ORGANISASJONEN

VOKSNE FOR BARN

Utgiver: Voksne for Barn, www.vfb.no, 2008

Forfatter: John Roald Pettersen
Illustrasjoner: Antonia Ringbom

Layout: Grafisk Form as
Grafisk produksjon: Grafisk Form as
Trykk: Papermill AS

© Illustrasjoner: antoniaringbom@hotmail.com, 2008
© Tekst: Voksne for Barn, 2008

ISBN 978-82-92488-11-9

Heftet er utgitt i samarbeid med Helse- og omsorgsdepartementet.

INNHOLD

Til deg som forelder side 5
Når er det et problem? side 6
Hvordan reagerer barn på foreldres rusavhengighet? side 7
Petters historie: – Han blir helt forandret side 7
Stines historie: – Alltid bekymret side 8
Forandringen skremmer side 9
Bekymring og uvisshet side 10
Hva med ditt barn? side 11
Maris historie: – Det er jo flaut side 12
Christians historie: – Vil ikke at de skal se mamma sånn side 13
Opplevelse av skam side 14
Opplevelse av skyld side 15
Hva med ditt barn? side 16
Pias historie: – Det skjer jo aldri side 17
Løfter og løftebrudd side 18
Carlos historie: – Vi greier oss i grunnen bra side 19
Barn som overtar voksnes ansvar side 20
Hva med ditt barn? side 21
De mest alvorlige konsekvensene side 22
Hvordan kan jeg hjelpe mitt barn? side 23
Sett deg inn i barnets situasjon side 24
Snakk med barnet side 25
Bekreft barnets opplevelser og følelser side 26
Unngå hemmelighold side 27
Vær konkret side 28
Hvordan snakke om det? side 29
Hvis barnet er stille side 30
Barnets venner og interesser side 31
Bryt isolasjonen side 32
Praktiske løsninger hjemme side 33
Hvor kan du og familien få hjelp? side 34

Til deg som forelder

Dette heftet er skrevet til deg som er avhengig av rus og som også er forelder.

Hensikten med heftet er å fortelle noe av det man vet om hvordan barn reagerer på foreldres rusavhengighet, og hvordan rusproblemer i en familie påvirker barna.
Heftet gir også råd om hva du som forelder kan gjøre i forhold til barnet ditt, og hvor dere kan få hjelp.

Vi som står bak heftet har som utgangspunkt at alle foreldre vil det beste for sine barn. Ingen foreldre ønsker at barna deres skal lide eller ha det vondt.
Men samtidig vet vi at foreldre flest synes det er vanskelig å være gode nok foreldre – og vi vet at når en eller begge foreldrene er rusavhengige, vil dette kunne gjøre det enda vanskeligere å være gode foreldre.

Vi håper dette heftet kan bidra til å hjelpe deg med den utfordrende oppgaven det er å være mor eller far.

NÅR ER DET ET PROBLEM?

Når er bruk av rusmiddel et problem i en familie? En vanlig definisjon er: Når bruken av rusmidler (alkohol, medisiner, narkotiske stoffer) hos et av familiemedlemmene er så stor at det virker forstyrrende inn på de oppgaver og funksjoner som skal ivaretas i familien, eller belaster og forstyrrer de følelsesmessige båndene mellom familiemedlemmene – da foreligger det et rusproblem i familien. **Fokuset er på konsekvensene av rusproblemet for de andre familiemedlemmene, mer enn på selve rusproblemet.**

Mer konkret betyr dette at bruken av rusmidler hos mor eller far kan føre til at det blir vanskelig for eksempel å stå opp om morgenen, hjelpe barnet med frokost, lage middag, rydde, følge opp lekser, stille på foreldremøter på skolen eller i barnehagen, ha styr på økonomien og ha sosial omgang med andre. Det er lett å se at alle disse forholdene kan få konsekvenser for barnet.

Hvordan reagerer barn på foreldres rusavhengighet?

PETTERS HISTORIE:
HAN BLIR HELT FORANDRET

– Pappa blir helt forandret når han har drikkeperiodene sine. Når han ikke drikker, er han helt «normal». Blid og grei å være sammen med. Når han drikker, blir han aggressiv og vanskelig. Han kjefter for det minste, både på mamma og på meg, og kan sprekke for småting som han er misfornøyd med. Når han er slik, prøver jeg å være minst mulig hjemme, forteller Petter.

