

Rum i ditt hjärta

Anhöriga till missbrukare i litteraturen

Boktips från

Västerbottens Läns Nykterhetsförbund

ANDRA UPPLAGAN



Rum i ditt hjärta

Alkoholproblem är vanliga, man brukar ibland säga att var femte svensk man någon period av livet har ett missbruk eller riskbruk. Det innebär att i stort sett alla har en nära släkting eller vän med alkoholproblem. I en typisk skolklass har ett par barn en missbrukande förälder. Ändå talar vi väldigt sällan om problemet som vanligt förekommande, och väldigt sällan om de drabbade som en blandning av vanliga människor med många olika livsöden. Den gemensamma faktorn är alkoholen, som är beroendeskapande och ger en berusning vilken ofta leder till omdömeslöst beteende. Missbrukarens närmaste blir ofta medberoende, skyddande, skuldbelagda, ibland utsatta för våld. Det finns en rik flora med skildringar av livet i missbrukets skugga. Ibland är böckerna en uppgörelse med det förflutna, ibland tycks de vilja trösta – jag vet också hur det är!

Vi vill med denna folder och bokutställning lyfta fram några av dessa böcker, för att det är viktigt att vi vågar se och tala om problemen som kan drabba de flesta. I anslutning till utställningen kommer ibland seminarier att anordnas. Vi rekommenderar också bokcirklar på detta tema! Välj en bok om något riktigt viktigt nästa gång!

Läs och samtala

Använd gärna denna folder som utgångspunkt för en studiecirkel, där ni träffas och samtalar om det ni läst. Förslag på frågor finner du längst bak.

Ett studiecirkelupplägg kan se ut på olika sätt, exempelvis kan du...

- ... välja en bok till varje träff som ni alla har läst och samtala om den.
- ... välja varsin bok till varje träff som ni presenterar för varandra.
- ... välja ett tema, som t ex romaner, biografier, ungdomsböcker och barnböcker till varje träff, och antingen läsa en gemensam bok eller välja varsin utifrån de böcker som finns presenterade här under respektive rubrik.

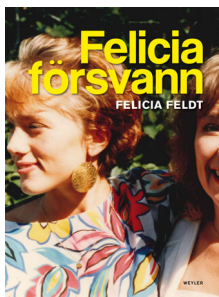
Kontakta Nykterhetsrörelsens Bildningsverksamhet, NBV, så hjälper de dig att komma igång med din studiecirkel. De kan även bidra med till exempel böcker, material, lokal eller samtalsledare.

Hitta ditt närmaste NBV-kontor på www.nbv.se/norr eller ring 090-13 29 05 alternativt 073-275 13 71.



Romaner

Romanerna i detta urval bygger ofta på den egna uppväxten, eller egna erfarenheter. Författarna har fått distans till problemen och kan skildra och reflektera över dem ur den vuxnes perspektiv



Sigge Eklund

VARULVSVALSEN

Småbarnsmamman Rebecka dras plötsligt in i ett tungt drogmissbruk och hennes anhöriga offerar allt för att hjälpa henne. En berättelse om medberoende och insikt.

Bok, e-bok

Sofia Rapp Johansson

SILVERFISKEN

TILLS SKULDERBLADEN BLIVIT VINGAR KYSS MIG LYCKLIG

En lyrisk berättelse i tre delar om Sofias egen uppväxt i ett missbrukshem, där pappan misshandlade och våldtog henne. Sofia placeras i olika fosterhem där misshandeln fortsätter och hon börjar till slut själv med droger och säljer sin kropp för att ha råd att klara sig själv.

Bok, e-bok

Felicia Feldt

FELICIA FÖRSVANN

Felicia växer upp som nummer tre i en syskonskara på nio, med en mamma som super och kränker sina barn – en berättelse om att inte kunna försonas. Författarens egen mamma är barnuppfostrings-experten Anna Wahlgren, vilket gett boken medial uppmärksamhet.

