



Vill du veta mer om  
**Psykosser**

Sjukhusbiblioteken Region Skåne 2022



## **Innehåll**

Vill du veta mer om psykosor?	2
Vill du veta mer om...?	2
Böcker	2
Fackböcker	2
Skönlitteratur och biografier	5
Barn- och ungdomslitteratur	8
Läsa på olika sätt	9
Filmer	9
Patientföreningar/organisationer och patienttidskrifter	10
Webbsidor och digitalt	11
När du söker information om hälsa och sjukdom	12
Kontaktuppgifter	13

# Vill du veta mer om psykoser?

## Vill du veta mer om...?

Vill-du-veta-mer-om-häften 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.

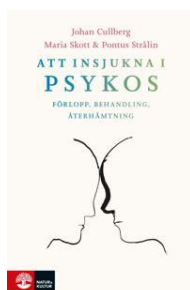
Häftena innehåller bland annat böcker, broschyrer, filmer, webbsidor och poddar med:

- 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.

## Böcker

### Fackböcker



#### **Att insjukna i psykos. Förlopp, behandling, återhämtning.**

Av: Johan Cullberg, Maria Skott och Pontus Strålin

År: 2020

Format: bok (178 sidor)

En bok för dig som är patient eller närstående, men kan också läsas av vårdpersonal och studerande. Den hjälper dig att förstå psykoser och vägleder i kontakten med vården. Symtom, diagnoser och behandlingsformer beskrivs och även vanliga tankar, känslor och frågor kring sjukdomen. Johan Cullberg är psykiater, Maria Skott psykiatrijuksköterska och Pontus Strålin är överläkare inom psykiatri.



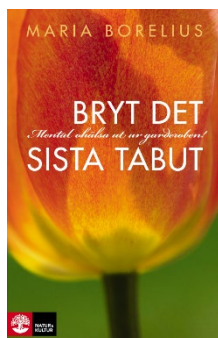
### **Att leva med psykosjukdom. En samling personliga berättelser.**

Av: Annelie Olsson Larsson

År: 2021

Format: broschyr (19 sidor)

Annelie Olsson Larsson, civilekonom och journalist, saknade en broschyr som denna när hon själv insjuknade i psykosjukdom. Hon har intervjuat fem personer som berättar hur de lever med psykosjukdom och vad de gått igenom. Broschyren går att beställa på Schizofreniförbundets webbplats.



### **Bryt det sista tabut. Mental ohälsa ut ur garderoben!**

Av: Maria Borelius

År: 2013

Format: bok (266 sidor)

Psykisk sjukdom finns i alla kulturer och är idag den största sjukdomsgruppen i Sverige. Under senare år har olika terapiformer utvecklats som både kan bota och normalisera. Men det behövs mer kunskap och framför allt att tabut kring psykisk ohälsa försvinner. Maria Borelius är författare och journalist.



### **Förstå och hantera röster. En vägledning för dem som arbetar med rösthörare.**

Av: Marius Romme och Sandra Escher

År: 2019

Format: bok (158 sidor)

Boken är utgiven av Riksförbundet för social och mental hälsa (RSMH) och vänder sig till dig som är vårdpersonal, patient eller närstående. Författarna är psykiatriker (Sandra Escher avled 2021).



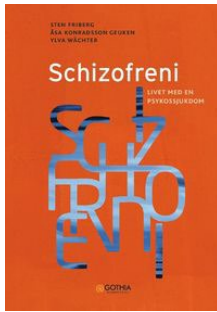
### **Jag är inte sjuk och behöver ingen hjälp.**

Av: Xavier Fransisco Amador

År: 2019

Format: bok (272 sidor)

Författaren är psykolog och hans forskning kring bristande insikt hos personer med allvarlig psykisk sjukdom inspirerades av hans försök att hjälpa sin bror, som utvecklat schizofreni, att acceptera sin behandling. I den här boken beskriver han en metod för att sluta argumentera och börja lyssna på den sjuke för att komma vidare.