Petter er 11 år. Han har en far som i flere år har hatt et alkohol-problem. Det er først de siste par årene at Petter har forstått hva som gjør at faren i perioder forandrer seg helt. Petter liker forandringene dårlig.

– Noen ganger blir han liksom bare borte. Han kan sitte helt stille, og se ut til å være i sin egen verden. Det virker som han ikke ser verken meg eller mamma. Det er ikke noe hyggelig, sier Petter.

STINES HISTORIE:
ALLTID BEKYMRET

– Jeg var alltid bekymret. Alltid redd for hva som kunne skje, og usikker på hvordan morgendagen ble. Hele barndommen min husker jeg som en lang, bekymringsfull periode, forteller Stine.

Stine er voksen nå, og har flyttet hjemmefra for flere år siden. Men oppveksten med en rusavhengig mor har satt varige spor.

– Jeg var ikke redd for å bli slått eller mishandlet, det ble jeg aldri. Men jeg var redd for mamma, redd for hvordan det skulle gå med oss, redd for hva som skulle komme. Klumpen i magen var der hele tiden. Uansett hva som skjedde meg av hyggelige eller vonde ting, så var klumpen der. Og den har jeg aldri helt blitt kvitt, sier Stine.

FORANDRINGEN SKREMMER

Det er ikke hvor ofte eller hvor mye foreldrene ruser seg som er viktigst for hvordan barn opplever foreldrene sine, men *forandringen* som skjer med mamma eller pappa.
Barn opplever at foreldre som ellers er omsorgsfulle, snille og oppmerksomme, plutselig virker utilgjengelige, uinteresserte og egoistiske. Særlig for barn som ikke forstår at dette har sammenheng med rusmisbruket, kan dette virke skremmende og uforståelig. Barn kan også oppleve at det skjer en forandring med begge foreldrene, selv om bare en av dem ruser seg. Stemningen i hjemmet blir annerledes, foreldrene vokter på hverandre, det kan komme følelsesutbrudd med aggressivitet eller fortvilelse. Barna merker at noe er galt. De forstår kanskje ikke hva som skjer, men merker at det har skjedd en forandring i forhold til hvordan foreldrene vanligvis er.
De voksne tenker ofte at barn ikke merker slike forandringer, så lenge det ikke blir bråk, uro eller krangling. Men **barn er svært sensitive for alle typer forandringer hos foreldrene sine.** Små forandringer i foreldrenes væremåte kan gi seg store utslag i form av bekymringer hos barn. Det kan være at man er spesielt lystig eller stiller spørsmål man vanligvis ikke stiller, eller at man er mutt og tilbaketrukket. Det at foreldrene er annerledes enn slik de vanligvis er endrer stemningen i hjemmet. Barn oppfatter som regel mer enn vi voksne liker å tro.

BEKYMRING OG UVISSHET

«Klumpen i magen» og den evige bekymringen som Stine forteller om, er typisk for mange barn. De kan være bekymret for forelderen sin, om han eller hun kommer til å skade seg eller gjør noe galt. De kan være bekymret for den andre forelderen. Eller de kan være bekymret for seg selv eller søsken og hvordan det skal gå med familien. De kan også være bekymret for at venner eller andre skal oppfatte at det er problemer i familien.

En viktig grunn til «klumpen i magen» er **uvissheten**. Hva skjer i morgen, og i neste uke? For å oppleve at man har det trygt og godt, er både voksne og barn avhengige av å vite hva som kommer. Livet må ha en viss grad av forutsigbarhet. For barn er dette enda viktigere enn for voksne. Men med et rusproblem i familien vil mange barn oppleve det motsatte – de neste timene og dagene er uforutsigbare.

HVA MED DITT BARN?

Barn kan reagere forskjellig på endringer og uforutsigbarhet.

Noen blir kontaktsøkende og klengete. De vil ha mest mulig oppmerksomhet og bekreftelse fra de voksne.

