

Anhörig

Bredvid



A black and white close-up photograph of a man's face in profile, looking towards the left. He is wearing a dark, textured cap. His hand is visible near his chin, with several rings on his fingers. The background is a soft, out-of-focus light grey.

beroendet

.....

Att vara anhörig till en person som är beroende av droger eller lever i hemlöshet kan innebära oro och känslor av skuld, ilska och sorg. Men också hopp som väcks, släcks och väcks igen. En mamma, en son och en syster till tre Situation Sthlm-säljare berättar om livet bredvid beroendet.

TEXT **MARIA HAGSTRÖM** FOTO **MAGNUS SANDBERG**

.....

Jens Malmberg har en

hög med "polisapper" hemma. Han har haft dem i flera år men inte vågat läsa. På senare tid har han plockat fram dem.

– Jag har till och med kassetband där jag som liten pratade med polisen. Jag är upp-vuxen med att man dricker och slåss.

Han minns att pappan ofta slog mamman. Några gånger "flög han på" sin son också.

– Mamma försökte väl skydda mig så gott det gick, men även hon drack.

Han är nummer tre av Situation Sthlm-säljaren Ann Malmbergs fyra barn. Hon har tidigare i intervjuer berättat om smärtan hon känt över att hon inte kunde ta hand om dem. Bland myndighetspapperna har sonen hittat "sista kvällen med familjen".

– Där står det att mamma hade nästan fyra promille i kroppen. Läkarna har sagt att det var otroligt att hon överlevde. När jag läser det inser jag att jag hade kunnat förlora henne där.

Det är fredag och Jens Malmberg har precis anlänt med tåget till Stockholms central. Mamma Ann har mött honom på stationen och ser stolt ut när de en stund senare kliver in på Situation Sthlm.

– Jens är på besök hos mig över helgen. Han fyller trettiofem år i april, så vi ska snart ut på stan och välja en present till honom. Och i kväll ska jag laga den maträtt som han har önskat.

– Det är en risrätt som mamma är duktig på. Det är med räkor, skinka, champinjoner, massa grejer. Och currysma på allt, säger han.

Även hans systers kille fyller strax år och Ann Malmberg har precis fyllt.

– Så vi har mycket att fira och vara glada för. Jag får träffa alla mina fyra barn, det är inte ofta alla är samlade. Det blir jättekul, säger hon.

Föräldrarna skilde sig när Jens Malmberg var liten. Han blev kvar en tid hos pappan eftersom mamma inte hade någonstans att bo. Men så småningom, sex år gammal, fick han flytta till ett barnhem.



Jag har till och med kassetband där jag som liten pratade med polisen. Jag är upp-vuxen med att man dricker och slåss.

▲ Det har funnits tillfällen då Jens Malmberg har varit arg på sin mamma. Att hon inte kunde ta hand om honom, inte hittade en lägenhet, inte slutade dricka. Men de har alltid haft kontakt och i dag är han stolt över henne. "Nu som vuxen förstår jag hur svårt det kan vara att ta sig ur ett beroende".



– Jag minns inte så mycket, men jag tror att jag vantrivdes på barnhemmet. Det var jobbigt och rörigt. Jag hatade soc och jag hatade polisen, det var nog för att de tog familjen ifrån mig. Men om jag bott kvar hos pappa hade jag kanske själv blivit alkoholist eller kriminell. Jag förstår ju nu som vuxen att det var bra att jag kom därifrån.

ANN MALMBERG BERÄTTAR att hon skämdes otroligt mycket och att det fick henne att nyktra till. Hon var nykter i sex år. Men någon lägenhet fick hon inte och på socialtjänsten blev svaret att de inte var någon bostadsförmedling.

Efter en tid på barnhemmet flyttade Jens Malmberg till en fosterfamilj på Värmdö.

– Jag har ju hört om dåliga fosterhem men för mig har det funkat jättebra. De har varit supersnälla och verkligen varit som en riktig familj för mig.

Mamma kom ofta och hälsade på. Likaså gjorde hans två storasyskon. Pappan bröt han kontakten med. Då var han elva-tolv år och efter att fostermamman Sussie tyckte att han reagerade på något de såg på tv.

