

A woman's silhouette is seen from behind, standing on a balcony or window ledge. She is looking out at a vast, calm ocean under a pale, overcast sky. The scene is captured in a soft, low-key light, likely during dawn or dusk. The woman's shadow is cast onto the glass pane she is looking through, creating a double image. In the foreground, the dark silhouette of some foliage is visible on the right side.

sorg

og

krise

SORG OG KRISE

Sorg og krise er en del af livet. Det er et grundvilkår, vi har til fælles som mennesker uanset alder, social og økonomisk status. Tilværelsen er uforudsigelig, vi ved ikke, hvornår lidelse og død rammer os selv eller vore nærmeste og truer vores trygge hverdag. Sorg og krise, og måder at klare det på, er derfor omdrejningspunkt og drivkraft i rigtig mange fortællinger. Disse fortællinger sætter ord og billeder på det, der kan være svært at forstå og tale om og vidner om, at du ikke er alene. Denne litteraturliste er ment som inspiration og er et lille udvalg af den store mængde af fagbøger og biografier, der handler om sorg og krise og de mange måder at tackle det på. Den kan også give ideer til, hvordan pårørende og fagfolk kan støtte, når en ven, et barn eller patient rammes af sorg. Kogt helt ned er det enkelt: Hold af, hold om, hold kæft og hold ved!

*Charlotte Munch Nielsen
Sundhedsplejerske*

AT MISTE ET BARN

Ingenmandsland - om afmagt og kærlighed
af Anna Kløvedal

2009 - 99.4 Kløvedal, Anna

Vi skal kunne turde være der i sorgen sammen med den sørgende og prøve at bekæmpe trangene til at fokusere på at få sorgen til at forsvinde. Det er et af hovedbudskaberne i denne stærke og gribende, personlige beretning om det måske sværeste, man kan komme ud for her i livet - at miste sit barn. Forfatteren fortæller om sin datter på 14 år, den kærlighed der er mellem mor og datter, og afmagtsfølelsen som datterens sygdomsforløb sætter dem i.

Fremragende bog, der kan anbefales til alle, også dem der ikke har sorg og tab tæt inde på livet. Professionelle behandlere vil også kunne få stort udbytte af at læse om, hvordan det er at være patient og pårørende og hvad der kendetegner den gode behandler.

At miste et barn er en livsproces
- en bog om at være mor til et dødt spædbarn
af Susanne Østergaard

2005 - 13.17

Nitten kvinder fortæller hver deres historie om at miste et barn, før, under og lige efter fødslen. De kommer ind på, hvordan det påvirker parforholdet, familie og venners reaktioner, forholdet til de levende børn og tanker og holdninger til livet og døden. Forfatteren er uddannet pædagog og psykolog og har selv prøvet at miste et spædbarn.

NÅR MOR DØR

Min mor er død!
af Lene Johansen

2010 - 13.17

Journalist Lene Johansen har været med under fire kendte kvinders samtaler om deres mødre. Her fortæller Christine Antorini, Ritt Bjerregaard, Hanne-Vibeke Holst og Anne Linnet om det særlige bånd, der er mellem mor og datter, og hvordan det er at miste sin mor. Det er blevet til en meget fyldig bog, der rummer bevægende historier og refleksioner. Historierne kunne dog med fordel godt være kogt lidt ned.

SELVMORD

De der blev tilbage
- en portrætbog om efterladte efter selvmord
af Birgitte Andersen

2011 - 13.17

Hvert år begår 600-700 danskere selvmord. Herved efterlades op mod 4000 pårørende årligt. Mange går alene med sorgen og følelserne på grund af det tab, der er omkring selvmord. Psykolog Birgitte Andersen og fotograf Torben Åndahl giver her stemme til de efterladte og lader smukke sort-hvide portrætter fortælle deres historie. Vi får en række personlige beretninger, der måske kan give efterladte lettelse i genkendelsen. Tidligere statsminister, Poul Nyrup Rasmussen, har skrevet forordet.

