



## Du är hos mig ändå

Suzanne Sjöqvist

Förlag: Wahlström & Widstrand  
ISBN: 91-46-20465-2

*"Du kommer ju aldrig tillbaka till det här livet. Men du är hos mig ändå, varje dag."* Jennifer, 17 år

*Du är hos mig ändå* är en bok om barn och ungdomar som alla förlorat sin mamma eller pappa och in i själen vet hur den sorgen och smärtan känns.

Journalisten Suzanne Sjöqvist har sammanställt ett trettiotal berättelser där dessa unga människor på ett varmt och rakt sätt beskriver sina känslor inför det som inte får hända, men som ändå händer. Bara i Sverige drabbas 3 000 barn varje år.

Att förlora en förälder som ung är en mycket traumatisk upplevelse. På ett enda litet ögonblick försvinner all trygghet och även om den andra föräldern, syskon och andra närstående finns runt omkring kan man känna sig väldigt liten, rädd och ensam. Sorgen är tung att bära och många gånger kanske man inte ens riktigt orkar känna den djupa smärtan. Det är därför viktigt att alla i omgivningen verkligen lyssnar och är uppmärksamma på barnets behov. Att barnet får vara med och ta farväl, se den döde föräldern en sista gång och vara med och planera begravningen. Bokens budskap är enkelt: Se mig, säg något, gör något, om än aldrig å lite. Vänd mig inte ryggen.

Källa: Wahlström & Widstrand



## När Livet Går Sönder : En Bok Om Kriser Och Hur Vi Möter Dem

Wikström, Cecilia

Förlag: Uppsala Publishing House AB, 2004  
ISBN: 9170052719

Ett dödsfall i familjen, en olycka på arbetsplatsen eller en traumatisk skilsmässa - alla råkar vi förr eller senare ut för något som gör att livet faller i bitar. Vi drabbas själva eller också är det nära och kära, vänner eller arbetskamrater som hamnar i kris. Många måste också i sitt arbete ta sig an personer som befinner sig i en krissituation.

Att vi undviker att tänka och tala om dessa viktiga frågor betyder inte att vi undgår kriser. Vår ovana och ovilja att konfronteras med dem gör att vi

upplever att vi står handfallna när en svår situation verkligen uppstår. Om vi inte har övat oss att möta kriser blir det ännu svårare att hantera de egna personliga kriserna och att vara ett stöd för våra medmänniskor som befinner sig i kris.

Den här boken tar upp konkreta frågor och beskriver på ett klart och tydligt sätt hur krisens förlopp ser ut, vad som händer när en anhörig, vän eller arbetskamrat dör, hur man kan förbereda sig inför det allra svåraste och hur man går vidare i livet. Den innehåller många konkreta exempel från verkligheten, övningar för att vara förberedd på det värsta samt checklistor för hur man kan agera. Kort sagt hjälper dig boken att möta kriser. Den vänder sig både till dig som enskild person och till dig som i ett företag eller i en organisation har som uppgift att agera i krissituationer: som chef eller personalansvarig - eller helt enkelt som arbetskamrat och medmänniska.

Källa: Uppsala Publishing House



## Medan Sorgen Läker : Hur Du Kan Förstå Och Hjälpa Din Vän Som Sörjer

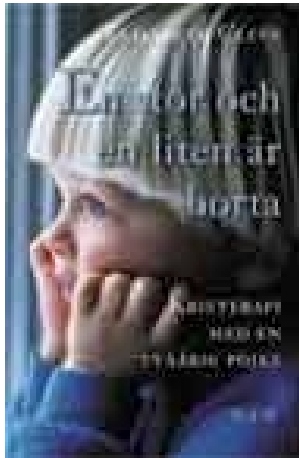
Propper, Kerstin

Förlag: Propper, 2003

ISBN: 9197166669

Konkret omtanke underlättar en läkning som är sorgens mål. När en människa dör väcks medkänslan med de efterlevande. I många små korta berättelser skildras deras olika känslor och svårigheter. Vad ska omgivningen tänka på när man vill visa sin omtanke på ett mer påtagligt sätt? Hur kan man lindra så att sorgen inte gör så ont? Har den sörjande några specifika behov som går att tillgodose? Denna lilla tröstebok är skriven av Kerstin Propper med mångårig erfarenhet som präst.