## **Schizofreni. Livet med en psykosjukdom.**

Av: Sten Friberg, Åsa Konradsson Geuken och Ylva Wächter

År: 2021

Format: bok (188 sidor)

Boken är skriven av två specialister inom psykiatri och en docent i farmakologi. De berättar om orsakerna till schizofreni, medicinering, behandling, hur vården ser ut, sysselsättning, arbete och forskning kring schizofreni. Varvat med fakta finns också berättelser om hur det är att leva med sjukdomen.



## **Vara anhörig. Bok för anhöriga till psykiskt sjuka.**

Av Åsa Moberg

År: 2005

Format: bok (255 sidor)

Hur är det att leva nära en person med psykisk sjukdom? Åsa Moberg har egen erfarenhet och har här intervjuat patienter, närstående, läkare och annan vårdpersonal. Tillsammans beskriver de olika sätt att inom vården möta patienter och närstående.



## **Återhämtningsguiden. För dig som mår dåligt.**

Av Conny Allaskog och Jessica Andersson

År: 2020

Format: broschyr (39 sidor)

Broschyren är skriven av personer som har egen erfarenhet av psykisk ohälsa. Här finns berättelser om återhämtning och var du som patient kan söka stöd och verktyg för att må bättre. Broschyren finns att läsa digitalt och att beställa på Nationell samverkan för psykisk hälsa Skåne (NSPH) webbsida [nsphskane.se](http://nsphskane.se)



## **Återhämtningsguiden. För dig som står nära någon som mår dåligt.**

Av Conny Allaskog och Jessica Andersson

År: 2020

Format: broschyr (47 sidor)

Broschyren riktar sig till dig som är närstående och innehåller bland annat berättelser från andra närstående, vanliga tankar och känslor, förhållningssätt och bemötande samt var du kan söka stöd. Broschyren finns att läsa digitalt och att beställa på Nationell samverkan för psykisk hälsa Skåne (NSPH) webbsida [nsphskane.se](http://nsphskane.se)



## Återhämningsguiden. För dig inom heldygnsvården.

Av Conny Allaskog och Jessica Andersson

År: 2020

Format: bok (59 sidor)

Detta är ett verktyg för dig som är inlagd på en heldygnsvårdsavdelning och syftar till att skapa en förståelse för nuläget och en plan för såväl återhämtning, som tiden efter utskrivning. Broschyren finns att läsa digitalt och att beställa på Nationell samverkan för psykisk hälsa Skåne (NSPH) webbsida [nsphskane.se](http://nsphskane.se)

## Skönlitteratur och biografier

Här hittar du självupplevda berättelser och diktade historier som inte alltid stämmer med sjukvårdens verklighet eller med beprövade vetenskapliga metoder. Även äldre böcker kan ha ett stort värde.



### De galna systrarna. Fyra berättelser om att leva med ett syskon som drabbats av schizofreni.

Av: Ann Wikström

År: 2011

Format: bok (119 sidor)

Intervjuer med fyra kvinnor som alla har systrar som har schizofreni eller liknande psykosjukdom.



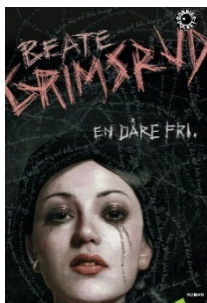
### Där ljus och mörker möts.

Av: Eva-Lotta Eriksson

År: 2021

Format: bok (193 sidor)

Författaren berättar om när hennes dotter Matilda blir psykiskt sjuk under en språkresa. Det tar flera år och flera psykosor innan Matilda återhämtar sig. Hennes stora stöd under sjukdomsperioden är föräldrar och syskon.



### En dåre fri.

Av: Beate Grimsrud

År: 2010

Format: bok (476 sidor)

Eli är författare. Hon lever med en psykos och hör röster; det är Espen, Emil och Erik och så småningom även prins Eugen. Samtidigt som rösterna bråkar och stör henne skriver Eli hela tiden, gör film, reser och framträder på uppläsningar.



