om hennes sjukdom och hur den behandlas. Den berättar också om döden och begravningen och att livet trots allt går vidare.



Pappa är sjuk.

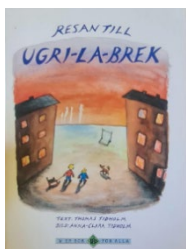
Av: Sofia Gregersen och Elisabet Gregersen

År: 2017

Format: bok (31 sidor)

Ålder: från 3 år

Pappa har en sjukdom i huvudet. Hjärnan fungerar inte som den ska och inte heller kroppen. Berättelsen handlar om hur det kan vara att leva i en familj där en av de vuxna blir svårt sjuk och dör.



Resan till Ugri-La-Brek.

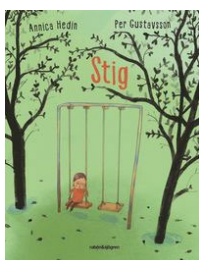
Av: Thomas Tidholm och Anna-Clara Tidholm

År: 1987

Format: bok (36 sidor)

Ålder: från 3 år

På andra sidan världen finns ingenting och det är ganska kallt. Men allra längst bort finns ett smalt streck där himlen och marken träffas och viskar till varandra. Precis där ligger en by som heter Ugri-La-Brek och det betyder Byn-Där-Rökarna-Stiger-Rakt-Upp.



Stig.

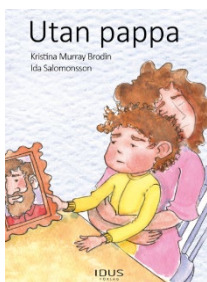
Av: Annica Hedin och Per Gustavsson

År: 2017

Format: bok (25 sidor)

Ålder: från 3 år

En fin berättelse om en pojke och hans vän Stig som dött. Saknaden är stor och han har många tankar och frågor. Han upplever att Stig finns närvarande som ett hål vilket är sorgligt men också tröstande.



Utan pappa.

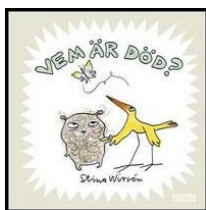
Av: Kristina Murray Brodin och Ida Salomonsson

År: 2021

Format: bok (32 sidor)

Ålder: från 3 år

Boken handlar om en pojke som sörjer sin pappa. En pappa som hade lovat att inte dö, han är arg och besviken. Pappa som skulle lära honom cykla, pojken slår sönder en borg han fått av pappa. På natten har han pappas tröja i sängen.



Vem är död.

Av: Stina Wirsen

År: 2010

Format: bok (27 sidor)

Ålder: från 3 år

En bok för små barn om starka känslor. Fågels farfar är död och fågels pappa är jätteledsen. Under hemvägen efter begravningen funderar fågel över vad som nu händer med farfar. Han kanske blir en fjärlil?

Från 6 år



Hej då, bästa farmor.

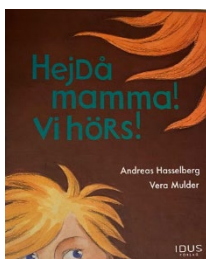
Av: Frida Lindgren Karlsson och Katarina Vintrafors

År: 2016

Format: bok (25 sidor)

Ålder: från 6 år

En bok om kärleken mellan Siri och hennes farmor, men också om sorgen när farmor dör. Boken beskriver barnets sorgbearbetning.



Hej då mamma! Vi hörs!

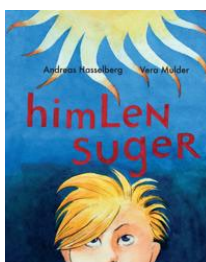
Av: Andreas Hasselberg och Vera Mulder

År: 2016

Format: broschyr (29 sidor)

Ålder: från 6 år

Fellans mamma har dött i cancer och det är begravningsdag. Fellan stänger in sig på sitt rum och är ledsen och arg. Varför skall han behöva gå på begravningen, mamma finns ju inte mer?



Himlen suger.