Noen kan bli tilbaketrukne, avmålte og observerende. De vil være sikre på at «alt er i orden» før de involverer seg eller tar kontakt.

Større barn kan være mistenksomme og skeptiske. Erfaringene med foreldrenes forandringer og ofte brå skifter, gjør at de forventer at dette kan skje i andre sammenhenger også.

Har du lagt merke til noen av disse reaksjonene hos ditt barn?

MARIS HISTORIE:
DET ER JO FLAUT

– Pappa gjør mye rart når han drikker. Det verste han har gjort, var at han ringte til skolen en gang han var full. Da skulle han ha tak i meg, og det var lett å høre i telefonen at han var full. Jeg måtte inn på lærerværelset for å ta telefonen, og det var kjempeflaut. Det er ingen andre som har pappaer som gjør sånt! En av lærerne ville snakke med meg om det etterpå, men det hadde jeg ikke noe lyst til.

Mari er 14 år. Hun har levd med en far som har vært rusavhengig i mange år, og etter hvert har de kommet så langt at de kan snakke om problemet hjemme. Mari har også snakket med noen få av sine beste venner om det, men synes fortsatt det er vanskelig.

– Det er jo flaut, da. Han oppfører seg jo litt rart når han er full, og jeg synes ikke det er noe ålreit at vennene mine skal se ham da. Og selv om pappa ikke raver rundt i gatene og ser ut som en «boms», så tror jeg de fleste forbinder ordet «alkoholproblem» med slike bomser. Så jeg synes ikke det er så greit å snakke om det med alle, selv om jeg forstår mer av det nå enn før, sier Mari.

CHRISTIANS HISTORIE:
VIL IKKE DE SKAL SE MAMMA SÅNN

– Mamma blir så tullete når hun har tatt piller. Sier masse rart, og ler av nesten ingenting. Hun er grei, altså, men hun er ikke sånn som til vanlig. Og noen ganger er hun helt ustø på beina, eller legger seg til å sove selv om det er midt på dagen.

– Jeg vil ikke at vennene mine skal se mamma når hun er sånn. Så derfor kan jeg ikke ta dem med hjem. Det er ganske dumt, egentlig. Jeg er mindre sammen med vennene mine nå enn før, forteller Christian.

OPPLEVELSE AV SKAM

Både Mari og Christian er flaue over foreldrene som ruser seg. Foreldrene oppfører seg rart når de er ruset, de er ikke som andre foreldre. Slikt er barn svært følsomme for.

I tillegg er det å ha et rusproblem et tabubelagt tema i samfunnet vårt, og for mange er det forbundet med skam. Dette oppfatter også barn, og derfor kan det å ha en forelder som er rusavhengig lett bli noe de skammer seg over. En vanlig reaksjon hos mennesker som skammer seg over noe, er at de prøver å skjule det. Dette gjelder både barn og voksne. **I familien til en rusavhengig blir det ofte brukt mye energi og krefter på å holde problemet skjult.** Man dekker over, og man lærer seg å takle hverdagen slik at andre ikke skal se og forstå. Derfor tar ikke Christian vennene med seg hjem.

Det behøver ikke være store, synlige utslag av rusmisbruk før et barn ønsker å holde noe skjult for andre, som at det er skittent og rotete hjemme, at en av foreldrene er ubarbert eller uflidd, eller at det lukter og står flasker på gulvet. Selv om det tilsynelatende er et helt normalt hjem, med en pen fasade utad, så vil barna likevel være redde for at noen skal oppdage rusproblemet. De vil ofte være den første til å åpne døra dersom noen ringer på, den første til å ta telefonen osv, for å ha kontroll på situasjonen. Å være i beredskap er anstrengende for et barn.

OPPLEVELSE AV SKYLD

Når noen opplever skam i en situasjon de selv ikke har kontroll over, vil de ha lett for å tilskrive seg selv skyld og ansvar i det som skjer. Slik også med barn. De lager seg gjerne årsaksforklaringer for problemer og konflikter som oppstår hjemme, og tenker at «hadde ikke jeg vært så umulig, så ville ikke denne krangelen ha startet». Eller «hvis jeg hadde forstått mamma bedre, så hadde ikke hun vært så lei seg». Det er heller ikke uvanlig å høre at foreldre som er i en konfliktfylt eller problematisk situasjon, legger noe av skylden på barna, eller at de kommer med negative bemerkninger som barna oppfatter som plassering av skyld.

