

Barn som anhöriga till föräldrar med psykisk ohälsa

Bok- och länktips från Region Dalarnas sjukhusbibliotek

Hos oss på Falu lasarettsbibliotek kan du som bor i Dalarna få hjälp med att hitta lättfattlig information om hälsa.

I biblioteket finns också personliga berättelser som kan ge en inblick i andra personers upplevelser. Bibliotekspersonalen hjälper gärna till att förmedla hälsofrämjande information ur olika databaser och från föreningar.

Vi kan även bistå med källkritisk granskning av hemsidor.

Den som inte har möjlighet att komma till biblioteket kan istället ringa eller skicka e-post.

Hitta till biblioteket: Gå in genom huvudentrén på Falu lasarett, gå rakt fram och passera caféet och butiken. Följ sedan skyltningen till biblioteket. Bibliotekets entré är på plan 02. Det finns hiss utanför.

Besök oss gärna på webben: www.regiondalarna.se/sjukhusbibliotek

Kontakt

Region Dalarnas sjukhusbibliotek

E-post: falun.biblioteket@regiondalarna.se

Adress: Söderbaums väg 8, 791 82 Falun

Telefon: 023- 49 21 34

Webbsidor

1177.se

Står bakom sidan: Sveriges regioner

Målgrupp: alla

En sida med råd om hälsa och information om sjukdomar. Under fliken Hälsa finns rubriken Psykisk hälsa. Här går det att klicka sig vidare till ”När en vuxen i din familj inte mår bra” här finns information för dig som närstående, dina rättigheter och vart du kan vända dig för att få stöd.

Umo.se

Står bakom sidan: Sveriges ungdomsmottagningar, Sveriges alla regioner

Målgrupp: unga mellan 13 och 25 år

Under fliken ”Familj” finns information om när en förälder mår psykiskt dåligt. Bland annat tips på var du kan vända dig för att stöd och hjälp.

Anhoriga.se

Står bakom sidan: Nationellt kompetenscentrum anhöriga

Målgrupp: alla

Sidan riktar sig till alla former av anhöriga. Det finns ett speciellt anhörighetsområde på sidan ”barn som anhöriga” där det finns mycket information som är riktad både till barn och vuxna i barnets närhet.

Bris.se

Står bakom sidan: barnrättsorganisationen Barns Rätt i Samhället

Målgrupp: barn och unga

En sida som barn och unga kan vända sig till när de har frågor eller behöver prata med någon. Det går att kontakta BRIS dygnet runt via chatt, sms, ringa eller mejla. Man kan vara anonym om man vill och det kostar inget.

Maskrosbarn.org

Står bakom sidan: Barnrättsorganisationen Maskrosbarn

Målgrupp: unga mellan 13 och 19 år

Maskrosbarn riktar sig till ungdomar som har en förälder som mår psykiskt dåligt, har ett missbruk eller utsätter ett barn för våld. Via maskrosbarn kan du få stöd från vuxna, men även få en gemenskap med andra ungdomar i liknande situationer.

Faktaböcker

Barns rätt som anhöriga :en antologi om att göra barn delaktiga (2014). Ger fördjupning inom olika områden som berör barnets rättigheter och delaktighet.

Fragment av anhörigskap av Eva-Lena Lindqvist (2023). Boken riktar sig till dig som är anhörig eller möter anhöriga i ditt arbete. Anhöriga finns i alla åldrar, från barn till äldre personer. I boken berörs anhörigskap vid funktionsnedsättning, missbruk, psykisk ohälsa och demenssjukdom. Syftet med boken är att ge en ökad förståelse för vad anhörigskapet kan innebära, vilka bördor den anhörige kan leva med och hur detta kan visa sig på olika sätt.

Vem hjälper den som hjälper? Av Martina Nelson (2024). Att leva nära någon med psykisk ohälsa kan vara förknippat med oro, smäta och maktlöshet. Boken varvar aktuell forskning med strategier för att minska stress, oro och hantera känslor av skuld och skam.