Källa: Propper förlag



## En stor och en liten är borta

Cleve, Elisabeth

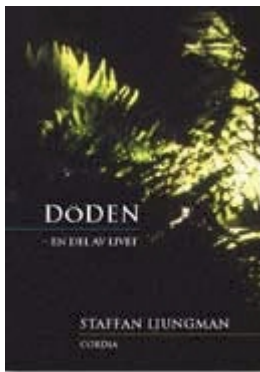
Förlag: Wahlström & Widstrand, 2002

ISBN: 9146200819

Victor, två och ett halvt år, mister sin mamma och lillebror i en bilolycka och kommer till Elisabeth Cleve för en kristerapi på sammanlagt femton timmar. "En stor och en liten är borta", säger han och begraver leksaker i sandlådan. Men konstaterar senare i terapin: "En stor och en liten är kvar." Detta är en hoppfull beskrivning av en tragisk händelse.

Elisabeth Cleve är psykolog och psykoterapeut. Hon har tidigare givit ut "Från kaos till sammanhang" (2000).

Källa: Wahlström & Widstrand



## Döden : En Del Av Livet

Ljungman, Staffan

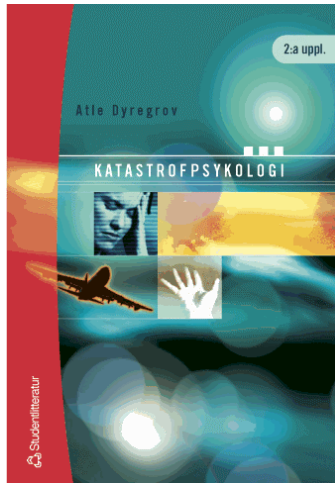
Förlag: Cordia, 2001

ISBN: 9170852383

Vad är döden och hur kan man se på den? Vad händer efter döden ur de dödas perspektiv? Och hur handskas vi med sorgen som drabbar när någon dör ifrån oss?

Den här boken är ett försök att utifrån en kristen och biblisk utgångspunkt presentera ämnet döden i

"helfigur". För att förstärka bredden och helhetssynen har varje kapitel i boken två avdelningar: en utredande del och ett avsnitt med mer personliga erfarenheter och reflexioner. Döden -en del av livet är en bok för "vem som helst, när som helst". För den som mitt i livet funderar över frågorna omkring döden, för den som drabbats av sorg och så småningom vill bearbeta dessa frågeställningar, men också för den som i sitt arbete möter människor som lever i dödens närhet. Staffan Ljungman är präst i Osby och har lång erfarenhet både som församlingspräst och själavårdare. Han är knuten till Lydiagården, ett gästhem för cancerrehabilitering i Skåne. Där möter han regelbundet både sjukas och anhörigas tankar kring lidande, död och sorg.



## Katastrofpsykologi

Dyregrov, Atle

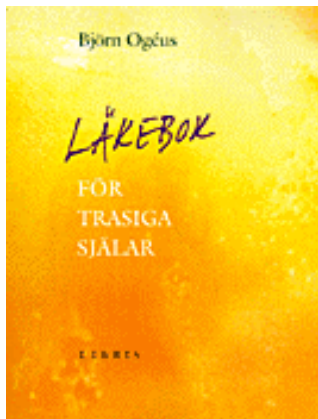
Studentlitteratur AB, 2002  
ISBN: 9144022441

Hur reagerar den som överlever en katastrof? Hur reagerar de anhöriga och räddningspersonalen? I denna bok beskrivs reaktionsmönster hos olika grupper av katastrofdrabbade, grundat på erfarenheter samlade under många års praktiskt katastrofarbete. Boken ger också råd om hur hjälpinsatser kan organiseras och genomföras. Katastrofpsykologi var den första boken i sitt slag

när den utkom 1992. Denna andra upplagan är uppdaterad och utökad med aktuell information om nyare forskning och nya arbetsmetoder.