Bok, CD, MP3, e-bok, nedladdningsbar MP3

Susanna Alakoski

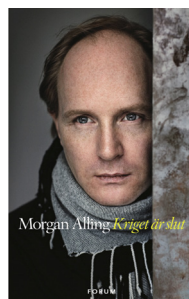
APRIL I ANHÖRIGSVERIGE

Med en blandning av dagboksanteckningar och essäformen utgår Alakoski från sin egen uppväxt när hon här beskriver missbruket och dess effekter på anhöriga. Till underlaget hör också mycket statistik för den intresserade. Bok, e-bok

Morgan Alling

KRIGET ÄR SLUT

I denna självbiografiska roman berättar skådespelaren Morgan Alling om uppväxten med en ensamstående alkoholiserad mamma, en vardag full av supande, slagsmål och flyttar. När mamman blir inlagd på behandlingshem hamnar





Morgon och hans lillebror på barnhem. En roman om att vända motgångarna till styrka.

Bok, CD, MP3, e-bok, nedladdningsbar MP3

Doris Dahlin

SKAMMENS BONING

Självbiografisk roman om uppväxten i Härnösand under 1950- och 60-talen. Flickan Doris, med de vackra klänningarna och det långa ljusa håret, lever i sin egen värld. I den verkliga världen finns fattigdomen, grälen, den alkoholiserade pappan och mamman som inte orkar.

Bok, CD, nedladdningsbar MP3

Hillevi Wahl

KÄRLEKSARNET

En självbiografisk roman om sökandet efter en mor. När Irmelis mor hittas död gör hon en resa i sina minnen för att hitta svaret på vem modern var. Båda föräldrarna missbrukade alkohol, och Irmelis uppväxt präglades av svek, skräck och misshandel. Irmelin ställer sig frågan hur modern kunde bli som hon blev. Bok, e-bok

Susanna Alakoski

SVINALÄNGORNA

Bok, e-bok, nedladdningsbar MP3

Katerina Janouch

ANHÖRIG

Bok, CD, MP3, e-bok, nedladdningsbar MP3

Anders Nyqvist

HATET Bok, e-bok

Biografier

Sara Sandstedt

FÖRLORAD

Sara växte upp med en alkoholiserad pappa och en medberoende mamma. Som vuxen har hon valt att ta avstånd från familjen, och här berättar hon om vägen dit och hur hon gjorde sig fri. Bok

Yvonne Carlsson

FJÄRILSVINGAR

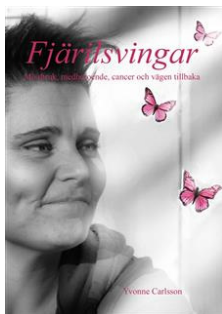
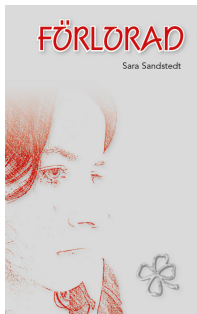
Yvannes dotter försvann i ett drogmissbruk och Yvonne blev själv medberoende. Detta är berättelsen om vägen tillbaka efter medberoendet och om sorgen över dottern som sedan dog i cancer.

Bok, e-bok

Marléne Lund Kopparklint

DET SOM INTE SYNS MASKROSFLICKAN

Marléne berättar om sin uppväxt med en missbrukande pappa, om kriminalitet, våld och övergrepp, och om en mamma som behövde beskydd av sitt barn. Bok



Åsa Linderborg
MIG ÄGER INGEN

Åsa Linderborg är idag kulturchef på Aftonbladet, och skriver i denna självbiografi om uppväxten med sin ensamstående pappa. Pappan var hårdare vid Metallverken i Västerås, och boken belyser det svenska 1970-talet ur ett klassperspektiv. Alkoholen styr pappans liv, och han strör pengar omkring sig så länge han har dem. Resten av månaden lever de i fattigdom.

Bok, CD, MP3, e-bok, nedladdningsbar MP3

Sandra Gustafsson
MASKROSUNGEN

Under Sandras uppväxt blir den redan psykiskt sjuka mamman allt sjukare, medan hon samtidigt fastnar i ett alkoholmissbruk. Pengarna tar slut, och istället för att ordna mat på bordet pantsätter hon Sandras saker för att ha råd med vin och cigaretter. När situationen blir ohållbar flyttar Sandra hem till pappan, men även han är alkoholist och saker blir inte så mycket bättre.