For barn blir dette en svært vanskelig situasjon. De tar ansvar for noe som ligger utenfor deres kontroll, og blir avmektige når de prøver å løse problemene.

I noen tilfeller vil konflikter i familien utløse trusler om skilsmisse eller vold, og i enkelte tilfeller også trusler om selvmord. Barn vil kunne oppleve konflikter som en stadig trussel om å miste en av foreldrene, og vil derfor også kunne overreagere på mindre konflikter.

Kombinasjonen av å føle seg delvis skyldig i problemene, og redselen for å miste en av foreldrene, vil være en stor belastning for et barn.

HVA MED DITT BARN?

De forholdene som er beskrevet her, kan gjelde for noen familier, men ikke alle, og heller ikke like stor grad for alle. **Men kanskje kjenner du igjen noe av dette:**

- ☆ Er barnet ditt forsiktig med å ta venner med hjem?
- ☆ Har barnet ditt sagt eller gjort noe som tyder på at han eller hun er flau over deg eller ektefellen/samboeren din?
- ☆ Har barnet ditt vist tegn på at det tar på seg skyld for konflikter i hjemmet?
- ☆ Har barnet ditt gitt uttrykk for redsel for å miste noen av dere?

PIAS HISTORIE:
DET SKJER JO ALDRI

– Jeg vet ikke hvor mange ganger mamma og pappa har sagt at «Nå skal det bli bra», «Nå er alt i orden». Sikkert tusen ganger! Men det skjer jo aldri, det bare fortsetter på samme måte.

Pia (15) har en far som ruser seg, og en mor som veksler mellom å dekke over og å være i voldsom konflikt med far. Slik har det vært i mange år. Pia har fått høre at hun og moren skal flytte, hun har fått høre at de er blitt venner igjen og at alt er i orden, og hun har fått høre at faren har sluttet å ruse seg. Men i praksis fortsetter livet og problemene som før.

– Det mest irriterende er at noe som er blitt sagt én dag, virker som det er helt glemt og borte neste dag. Før ble jeg bare skuffet og lei meg. Nå blir jeg sint. Jeg blir forbanna på begge to som holder på slik!

LØFTER OG LØFTEBRUDD

Mange barn som lever i familier med rusproblem forteller om løfter og løftebrudd. Både den rusavhengige og partneren har lett for å love bedring og endring når problemene topper seg, men i praksis er det ofte vanskelig å gjennomføre det man har lovt.

For et barn kan det være vanskelig å forstå at mamma én kveld lover at «nå skal vi flytte, nå skal vi komme oss unna problemene», mens det neste dag, når alt er rolig og fredelig, ikke snakkes mer om det som har skjedd tidligere. De **manglende** forklaringene vil skape forvirring og frustrasjon. Og når truende eller smertefulle hendelser ikke blir snakket om i ettertid, får heller ikke barnet mulighet til å bearbeide det som har skjedd.

CARLOS HISTORIE:
VI GREIER OSS I GRUNNEN BRA

– Det hender ganske ofte at jeg må lage mat selv når jeg kommer hjem fra skolen. Mamma orker ikke. Jeg må gjøre ganske mye annet husarbeid også, hvis det skal gå rundt her hjemme. Vaske klær og sånt. Vi kan jo ikke gå i skitne klær, og når mamma er sliten eller dårlig, orker hun ikke, sier Carlos.

Carlos er 12 år, og har en bror på 9. Da broren var yngre, var det mer slitsomt, forteller han.

– Da broren min gikk i barnehagen, måtte jeg hente ham ganske ofte. Og han måtte jo ha hjelp til alt. Det var slitsomt. Nå går han på skole og SFO, og klarer mye mer selv. Eller vi klarer det sammen, rettere sagt. Vi greier oss i grunnen ganske bra, vi to, når mamma er dårlig.