### **Flickan, mamman och demonerna.**

Av: Suzanne Osten  
År: 2016  
Format: bok (87 sidor)

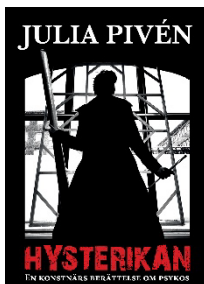
Ti har en mamma som samlar på sopor och styrs av demonerna Polter och Geist. Mammans sinnesstämningar svänger och skapar ständig oro, de lever i kaos och materiell misär. Slutet inger hopp; de får båda hjälp och soporna städas undan. Boken kom ut första gången 1998, då med titeln Flickan, mamman och soporna.



### **Himlen öppnade sig. Självupplevda psykos.**

Av: Carina Ruthström  
År: 2014  
Format: bok (211 sidor)

Författaren beskriver hur hon upplevt psykos.



### **Hysterikan. En konstnärs berättelse om psykos.**

Av: Julia Pivén  
År: 2021  
Format: bok (211 sidor)

Författaren tar oss med på en resa som i bilder och text berättar om hennes psykotiska perioder och hur det kan kännas att inte lite på sina egna sinnen.



### **Imorgon var jag alltid ett lejon.**

Av: Arnhild Lauveng  
År: 2009  
Format: bok (160 sidor)

Författaren är från Norge och arbetar idag arbetar psykolog. Hon insjuknade i schizofreni när hon var 16 år och var mycket sjuk. Här berättar hon om sina upplevelser av att leva med schizofreni.



### **Jag vill ha en egen måne. Boken om Ted Gärdestad.**

Av: Kenneth Gärdestad  
År: 2005  
Format: bok (238 sidor)

Författaren är bror till sångaren Ted Gärdestad och berättar här om hans liv och intervjuar andra närstående. Ted Gärdestad drabbades av schizofreni och dog 1997 när han var 41 år gammal.



### **Konsekvenser av att dö.**

Av: Marie Bouw

År: 2014

Format: bok (218 sidor)

En kvinna drabbas av förlossningspsykos vid första barnets födelse. Efter lång tids samtalsterapi släpper psykosen sitt grepp.



### **Kärlekspsykosen.**

Av: Frida Andersson

År: 2021

Format: bok (112 sidor)

Författaren var 21 år och ny i universitetsstaden. Längtan efter kärlek och gemenskap slog över i en förälskelse som ledde till en psykos. En självupplevd berättelse.



### **Madonna, Lucifer och Caroline. En mammas skildring av hennes dotters resa in i en autistisk och psykotisk värld och om vägen tillbaka.**

Av: Charlotte Wrangel

År: 2014

Format: bok (234 sidor)

Författaren vårdade sin svårt psykiskt sjuka dotter i hemmet och gick till slut själv in i väggen. Boken handlar om kampen för att dottern ska få ett bra liv.



### **Min underbara fru på psyket. En sann historia.**

Av: Mark Lukach

År: 2018

Format: bok (317 sidor)

Författaren berättar om hur psykisk ohälsa drabbade hans familj när hans hustru insjuknade i psykos.



### **När jag var kungen av Atlantis. En liten bok om livet med schizofreni.**

Av: Petter Settergren

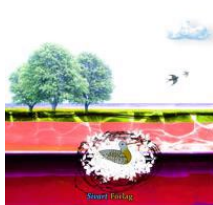
År: 2022

Format: bok (112 sidor)

Författaren berättar om sitt liv med schizofreni och hur han så småningom lyckas må mycket bättre tack vare hjälp och stöttning av sin familj. Hans son, Simon Settergren, har regisserat filmen *Kungen av Atlantis* som handlar om en psykiskt sjuk pappa och hans son.



Onyttig som en ros  
Arnhild Lauveng



### Onyttig som en ros.

Av: Arnhild Lauveng  
År: 2010  
Format: bok (173 sidor)

Detta är författarens andra självbiografiska bok om sitt liv när hon var psykotisk och fick diagnosen schizofreni. Här skriver hon om förhållandet mellan läkare och patient och hur viktigt det är med medbestämmande och att bli lyssnad på. Idag är hon frisk och arbetar som psykolog.