– Det var ett barn som blev överfallen av sin förälder. Jag blev helt stel och Sussie undrade vad som hade hänt egentligen. Jag bara bröt ihop och då började minnen dyka upp.

Han har fått mycket stöd från fosterföräldrarna, men också från en psykolog från Röda Korset. Det har funnits trauman att

Du kanske kan släppa det om du får en bra förklaring eller får bekräftat att du som barn såg rätt.

bearbeta. Han har också känt oro för hur det ska gå för mamma. Men han har samtidigt kunnat känna sig arg på henne, för att hon inte klarade att sluta dricka och hitta en lägenhet när han placerades i fosterhem.

– I dag känner jag mig stolt över mamma, det går bra för henne. Hon har varit nykter sedan 2004 och det är väldigt starkt gjort. Vi har en fin kontakt. På senare tid har jag också pratat med mamma om mycket av det som hände förr, men jag känner att jag fortfarande inte har pratat klart.

Han tycker att det är jobbigt att göra det, att riva upp något som är "begravt". Men säger samtidigt att det ligger där som en "försurning" och en "dimma".

– Jag vill inte heller att du ska må dåligt över det, säger han och vänder sig mot sin mamma.

– Jag kan ta det, säger hon. Om dimman ska lätta måste vi prata. Du kanske kan släppa det om du får en bra förklaring eller får bekräftat att du som barn såg rätt, att det är som du minns det. Sen kan vi gräva ner det igen. ▶▶▶

Jag har ju hört om dåliga fosterhem men för mig har det funkat jättebra. De har varit supersnälla och verkligen varit som en riktig familj för mig.

C

elina Adlersfeldt bara försvann. Hon dök inte upp i skolan och hon kom inte hem till pojkvännen. Då förstod hennes föräldrar att något var galet. När de fick tag på henne var hon påverkad och de fick veta att hon hade börjat injicera heroin.

– Det är fortfarande så ofattbart, det var helt sanslöst jobbigt. När hon försvann i väg i början och vi inte visste nåt, och när hennes pappa letade efter henne på stan var det som att hamna i ett mörkt svart hål, säger mamma Åsa Meurling.

Hennes dotter hade haft problem med sin psykiska hälsa sedan elva-tolv-årsåldern och fick så småningom – efter flera år av utredande samtal och enligt mamman otillräcklig hjälp från BUP – diagnosen borderline.

– Hon fick sina dippar, men när hon var kring tjugo år kändes det som att det gick åt rätt håll. Hon engagerade sig politiskt och höll på med yoga. Men sen gick det snabbt, på bara några månader var det en helt annan värld.

Åsa Meurling, som är präst, säger att hon själv fått bra stöd på jobbet av chef och kollegor. Hon berättade hela tiden för dem vad som hände och hur hon mätte.

– Jag ska ha begravning i dag, det är därför jag har de här kläderna på mig, förklarar hon och syftar på prästkragen runt halsen och berättar sedan att det fanns en tid då hon inte behövde – eller kunde – hålla i begravningar.

– I början fanns hela tiden en rädsla för

överdos. Då fixade jag inte att ha begravningar. Jag tänkte bara på hur det kommer att kännas när hon ligger där.

Men i övrigt var hennes räddning att jobba.

– Hemma gick jag till en början omkring och grät och skrek. Jag läste allt jag kunde komma över om missbruk. Det är så lätt att göra sig fantasi- och skräckbilder. Att ta ner det till verkligheten gjorde det lite mer uthärdligt. Och samtidigt inte.

Hon har hittat tröst i böner och kraft i sin tro – en känsla av att det finns något större som är med och bär och som gör det lite lättare att stå ut.

Hon tog även hjälp av en kurator, en anhörigrådgivare och gick med i en stödgrupp för anhöriga. Det kändes bra att träffa människor i liknande situation. Också att vara öppen med andra i omgivningen.

– För många är det väldigt skambelagt. Men när man börjar prata med folk berättar de nästan alltid att de känner nån som känner nån som har missbruksproblem. Det finns i alla familjer och alla sammanhang. Jag tror att det finns ett väldigt stort behov av att kunna berätta och att ta bort den här skammen.