Katastrofpsykologi vänder sig till de som i sitt arbete kommer i kontakt med krissituationer, olyckor och katastrofer. Den kan läsas av såväl hälso- och sjukvårdspersonal som personal inom kyrkan, polisen, räddningstjänsten och ambulansverksamheten. Personer som arbetar inom företagshälsovården och socialförvaltningen, liksom personer med ledar- och personalansvar kan också använda boken. Kapitlen om barn och barns reaktioner erbjuder goda grundkunskaper för såväl lärare som förskolelärare. Andra upplagan.

Källa: Studentlitteratur AB



## Läkebok För Trasiga Själär

Ogéus, Björn

Förlag: Libris, 2001  
ISBN 9171954392

Varje människa som levt en tid har fått sår. Och såren från det förflutna kan påverka vårt nu. Smärtläkaren Björn Ogéus träffar i sin dagliga tjänst människor som varit med om traumatiska upplevelser. Han vandrar med dem bakåt i tiden och hjälper dem att bli fria från svåra minnen.

Insikt och försoning är två nyckelbegrepp i alla helandeprocesser. Inte minst behöver många människor hjälp att förlåta sig själva för allt de burit som egentligen varit någon annans.

I Läkebok för trasiga själar visar Björn Ogéus på sambanden mellan händelser i det förflutna och nuet. Detta gäller även vår tids stora folksjukdom, utbrändhet. Barndomens roller samt den roll vi spelar på vår arbetsplats har betydelse för om vi ska hamna i olika former av utmattningstillstånd.

Källa: Libris förlag



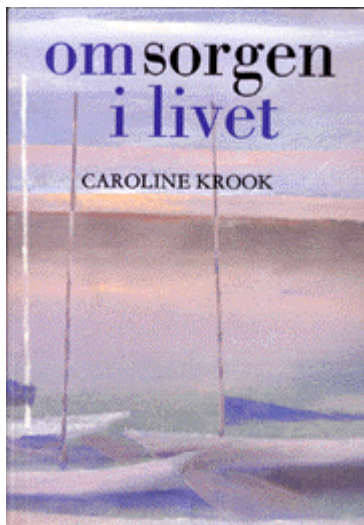
## **Min Andliga Resa Med Martin Lönnebo** Reberg, Arne

Förlag: Bilda, 2002  
ISBN 9157474478

Boken *Min andliga resa med Martin Lönnebo* är ingen vanlig biografi. Den gestaltar ett fyra månader långt samtal mellan biskop emeritus Martin Lönnebo och journalisten och författaren Arne Reberg. Ett fördjupat samtal om döden, sorgen och trösten, om kärleken som en ljus och livgivande kraft, om fattiga och rika, om konsten att behålla Gud, om Svenska kyrkan och dess roll i världen. Under intensiva diskussioner i kyrkor och på tåg, pilgrimsorter, retreatgårdar och Martin Lönnebos barndomshem växer en bild fram av vad som format en av de största kyrkogestalterna i modern tid. Samtidigt skildrar Arne Reberg sin egen sjukdomsmärkta väg från skepsis till tro, vägled av biskop Martin.

Arne Reberg är frilansjournalist, författare och samhällsdebattör. Han har bland annat skrivit författarporträtt, utgivna av Bilda Förlag, om Astrid Lindgren, Vilhelm Moberg, Per Anders Fogelström och Ivar Lo-Johansson.

Källa: Bilda förlag



## **Omsorgen i livet** Krook, Caroline

Förlag: Proprius AB, 2003  
ISBN: 9171188371

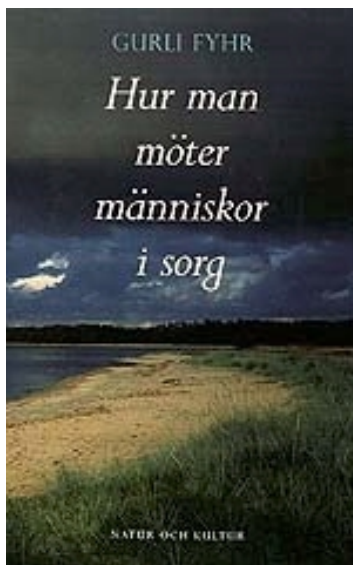
En bok om sorg måste i första hand handla om omsorg. Den omsorg vi alla dagligen är i behov av, men som vi alldeles särskilt behöver under tider av sorg.