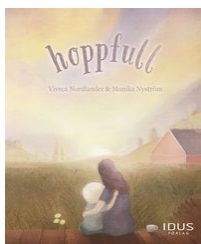
Av: Andreas Hasselberg och Vera Mulder

År: 2013

Format: bok (29 sidor)

Ålder: från 6 år

Fellans mamma har dött i cancer och han saknar henne så det gör ont. Inget är sig likt i familjen, men det går att hitta nya vägar. En bok om död, cancer, saknad och sorg.



Hoppfull.

Av: Viveca Nordlander, Monika Nyström och Alexander Söderholm

År: 2015

Format: bok (34 sidor)

Ålder: från 6 år

Boken handlar om när pappan i en familj blir allvarligt sjuk och dör. Familjen går igenom en jobbig sjukdomstid med många svåra tankar och känslor. När pappan har dött dyker en groda upp och blir till hjälp och stöd.



Kan du vissla Johanna.

Av: Ulf Stark och Anna Höglund

År: 1992

Format: bok (47 sidor)

Ålder: från 6 år

Berra vill ha en morfar. Tillsammans med kompiserna Ulf och Anna går de till ålderdomshemmet och väljer ut Nils. Han har alltid önskat ett barnbarn och de upplever mycket tillsammans innan han dör. Boken handlar om livsglädje och död, där humor och allvar finns sida vid sida. Boken har filmatiserats.



Lotten och Änglamorfar.

Av: Linda Nilsson och Lindalovisa Fernqvist

År: 2017

Format: bok (37 sidor)

Ålder: från 6 år

Lottens morfar älskade blommor och musik men mest älskade han Lotten. Nu är han död och Lotten ska på begravningen. Hon tänker på allt de gjorde tillsammans och på hur det känns när någon blir sjuk och dör.



Mitt fönster mot rymden.

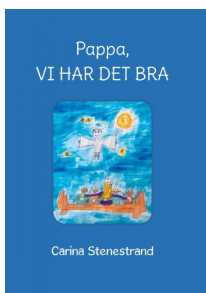
Av: Oskar Kroon och Josefin Sundqvist

År: 2018

Format: bok (135 sidor)

Ålder: från 6 år

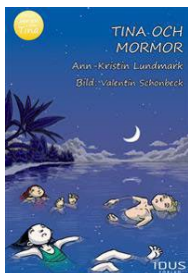
Gurkans pappa har en hosta går inte över och Gurkan är rädd för att han ska dö. De gör allt tillsammans och pappa fixar allt hemma eftersom mamma bara jobbar hela tiden. Det känns som ett svart hål som hotar att sluka Gurkan för vart tar man vägen när pappa nästan hostar bort sig.



Pappa, vi har det bra.

Av: Carina Stenstrand
År: 2019
Format: bok (32 sidor)
Ålder: från 6 år

Boken är baserad på en sann historia från en familj där tre barn förlorade sin pappa i cancer. Den handlar om cancerbehandling, begravning och sådant som barn kan fundera över efter att förälder eller annan närstående dött.



Tina och mormor.

Av: Carina Stenstrand
År: 2019
Format: bok (32 sidor)
Ålder: från 6 år

Boken är baserad på en sann historia från en familj där tre barn förlorade sin pappa i cancer. Den handlar om cancerbehandling, begravning och sådant som barn kan fundera över efter att förälder eller annan närstående dött.

Från 9 år



Adjö då, pappa.

Av: Desirée Kemi-Wikzén och Johanna Öst
År: 2005
Format: bok (61 sidor)
Ålder: från 9 år

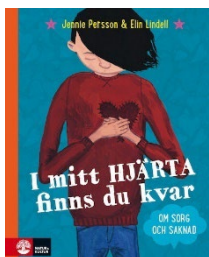
Jonnas pappa har dött och finns inte längre med i familjen, men han finns fortfarande i Jonnas känslor och tankar. Boken handlar om saknad, ilska, sorg och gråt, men också om tröst och hopp och hur man bevarar minnet av en älskad förälder.



Comedy Queen.