Dottern har också hela tiden varit öppen med sin mamma om vad hon går igenom.

– Hon har väl inte berättat allt för mig förstås, men hon har aldrig velat att det ska vara en hemlighet. Vi har alltid haft en nära relation.

SOM ANHÖRIG KAN det finnas blandade känslor kring sin närståendes livssituation, som sorg, oro, ilska och skuld. Åsa Meurling har känt sig arg på drogerna, men inte på dottern. Hon har också känt skuld. Fanns hon där tillräckligt för Celina när det blev skilsmässa? Hade hon kunnat göra mer när de

gick på BUP? Hade hon kunnat kräva mer av vården?

Många gånger har Celina upplevt att hon inte fått den hjälp av vården och socialtjänsten som hon har behövt.

– Jag har uppfattat det som att hon har fått mer stöttning på Situation Sthlm och där fått hjälp att söka till LARO-behandling och behandlingshem. Att hon sålt tidningen har jag sett som hennes räddning. För mig har det varit skönt att veta att så länge hon säljer tidningar så finns det nån struktur i livet. Att hon får ihop lite pengar, har en uppgift, ett sammanhang och ett slags värdigt liv.

Det har funnits drogfria perioder. Som när hon fick barn. Men när det en sommar började gå utför kom hon till sin mamma med en önskan.



BRIST PÅ STÖD

Oro, ångest och känslor av skuld och skam. Så beskriver många föräldrar till barn med missbruk sin livssituation. Samtidigt har de fått mycket lite stöd och uppmärksamhet från samhället, menar en grupp forskare vid Malmö högskola.

– Det är en förbisedd och utsatt grupp som är i stort behov av stöd, säger Bengt Svensson, professor i socialt arbete.

Närmare 700 föräldrar över hela Sverige har svarat på en enkät och 32 föräldrar har intervjuats.

Studierna visar att föräldrar tar på sig barnets bekymmer oavsett ålder. Många uttrycker bristande insatser från samhället och svårigheten att veta var man ska vända sig. Många tyckte också att det var svårt att veta när det var dags att söka hjälp för barnens problem.

– Det starka stigmat kring narkotika gör att många föräldrar väntar och tänker att de löser det inom familjen, eller hoppas att problemet försvinner med tiden, säger Torkel Richert, docent i socialt arbete.

När föräldrarna väl tar kontakt med myndigheterna och barnet är myndigt kan de känna en maktlöshet när de på grund av sekretess inte har rätt till information, samti-

digt som de ser att barnets situation förvärras. Några av föräldrarna föreslår att myndigheterna jobbar mer med att få barnet att häva den, så att anhöriga kan involveras.

– Det är positivt om socialtjänsten blir bättre på att se anhörigperspektivet i missbruksvården och så långt det är möjligt samarbetar med föräldrar och andra anhöriga, säger Torkel Richert.

Hon har väl inte berättat allt för mig förstås, men hon har aldrig velat att det ska vara en hemlighet. Vi har alltid haft en nära relation.

– Hon var panikslagen och var så rädd att hon inte skulle kunna ta hand om dottern. Hon bad mig flera gånger: "Om jag inte orkar då tar du väl hand om henne?".