Bok

Therése Eriksson
VI HAR JU HEMLIGHETER I DEN HÄR FAMILJEN Bok

Maja Ögren Andersson
MIN ÄLSKADE UNGE Bok

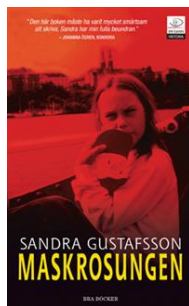
Ungdomsromaner

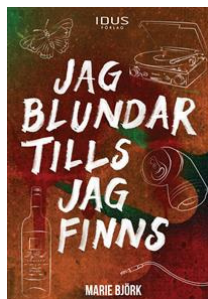
Missbrukande föräldrar är väldigt vanliga i dagens ungdomslitteratur. Ungdomsromanerna skildrar barnens och ungdomarnas perspektiv. De handlar ofta om att hålla en alkoholiserad förälder hemlig, av rädsla för att förlora sin enda trygghet eller av skam. Skildringar av upplevelser av det sociala skyddsnätet är också vanliga.

Siobhan Dowd
JAG ÄR SOLACE

Fjortonåriga Holly är omhändertagen av socialtjänsten, men hennes mamma finns därute någonstans och väntar på henne, det är hon säker på. Så hon rymmer från sitt fosterhem, liftar genom England på jakt efter sin mamma, men hittar istället sina minnen av vad som egentligen hände den lilla Holly.

Bok, e-bok





Marie Björk

JAG BLUNDAR TILLS JAG FINNS

En realistisk skildring av våld och alkoholism. Sandra längtar bort från en pappa som dricker och förstör, och en dag kommer en ny tjej till klassen. Sandra upptäcker en värld av fester och killar. Men så sker något fruktansvärt som bara inte får hända. Bok

Annabel Pitcher

MIN SYSTER ÄR I TUSEN BITAR

Tioåriga Jamie bor med sin pappa och storasyster Jasmine. Jasmine hade en tvillingsyster, som sprängdes i bitar i ett bombdåd i London fem år tidigare. Sorgen har lamslagit familjen. Mamman har lämnat dem och pappan super. Men för Jamie har minnet av systemen redan bleknat och han vill inget hellre än att ställa allt till rätta igen. Bok

Mikael Engström

ISDRAKEN

Miks pappa är ett fyllo, det vet alla. Och eftersom han inte kan ta hand om sina barn skickas Mik till sin faster i Norrland. Där har han det

bra och får vänner. Men så måste han återvända hem och hamnar där i ett fruktansvärt fosterhem. Hans starka överlevnadsförmåga säger honom att fly tillbaka till fastern. En bok om barns utsatthet i det sociala skyddsnetet. Bok, filmad

Christina Wahldén

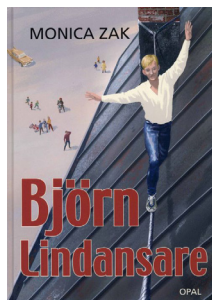
NU ÄR PAPPA HEMMA

En lättläst bok på 20 sidor som är skriven för att samtala om. Jag-berrättaren är en flicka, vars pappa slår hennes mamma då han är full. Till slut går det så illa att grannen tillkallar ambulans. Bok, e-bok

Jenny Valentine

MYRSTACKEN

Tioåriga Bohemia lever ett kringflackande liv med sin ensamstående mamma. De byter bostad lika ofta som mamman byter män och jobb. Bohemia tycker om sin vackra leende mamma, men hon blir rädd när mamman inte kommer hem på nätterna eller när hon ligger utslagen i badrummet. Men så möter hon den gamla Isabell, som börjar ifrågasätta hennes situation. Bok



Monica Zak

BJÖRN LINDANSARE

Björns pappa, Groggen, är en ökad alkoholist, och hans föräldrar ordnar ofta fester för stans alkisar. Så sticker plötsligt mamman och pappan flyttar hem till farmor. Ingen vill ha Björn med sig. Ensam i världen bestämmer sig Björn för att bli bäst i världen på att gå på lina. Då kanske någon äntligen ser honom.
Bok