Min förhoppning är att denna bok ska kunna användas på flera olika sätt, bl a:  
att ge till någon som sörjer när man själv inte har ord att uttrycka det man känner  
att läsa och komma tillbaka till i den egna

kammare

att samtala med andra om i samtalsgrupper om sorg och kris.

Källa: Proprius förlag



## Hur man möter människor i sorg.

Fyhr, Gurli

Förlag: Natur och Kultur, 1999

ISBN: 9127073335

Att möta en medmänniska som drabbats av en stor förlust kan kännas svårt. Vi vågar ofta inte lita på att vårt lekmanamässiga stöd är gott nog, utan vill helst hänvisa till professionella hjälpare. Det är också en mängd olika yrkesgrupper som utan specialkunskaper tvingas möta människor som har drabbats av svåra förluster. I denna bok berättas enkelt, lättläst, konkret och med klagörande exempel om hur man möter människor i sorg utan att skada.

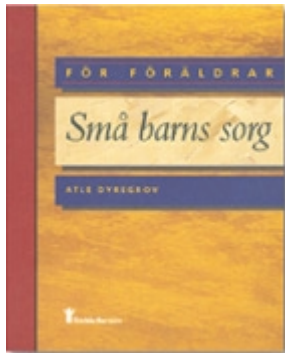
Under 25 års yrkesverksamhet har Gurli Fyhr arbetat med människor i sorg. Hon har under de senaste 15 åren arbetat fram en modell för ett bemötande som stöttar sorgens ömtåliga processer. Syftet är att öka beredskapen, lyhördheten och skickligheten i att möta människor som sörjer. De enkla och säkra riktlinjerna ger stöd och trygghet till både lekmän och yrkesmänniskor, oavsett tidigare kunskaper.

Modellen har utvecklats i kliniskt arbete och har prövats och modifierats med hjälp av representanter för alla yrkeskategorier inom vård, omsorg och skola. Modellen har en vetenskaplig empirisk grund, men är lätt att förstå och använda, eftersom den – utan att förlora i komplexitet eller djup – har «översatts» till vanligt vardagsspråk.

Boken, som behandlar alla typer av förluster, gör en viktig distinktion mellan bemötande och behandling. Författaren beskriver och förklarar sorgprocessens förlopp och resultat, hur sorgen skiljer sig från krisen, allmänna och individuella drag i sorgen, hinder för sorgearbetet, komplicerad och sjuk sorg, effekter om förlusten inte sörjs, barndomens betydelse för den vuxna människans sorg, den yttre trygghetens betydelse för sorgen, vad sorgen behöver för att inte ta en sjuklig vändning, hur man stöder utan att skada, hur man skyddar sig själv, när det behövs en expert och vad man kan göra utan att vara expert. Boken innehåller många exempel som illustrerar de teoretiska inslagen.

Boken riktar sig till alla yrkesgrupper som möter vuxna människor i sorg. Boken kan användas som kurslitteratur på eftergymnasiala utbildningar och vårdgymnasier samt som stöd för yrkesverksamma. Boken är också lämplig för lekmän – anhöriga och «medmänniskor» – och för sörjande som försöker förstå sin egen sorg.

Källa: Natur och Kultur



### Små barns sorg

Dyregrov, Atle

Förlag: Rädda barnen, 1998

ISBN: 9188726614

Handbok för föräldrar om hur man kan hjälpa små barn som förlorat en nära anhörig.

Boken ger exempel på vanliga reaktioner hos barn som förlorat en nära anförvant samt råd hur man kan hjälpa små barn att förstå vad som hänt.

Källa: Rädda Barnen



### Sorg finns

Gyllenswärd, Göran

Förlag: Rädda barnen, 1999

ISBN: 9188726673

*Är man konstig om man inte gråter? Var det mitt fel att mamma dog?*

Ungdomar som drabbats av svår sorg ställer sig många frågor. Vi får följa deras funderingar - den närmaste tiden efter dödsfallet och när det gått några år. Sorgen finns kvar, men den har förändrats. Göran Gyllenswärd har träffat de här ungdomarna under lång tid på Rädda Barnens centrum för barn och ungdomar i kris.