Av: Jenny Jägerfeld
År: 2018
Format: bok (224 sidor)
Ålder: från 9 år

Sashas mamma lever inte längre. Hemma påminner allt om henne och tårarna vill komma hela tiden. Men hon bestämmer sig för att bli ståuppkomiker och mest av allt få sin pappa att skratta, han gråter i duschen när han tror att ingen hör.



I mitt hjärta finns du kvar. En bok om sorg och saknad.

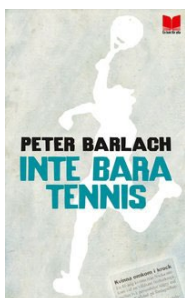
Av: Elin Lindell och Jennie Persson

År: 2017

Format: bok (92 sidor)

Ålder: från 9 år

Jennie har intervjuat barn i olika åldrar om hur det var när en förälder dog. En psykolog berättar hur sorg kan ta sig uttryck och ger råd. En läkare förklarar vad som händer med kroppen när man dör och en begravningsentreprenör går igenom hur det går till vid en begravning.



Inte bara tennis.

Av: Peter Barlach

År: 2012

Format: bok (219 sidor)

Ålder: från 9 år

Första delen i en serie om John och hans familj. Han går i sexan, hänger med kompisar och tränar tennis. När hans mamma omkommer i en bilolycka rasar världen samman för honom, hans syster och pappa. Efter ett långt sorgearbete hittar pappan och barnen tillbaka till ett nytt liv tillsammans.



Kom sol!

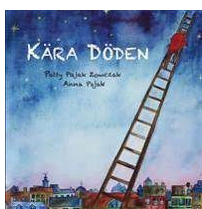
Av: Karin Ahlin

År: 2015

Format: bok (125 sidor)

Ålder: från 9 år

Malva är nio år när hon får veta att hennes mamma har cancer. Pappa orkar inte stötta sina barn, han jobbar mycket och Malva får ofta ta hand om sin lillasyster. Alla säger att mamman snart blir bättre men hon blir sämre och dör. Vid mammans grav börjar Malva, lillasyster och pappa äntligen hitta tillbaka till varandra igen.



Kära Döden.

Av: Patty Pajak Zowczak och Anna Pajak

År: 2014

Format: bok (35 sidor)

Ålder: från 9 år

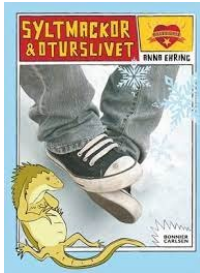
Boken handlar om när pappan i en familj plötsligt dör i en olycka. Kvar blir mamman och tre systrar och vi får följa hur de på olika sätt bearbetar sin sorg. En bok som trots det svåra ämnet pekar framåt, uppåt och ut mot livet.



Min farfar och lammen.

Av: Ulf Nilsson och Jens Ahlbom
År: 1999
Format: bok (62 sidor)
Ålder: från 9 år

Boken består av två delar. Den ena är Haralds berättelse om när han som nioåring miste sin farfar. Den andra beskriver med enkla ord vad som händer efter att någon dör, till dess att livet börjar återgå till det vanliga.



Syltmackor och oturslivet.

Av: Anna Ehring
År: 2010
Format: bok (189 sidor)
Ålder: från 9 år

Nisse är 11 år och hans mamma har nyligen dött i cancer. Pappan försöker hålla ihop familjen, men kan inte hantera sin egen sorg. Nisse kallar sitt liv för "otursliv", men han har också tur som får hjälp av andra vuxna, kompisar och en ödla som accepterar honom som han är.



Så mycket kärlek kan inte dö.

Av: Moni Nilsson och Joanna Hellgren
År: 2018
Format: bok (169 sidor)
Ålder: från 9 år

Leas mamma ska dö. Lea hatar läkarna som inte kan ge mamman rätt medicin, slangarna under mammas näsa och hennes andfådda andetag. Och hon hatar Noa som varit hennes bästis hela livet men inte är det längre. En bok om livet, vänskapen och den kärlek som aldrig kan dö.