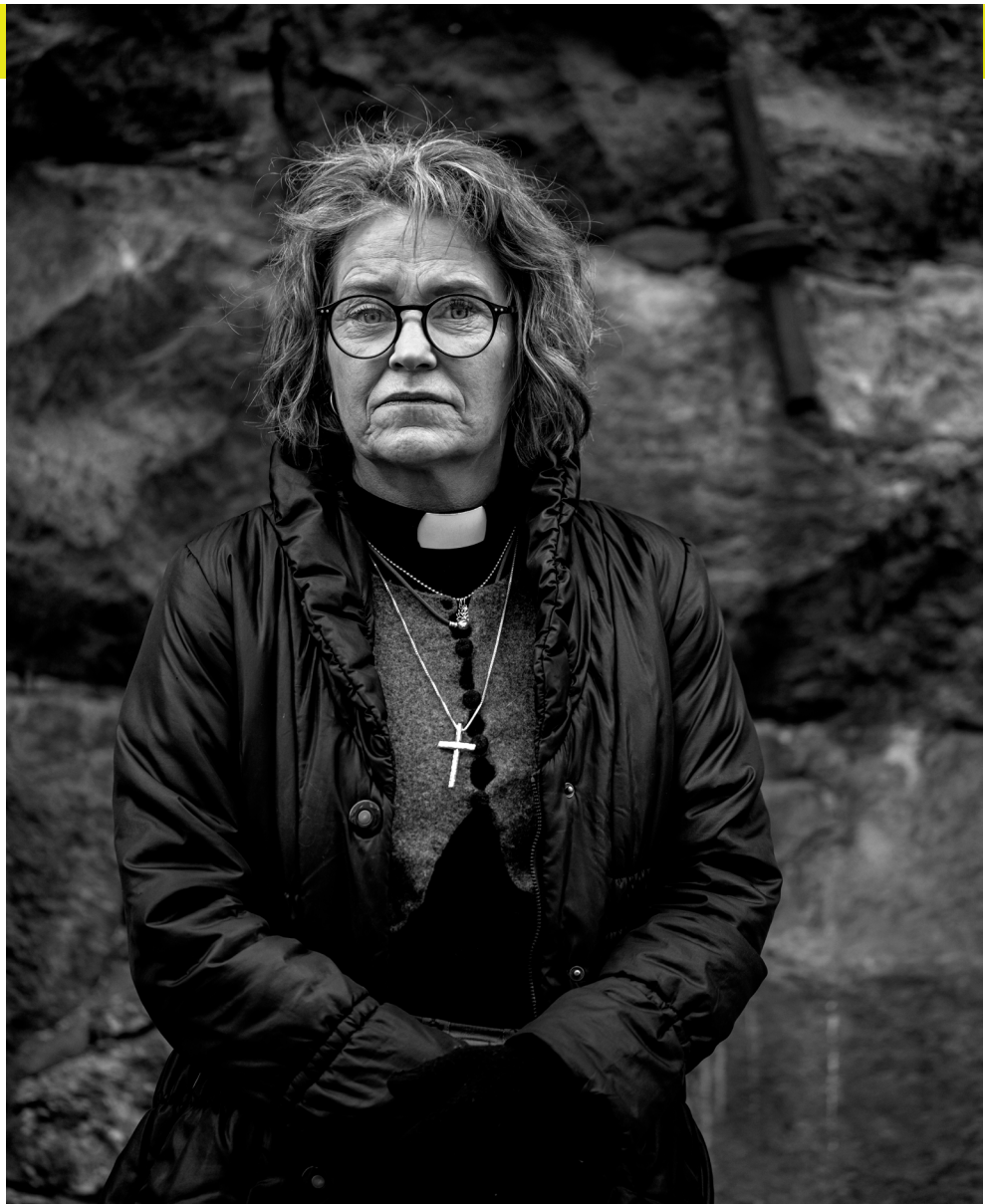
Så blev det. I stället för att barnet skulle hamna i ett fosterhem bor hon med sin mormor, men har kontakt med båda sina föräldrar.

– De har alltid tagit hänsyn till henne och velat hennes bästa, säger Åsa Meurling.

Barnbarnet är i dag sex år. Åsa Meurling har försökt förklara situationen för barnbarnet på ett sätt som hon förstår och så att hon ska veta att föräldrarna velat ta hand om henne men inte kunnat, och att det inte är hennes fel. Det är en sjukdom.

I dag får Celina Adlersfeldt metadon mot heroinberoendet. Hon har också fått en adhd-diagnos, men får inte medicin för det eftersom hon är beroende av "benzo".

– Jag hoppas att min mamma kan se att det blir bättre, säger hon när hon ett par dagar senare kommer in på redaktionen.



Planen är att hon ska läggas in på avgiftning, sedan kunna få adhd-medicin och flytta in på det drogfria stödboendet Krukis.

Hon berättar att hon ska träffa dottern i dag tillsammans med pappan. Hon fick en drönare i julklapp som de ska försöka få upp i luften.