Källa: Rädda Barnen



### Stöd för barn i sorg

Gyllenswärd, Göran

Förlag: Rädda barnen, 1997

ISBN: 9188726940

Stöd för barn i sorg är angelägen läsning för alla som vill starta stödverksamhet för barn som förlorat en nära anhörig, men även för andra som möter dessa barn och vill ge dem sitt stöd.

Målgrupp: förskollärare, lärare

Källa: Rädda Barnen



## Boken Sorgbearbetning

James, John W.

Förlag: Svenska institutet för sorgbearbetning

ISBN: 9197479608

Boken Sorgbearbetning är skriven av John W James och Russell Friedman har arbetat med sörjande i mer än tjugo år. Boken ger sörjande tillgång till ett väl beprövat handlingsprogram, med övningar för att läka sorgen och smärtan efter förlusten. Principerna som beskrivs i boken kan förändra livet för alla som vill återfå sin ursprungliga livskraft.

Källa: Svenska institutet för sorgbearbetning



## Ängel i grön klänning

Eklund Lykull, Anita

Förlag: Rabén & Sjögren

ISBN: 9129656206

Femtonåriga Ann-Ida och hennes bror Tom står plötsligt ensamma, sedan deras föräldrar omkommit i en bilolycka. Livet förändras totalt för dem båda när deras biologiske far dyker upp och tar hand om dem.

De flyttar från skolan och kompisarna i skärgården till hans eleganta villa i Göteborg. Livet rekonstrueras på nytt, fast i en annorlunda skepnad, och Anna-Ida frågar sig ibland hur man kan leva, skratta och ibland glömma bort saknaden när en nära anhörig gått bort.

Mot slutet av denna starka och levande roman säger hon: "Hoppet återvänder, om man bara inte ger upp. Det är nästan det modigaste, tror jag: att våga hoppas."

Från 12 år.

Boken utkom första gången 1997.

Källa: Rabén & Sjögren



### **Allis med is** Persson, Gunilla Linn

Förlag: Bonnier Carlsen  
ISBN: 91-638-4287-4

Bästa vännen dog i en bilolycka. Allis klarade sig. Sorg har frusit Allis hjärta till is. Hon sluter sig och stänger ute alla. Men när hon möter Sigge, pojken med de gula plastskorna, händer något. Både i huset där Allis bor och i hennes hjärta.

Källa: Bonnier Carlsen

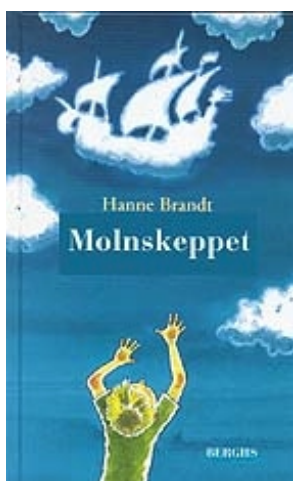


### **Jag saknar dig, jag saknar dig!** Pohl, Peter Gieth, Kinna

Förlag: Rabén & Sjögren  
ISBN: 9129639964

Två tonårsflickor springer över vägen efter bussen till skolan. De är tvillingar, enäggstvillingar. Den ena systemen blir påkörd och dödad.

Detta är berättelsen om Tina som blev kvar, tvungen att försöka stå upprätt och hålla balansen i livet utan Cilla.



### **Molnskeppet** Brandt, Hanne

Förlag: Berghs förlag  
ISBN: 91-502-1432-2

Idag vaknar Emil tidigt, fast det är lördag. Hans morfar ska komma och hälsa på. Och då vet man aldrig vad som kan hända. Morfar är alltid full av hyss. Ingen kan berätta så spännande historier eller sjunga såna roliga sånger som han. Stunderna med morfar är det bästa Emil vet. En dag berättar mamma att morfar är mycket sjuk och ligger på sjukhus...

