

# ATT VARA ANHÖRIG

*"Tänk att jag inte är ensam med att känna som jag känner!"*



Att vara anhörig tror du dig veta vad det innebär.

Att vara anhörig är beundransvärt bara om jag säger de saker du vill höra.

Att vara anhörig är att aldrig kunna berätta för dig hur det känns att vara anhörig på riktigt, för att du inte skulle klara av att höra det.

Att vara anhörig är att alltid trippa på tå.

Att vara anhörig är att väga varje ord på en guldvåg.

Att vara anhörig är att undanhålla information som kan göra dig upprörd.

Att vara anhörig är att alltid vara snäll.

Att vara anhörig är att alltid hålla med.

Att vara anhörig är att anpassa sitt liv efter dig.

Att vara anhörig är att se till att i lagom mängd upprätthålla kontakten.

Att vara anhörig är att väga viktiga livsbeslut utifrån hur jag tror att du kan handskas med dem.

Att vara anhörig är att alltid komma i andra hand.

Att vara anhörig är att anpassa det jag gillar, skriver eller lägger upp på sociala medier för att inte göra dig upprörd.

Att vara anhörig är att behöva psykologhjälp för att bearbeta livet som anhörig.

Att vara anhörig är att skona föräldrarna från sina innersta tankar och vidden av hur det påverkar mig, för att skydda dem.

Att vara anhörig är att vara så medberoende, att oavsett vad du säger så måste jag acceptera det och skydda dig från att bli sårad.

Att vara anhörig är att inte ha någon endaste person som jag vågar visa den här texten för.

Att vara anhörig är att skämmas över sina svarta tankar och sin ilska. Det är ändå inte jag som är sjuk.

Att vara anhörig är att delta i en kamratstödsgrupp och gråta hejdlöst inför främmande människor när man försöker berätta sin historia som anhörig.

Att vara anhörig var tidigare att vara ensam, sedan hittade jag en kamratstödsgrupp. Tänk att jag inte är ensam med att känna som jag känner!