

# Rum i ditt hjärta

## Om livet i missbrukarens närhet

**Boktips från NBV &  
Västerbottens Läns  
Nykterhetsförbund**

**NBV**

Västerbottens läns  
**VLN**  
nykterhetsförbund

**Tredje 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 bokcirkel på detta tema! Välj en bok om något riktigt viktigt nästa gång!

### SYMBOLER

-  Vanlig bok
-  E-bok
-  Ljudbok

### MER MATERIAL



## PAPPA

Här möter vi anhöriga till pappor som dricker. Det är pappor som blir våldsamma och slår, en pappa som försvinner bort och sviker sina barn och en pappa som är närvarande på dagarna men drar på krogrundor om nätterna. Berättarna är barn och unga vuxna i vår samtid och historiskt. I detta urval finns uteslutande fiktiva berättelser. Tre av fyra berättelser har inte missbruksskildringen som huvudtema, men den är starkt närvarande.

### Fler titlar

MIKAEL ENGSTRÖM  
ISDRAKEN

ANDERS NYQVIST  
HATET

ÅSA LINDERBORG  
MIG ÄGER INGEN

CHRISTINA WAHLDÉN  
NU ÄR PAPPA HEMMA

DORIS DAHLIN  
SKAMMENS BONING



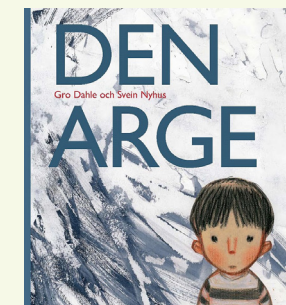
SHOIBHAND DOWD  
ETT HASTIGT  
RENT ROP  
Översättning Helena Ridelberg  
Irland 1980-tal. Shell växer upp i en liten by med en alkoholiserad far. Hon tar hand om syskonen, och samhället blundar för deras misär.



SOFIA NORDIN  
SYSTER  
Magdas mamma flyr med barnen från sin alkoholiserade man till ett skyddat boende för kvinnor i samma sats. Men Magda saknar pappa, och till slut kan hon inte motstå att kontakta honom.



ELISABETH ÖSTNÄS  
SPARVEN  
En ung handikappad kvinna, Sparven, lever med sin försupne pappa Dödgrävaren i 1700-talets Stockholm. När pappan försvinner bryr sig ingen utom Sparven. Sparvens mamma lockar henne till en sekt.



GRO DAHLE, SVEIN NYHUS  
DEN ARGE  
Översättning Lotta Eklund  
När pappa dricker förvandlas han till Den arge. Den arge skriker, och slår mamma.

BILDERBOK  
Bokförlaget Daidalos

# MAMMA

Det absolut vanligaste motivet i den skönlitterära anhörigskildringen är den alkoholiserade mamman. Men även den tablettmissbrukande mamman skildras. Här möter vi henne främst ur barnets perspektiv.

Den missbrukande mamman i litteraturen är ofta ensamstående, men i ett par skildringar finns en närvarande pappa. Den ensamstående mamman kan inte ta hand om sina barn, det äldsta barnet får ta över ansvaret för hemmet, och även för mammans välmående.

Hemlighållandet av mammans missbruk är genomgående viktigt, men i flera av skildringarna involveras socialtjänsten med en positiv effekt.

De flesta skildringarna är rent fiktiva, men här ryms även egna erfarenheter.



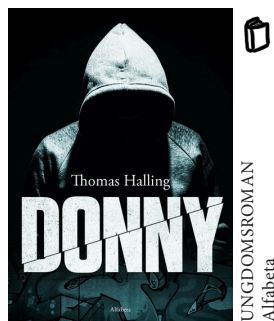
## ALEX SCHULMAN GLÖM MIG

Alexanders relation till sin mamma skadas under uppväxten. När hon efter 30 år tar tag i sitt drickande försöker de hitta tillbaka till varandra.



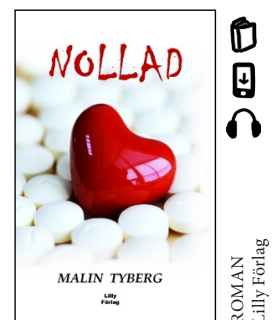
## HÅKAN LINDQUIST ARIEL TJUGOFYRA/SJU

Innan 10-åriga Ariel bodde hos Joen och Mattis drog han runt på gatorna med sin missbrukande mamma. Ariel funderar över sin situation och försöker hitta förklaringar.



## THOMAS HALLING DONNY

Donny skolkar från skolan. Hemma finns mamma som super, så hellre drar han ner på stan och där råkar han i klorna på ett kriminellt gäng.



## MALIN TYBERG NOLLAD

Mamman missbrukar tabletter och barnet hjälper henne att få tag i piller och bygga en borg av hemmet. Vardagen kantas av överdoser, pillerjakter och nyfikna vuxna.



## PERNILLA GESÉN BARA VARA VERAS BOK

Veras pappa har lämnat familjen och har skaffat en ny styvdotter, som går i Veras klass. Vera är förbannad. Mamma dricker och klarar inte av att ta hand om sina barn.



## IDA BERNER JAG GER DET ETT ÅR

Millan har lovat mormor att ta hand om familjen. Men vad är egentligen bäst för småsyskonen? Mamma ska få ett år på sig. Sen berättar Millan om hennes missbruk.