BARN SOM OVERTAR VOKSNES ANSVAR

I perioder kan en rusavhengig ha nok med å klare seg selv, og både omsorgsoppgaver og praktiske oppgaver i hjemmet blir vanskelig å gjennomføre. Særlig i familier med aleneforeldre kan dette føre til at barn må overta en del av den voksnes ansvar og oppgaver. Det kan være alt fra å handle, lage mat og gjøre rent, til å overta omsorgen for yngre søsken. Mange barn greier slike oppgaver tilsynelatende godt. **Men de tar på seg et stort ansvar, et ansvar som barn ikke har forutsetninger for å kunne ta.** Det kan bety både uforholdsmessig store belastninger, og at de kan komme i situasjoner de ikke mestrer.

I tillegg til praktiske oppgaver og ansvar for søsken, ser man ofte at barn har en stor grad av ansvarsfølelse også for å ta seg av foreldrene sine. Enten ved å trøste dem når de er lei seg, mekle når det er konflikter, eller passe på at de ikke gjør skade på seg selv eller andre – for eksempel ved å kjøre bil i ruspåvirket tilstand.

HVA MED DITT BARN?

Mange barn som lever eller har levd i familier med rusproblemer, forteller om stadige løfter og løftebrudd når det gjelder at ting skal bedre seg eller endre seg.

- ☆ Tror du ditt barn kan ha opplevd løftebrudd?
- ☆ Har dere snakket om det i ettertid?

Carlos (12) forteller at han må ta på seg en god del praktiske oppgaver hjemme, og ansvar for den yngre broren sin.

Er dette en situasjon som kan være tilfelle hjemme hos deg? **Hender det at barnet ditt må ta på seg oppgaver og ansvar som egentlig tilhører voksne?**

DE MEST ALVORLIGE KONSEKVENSENE

Ingen rusavhengige eller familier med rusavhengige er helt like. Derfor kan vi ikke si at «slik går det med barn i familier med rusavhengige» Men det finnes undersøkelser og forskning som viser en del sammenfallende trekk når det gjelder **konsekvensene** for barn. Noen er svært alvorlige.

Undersøkelser viser at noen av disse barna selv får det vanskelig. Dette kan være vanskeligheter som viser seg som søvnproblemer og mareritt, angst og tristhet, depresjoner, skoleproblemer, atferdsvansker, kriminalitet og rusmisbruk.
Dette betyr ikke at *alle* barn som har foreldre som er rusavhengige får slike problemer, men at det i disse familiene er *flere* barn som får denne typen problemer enn i andre familier.

HVORDAN KAN JEG HJELPE MITT BARN?

Noen vil sikkert si at det beste du kan gjøre for å hjelpe og støtte barnet ditt, er å slutte å bruke rusmidler. Som rusavhengig vet du imidlertid at å bli rusfri ikke er enkelt. Sannsynligvis har du også det som mål, og er kanskje i gang med et arbeid for å nå dette målet.

Men i mellomtiden skal du fortsatt være forelder og skal klare dette på best mulig måte.

Hva kan du gjøre?