Tusen stjärnors ö.

Av: Emma Karinsdotter
År: 2019
Format: bok (269 sidor)
Ålder: från 9 år

Detta är en äventyrsberättelse om Tigris som är elva år. Hennes mamma dog i en trafikolycka när Tigris var ett år och hon lever ensam med sin pappa. En dag hittar hon en kista med saker som hennes mamma ägt och kryper ner i den och somnar. När hon vaknar befinner hon sig på Tusen stjärnors ö och hittar spår efter mamma.

Ungdomar och unga vuxna



Du är hos mig ändå. Ungdomar och barn om att mista en förälder, berättelser.

Av: Suzanne Sjöqvist (redaktör)

År: 2006

Format: bok (286 sidor)

Ålder: Äldre barn och tonåringar

I boken berättar ett trettiotal barn och tonåringar om hur det var när deras mamma eller pappa dog.



Dödsviktigt.

Av: Mia Berg och Henric Wallmark

År: 2012

Format: bok (92 sidor)

Ålder: från 12 år

Boken handlar om hur det kan vara när man mister en förälder och hur man som kompis kan stötta och hjälpa. I boken berättar fyra kända personer om när de som barn förlorade en förälder och att de flesta kan lära sig leva med sorgen och saknaden.



Flickan i den rosa skogen.

Av: Helena Dahlgren

År: 2019

Format: bok (83 sidor)

Ålder: från 12 år

En lättläst och stark bok om Ella och en familjs sorg efter pappans självmord. Ella, hennes tvillingsyster Ester, mamma och morföräldrar hanterar sorgen på olika sätt. Det är också en berättelse om psykisk ohälsa och vart man kan vända sig om man behöver prata med någon.



I taket lyser stjärnorna.

Av: Johanna Thydell

År: 2003

Format: bok (222 sidor)

Ålder: från 12 år

Jenna är 13 år och i taket i hennes rum har hon och mamma klistrat upp stjärnor som lyser i mörkret. En bok om det svåraste, att mamma är döende i cancer. Det handlar om att vara stark och svag på samma gång och om den första kärleken som ingen annan kan förstå. Boken har filmatiserats.



Vi skulle segla jorden runt.

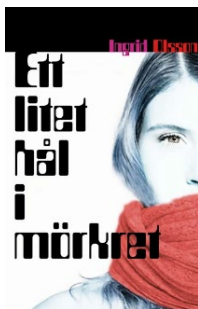
Av: Anna Sundström Lindmark och Elisabeth Widmark

År: 2018

Format: bok (125 sidor)

Ålder: från 12 år

Agnes pappa orkade inte längre leva och tog sitt liv. Det blev så tomt och ibland var det jobbigt att möta omgivningens reaktioner. Allt förändrades och det var inte som förr men ändå blev det bättre med tiden.



Ett litet hål i mörkret.

Av: Ingrid Olsson

År: 2008

Format: bok (220 sidor)

Ålder: ungdomar

När Calles pappa dog var det farmor som tröstade och stöttade. Nu har farmor har hamnat på sjukhus och sorgen och saken kommer tillbaka. Då flyttar en tjej in i lägenheten bredvid. En bok om sorg och om ett möte som kan bli början till en förändring.



Jag ger dig solen.

Av: Jandy Nelson

År: 2016

Format: bok (379 sidor)

Ålder: från 15 år

I boken får lär vi känna tvillingarna Noah och Jude. Deras mamma dog i en bilolycka när de var 13 år och de tacklar sorgen och livskris på olika sätt. Allt förändras, inte minst deras relation.



Om du ännu fanns. Unga som mist en förälder berättar.

Av: Mimma Olsoni-Broman

År: 2011

Format: bok (117 sidor)

Ålder: ungdomar och unga vuxna

I boken finns berättelser av ungdomar som mist en förälder.



På väg Livia, på väg!

Av: Wiveca Bragning

År: 2019

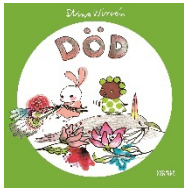
Format: bok (64 sidor)

Ålder: för ungdomar och unga vuxna

Livias mamma har cancer och hon har bara en sommar kvar i livet.