### Vid vansinnets rand 1.

Av: Pebbles Ambrose Karlsson  
År: 2015  
Format: bok (380 sidor)

Det här är författarens texter om psykosjukdom som funnits på 1177 Vårdguiden. Hon har egen erfarenhet av psykoser och beskriver svårigheter som orkeslöshet och nedstämdhet men också tålamod, tillit, mod och glädje.

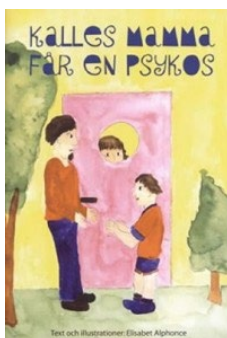


### Vid vansinnets rand 2.

Av: Pebbles Ambrose Karlsson  
År: 2019  
Format: bok (333 sidor)

Andra boken som bygger på författarens blogginlägg på 1177 Vårdguiden. Här fortsätter hon skriva korta stycken om vardagen som sjuk, både positiva och negativa upplevelser.

## Barn- och ungdomslitteratur



### Kalles mamma får en psykos.

Av: Elisabet Alphonse  
År: 2017  
Format: bok (23 sidor)

Ingenting är som vanligt när Kalle kommer hem från skolan en dag. Mamma är arg och skäller på honom, det är stökigt hemma och mamma pratar för sig själv som hon aldrig gör annars. När pappa kommer hem från jobbet ringer han sjukhuset så att mamma får hjälp. Det här är en bilderbok för barn om hur det kan vara och kännas när en förälder får en psykos. Boken är utgiven av Infoteket om funktionshinder och den finns även filmad på YouTube.



## **Maria får en psykos.**

Av: Elisabet Alphonce

År: 2011

Format: bok (19 sidor)

Maria har börjat studera men det är svårt att lära in och hon ägnar mer och mer tid åt böckerna och isolerar sig. Hon hör röster som säger att hon är en idiot, kan det vara rymdvaror som talar? Till slut uppmärksammar någon hennes situation och hon bli inlagd och får hjälp. En bok för ungdomar om hur det kan vara att få en psykos. Utgiven av Infoteket för funktionshinder.

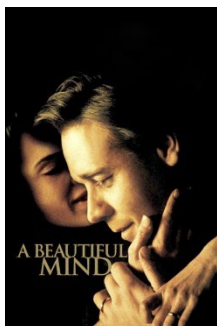
## **Läsa på olika sätt**

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**



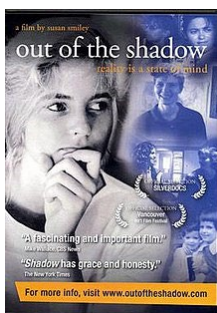
### **A beautiful mind.**

Av: Ron Howard

År: 2002

Längd: 2 timmar 15 minuter

Om den framstående amerikanske matematikern John Nash (1928–2015) som drabbades av schizofreni som ung. Johan Nash fick Nobelpriset i ekonomi 1994.



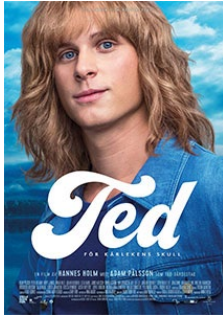
### **Out of the shadow. Reality is a state of mind.**

Av: Susan Smiley

År: 2007

Längd: 57 minuter

Dokumentärfilm om amerikanska Millie Smileys liv, en kvinna som fick diagnosen schizofreni som ung mamma. Efter år av svår sjukdom fick hon till slut rätt medicinering, en permanent bostad och ett bra liv. Filmen är regisserad av dottern Susan Smiley.



## Ted. För kärlekens skull.

Av: Hannes Holm

År: 2018

Längd: 1 timme 56 minuter

Ted Gärdestad, 1956–1997, var sångare och låtskrivare och led av schizofreni. Här är filmen om hans liv.