SETT DEG INN I BARNETS SITUASJON

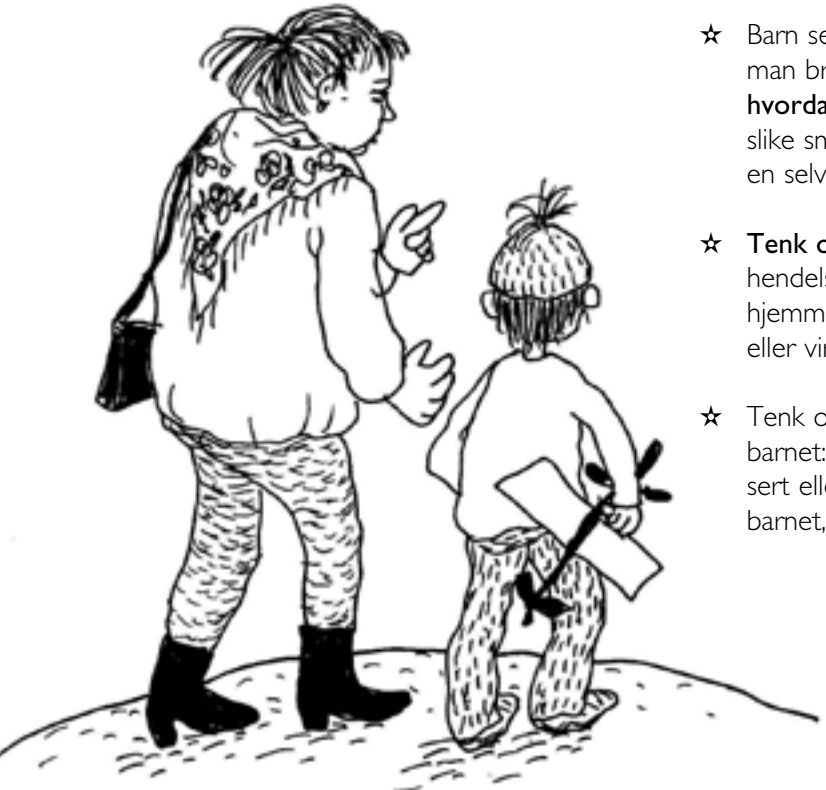
Når man selv har vanskeligheter, er det lett for at man tenker mer på seg selv enn på andre. Det er en menneskelig egenskap, og helt forståelig. Men som forelder er det viktig at man også tenker på barnets situasjon, og prøver å sette seg inn i hvordan ens egne og familiens problemer påvirker barnet. Noen eksempler:

- ☆ Barn har behov for nærhet og kontakt, både fysisk og psykisk. Noen ganger kan voksne oppleve dem som klengete og masete. **Kanskje har du selv mer behov for tid for deg selv?** Tenk på hvordan du kan i møtekomme begge behov.

- ☆ Barn setter pris på små tegn på oppmerksomhet og at man bryr seg. **En klem, et vennlig ord, et spørsmål om hvordan barnet har det – kan ha stor betydning.** Og slike små tegn kan en som regel finne plass til, selv om en selv er sliten.

- ☆ **Tenk over** hvordan barnet kan ha opplevd spesielle hendelser, eller hvordan barnet opplever situasjonen hjemme. Kan noe av dette skape usikkerhet og angst, eller virke forvirrende?

- ☆ Tenk over **din egen opptreden** når du er sammen med barnet: Blir jeg sint? Er jeg lei meg? Virker jeg uinteressert eller avvisende? Hva kan dette i tilfelle ha å si for barnet, og hvordan barnet opptrer?



SNAKK MED BARNET

Det å snakke med barnet er en god idé av flere grunner. Ved å snakke sammen kommer dere nærmere hverandre. Du får innblikk i det barnet har sett og opplevd, du kan oppklare misforståelser og forstå bedre hva barnet ikke forstår og kanskje trenger hjelp til å bearbeide videre.

I mange familier med rusavhengighet vet vi at **familiemedlemmene kommuniserer dårlig med hverandre.** En grunn kan være at den rusavhengige føler skyld i forhold til de andre i familien, mens disse på sin side er redde for å ta opp temaer som kan være belastende for den som har rusproblemet. Flere beskriver dette som en kommunikasjonskollaps i familien.

Hvordan er dette i din familie?

BEKREFT BARNETS OPPLEVELSER OG FØLELSER

Barn som forstår det som skjer i familien, som får snakket om det de har sett og sine følelser og opplevelser knyttet til det, **mestrer bedre** skyldfølelsen, skammen og uforutsigbarheten som gjerne følger med det å ha en rusmisbruker i familien. Dette blir sannsynligvis ikke «borte», men ved å snakke med barna om det kan de få bekreftet sine opplevelser og følelser, noe som vil gjøre hverdagen lettere for dem.

Vår oppfordring er at du snakker med barnet ditt. Kanskje kjenner du at du ikke klarer det uten at du selv har noen å prate med både i forkant og underveis. Tenk derfor gjennom hva du behøver av støtte og sørg eventuelt for å skaffe deg det før du går i gang.