LIVSTRUENDE SYGDOM

Vi ses i morgen - en pårørendes beretning

af Eva Jørgensen

2007 - 99.4 Jørgensen, Eva

En ærlig og usentimental beretning om stor kærlighed og om alle de tabuer og al den skyld der følger med, når ens elskede bliver alvorlig syg og begges liv forandrer sig radikalt. Journalist Eva Jørgensens mand får konstateret ALS, en sjælden og meget aggressiv form for sklerose. Alt Liv Svinder, som sygdommen galgenhumoristisk bliver døbt, da den er uhelbredelig og det går støt ned ad bakke. Det er en velskrevet og vedkommende bog, der skriver om almenmenneskelige følelser og erfaringer i en af livets sværeste situationer. Fortsættelsen fra 2010 er ligeså anbefalelsesværdig: **Sorrig og glæde - fra en enkes dagbog**

Bogen om E

af Ulla Isaksson

2001 - 99.4 Isaksson, Ulla

Forlægget til Bille Augusts film "En sang for Martin". Det er historien om det intellektuelle svenske par, der berøves deres fælles liv, da manden rammes af demens. Ulla Isakson beskriver, hvordan deres samliv forandres af sygdommens hærgen og hvordan hun forsøger at trænge igennem til sin mand, der mere og mere forsvinder ind i en anden verden.

Blandt løver

af Marianne Davidsen-Nielsen

2010 - 61.01

At have en livstruende sygdom kan være lige så skræmmende som at leve blandt løver, mener forfatteren, som her påpeger, at dødsangst, dødsbevidsthed og livskvalitet hænger sammen. Baseret på portrætter og udsagn fra døende forklarer forfatteren i denne enestående bog, hvordan angst for sygdom og død kan vendes til frihed og styrke.

Kræft på tværs - en praktisk og personlig krisehjælp for kræftpatienter

af Hanne Nødskov

2011 - 61.606

En selvhjælpsbog for kræftpatienter og deres pårørende. Forfatteren er klinisk psykolog og tager udgangspunkt i typiske patientoplevelser og tanker. Bogen kan være inspiration til at tale sammen og at dele byrderne, så de bliver lettere at bære.

Der er også engle

– om at være tæt på en kræftsyg

af Tine Bjerre Larsen

2011 - 61.606

Hun mistede sin kræftsye ven. Det var startskuddet til journalist Tine Bjerre Larsens personlige søgen for at finde ud af, hvordan man er en god pårørende. Hvad skal man fx sige – og hvornår skal man tie? Forfatteren henter svar i samtaler med 11 mennesker, der har været tæt på kræft. Bl.a. psykolog Marianne Davidsen-Nielsen, digter Thomas Boberg og skuespiller Karen-Lise Mynster.

NÅR BØRN OG UNGE MISTER

Børn og unge i sorg

- faglig støtte til børn og unge som oplever alvorlig sygdom eller dødsfald

i nærmeste familie

2010 - 13.17

I Danmark mister cirka 2500 børn om året deres far eller mor. Børn, der udsættes for kriser og tab, er fuldstændig afhængige af voksnes omsorg og beskyttelse for at udvikle sig sundt og normalt. Bogen belyser mangfoldigheden i børns og unges sorgoplevelser og reaktioner, og det er deres perspektiv, der er det bærende element i bogen. Bogen kombinerer konkrete metoder med teori, som understøttes af eksempler og rammende citater fra børn og unge. Her er en fyldig litteraturliste og liste med nyttige links. Er uundværlig i arbejdet med at støtte børn i vanskelige livssituationer.

Sorg hos børn – en håndbog for voksne

af *Atle Dyregrov*

2007

Der er både køns- og aldersforskelle i børns sorg efter dødsfald. Men den vigtigste fællesnævner er, at de voksne ikke må skjule sandheden om døden for børnene. Det er et af budskaberne i denne bog, som er spækket med praktiske råd om, hvordan man bedst drager omsorg for børn ved dødsfald.