## Patientföreningar/organisationer och patienttidskrifter

Patientföreningar/organisationer och deras webbplatser är ett stöd för både dig som lever med sjukdom och/eller funktionsvariation och för dina närstående. Där hittar du information om din sjukdom och behandling, kontaktuppgifter, filmer, forskning och nyheter inom området.



### Anhörigas Riksförbundet

Anhörigas Riksförbundet är ett stöd för dig som är anhörig och/eller anhörigvårdare. Hit kan du vända dig med frågor eller om du behöver någon att prata med.

- [anhorigasriksforbund.se](http://anhorigasriksforbund.se)
- Telefon Anhöriglinjen: 020-023 9500, måndag-tisdag, torsdag-fredag 10.00-15.00, onsdag och söndag 18.00-21.00
- Telefonväxel: 010-155 70 60, måndag-torsdag 09:00-15:00
- E-post: [info@anhorigasriksforbund.se](mailto:info@anhorigasriksforbund.se)



### Vi anhöriga

Anhörigas Riksförbunds medlemstidning. Det finns även en digital version som kan läsas oavsett om man är medlem eller inte.

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



### RSMH, Riksförbundet för social och mental hälsa

RSMH, Riksförbundet för social och mental hälsa

Föreningen arbetar för att förändra samhällets syn på psykisk ohälsa. RSMH:s medlemstidning heter Revansch.

- [rsmh.se](http://rsmh.se)

E-post: [rsmh@rsmh.se](mailto:rsmh@rsmh.se)

### Schizofreniförbundet



**schizofreniförbundet**

Föreningen arbetar för ökad kunskap om schizofreni och liknande sjukdomar.



## Empati

*Empati* är Schizofreniförbundets medlemstidning. Det finns även en digital version som kan läsas oavsett om du är medlem eller inte.

- [schizofreniforbundet.se](http://schizofreniforbundet.se)
- E-post: [office@schizofreniforbundet.se](mailto:office@schizofreniforbundet.se)

## Webbsidor och digitalt



### 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](http://1177.se)



## Kuling

Kuling är en webbplats för barn och ungdomar under 20 år som har en förälder som lever med psykisk ohälsa. På den här mötesplatsen finns information och chat. Sidorna görs av psykiatrin i Örebro län men alla är välkomna att ta del av informationen och chatta.

- [kuling.nu](http://kuling.nu)



## Leva med schizofreni

Webbplatsen görs av läkemedelsföretaget Janssen-Cilag. Här finns bland annat flera filmer med intervjuer med unga människor med schizofreni.

- [levamedschizofreni.se](http://levamedschizofreni.se)



## Mind. För psykisk hälsa (före detta Föreningen för psykisk hälsa)

Mind arbetar för att psykiatrin ska utvecklas till samma standard som övriga sjukvården i landet.

- Telefon Självmordslinjen, tel. 90101, öppet varje dag dygnet runt.
- Telefon Föräldralinjen, tel. 020-852000, vardagar 10-15, torsdagar 19-21.

Mind Forum är en diskussionsplats på webben där du anonymt kan prata om livet när det känns tufft.

- [mind.se](http://mind.se)



## Sveriges fontänhus

Fontänhusen arbetar med rehabilitering av människor med psykisk ohälsa genom frivilligt arbete och gemenskap. I Skåne finns fontänhus i Malmö, Lund, Helsingborg och Båstad.

- [sverigesfontanhus.se](http://sverigesfontanhus.se)



## Umo (Ungdomsmottagningen)

Umo vänder sig till ungdomar mellan 13 och 25 år. Här finns information om kroppen, sex, relationer, psykisk hälsa, alkohol och droger, självkänsla och mycket annat.

- [umo.se](http://umo.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 på:

- [internetstiftelsen.se](http://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 *Vill du veta mer om psykoser* är sammanställt av sjukhusbiblioteken i Region Skåne.  
Häftet uppdaterades 2022.