Ill. i färg av Palle Bregnhøi

Källa: Berghs förlag



## **Agnes och Ljuset**

Holmberg Bo R

Förlag: Rabén & Sjögren

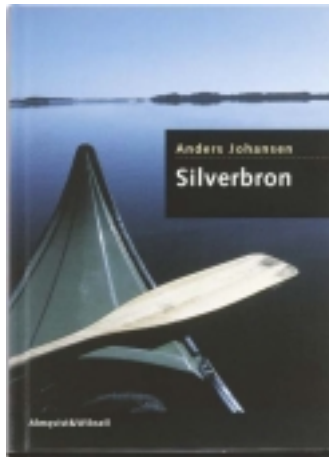
ISBN: 9129655331

Agnes och hennes storebror Martin lever tillsammans med Agnes pappa. Mamman dog för några år sedan. Vid allhelgonahelgen går familjen till mammans grav med en lykta. Agnes tänker gå dit igen med Ljus så att det brinner hela tiden fram till

nyår men någon annan hinner före. Vem kan det vara?

7-10 år.

Källa: Rabén & Sjögren



## **Silverbron**

Johansen, Anders

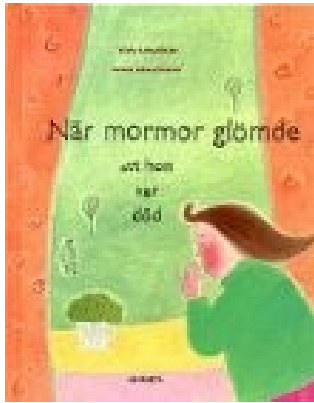
Förlag: Almqvist & Wiksell, 2000

ISBN: 91-21-18450-X

Kristoffer är rädd för att hans föräldrar ska skiljas. Det är så mycket prat bakom stängda dörrar och röda ögon. När så pappa ber honom att följa med på en kanotsemester i Sverige, bara de två, anar han att det är det pappan ska berätta. Men det är värre än så.

En mycket stark skildring av förhållandet mellan en far och en tonårig son under några intensiva och laddade månader.  
(Från mellanstadiet)

Källa: Almqvist & Wiksell



## När mormor glömde att hon var död

Ylva Karlsson, Anna Bengtsson

Förlag: Alfabetta

ISBN: 91 501 0052 1

Vad kan man göra när mormor har glömt bort att hon är död?

Hela dagen försöker mormor komma på vad hon har glömt. Hon vill gå hem och titta i sin lägenhet om hon möjligtvis har skrivit en lapp, men där bor ju någon annan nu!

Johanna måste hindra mormor från att gå dit, för då skulle mormor bli ledsen. De tar en promenad i det vackra vårvädret och har det mysigt tillsammans. Men någon måste berätta för mormor att hon är död!

Källa: Alfabetta



## Bara molnen flyttar stjärnorna

Lian Torun

Förlag: Rabén & Sjögren

ISBN: 912963864x

Maria, tolv år, har förlorat sin lillebror som bara blev nio år. Mamman drar sig undan för att sörja, och allt är tyst och tröstlöst. Men när Maria åker till morföräldrarna på sommarlovet träffar hon jämnåriga Jakob, som blir en verklig vän. En bok för barn och vuxna som speglar både sorg och glädje på ett känsligt och övertygande sätt. Filmen med samma namn regisserad av författaren fick lysande recensioner.

(Från mellanstadiet)

Källa: Rabén & Sjögren



## Adjö, herr Muffin

Ulf Nilsson, Anna-Clara Tidholm

Förlag: Bonnier Carlsen

ISBN: 91-638-2201-6

En finstämd, helt underbar bilderbok av två av Sveriges främsta bilderboksmakare, Ulf Nilsson och Anna-Clara Tidholm, om hur det kan vara när ett älskat marsvin blir sjukt och dör.

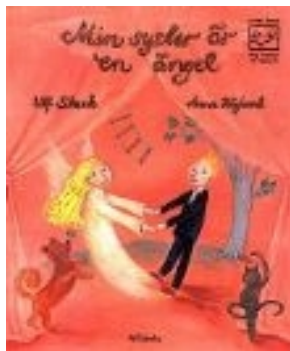
Med stor känsla och inlevelse ger de herr

Muffins perspektiv på de stora frågorna.