– Det känns så skönt att det är mamma som har min dotter. Men jag tror att det har varit väldigt jobbigt för mamma med min

situation. Och att hon har lagt skuld på sig. Hon har kunnat säga: "om jag hade gjort så? Om jag inte hade gjort så?" Men hon har gjort så bra hon har kunnat. Hon har varit en bra mamma och hon är mitt största stöd.

Vid ett tillfälle kontaktade Åsa Meurling en anhängstödare och frågade hur hon skulle kunna hjälpa sin dotter.

– Han sa att jag skulle fokusera på att må bra själv. Då kände jag att jag inte kunde göra mer i det läget än att ta hand om mig själv och mitt barnbarn. Hur mycket jag än skulle vilja kan jag inte ta min dotters abstinens, jag kan inte ta hennes beslut, alla hennes samtal med soc. Hon måste själv ta de där stegen och det är hennes kropp som ska igenom det.

Det har varit många kast mellan hopp och förtvivlan och ibland en känsla av att det är kört.

– Jag har försökt ta en dag i taget och inte tänka så långt framåt. Men nu verkar det gå bättre för Celina – och det känns hoppfullt." ▶▶▶

Det känns så skönt att det är mamma som har min dotter. Men jag tror att det har varit väldigt jobbigt för mamma med min situation.

M

alin Löfgren vet

inte varför hennes lillebror Johan började använda droger. Något enkelt svar finns det ju aldrig, det beror säkert på många faktorer. En känslighet, snällhet och kanske en ärftlighet.

Och att bli retad av skolkamrater som ville se honom bli arg. Att han då blev ett problem i lärarens ögon och fick börja på ett skoldaghem.

Bland annat.

Själv var hon alltid så "duktig" och fick beröm hemma för sina prestationer. Hon var fyra år äldre, alltid fyra år duktigare.

– Jag tror att Johan känt sig älskad, men jag tror inte att han på samma sätt fick höra att han var duktig. Att alltid vara duktig kan ju leda till andra problem, men det är en annan historia.

När Malin Löfgren var 19 år och hennes bror 14 år dog deras pappa.

– Det var en känslig ålder för Johan. Han identifierade sig nog mycket med vår pappa.

När hennes lillebror började dricka och använda droger hade hon redan flyttat hemifrån.

– Det är nog min mamma som har haft det jobbigast av oss två egentligen. Det var hon som ringde runt till olika sjukhus och till polisen när han försvann när han var yngre. Men oron har funnits hos mig hela tiden. Jag har alltid haft telefonen på även om nätterna ifall nåt händer, och har ibland haft svårt att sova för att jag undrar hur det



ska gå. Det finns ett litet sting av oro när Johan ringer och samtidigt blir jag alltid lika glad när han ringer för att prata eller fråga nåt, han är väldigt kunskapsstörstande.

Hon beskriver att de har en bra relation och att hon försöker stötta honom när hon kan, bland annat med praktiska saker och ibland med pengar.

– Som anhörig kan man känna sig makt-

lös och otillräcklig. Det är lätt att tänka att man hade kunnat göra mer eller på ett annat sätt.

FÖR MÅNGA ÅR sedan blev hennes bror akut hemlös och bodde i ett tält.

– Jag kunde ha dåligt samvete över att jag inte lät honom bo hos mig. Jag hade det ju så himla bra i jämförelse. Men jag hade

ANHÖRIGPROGRAM MINSKAR OHÄLSAN

Ersta Vändpunkten, som har erbjudit anhörigstöd i 35 år, möter många anhöriga som lider av utmattningsdepression, självdestruktivitet, post-traumatiska stressymptom och har svårt att orka med relationer och arbete.

Nu har Ersta Vändpunkt anhörigprogram för vuxna under åren 2014 – 2018 utvärderats. Det visar att metoden ger resultat

– bättre självkänsla, psykiskt välmående och möjlighet att förstå och hantera sin situation.

I grupper på omkring åtta personer träffas de under 15 möten på teman som medberoende, familjeroller, skuld och skam, sorg, kontroll, meningsfullhet och valmöjligheter.