Når børn mister

Instruktør: *Ulrik Holmstrup*

2002 - 13.43 DVD

Fem bevægende og kloge dokumentarfilm om børn der mister en nærtstående og om, hvordan man kan handle medmenneskeligt i mødet med barnet.

En smuk bog - unge der har mistet

af *Michelle Dettmer*

2010 - 13.17

Dette er en anderledes bog om at miste, skrevet for unge af tyve unge, der selv har mistet. Her bliver ikke peget på løsninger, men der vises en mangfoldighed af måder at håndtere sorg på. Både i layout og indhold er bogen i øjenhøjde med sin målgruppe.

SORG OG HVORDAN KAN VI HJÆLPE?

Sig farvel - hvad præster ved om sorg

af *Julia Lahme*.

2009 - 13.17

Julia mistede sin mor tidligt og har svært ved at tackle sorgen. I bogen har hun samtaler med seks præster, som kan tilbyde hende og andre sørgende mennesker et større perspektiv at se sorgen i. Det er en smuk bog, der sætter tanker i gang, både hos den, der lige har mistet, og den, der tænker over livets store spørgsmål.

Det ender godt - Johannes Møllehave om døden

af *Erik Bjergager*

2009 - 99.4 Møllehave, Johannes

Samtaler mellem redaktør Erik Bjergager fra Kristeligt Dagblad og forfatteren Johannes Møllehave. En åbenhjertig og levende bog om depression, overvejelser om selvmord og om at savne sin elskede. Bogen er i bedste Møllehave-stil krydret med citater, anekdoter og henvisninger til verdenslitteraturen.

Sørgetid – en bog om at miste

af *Bente Chemnitz*

2003 - 13.17

”Hvorfor passede Gud ikke bedre på min elskede?”

”Hvor er Gud, når det sker?” Disse og mange andre

spørgsmål prøver forfatteren, som er tidligere hospitalspræst, at svare på ud fra et teologisk synspunkt. Bogen indleder med en god lille oversigt over alle de (overvældende mange) praktiske ting, som man skal tage stilling til ved dødsfald.

Den nødvendige smerte

- om tab, sorg og adskillelsesangst

af *Marianne Davidsen-Nielsen*

2003 - 61.01

En nødvendig klassiker om sorg og sorgprocesser. Tager emner op som tilknytning, adskillelse og sorg og sorgarbejdets opgaver. Forfatteren, som er socialrådgiver og psykoterapeut, illustrerer teorien med eksempler fra sin mangeårige praksis. I første omgang henvender bogen sig til fagfolk, men kan med stort udbytte læses af alle, der ønsker en dybere forståelse for sorg, tab og kriser.

Støtte ved dødsfald - hvordan kan vi hjælpe?

2008 - 13.17

Viljen er der, men vi er ofte usikre på, hvordan vi bedst støtter mennesker, der er ramt af sorg og krise. Alt, hvad vi siger og gør, er kommunikation og det kan læres.

Det er en af pointerne i denne overbevisende bog om det sociale netværks betydning for de efterladte. De to forfattere, Kari Dyregrov og Atle Dyregrov, har begge doktorgrad i pludselig død og sorg, så der er vægt bag ordene. Bogen indeholder et omfattende appendiks med omtale af undersøgelser og en 15 siders litteraturliste.

BEGRAVELSER

Det sidste kapitel - en bog om begravelser

2011 - 61.48

"Gid jeg havde kendt den noget før." Sådan kan man tænke om denne grundige og saglige bog, ikke bare om begravelser, men om alt hvad der følger med ved død, afsked, sorg og minder. Her er et utal af små og store praktiske råd og informationer. Måske den også kan være med til at skabe større åbenhed om døden. Illustreret med smukke fotos.