Det er ikke meningen at foreldrene skal fortelle barnet om alle sine livserfaringer og problemer, eller at barnet skal få rollen som en fortrolig venn eller venninne. Barnet skal heller ikke dras inn i noen form for behandling eller terapi rettet mot foreldrene. **I de samtalene vi snakker om her, er det barnets behov og barnets beste som er utgangspunktet.**

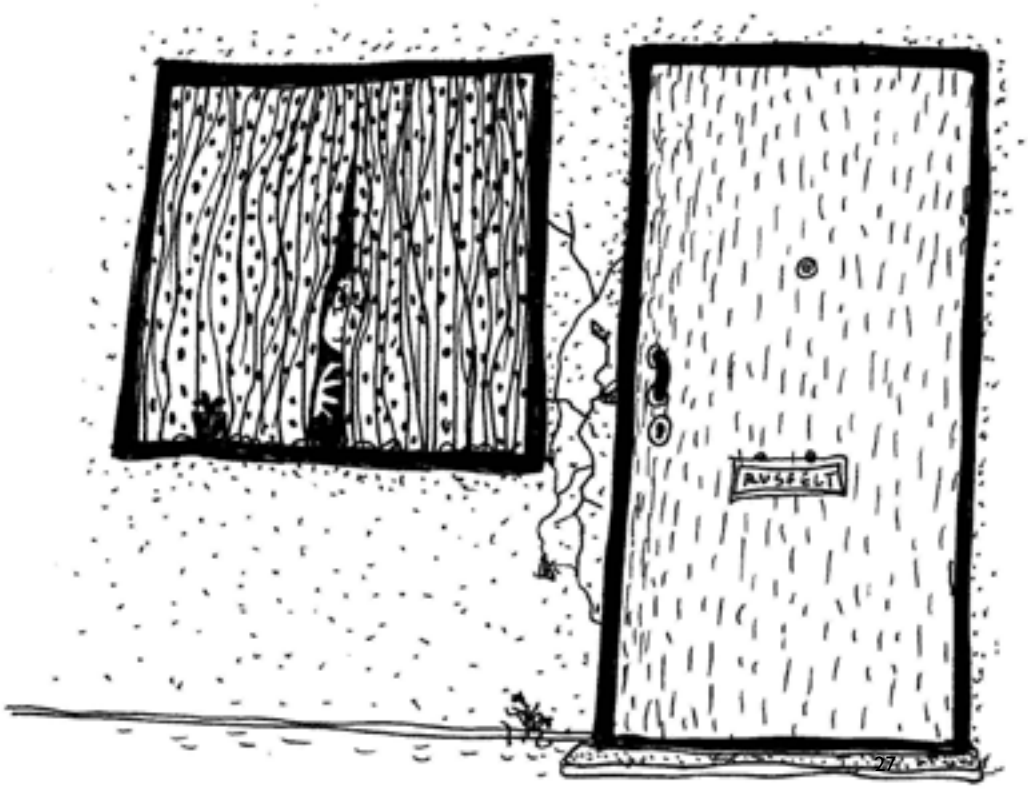
UNNGÅ HEMMELIGHOLD

Alt for mange foreldre prøver å holde rusproblemet hemmelig. Det gjelder også den forelderen som ikke er rusavhengig, og det skjer gjerne i beste mening: Foreldre vil beskytte barnet, og tror det skjer ved at barnet vet minst mulig. **Men barn oppfatter mer enn vi aner, og de aller fleste barn i en familie med rusproblemer aner problemet.** Hvis foreldrene prøver å skjule det, blir dette en «pseudo-hemmelighet» som ikke har annen funksjon enn at den skaper usikkerhet og misforståelser.

Vi vil også oppfordre deg til å sørge for at andre som har mye med barnet ditt å gjøre vet noe om barnets hjemmesituasjon. Ikke for å tilfredsstille deres nysgjerrighet, men for at de skal kunne legge bedre til rette for barnet ditt. Det er viktig at for eksempel barnehage eller skole møter barnet på en anerkjennende og bekreftende måte, spesielt når det er vanskelig hjemme. Åpenhet om problemer er i de aller fleste tilfeller et gode.

VÆR REALISTISK

Det er viktig at du er påpasselig slik at du ikke skaper ny usikkerhet og nye misforståelser hos barnet ditt. Det kan lett skje dersom du opplever at det er nødvendig å rettferdiggjøre rus-problemet eller komme med løfter om å slutte. **Det er i de fleste tilfeller bedre å si at man er usikker på om, og når, en klarer å bli rusfri,** enn å proklamere når det vil skje! Det siste kan legge enda en stein til byrden. Sett at det ikke går?