Efter programmet hade andelen deltagare som skattade för depres-

siva symptom mer än halverats, från 64 till 29 procent, och andelen som skattade för svår depression hade minskat från 5 procent till 0 och 65 procent skattade sig som "väsentligt obesvårad" efter programmet.

Deltagarnas förmåga att klara sitt sociala liv och sitt arbete eller studier förbättrades. Dessutom ökade deltagarnas känsla av sam-

manhang och meningsfullhet.

På Ersta Vändpunkten finns också stödprogram och stödgrupper för barn och familjer, tonåringar och unga vuxna.



Som anhörig kan man känna sig maktlös och otillräcklig. Det är lätt att tänka att man hade kunnat göra mer eller på ett annat sätt.

◀ **Syskonen Malin och Johan Löfgren har alltid haft en bra relation. Storasyster försöker stötta och hjälpa till ibland, med praktiska saker och pengar, ändå har hon kunnat känna sig otillräcklig. Särskilt den gången brodern blev akut hemlös.**

familj och barn och det funkade inte. Han frågade heller aldrig. Han kom hem till mig och duschade, mycket mer än så var det inte. Jag har tänkt tankar som att jag borde ha tagit mer ansvar och frågat myndigheterna vad de höll på med, men det hade jag inte kraft att göra.

Hon har känt sig frustrerad på socialtjänsten över att det blev som det blev den

gången hennes bror blev akut hemlös. Han hade dessförinnan bott på ett boende i Västberga. Eftersom han skötte sig bra fick han veta att han skulle kunna få en lägenhet – om han blev drogfri först.

– För att ha möjlighet att sluta med drogerna kände han att han behövde komma bort från Stockholm en tid. Jag vet inte exakt vad som hände men resultatet blev i

alla fall att det inte var okej att han löste det som han hade tänkt.

Allt slutade med att han blev helt utan insatser och bodde i skogen under många år.

– Jag var otroligt besviken på socialtjänsten. Jag känner inte till alla turer, men att det gick från att han skulle få lägenhet till att han blev helt hemlös under lång tid tycker jag är otroligt anmärkningsvärt, att de bara släppte det. Oavsett vad som hände. Johan var ju beredd att göra nåt.

I dag har brodern bättre kontakt med socialtjänsten och en lägenhet via boendemodellen Bostad först.

– Jag är väldigt glad över att han har fått den här lägenheten, det är en jättestor skillnad. Det ger ju också bättre förutsättningar för att kunna bli drogfri. Jag vet inte om han själv tror att han kan klara sig helt utan, men det är jag övertygad om. Däremot kan jag aldrig bestämma eller göra det åt honom.

Tanken är att Bostad först ska gå över i ett förstahandskontrakt så småningom. Johan Löfgren berättar att han inte tycker att det är någon brådska, det funkar bra såhär. Nyligen var systemen över och hjälpte till med att sätta upp hyllor.

– Hon hjälper mig med olika saker och jag kan alltid ringa och fråga henne om nåt, hon har alltid svar på allting. Vi har en bra relation. Det är väldigt vanligt att man inte har bra relation med sina familjemedlemmar, men jag har det.

Något särskilt stöd som anhörig har Malin Löfgren aldrig känt ett behov av.

– Det finns de som får rådet att bryta helt med en anhörig som håller på med droger, men jag skulle inte kunna göra på det viset. Jag är medveten om att det är en balansgång, men att helt låta bli att hjälpa honom har inte varit tänkbart. Jag har alltid velat stötta min bror så gott jag kan. ☺

Vi har en bra relation. Det är väldigt vanligt att man inte har bra relation med sina familjemedlemmar.

ANNAT ANHÖRIGSTÖD

.....
Socialnämnden ska enligt lagen erbjuda stöd.

eCraft – närståendestöd för närstående till patienter hos Beroendecentrum.

Alkohollinjen, stöd via telefon 020-84 44 48

Alkoholhjälpen, stöd via nätet.

Droghjälpen, stöd via nätet och telefon 020-91 91 91

Ett flertal organisationer erbjuder också stöd, bland annat Maskrosbarn, Al-Anon Familjegrupper, Trygga barnen och Trygga vuxna.