

Tips på litteratur, poddar med mera

Litteratur

Om böckerna är slut på förlaget, kan de finnas på bibliotek, som e-bok eller ljudbok på digitala tjänster.

Fakta

Upptäckt och stöd: om barn till föräldrar med missbruksproblem

Karin Alexanderson, Elisabet Näsman, Studentlitteratur AB 2019

Familjer med missbruk – om glömda barn och glömda föräldrar

Anna-Bodil Bengtsson, Ingegerd Gavelin, Book in demand 2004

Lyssna på barnen

Barns funderingar kring vuxna och alkohol, Blå Bandet 2010

Du är en viktig vuxen i skolan / Du är en viktig vuxen i förskolan

Per Bøge & Jes Dige, svensk bearbetning Mia Berg och Monika Nyström, Randiga huset 2015

De glömda barnen

Margaret Cork, CAN 1984

Vara vettig vuxen

Elisabeth Hagborg, Sofie Ribbing, Gothia 2009

Barn i familjer med missbruksproblem

Frid A Hansen (red), Studentlitteratur 1995

Flodhästen i vardagsrummet: om medberoende och om mötet med barnet inom oss

Tommy Hellsten, Verbum 1998

Du behövs som vuxen: en inspirerande bok för dina samtal med barn och unga

Petter Iwarsson, Gothia Fortbildning AB 2016

Barn vill berätta om vuxna vill lyssna

Children's program Sverige, Lars Lewerth, Helén Olsson 2021

Djävulsdansen – bli fri från medberoende

Ann Söderlund, Sanna Lundell, Bladh by Bladh 2015

Vuxna barn till alkoholister

Janet G Woititz, Larson förlag 2002

När en förälder dricker för mycket

Med tillhörande studieplan. Helena Wannberg, Junis 2020. *Kan laddas ner på www.junis.se/material*

Skönlitteratur Vuxna

När kalla nätter plågar mig med minnen av hur det var

Jessica Andersson, Lena Katarina Swanberg, Albert Bonniers förlag 2009

Svinalängorna

Susanna Alakoski, Albert Bonniers förlag 2006

Håpas du trifs bra i fängelset

Susanna Alakoski, Albert Bonniers förlag 2010

April i anhörigsverige

Susanna Alakoski, Albert Bonniers förlag 2015

Kriget är slut

Morgan Alling, Bokförlaget Forum 2010

Ingenting försvinner

Morgan Alling, Bokförlaget Forum 2025

Om någon vrålar i skogen

Malin Biller, Optimal Press 2010

Jag andas, alltså finns jag

Caroline Cederquist, Albert Bonniers förlag 2019

Vi har ju hemligheter i den här familjen

Therése Eriksson, Ponto Pocket 2011

Jag är Zlatan

Zlatan Ibrahimovic, David Lagerkrantz, Albert Bonniers förlag 2011

Jag blev frisk av kärlek

Cecilia Johansson, Vulkan förlag 2012

Satan från Borlänge

Anders Karlsen och Miguel Guerrero, Bokförlaget Forum 2023

Bergsprängardottern som exploderade

Lo Kauppi, Norstedts 2007

Två vita dvärgar

Lo Kauppi, Leopard förlag 2021

Mig äger ingen

Åsa Linderborg, Atlas 2007

Jag äger min story

Henrietta Lysén, Visto förlag 2019

Tigerkakshjärta

Lina Nordquist, Romanus & Selling förlag 2024

Du satt på Karlavagnen

Caroline Nylander, Forum 2013

Glöm mig

Alex Schulman, Bookmark förlag 2016

Århundradets kärlekssaga

Märta Tikkanen, Schildts & Söderströms 2015

Kärleksbarnet

Hillevi Wahl, Norstedts 2007

9 röster från Vändpunkten

Ersta diakoni 2023

Skönlitteratur Barn/ungdom/unga vuxna**Jag blundar tills jag finns**

Marie Björk, Idus förlag 2014

Viktor

Katarina von Bredow, Natur & Kultur Allmänlitteratur 2019

Allt mod jag har

Lisa Broberg, Olika förlag 2019

Alkohol, alkovråål

Elisabeth Hagborg, Alfabeta 1999

Gabriellas resa

Elisabeth Hagborg, Tove Hennix, Olika förlag 2009

Klara rädd för mamma med ryggsäcken

Eva Edberg, Idus förlag 2019

Vill inte gå hem

Therese Hercules, Hallgren & Björklund 2010

Ludde

Kostnadsfritt material inklusive lärarhandledning finns på junis.se/ludde.