För barn och unga, bilderböcker och kapitelböcker

Att ha en sjuk mamma, Jonnas berättelse av Ankie Almroth (2023). Boken handlar om Jonna 7 år som har en mamma som lider utav alkoholism.

Emmas pappa får mani av Elisabet Alphonce (2008). En enkelt skriven berättelse att läsa för barn från 5 år. Handlar om Emma vars förälder har bipolär sjukdom.

Flickan, mamman och demonerna av Suzanne Osten (2016). Suzanne har själv växt upp med en schizofren mamma och berättar här en färgstark och gripande berättelse.

Hitta hem av Melinda Jacobs (2023). Åttaåriga Bella behöver flytta till ett nytt hem när hennes mamma inte längre kan ta hand om henne. Handlar om familjehem, missbruk och psykisk ohälsa.

Klara rädd för mamma med ryggsäcken av Eva Edberg (2019) Klaras mamma har bott på sjukhus en längre tid, men nu har hon blivit frisk så ska Klara flytta hem till henne igen. Handlar om familjehem och psykisk ohälsa.

Lenas mamma får en depression av Elisabet Alphonce (2021). Lättillgänglig och barntillvärd information om hur det är när en människa drabbas av psykisk sjukdom.

Min pappa ville inte leva av Margaretha Jönsson Runvik (1998). Boken är berättad ur femåriga Runes perspektiv efter att hans pappa tagit livet av sig.

Nåt trassligt inuti av Cina Friedner (2020). skildring av livet på mellanstadiet, men också en berättelse om en förälder som är svårt sjuk på ett sätt som inte riktigt går att prata om.

När mamma fick tröttsjukan av Lotta Lundh (2021). Om en mamma som har gått in i väggen och har svårt att komma upp ur sängen.

När mamma hade ont i hälen av Linn Sandqvist Lyckman (2020). Hildas mamma har egentligen ont i själen. En bok som öppnar upp för att samtala om psykisk ohälsa.

När mammas tankar ändrade färg av Sara Galli (2015). skildrar ur barnets perspektiv hur det kan vara när en förälder är deprimerad.

Saras pappa har PTSD av Cecilia Ingard (2011). En bok om barn till förälder som har Posttraumatiskt stressyndrom.

Vad är det med våra föräldrar? av Tytti Solantus (2011). En handbok för barn och ungdomar som har en förälder med psykisk ohälsa.

Var är Siggas hemma? av Stina Wirsén (2021) Sigge har en mamma som inte kan ta hand om honom och får flytta till ett familjehem. Boken avslutas med ett samtalsstöd och information för barn och vuxna som vill veta mer om det som kallas försummelse.

Vi rymmer till draken av Susanna Martelin (2024). När mormor dör så blir Jaanas mamma sjuk av sorg. En bok om sorg, psykisk ohälsa och vänskap.

För barn och unga, ungdomsböcker

Allt det vackra är inte förstört av Danielle Younge-Ullman (2017). Boken handlar om relationen mellan en mor och en dotter, om psykisk ohälsa, om fysiska utmaningar och om att hitta sig själv.

Bryta om av Åsa Anderberg Strollo (2007). Handlar 17åriga Minna som bor med sin mamma som blir intagen på psyket.

Sjuk i hela huvudet av Mia Öström (2024). Alvars mamma är inlagd på ett behandlingshem efter en psykos. För att hantera sin oro startar Alva ett modighetsprojekt.

Vi skulle segla runt jorden av Anna Sundström Lindmark (2018). Grafisk roman som handlar om Agnes, vars pappa tar sitt liv.

Filmer

Flickan, mamman och demonerna, av Osten, Suzanne (2016). Baserad på boken med samma namn.

anhoriga.se/nkaplay/ På Nationellt kompetenscentrum anhöriga hemsida finns flera informationsfilmer för anhöriga, de har exempelvis 7 tecknade filmer om psykisk ohälsa i familjer.

Poddar / appar

Maskrosbarnspodden. Podd för barn och unga som identifierar sig som maskrosbarn. Tar upp ämnen som berör psykisk ohälsa, missbruk och våld. Går att hitta där poddar finns eller på Maskrosbarn.org