Tillsammans ger de sig iväg på en resa samtidigt som mamman gör allt för att förbereda dottern på livet som väntar efter hennes att hon dött.

Död och sorg – faktaböcker



Död.

Av: Stina Wirsen
År: 2016
Format: bok (17 sidor)
Ålder: för de riktigt små

Boken handlar om figurerna Liten Skär och lilla Ärtan. De hittar en fågel som inte flyger och utifrån detta kommer frågor om döden upp.



Alla döda små djur.

Av: Ulf Nilsson och Eva Eriksson
År: 2006
Format: bok (34 sidor)
Ålder: från 3 år

En dag när tre vänner hade tråkigt hittade de en död humla. De tyckte synd om humlan och startade firman Begravningar AB för att göra fina begravingar för djur. En gräver, en skriver dikter och en gråter. Jag skulle skriva dikter. Och Esters lillebror Putte skulle gråta.



Billie Lou och Lille Bo. Livets sista bästa dag.

Av: Sanna Larén och Anna Norin
År: 2019
Format: bok (25 sidor)
Ålder: från 3 år

Billie Lou och Lille Bo träffar en tant som har en katt som heter Ro. Det är Ros sista dag i livet och Billie Lou och Lille Bo tycker att det är tråkigt att man måste dö på sin sista dag i livet. En berättelse om sorg med humor och värme.



Billie Lou och Lille Bo på begraving.

Av: Sanna Larén och Anna Norin
År: 2019
Format: bok (25 sidor)
Ålder: från 3 år

Billie Lou och Lille Bo är bästa vänner. Lille Bos farfar har dött och han ska begravas och Billie Lou följer med. De har hört att på en begraving ska man gråta och sjunga, helst samtidigt, och de bestämmer sig för att hjälpas åt med detta. En bok om sorg berättad med humor och värme.



Dom som är kvar.

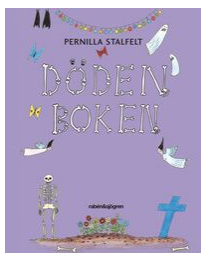
Av: Karin Saler och Siri Ahmed Backström

År: 2014

Format: bok (25 sidor)

Ålder: från 3 år

Sorg väcker många svåra frågor. Hur lever man med sorgen och hur lever man vidare. Hur fortsätter man efter att allt har tagit slut och hur gör dom som är kvar.



Döden boken.

Av: Pernilla Stalfeldt

År: 1999

Format: bok (30 sidor)

Ålder: från 3 år

En varm, fantasifull och humoristisk bok om döden. Här kan du läsa exempelvis om hur allt förr eller senare dör, vilka som kan dö, vad som händer när någon dött och vart man kan tänkas komma efter döden.



Marta och himlen.

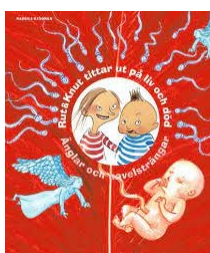
Av: Annika Jeppsson och Emma Ganslandt

År: 2022

Format: bok (29 sidor)

Ålder: från 3 år

Marta och Philly hittar en död koltrast som nog har flyttat till fågelhimlen. De begraver den och pyntar med vitsippor. Sen plockar de vitsippor för att ge till Gösta som är pensionär. Men han har åkt till sjukhuset och de blir oroliga för att Gösta också ska flytta till himlen.



Rut & Knut tittar ut på liv och död. Änglar och navelsträngar.

Av: Mattias Danielsson och Per Gustavsson

År: 2003

Format: bok (45 sidor)

Ålder: från 3 år

Rut och Knut är två nyfikna barn. I boken tar de rätt på hur ett barn blir till, varför vi lever, varför alla måste dö och om vad som händer då.



Kompisboken om sorg.