Fredagsmys

Lina Jansson, Opal förlag 2021

Billie: Avgång 9:42 till nya livet

Sara Kadefors, Bonnier Carlsen 2016

När mamma har druckit vin lagar hon inte mat

Sara Lind, Förlagshuset Siljans Måsar KB 2015

Ariel tjugofyra/sju

Håkan Lindquist, Opal förlag 2020

Kylskåpsbolibompa: en bok om att bo i ett familjehem

Lisbeth Pipping, Vulkan 2015

Joy till världen

Viveka Sjögren, Libris förlag 2010

Imorgon är allt som vanligt

Lina Stoltz, Rabén & Sjögren 2014

Hedda och Vera flyttar

Madelene Thiger, Idus Förlag 2023

Sara och den andra mamman

Olivia Trygg, Viktoria Olesen och Betty Regnström Larsson, Trygga Barnen 2011

Nollad

Malin Tyberg, Lilly förlag 2021

Liten

Stina Wirsén, Bonnier Carlsen 2015

Kungen av Upp och Nerlandet: en saga för små och stora barn om missbruk i familjen

Ulla Zetterlind, Peder Osterkamp, Ulla Zetterlind förlag 2013

Studier och rapporter**Att växa upp med alkohol eller andra droger i familjen**

Kunskapsstöd om barns behov och rätt till stöd när föräldrar har ett skadligt bruk eller beroende. Socialstyrelsen 2024, socialstyrelsen.se

Barns upplevelser av en intervention i familjer där vuxna har ett problematiskt bruk av alkohol och droger

Ann Lyrberg, Kari Jess, Ulla Forinder, Nordic Studies on Alcohol and Drugs 2024

Barn som anhöriga

Rapportserie från CHESS, Stockholms universitet/Karolinska Institutet i samarbete. *Finns att ladda ner hos Nationellt kompetenscentrum anhöriga, www.anhoriga.se*

Föräldrar i missbruks- och beroendevård och deras barn

Fördjupade analyser av data som samlats in av SKL, Sveriges kommuner och landsting, vid en kartläggning av föräldrar inom missbruks- och beroendevård i Sverige, CAN 2014. *Kan laddas ner på www.can.se*

Barndom och föräldraskap i missbrukets skugga

Karin Alexanderson, Elisabet Näsman, 2015. Slutrapport från Barn i missbruksmiljöer (BIM), Regionförbundet Uppsala län och Uppsala universitet. *Kan laddas ner på www.regionuppsala.se*

Alkoholen och samhället, Tema: Alkoholens skador i andra hand, Rapport 2015/2016

Rapporterna i serien Alkoholen och samhället är utgivna av IOGT-NTO och Svenska Läkaresällskapet i samarbete med Forum Ansvar. *Alla rapporter i serien finns att ladda ner på www.iogt.se*

Shit, den här människan bryr sig om mig!

Om skolans förmåga att upptäcka och ge stöd till elever som växer upp med föräldrar som har missbruksproblem, Alexanderson, Hammerin, Lind, Malmberg, Näsman & Stenhammar, Region Uppsala och Uppsala universitet 2017. *Kan laddas ner på www.soc.uu.se*

Våld mot barn 2022 – En nationell kartläggning

Carolina Jernebro, Åsa Landberg, Johanna Thulin, Stiftelsen Allmänna Barnhuset 2023

Var det mitt ansvar? Bris rapport 2021:2

Om hur barns vardag, relationer och hälsa påverkas när vuxna dricker för mycket, Bris 2021. *Kan laddas ner på www.bris.se*

BarnSäkert – slutrapport från forskningsstudien och blickar framåt

Maria Engström, Steven Lucas, Stiftelsen Allmänna Barnhuset 2022

Fråga hur vi mår, inte hur det går

Maskrosbarn 2019. *Kan laddas ner på www.maskrosbarn.org*

Futura01

Forskningsstudie från CAN och Karolinska Institutet som följer ungdomar som är födda och uppvuxna på 2000-talet. *Följ pågående studier om bland annat barn som växer upp med missbruk på futura01.se*

Att förebygga narkotikaproblem. Tidig upptäckt – tidiga insatser

Sara Heine, Narkotikapolitiskt Center 2022

Children with problem drinking parents in Sweden: Prevalence and risk of adverse consequences in a national cohort born in 2001

Ramstedt, Raninen, Larm, Livingston, Drug and alcohol review, Vol 41, issue 3, 2022

Socialtjänstens stödgrupper för barn – En lätt tillgänglig insats?

