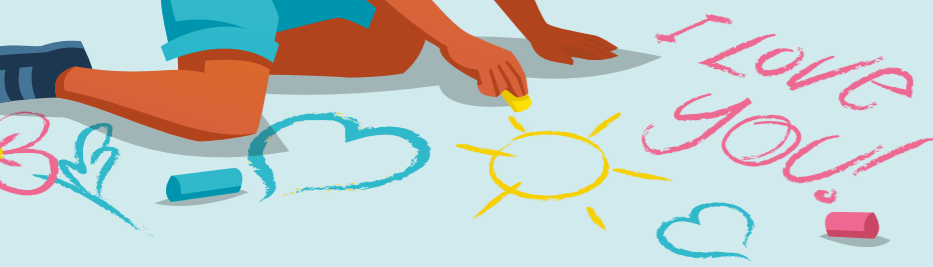
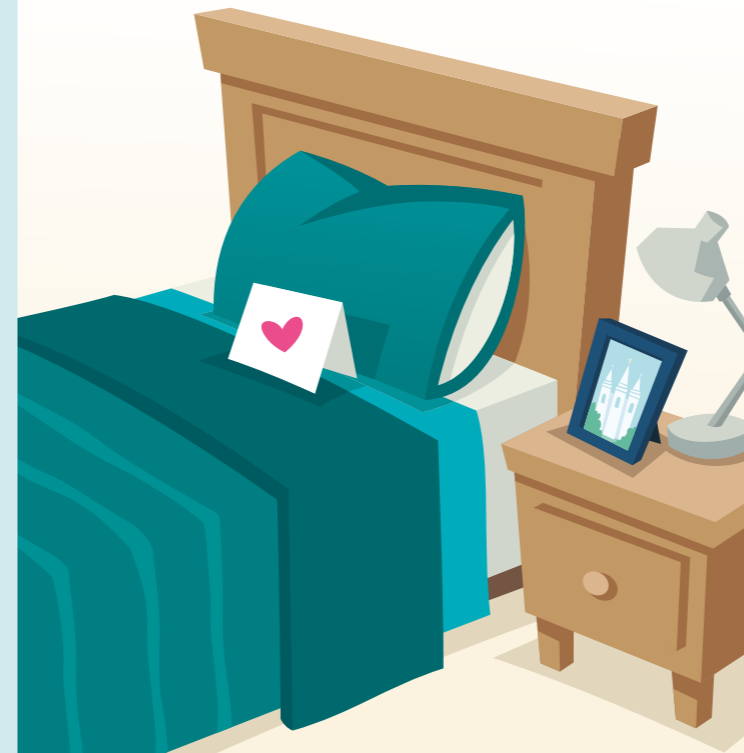


Många sätt att säga "Jag älskar dig"



Hur kunde Trina hjälpa sin bror?



Juliann Tenney Doman
(Bygger på en sann berättelse)

Det här hände i USA.

"Låt oss inleda familjerådet med en bön", sa Trinas pappa.

Trina knäböjde bredvid sina bröder och systrar medan hennes bror Taylor bad bönen. Sedan satte de sig ner igen.

"Mamma och jag vill prata om Adam", sa pappa. Trinas bror Adam var missionär. Han åkte iväg för tre månader sedan och Trina saknade honom mycket.

"Han kommer hem från sin mission den här veckan", sa mamma.

Trina flämtade. *Är han okej?* tänkte hon.

"Va? Varför då?" frågade Taylor.

"Han har problem med ångest och depression", sa mamma. "Det betyder att han känner mycket oro och sorg som inte försvinner. Han kommer att få hjälp av läkare här, precis som han skulle ha gjort om han hade brutit benet eller blivit sjuk."

Trina visste inte vad hon skulle säga. Hon hade vänner vars syskon hade kommit hem i förtid från missionen för att få hjälp av en läkare. Skulle det ordna sig för Adam?

"Vi vill göra allt vi kan för att hjälpa Adam. Kan ni vara snälla och be för att få veta hur ni kan tjäna er bror?" frågade pappa.

Trina och hennes syskon nickade.

"Ni kan ställa frågor till oss och berätta hur det känns när som helst. Vi älskar er verkligen", sa mamma. Trina sprang fram för att krama henne och resten av familjen kom med i en gruppkräm.

Under dagarna som följde tänkte Trina på Adam. Hon bad om vad hon kunde göra för honom. Hon tänkte på



ILLUSTRATIONER: SAMMIE FRANCIS

tillfällen när hon hade känt sig orolig eller ledsen och på hur mycket hennes familj hade hjälpt henne. Men ångest och depression verkade vara ganska stora saker.

"Vad kan jag göra för att hjälpa Adam?" frågade Trina mamma.

"Vi kan inte ändra på vad Adam känner", sa mamma. "Men vi kan stötta honom och visa honom att vi bryr oss."

"Vi kan älska honom!" sa Trina.

Mamma log och kramade henne. "Det är det bästa vi kan göra."

Trina visste att det fanns många sätt att säga "Jag älskar dig", även utan att säga det högt. När hennes familj gjorde snälla saker för henne eller gav henne en kram visste hon att de älskade henne. Trina kunde göra det för Adam!

Trina bestämde sig för att hon kunde börja visa kärlek till Adam nu. Hon använde en krita för att skriva ett meddelande till honom på trottoaren. Hon gömde snälla meddelanden runt om i huset. Hon hjälpte sina syskon att göra en skylt. Där stod det: "Välkommen hem, äldste Dawson! Vi älskar dig!"

Nästa dag åkte Trinas familj till flygplatsen. Trina hjälpte sina syskon att hålla upp skylten de hade gjort. När Adam gick genom gaten sprang Trina och hennes familj för att krama honom.

"Jag älskar dig Adam!" sa Trina.

När de kom hem tog Trina Adams hand och ledde honom till trottoaren för att se vad hon hade skrivit.

"Vi är så stolta över dig, äldste Dawson", läste Adam. Han tittade upp på deras föräldrar och syskon. "Tack, allihop." Han kramade Trinas hand.

Adam gick för att lägga sin resväska i sitt rum. När han kom tillbaka log han. "Är det någon som vet vem som gör allt snällt här hemma? Jag hittade just ett hemligt meddelande på kudden." Han blinkade åt Trina.

Trina log brett. Hon var ivrig att komma på fler sätt att säga "Jag älskar dig"! ●

Vad är ångest och depression?

Ibland får människor känslor av oro eller rädsla som inte försvinner. Det kallas **ångest**. De kan också känna att de aldrig slutar vara ledsna. Det kallas **depression**. Ångest och depression är sjukdomar som påverkar sinnet, precis som andra sjukdomar påverkar kroppen. Personer som har ångest eller depression kan få hjälp av en läkare. Vi kan älska dem och försöka förstå och hjälpa dem. Om du har det svårt kan du prata med en vuxen du litar på för att få hjälp.