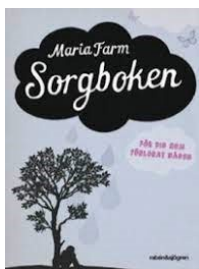
Av: Lotta Polfeldt och Eva-Jo Hancock

År: 2006

Format: bok (79 sidor)

Ålder: från 9 år

Boken handlar om hur barn och ungdomar som mister en förälder eller ett syskon vill bli bemötta av sina kompisar. Det genomgående budskapet är att "man är inte sorgen" även om det är en ofrånkomlig del av ens liv. Kompisar är ett jätteviktigt stöd i sorgprocessen.



Sorgboken. För dig som förlorat någon.

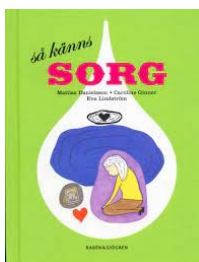
Av: Maria Farm och Anna Harvard

År: 2012

Format: bok (115 sidor)

Ålder: från 9 år

Att drabbas av sorg händer alla någon gång i livet. Sorgboken tar upp vad döden är, sorg och dess olika faser, hur man går vidare och hur man ska hantera en sorg som aldrig verkar ta slut. Maria Farm är legitimerad psykolog.



Så känns sorg.

Av: Mattias Danielsson, Caroline Ginner och Eva Lindström

År: 2007

Format: bok (53 sidor)

Ålder: från 9 år

I intervjuer, med egna texter och dikter berättar barn om hur de upplevt sorg. Författarna har också intervjuat en psykolog om sorg.

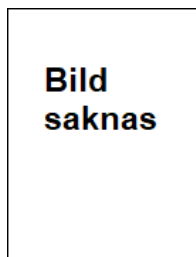
Läsa på olika sätt

Att lyssna på böcker är ett bra alternativ när du har svårigheter att läsa. Det finns vanliga ljudböcker och e-böcker samt Daisy-böcker där du kan lyssna och samtidigt läsa.

Lättlästa böcker är olika typer av böcker som romaner, deckare och facklitteratur. De finns i olika svårighetsgrader.

8 SIDOR är en lättläst nyhetstidning som kommer ut en gång i veckan. På tidningens webbsida 8sidor.se kan du också läsa och lyssna på dagsfärska nyheter. Den finns också som taltidning och som app.

Filmer



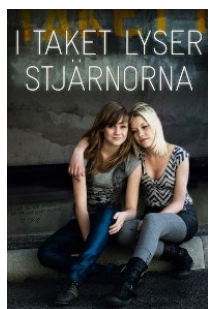
Cancer i familjen – så påverkas barnen.

År: 2013

Format: film (11 Minuter)

Filmen finns på YouTube:

- youtube.com/watch?v=tY_qWIWLup8



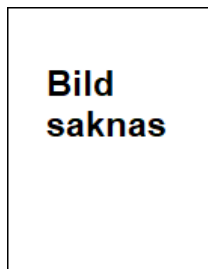
I taket lyser stjärnorna.

Av: Lisa Siwe (regissör)

År: 2009

Format: film (89 minuter)

Jenna 13 år är kär i Sakke och ägnar så mycket tid åt att spana och drömma om honom att bästisen Susanna ledsnar. Jenna bär även på en stor sorg - hennes mamma är svårt sjuk i cancer.



Victors bok.

År: 2015

Format: fem korta filmer

Victors bok är en serie med fem filmer om att växa upp med en förälder som har en psykisk sjukdom. Filmerna är gjorda av Region Skåne inom projektet Barn som anhöriga inom psykiatrin. Filmen finns på YouTube:

- youtube.com/results?search_query=victors+bok

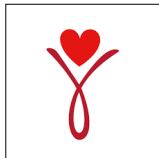
Webbsidor och digital media



1177 Vårdguiden

Nationell samlingsplats för information och e-tjänster inom hälsa och vård. Behöver du sjukvårdsrådgivning? Ring numret 1177 dygnet runt för att få prata med en sjuksköterska.