Maria Svensson, Lunds universitet 2025

Lyckade ärenden i socialtjänsten. Socionomer berättar.

Susanna Alakoski (red), Natur & Kultur 2026

Junis undersökningar

Studier över vilken utbildning om barn till missbrukare som ges till blivande förskollärare, lärare respektive socionomer. Zetterqvist, M. Junis/CAN, 2017–2018. *Finns att ladda ner på www.junis.se/material*

Kommunernas stöd till barn som växer upp i familjer med missbruk

Redovisning av Junis kommunenkät om stöd till barn som växer upp med missbruk. Även artiklar med goda exempel på verksamhet samt forskning. Årliga rapporter från 2005 och framåt. *Finns att ladda ner på www.junis.se/rapport*

Filmer

Jävla pappa

En film om Niklas och Leif, en deprimerad son och en alkoholiserad excentrisk far, som båda mår dåligt. De ger sig in i ett gemensamt byggprojekt för att komma varandra nära. javlapappa.se

Svinalängorna

Om barns utsatthet för vuxnas missbruk. Baserad på Susanna Alakoskis bok med samma namn. Finns på streamingtjänster. *Kan även beställas för skolvisning via Svenska Filminstitutet, www.sfi.se*

Sebbe

Sebbe är 15 år och älskar sin mamma för att han inte kan annat. Finns på streamingtjänster. *Kan även beställas med filmhandledning för skolvisning via Svenska Filminstitutet, www.sfi.se*

Som en Zorro

Två bästa kompisar: den ene bor i fina huset och får allt han pekar på. Den andre bor med sin mamma, som dricker lite för mycket och har morgonrock hela dagarna. *Kan beställas med filmhandledning för skolvisning via Svenska Filminstitutet, www.sfi.se*

Osynliga sår: Missbruk.

"Noel" växer upp med en pappa som dricker för mycket. I programmet medverkar också Oscar Palmback från Ersta vändpunkten och Thérèse Eriksson, grundare av organisationen Maskrosbarn. UR Play, www.urplay.se

Mig äger ingen

En gripande men samtidigt varm och humoristisk berättelse om femåriga Lisas villkorlösa kärlek till sin alkoholiserade pappa. Fritt baserad på Åsa Linderborgs självbiografiska roman med samma namn. Finns på streamingtjänster. *Kan även beställas med filmhandledning för skolvisning via Svenska Filminstitutet, www.sfi.se*

Jag är Zlatan

Spelfilm baserad på Zlatan Ibrahimovićs självbiografi. Finns på streamingtjänster. Filmhandledning finns att ladda ner på Svenska Filminstitutet, www.sfi.se

Isblomma

Om Isa vars pappa är beroende av alkohol. Vänder sig till ungdomar i åldern 13 år och uppåt. Bona Via & duR Film 2009, www.bonavia.se

Barn och unga berättar

En filmserie för och om barn som är anhöriga. En film handlar om Jack och Hannes som har en mamma som idag är nykter alkoholist. I filmen berättar familjen tillsammans hur det var då och hur de fick hjälp när det var som svårast. *Nationellt kompetenscentrum anhöriga, www.anhoriga.se*

Poddar

Medberoendepodden. medberoendepodden.se

En podcast om medberoende och dess olika skepnader och om vilken typ av hjälp som finns att få.

Beroendepodden. beroendepodden.se

En podd om alla sorters beroende, missbruk, medberoende, kriminalitet och psykisk ohälsa.

Fyllepodden

Musse Hasselvall och hans gäster pratar om alkohol. Bakom podden står IQ-initiativet.

Inte min Match – podcast med gäster

Intervjuer med idrottare m.fl. om hur det är att vara anhörig till någon som missbrukar, lider av psykisk ohälsa eller utför våld i hemmet.

NPC:PODD. narkotikapolitisktcenter.se/podd

Narkotikapolitiskt Center bjuder in gäster för att samtala om narkotika-politik.

Lifestorypodden

En podd som fördjupar sig i hur beroende och medberoende kan påverka människors liv.

Don't wine about it

Din nyktra kompis i en alkoholvänlig vardag. Journalisten Sarah Mansouri utforskar ett liv utan alkohol

Webben

Klasskompisar, klasskompisar.se

Ett material från Movendi för värdegrundsarbete för 10–13-åringar.

Sobersupport, www.sobersupport.se

Stödlinje för dig som behöver någon att prata med om eget eller andras beroende.