Johanna Thydell

DET FATTAS EN TÄRNING

Bok, e-bok, nedladdningsbar MP3

Sonya Hartnett

TORSDAGSBARN Bok

Mats Wahl

ORMFÅGEL Bok

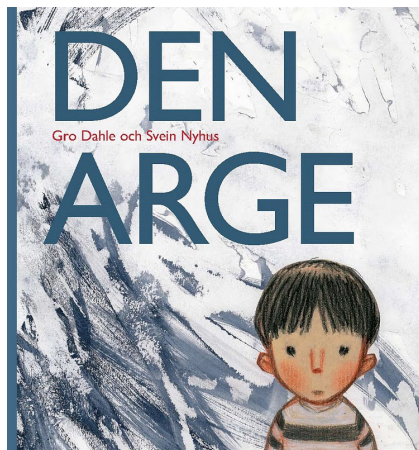
Barnböcker

Böcker om missbruk och dess effekter är ganska få på barnboks-sidan. Bockerna i detta urval baseras på berättelser ur ett barns perspektiv, utan vuxnas förklaringar av vad som sker.

Åsa Storck

ETT HJÄRTA AV GULD

Moa är elva år och bor i ett fosterhem medan hennes mamma är inlagd för behandling. Hon vill att allt ska bli som vanligt igen, men mamma bara sviker, och när hon inte hälsar på Moa som hon lovat blir det droppen. Bok



Gro Dahle och Svein Nyhus

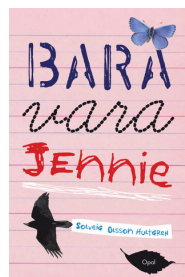
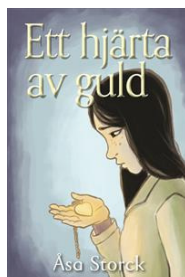
DEN ARGE

Norsk bilderbok som tar det utsatta barnet på allvar. Bojs pappa är snäll, men någonstans därinne bor Den arge. När Den arge kommer ut går ingen säker. Den arge slår och skriker. Både Boj och hans mamma är rädda för Den arge. Bok

Solveig Olsson-Hultgren

BARA VARA JENNIE

Nioåriga Jennie bor med sin mamma och lillebror. Mamman är alkoholist, och Jennie kan aldrig lita på att hon gör det hon lovar. Som att laga hennes byxor till skolstarten, eller fixa mat. Men Jennie håller



skenet uppe och ingen vet vad som pågår. Tills en dag då mamma dyker upp i skolan, och är full. Bok

Peter Pohl

EN VÄN SOM HETER MIA

Elvaåriga Lina bor med sin alkoholiserade mamma och sin lillebror, och hon ansvarar för familjen. Hon tvingas ljuga för dagisfröknar och lärare, till och med bästisen Mia. En dag när mamma tar hem en man slänger hon ut Lina mitt i natten. Mia är den enda hon kan gå till. En bok om vikten av vänskap. Bok

Linda Lassen

FLASKPOSTEN Bok

Elisabeth Hagborg
och Anna Höglund

ALKOHOL, ALKOVÅRÅL Bok

Kerstin Lundberg Hahn

SKUGGAN I VÄGGEN Bok

Att samtala om

Vems perspektiv utgår berättelsen ifrån? Vilket förhållande har den anhöriga till den som missbrukar i den berättelse du läst?

Vilka känslor är viktigast i den här berättelsen? Förändras något under berättelsens gång? Finns det någon utveckling?

Hur ser förhållandet ut mellan huvudpersonen och dennes närmaste vänner och familj?

Vilka viktiga personer ser du i berättelsen? Hur förhåller de sig till den anhöriga? Hur reagerar de på dennes situation?

Ges förslag på någon lösning i berättelsen? Kan du se andra möjliga lösningar?

Denna folder är framtagen av Västerbottens Läns Nykterhetsförbund, i samarbete med Grubbebiblioteket i Umeå. Urvalet är gjort av Jenny Berggren, bibliotekarie.

Västerbottens Läns Nykterhetsförbund är en samarbetsorganisation för nykterhetsrörelsen i Västerbotten, och består av medlemsorganisationerna: Blå Bandet, Sveriges blåbandsungdom, IOGT-NTO, UNF, Junis, MHF, MHF ungdom och NSF.

Ansvarig utgivare och projektansvarig:
Bertil Forsberg
bertil.forsberg@vln.se
www.vln.se