## KATARINA VON BREDOW VIKTOR

Till klassen säger Viktor att mamma har cancer. Egentligen missbrukar hon tabletter, och pappa försöker förgäves få henne att sluta. Det måste hållas hemligt.



## EVE AINSWORTH BARA ÄNNU EN LITEN LÖGN

Översättning Helena Olsson  
Det senaste året har Vivis mamma druckit mer och mer. Vivi får ta över mer ansvar för lillebror och kommer ofta sent till skolan. Till slut måste hon berätta för mormor.



## MARIANNE RANDEL SØNDERGAARD INGEN FÅR VETA!

Översättning Catharina Andersson  
Moa tar hand om syskonen när mamma inte kan, men det är en hemlighet. Hon ser sin chans att berätta om sin situation när hon ska hålla ett föredrag i klassen.

### Fler titlar

HILLEWI WAHL  
KÄRLEKSBARNET

SIGGE EKLUND  
VARULVSVALSEN

SOLVEIG OLSSON-  
HULTGREN  
BARA VARA JENNIE

SANDRA GUSTAFSSON  
MASKROSUNGEN

MORGAN ALLING  
KRIGET ÄR SLUT

## FAMILJ

Syskon med missbruksproblem är ett inte helt vanligt ämne i litteraturen. I det här urvalet representeras denna relation av Karin Smirnoffs roman (första i en trilogi). De tre biografier som i detta urval skildrar anhöriga med missbrukande barn handlar samtliga om mödrar som har missbrukande söner.

Fler titlar

OLA NILSSON  
ISODOR OCH PAULA  
kusin

MAJA ÖGREN ANDERSSON  
MIN ÄLSKADE UNGE  
son



KARIN SMIRNOFF  
JAG FÖR NER  
TILL BROR

Jana reser hem till barndomsbyn för att ta hand om sin alkoholiserade tvillingbror. Bit för bit avslöjas deras fruktansvärda uppväxt.



TINA RYDBERG  
VINGAR AV STÅL

Tina försöker förstå vad som ledde fram till sonens självmord. När började hans missbruk och hur omfattande var det? Hade hon kunnat göra något annorlunda?



MARIA HÖGLÄNDER  
VAD FINNS DET  
ATT SKRATTA ÅT?

När sonen blir deprimerad, börjar ta droger och skära sig blir Marias livsuppgift att hålla honom vid liv. Hon uppfattar att hjälpen utifrån ofta uteblir.



ELISABETH RITCHEY  
DET ÄR LUGNT  
MORSAN!

Elisabeth försöker förstå sin sons missbruk efter hans död. Berättelsen är en blandning av minnen och forskningsrön, där hon slutligen ser sin egen roll som medberoende.

## KOMPIS MED MISSBRUK HEMMA

I dessa skildringar är inte huvudpersonen nära anhörig till den missbrukande, utan de kan ses som en blick utifrån.

Fler titlar

KERSTIN LUNDBERG HAHN  
SKUGGAN I VÄGGEN



KATARINA VON BREDOW  
ALLT SOM INTE SYNS

Joel blir i hemlighet vän med sin mobbare Ester. För Joel kan Ester berätta om sin supande pappa, som ingen annan känner till. Esters och Joels utsatta positioner påminner om varandra.

## PARTNER

Det är inte helt vanligt med litteratur om missbrukande partners, men i detta urval finns två kvinnor som berättar om sina missbrukande män.

Fler titlar

KATERINA JANOUSCH  
ANHÖRIG

ANNA RINGBERG  
TILL MINNE AV BERIT  
SUSANNE FREDRIKSSON



KJELL-OLOF FELDT  
BIRGITTA VON OTTER  
VÄGEN UT

Kjell-Olof, som dricker för mycket, och hans fru Birgitta berättar i dagboksform om vartannat om hur de upplever alkoholismen från sina respektive perspektiv.



LINDA SKUGGE  
JUNO'S VLOGG

Juno börjar i en ny skola där hon träffar den spännande men hemlighetsfulla tjejen Vanten. En dag ser Juno sin mamma och Vanten tillsammans utanför socialkontoret. Varför?



SIGRID KLANG  
SIGRID SOVER  
PÅ SOFFAN

Sigrids man försvinner i perioder, hon håller skenet uppe fast hon vet att han ligger med andra kvinnor och tömmer hennes konto.

# Läs och samtala

Använd gärna denna folder som utgångspunkt för en studiecirkel, där ni träffas och samtalar om det ni har läst.

## **Ett studiecirkelupplägg kan se ut på olika sätt, exempelvis kan ni...**

- ... 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, t ex böcker om missbrukande mammor, till varje träff.

## **Exempel på frågeställningar att diskutera:**

- Vem berättar och hur påverkar det perspektivet?
- Vilka känslor är i fokus i den här berättelsen?
- Förändras något under berättelsens gång? Finns det någon utveckling?
- Vilka viktiga personer och relationer ser du i berättelsen?
- Finns något budskap om samhällets ansvar?

**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](http://www.nbv.se/norr).



Denna folder är framtagen av Västerbottens Läns Nykterhetsförbund. 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, NSF och MHF ungdom.

[www.vln.se](http://www.vln.se)

Bilder @ Jenny Berggren, Pixabay Eli Digital  
Creative samt respektive bokförlag.