- 1177.se



Anhörighandboken

Anhörighandboken är en webbaserad handbok framtagen av Anhörigas Riksförbund, med syfte att förmedla kunskap och råd i anhörigfrågor. Ambitionen är att handboken ska vara ett teoretiskt och praktiskt verktyg för alla som kommer i kontakt med, eller vill veta mer om, anhörigvård och anhörigstöd.

- anhorighandboken.se



BRIS

Barnens rätt i samhället, BRIS, har sidor om att ha en psykiskt sjuk och att vara barn till en förälder som missbrukar alkohol eller andra droger.

- bris.se



Infoteket om funktionshinder, Region Uppsala

- regionuppsala.se/infoteket



Kuling

Kuling är en mötesplats för barn som har en förälder med psykisk sjukdom. Ägs och drivs av Psykiatrisk Rehabilitering, Örebro Läns Landsting.

- kuling.nu



Livlinan

De här sidorna är för barn som är närstående till en förälder med psykisk sjukdom.

- livlinan.org



Maskrosbarn

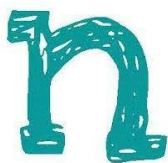
Maskrosbarn är en organisation som stöttar ungdomar som har föräldrar som missbrukar eller är psykiskt sjuka.

- maskrosbarn.org



Nationellt kompetenscentrum anhöriga

- anhoriga.se



Näracancer

Webbsidan är till för dig som är ung och står nära någon som har cancer. Alla som berörs av cancer behöver få veta vad som händer. Här träffar du andra unga i liknande situation och du kan få svar på frågor av sjukvårdspersonal.

- näracancer.se



Socialstyrelsen faktavägledning

Om stöd till anhöriga.

- socialstyrelsen.se/utveckla-verksamhet/jamlik-halsa-var-d-ochomsorg/stod-till-anhoriga



Ung cancer

Webbsida för unga vuxna, både för den som är cancersjuk och de närmsta.

- ungcancer.se



Vad är MS

En webbsida för barn och unga med förälder eller annan vuxen närstående som fått multipel skleros (MS).

- vadarms.se

När du söker information om hälsa och sjukdom

Förhåll dig kritisk till all information du hittar, inte minst på nätet. Här är några tips på hur du kan tänka kring en källas tillförlitlighet.

- Varför är källan skapad? Är det för att informera, lära ut, övertyga dig, skapa en opinion eller för att sälja något? Beskriver den en enskild händelse eller presenterar den generella fakta?
- Vem står bakom informationen? Är det en myndighet, en organisation, ett företag eller en privatperson? Är det någon som har kunskap om ämnet och någon som du litar på? På en webbsida ska det finnas information om vem som är ansvarig. Fakta om sjukdomar ska komma från dem som har kunskap inom området. Finns det andra källor som bekräftar eller motsäger innehållet?
- Är informationen uppdaterad? Det ska finnas uppgifter om när texten är skriven eller uppdaterad.

Om du vill ha fler tips kan du låna boken Källkritik på internet eller läsa den digitalt:

- internetstiftelsen.se

Kontaktuppgifter

Sjukhusbiblioteket & Patientutbildningscentrum Helsingborg

Svartbrödragränden 3, 251 87 Helsingborg
042-406 25 90
biblioteket.hbg@skane.se

Medicinska biblioteket Kristianstad

J A Hedlunds väg 5, 291 85 Kristianstad
044-309 27 30
medicinskabiblioteket.nordost@skane.se

Psykiatribiblioteket Lund

Baravägen 1 C, 221 85 Lund
046-17 48 10
psykiatribiblioteket.lund@skane.se

Sjukhusbiblioteket & Patientforum Lund

Entrégatan 7, 221 85 Lund
046-17 17 25
sjukhusbiblioteket.sus@skane.se

Sjukhusbiblioteket & Patientforum Malmö

Jan Waldenströms gata 35, 205 02 Malmö
040-33 18 00

Häftet *Att vara närstående till vuxen som blivit sjuk och/eller dör? Till barn och unga* är sammanställt av sjukhusbiblioteken i Region Skåne. Häftet uppdaterades 2022.