

400 000

Så många barn beräknas ha alkohol- eller drogmissbrukande föräldrar.

KÄLLA FOLKHÄLSOINSTITUTET

Experten tipsar

Så hanterar du din sorg



Experten **Anders Magnusson**.

Anders Magnusson är vd för svenska institutet för sorgbearbetning (www.sorg.se), och här är hans bästa tips för att hantera sin sorg när en tragedi har inträffat:

– Att sätta ord på sina tankar och känslor brukar

göra att sorgen blir lättare att bära. Prata med någon du känner förtroende för. Har du ingen i din närhet så ring gärna till BRIS eller Nationella Hjälpplinen. Ibland kan det även kännas bättre att skriva ner det man bär på i ett brev till den döde. Läs gärna upp det du skrivit för någon som kan bevara ditt förtroende. Att bli hörd och bekräftad av en medmänniska i sin

sorg är väldigt läkande.

Om man är anhörig till någon som mår dåligt, hur ska man agera?

– Om du inte själv är drabbad kan du hjälpa genom att stanna upp och ge av din tid. Att finnas till hands och lyssna räcker långt. Föreställ dig bilden av att vara ett hjärta med öron – utan mun. Och erbjud gärna en kram.

S pappa fick en hjärnblödning:

– *Han vaknade aldrig igen*

Maria Anderssons fjortonde födelsedag slutade i tragedi då hennes pappa plötsligt gick bort. Här är hennes berättelse.

BERÄTTAT FÖR SANNA ERIKSSON FOTO ALL OVER PRESS

”Samma dag som jag fyllde 14 år fick min pappa plötsligt en hjärnblödning på väg hem från jobbet. Därefter gick allting väldigt snabbt. Mamma och jag åkte direkt till sjukhuset där han vårdades i en respirator eftersom hans hjärna hade slutat att fungera. **Läkarna gjorde några tester, men kunde ganska snabbt konstatera att pappa aldrig mer skulle vakna och de sa att de skulle stänga av respiratorn. Mamma och jag valde att inte vara i rummet just då, vi väntade tills de hade tagit bort alla slangar.**

Att pappa fick en hjärnblödning beror på att han var drogmissbrukare och till slut blev det för mycket för hans hjärna så en åder brast. Han var bara 43 år. Vi bodde inte i samma stad, eftersom mamma och pappa var skilda, men vi hade ändå bra kontakt.

Till en början hade jag svårt att förstå vad som hade hänt och jag var tillbaka i

skolan efter bara en vecka. Det var väldigt tufft, men mina vänner var jättesnälla och frågade hur jag mätte och försökte hålla koll på mig. Det kan vara väldigt svårt för många att veta hur man ska bete sig i sådana situationer, men man behöver inte säga någonting utan oftast räcker det med en kram. Man behöver inte heller fråga så mycket, om jag känner för att prata om det så vill jag börja själv.

Sommaren till åttan så brast plötsligt allt. Jag började skära mig i armarna, dricka en massa

alkohol och röka. Det var som att jag plötsligt började förstå vad som hade hänt, men jag visste inte hur jag skulle handskas med alla känslor. Jag slutade att gå till skolan och hade 90 procents frånvaro i skolan på höstterminen. Så i november i åttan lades jag in på ett behandlingsshem och stannade där i sex månader. Men det hjälpte inte. Jag upplevde att personalen struntade i mig, de visste att jag hade problem men gav mig inga tips på hur jag skulle ta mig ur dem. Men jag var nog inte så mottaglig för hjälp heller, jag var väldigt kall och släppte inte in någon. De fick mig i alla fall att börja gå till skolan igen och så småningom började jag att må lite bättre.

Idag, fyra år senare, har jag fortfarande en del problem att ta itu med. Jag går till BUP (barn- och ungdomspsykiatri) sedan en månad tillbaka och det känns

väldigt bra än så länge. Jag sköter skolan och mamma har hela tiden varit ett jättebra stöd. På högtidsdagar som pappas födelsedag eller fars dag är det extra jobbigt, men jag ser ändå ljuset på framtiden. **Pappa vill att jag ska må bra och jag vill inget hellre än att göra honom stolt. För dem som har varit med om något liknande vill jag säga att det blir lättare med tiden, även om det är svårt att tro det när något sådant här händer. Men jag börjar faktiskt se ljuset nu.”★**

FOTNOT: MARIA ANDERSSON HETER EGENTLIGEN NÅGOT ANNAT.



Maria tipsar:

Så stöttar du en vän i kris

Har du en vän som mår dåligt? Här är Marias bästa tips på hur du som närstående kan hjälpa.

- *Vet du inte vad du ska säga? Säg som det är men att du gärna lyssnar.*
- *Visa att du finns där och bryr dig om personen.*
- *Tvinga inte fram något, låt det ta tid.*
- *Låtsas inte som om ingenting har hänt.*
- *Märker du att vännen behöver professionell hjälp? Vänd dig till någon närstående eller skolsköterskan för vidare hjälp.*

BEHÖVER DU HJÄLP?

Har du varit med om något liknande? Hit kan du vända dig om du behöver prata:

- Barn- och ungdomspsykiatri (BUP). På bup.nu finns det nummer till närmsta mottagning.
- Barnens rätt i samhället (BRIS): 0200-230 230
- Ungdomsmottagningen eller personal på skolan, till exempel kurator eller skolsjuksköterska.
- Nationella hjälplinjen: 020-22 00 60.

Visste du att...

... vart femte barn har en föräldrar som dricker för mycket, enligt en undersökning gjord av Folkhälsoinstitutet.