Tidigare böcker av Ulf Nilsson är bland annat berättelserna om Lilla Syster Kanin, och Anna-Clara Tidholm står bakom banbrytande bilderböcker för riktigt små barn som Nalle hej! och Knacka på.

(3-6 år)

Källa: Bonnier Carlsen



## Min syster är en ängel

Stark, Ulf

Förlag: Alfabetta

ISBN: 91 501 0032 7

Ulf:s syster dog i mammas mage innan Ulf föddes. Men Ulf känner henne ändå. Han vet att hon vill ha kola fast hon bor i himlen. Hon tjarar aldrig och drar en i håret. Hon är ganska vild för hon har ju inte fått någon uppfostran. Men hon är snäll också. Hon är ju en ängel.

Augustprisvinnare 1996! "Ulf Stark kan konsten att skriva om döden så att läsningen inger läslust" (Dagens Nyheter)

Källa: Alfabetta

**Aidan Chambers**  
**Dansa på min grav**



**Dansa på min grav**  
Chambers Aidan

Förlag: Rabén & Sjögren  
ISBN:9129655196

Efter ett gräll tar Hals kompis Barry sin motorcykel och kör ihjäl sig. Och - ja, Hal dansar faktiskt på Barrys grav. En berättelse om vänskap, kärlek och död, full av mångtydigheter, motsättningar och symbolik. Komisk och tragisk på samma gång. En bok som inte lämnar någon oberörd. Från 15 år.

Boken utkom första gången 1983, nu kommer den i en nyöversättning av Kuick Katarina

Källa: Rabén & Sjögren



**Högst älskade**  
Hagerup, Hilde

Förlag: Tiden  
ISBN:9188877787



Nu kommer Hilde Hagerups andra bok! Om att vara ung – och att vara människa.

Fjortonåriga Elisás mormor dör. Hon efterlämnar ett brev där hon berättar om något som hände då Elisa var fyra. Men Elisa minns ingenting från den tiden. Hon rymmer till Bjerkebak, gården där det hände, det som hon inte vet vad det är...

Högst älskade handlar om att finna sig själv, om avundsjuka, livskraft och kärlek. Boken är uppbyggd som en thriller, bit för bit nystas det förflutna upp. Hilde Hagerup skriver lyriskt, vackert och desperat.

Hilde Hagerup debuterade 1999 med Vågbitar, en bok som rosats av kritiker och älskats av sina läsare. Med Högst älskade visar hon att hon är en författare att räkna med i framtiden. Hon är född 1976, och tredje generationen författare i familjen Hagerup.

Källa: Tiden



## **Drakvinter**

Holm, Elvira Birgitta

Förlag: Bonnier Carlsen  
ISBN: 91-638-3847-8

Elvira Birgitta Holm har skrivit en helt fristående fortsättning på Draksommar, boken som vann första pris i Bonnier Juniorförlags jubileumstävling 1987. Drakvinter är en känslig och omtumlande skildring av en ung flickas upplevelse av sorg och saknad, och

hennes försök att i efterhand förstå en relation som gränsat till det allra mest förbjudna.

Förlag: Bonnier Carlsen



## **Sorg Saknad Sammanhang**

Gunilla Brinck och Anna Lindberg

Förlag: BTJ  
ISBN 91-7018-532-8

Bibliotekskonsulent Gunilla Brinck och bibliotekarie Anna Lindberg har valt ut och kommenterat ca 250 barn- och ungdomsböcker som handlar om barn och ungdomar i svåra livssituationer. "Böckerna är ofta starka och plågsamma att läsa, men de är oerhört berikande – och nödvändiga", skriver författarna i sitt förord.

I en inledande artikel skriver psykolog Kati Falk om barns och ungdomars behov av sammanhang och samtalets betydelsefulla roll.

Sorg, saknad, sammanhang vänder sig till vuxna som kommer i kontakt med barn och ungdomar i sorg och kris, men också till alla som vill vidga sina kunskaper om dessa barn och ungdomar.

Boken är utgiven av Bibliotekstjänst, går att beställa via bokhandeln men kommer framförallt att finnas på biblioteken.

Källa: BTJ