Ser du mig? www.socialstyrelsen.se/ser-du-mig

Socialstyrelsens sida som vänder sig till den som arbetar i hälso- och sjukvården. Om hur man kan göra skillnad för barn som anhöriga.

Drugsmart, www.drugsmart.com

CAN:s sajt för information, chatt med mera. Särskild sida om missbruk i familjen med fakta, berättelser, hjälp och stöd. Kontaktuppgifter till landets stödgrupper.

Ersta Vändpunkten, www.erstadiakoni.se

Ersta Vändpunkten vänder sig till anhöriga till missbrukare, och har stödgrupper för alla åldrar. Verksamheten finns i Stockholm, men det finns omfattande information och stödfunktioner även via nätet.

Trygga Barnen, www.tryggabarnen.com

Stiftelse med syfte att hjälpa barn, ungdomar, föräldrar och anhöriga i familjer med beroendeproblematik. Har stödgrupper, chatt med mera.

Maskrosbarn, www.maskrosbarn.org

Ideell förening som stödjer ungdomar som har föräldrar som missbrukar och/eller är psykiskt sjuka.

Kuling.nu

En mötesplats för dig med en förälder med psykisk sjukdom. Fakta, tips och forum där man kan dela erfarenheter med andra.

ACA, www.aca-sverige.org

Gemenskap för vuxna barn till alkoholister och från andra dysfunktionella familjer (Adult Children of Alcoholics).

FAS-portalen, www.fasportalen.se

En omfattande kunskapsbas om FASD (fetala alkoholspektrumstörningar), men också om andra drogrelaterade fosterskador.

Jag vill veta, www.jagvillveta.se

Brottsoffermyndighetens informationskoncept som vänder sig direkt till barn som offer för exempelvis våld. Består av en webbplats, spel, filmer, trycksaker på nio olika språk och barnboken Liten.

Kunskapsguiden.se

Webbplats som samlar kunskapsstödjande produkter från Socialstyrelsen, andra myndigheter och aktörer.

NBV, www.nbv.se

Nykterhetsrörelsens Bildningsverksamhet, studieförbund som bedriver studieverksamhet och kulturarrangemang kring bland annat alkohol och andra droger, medberoende och folkhälsa.

Koll på soc, www.kollpasoc.se

Sajt som vänder sig till barn och unga som vill eller behöver få koll på socialtjänsten. Drivs av Barnombudsmannen.

Nationellt kompetenscentrum anhöriga, www.anhoriga.se

En samarbetsresurs för att utveckla framtidens anhörigstöd. Barn som anhöriga är ett av Nka:s områden.

Rädda Barnen, www.raddabarnen.se

Barnrättsorganisation. Här kan man bland annat ladda ner foldern "Orolig för ett barn – vad kan jag göra?".

Ungdomsmottagningen, www.umo.se

Här finns en avdelning med temat "Att må dåligt", med artiklar inom området. Att må dåligt ibland hör till livet, men det finns hjälp och stöd att få.

Våga Prata, www.vagaprata.nu

Initiativ från Hjärnkoll, om psykisk ohälsa.

Jobbigt hemma, www.junis.se/jobbigthemma

Råd och stöd för barn, när en vuxen dricker för mycket.

Vuxna som vet, www.junis.se/vuxnasomvet

Movendis kunskapsportal om barn i missbruksmiljö. Vänder sig främst till yrkesverksamma som möter barn.

UR Play, Rättighetsbärarna, www.urplay.se

Hur gör man för att låta ett barn komma till tals? Maria Thell, barnombud Maskrosbarn, pratar om att skapa förutsättningar för att barn ska kunna berätta.

Grubbel, www.bris.se/for-barn-och-unga/bris-gruppstod/stodgrupp-online
Stödgrupp online för den som har en förälder som missbrukar eller mår psykiskt dåligt.

Stiftelsen Allmänna Barnhuset, www.allmannabarnhuset.se
Stiftelse vars syfte är att stärka barn och ungdomar i socialt utsatta situationer. Här finns bland annat publikationer om våld mot unga.

Jag ser, www.jagser.se
Ett samarbete mellan Blå Bandet och LP-stiftelsen för att uppmärksamma barn som växer upp i social utsatthet. "Jag ser" har även tagit fram barnböcker. Kan beställas på hemsidan.

Inte min Match, www.inteminmatch.se
Föräldrarnas missbruk är inte barnens match. Föreläsningar i bland annat idrottsföreningar, högskolor och skolor.

Barnafrid, www.barnafrid.se
Nationellt kunskapscentrum med uppdrag att samla och sprida kunskap om våld och andra övergrepp mot barn.