OM AT KOMME IGENNEM KRISER

Du er ikke alene

af **Chris MacDonald**

2011 - 99.4 MacDonald, Chris

Om det sværeste år i Chris MacDonalds liv, hvor han må sige farvel til sin far, som får kræft og dør. De får en sidste chance for at tale ud og dele det, de har lært gennem livet. Bogen giver tilbageblik på barndommen, ungdommen og på voksenlivets rejse til Danmark. Det er en historie om at mærke at selv, når vi føler os aller mest sårbare og utrygge, behøver vi ikke at være alene. En blanding af en selvbiografi og en selvhjælpsbog.

Lysgrænsen - en psykoanalyse

af **Katrine Marie Guldager**

2007 - 99.4 Guldager, Katrine Marie

Pludseligt døde veninden, og i samme uge omkom faderen i en togulykke. Forfatteren Katrine Marie Guldager benyttede anledningen til at gå i psykoanalyse for at komme sine angstanfald til livs. Et forløb som varede i ni år og som satte ord på angsten og endte med at give forfatteren en ny forståelse af sig selv. Det er en vedkommende og ærlig bog, hvori erindringer blander sig med forfatterens egne terapeutiske overvejelser.

To kaffe og en stoveplade - historien om en ulykke

af **Anne Meiniche**

2003 - 99.4 Meiniche, Anne

Anne Meiniche kvæstes livsfarligt i en trafikulykke og hendes seksårige datter brækker ryggen. Efter at mor og datter langt om længe er kommet uden for livsfare starter kampen mod et sundhedssystem, som går mere op i regler end i mennesker.

**Tillykke med din krise!
- en komiker bag facaden**
af Finn Nørbygaard

2007 - 99.4 Nørbygaard, Finn

Komikeren og skuespilleren Finn Nørbygaards beretning om sit liv og de kriser, der førte til et årelangt terapeutisk forløb og en uddannelse som psykoterapeut. Bogen er skrevet i et letlæseligt sprog og er ikke uden selvironi og humor. Her er inspiration til at vende blikket indad i forsøget på at vende kriser til noget godt og frugtbart.

SKILSMISSE

Børn skriver til børn - om skilsmisse

2005 - 30.1752

En genial ide transformeret over i et lille hæfte, hvor tyve børn og unge i alderen 9-15 år skriver om skilsmisse. Bogen, som er illustreret med skønne tegninger og malerier, er nyttig læsning, også for voksne, der bliver mindet om, at vi skal være ansvarsbevidste og opføre os som voksne. God til brug i skoler.

**Skilsmissecfamilien
- gode råd og redskaber til forældre**

2007 - 30.1752

Cirka hver tredje barn oplever, at mor og far går fra hinanden, inden barnet fylder 18. Dette hæfte fra Børns Vilkår er skrevet til forældre for at give dem konkrete råd og inspiration til at finde de bedste ordninger, og de bedste måder at støtte børnene på, når forældrene skal skilles. Det er barnets stemme, der er i centrum og Børns Vilkår hører den ofte, da en del af de henvendelser de får fra børn, handler om skilsmisse. Børnene ringer til BørneTelefonen eller skriver til BørneChatten eller BørneBrevkassen. En lille bog med stor indsigt.

Lev livet selv

- sådan bliver du lykkelig efter skilsmisse

af Signe Wenneberg

2010 - 30.1752

Layout og indhold som et ugeblad med masser af fif, tips, tricks og gode råd fra journalist, haveekspert og kommunikationsrådgiver Signe Wenneberg, der er skilt to gange og mor til to. Bogen er en positiv guide til selvhjælp og osere af energi, humor og overskud, hvilket forhåbentlig smitter af på læseren.

Udarbejder: Charlotte Munch Nielsen

Omslag: Astrid Tschuden

Udgiver: © Biblioteksmedier as, Ballerup 2011

Tryk: Nofoprint, Helsingør

Varenr.: 47111110