VÆR KONKRET

Det er alltid viktig for barn å få snakke om ting de lurer på, men fornuftig å ta utgangspunkt i noe som er konkret. Å hjelpe barnet til å snakke om en hendelse eller en bestemt situasjon, er en god start for å kunne gå videre til å spørre hva barnet tenkte eller følte i forhold til det som skjedde. Noen barn trenger god tid til å snakke om fakta knyttet til det de har sett, før de kan snakke om hva de opplevde eller følte. Når barn gir sine opplevelser og følelser et uttrykk er det av stor betydning at de ble anerkjent og bekreftet av oss voksne. Særlig når det er opplevelser som har virket skremmende eller har gjort dem usikre.

Rollen som foreldre er ikke å forsøke å ta usikkerheten eller redselen bort, men bekrefte barnas opplevelse og følelse. **Ved å gi anledning til å sette ord på det som har skjedd, eller det som foregår hjemme, vil barnet ha mye bedre mulighet for å forstå det som skjer og ikke bebreide seg selv.**

HVORDAN SNAKKE OM DET?

Det er ikke alltid like lett å snakke med barna våre, særlig ikke hvis temaet er sårt eller vanskelig. **Her er noen god råd i slike situasjoner:**

HUSK Å LYTTE

Det lønner seg alltid å innlede en samtale med et barn med å lytte. Gi barnet tid til å prate. Spør gjerne, og ikke avbryt med å si at «det var ikke slik». Det er vanlig at barn konstruerer sine egne forklaringer, og det er bra om du kjenner til dem. Da er det også lettere for deg å vite hva du skal si og forklare.

FINN EN GOD SITUASJON

Du som kjenner barnet ditt vet hvilke situasjoner som egner seg best for en samtale, også om vanskelige ting. Det er ikke alltid det fungerer å sette seg alvorlig ned og proklamere at NÅ SKAL VI PRATE OM DET. Ofte er det bedre å prate med barnet i forbindelse med felles gjøremål, på tur i skogen eller i båten eller når barnet tegner eller leker.

Kanskje kan du begynne samtalen med å minne barnet på noe som nylig har hendt, og som har med rus-problematikken å gjøre.

«Du husker at i går…», eller «du har sikkert lagt merke til at…».
Selvsagt spiller også alderen på barnet inn på hva det forstår, og hvordan man kan snakke om slike ting.

DE GODE HISTORIENE

For at det skal bli en god kultur for å snakke sammen i familien, er det viktig at man også snakker om det som er positivt: De gode familie-historiene fra da barnet ble født, morsomme ting barnet sa eller gjorde da det var mindre, gode minner fra fødselsdager, ferier eller lignende. Slike samtaler gjør at barnet får positiv oppmerksomhet, samtidig som det skaper grunnlag for samtaler også om vanskelige ting.

HVIS BARNET ER STILLE

Noen ganger kan barn være bare stille, eller si at de ikke har noe å fortelle. Kanskje er barnet usikker på situasjonen, redd for å si noe galt, eller redd for at du skal bli lei deg. Spør om det er slik. Andre ganger vil barnet bare lytte. Det kan bli en god og viktig «samtale» likevel.

Det er ingen katastrofe om man mislykkes i første forsøk på en samtale. Og man løser uansett ikke alle problemer gjennom én samtale. Ta deg god tid, og se på samtalene med barnet som mange etapper i en lang prosess. Hvis man ikke er vant til å snakke om slike ting, må både barnet og du venne dere til det.

Ofte kan samtaler med barn være korte, men utbyttet kan likevel være stort. Gjennom mange, små samtaler, og gjennom å være sammen, vil barnet gradvis forstå mer og mer av hva det handler om og hvordan situasjonen i familien er. Man trenger ikke ta alt på en gang.

Organisasjonen Voksne for Barn har gitt ut et tilsvarende hefte som dette, skrevet for barn, som heter ***Når mamma eller pappa ruser seg***. Hvis barnet ikke har lyst til å snakke, kan det være en idé å få tak i heftet og gi det til barnet.

BARNETS VENNER OG INTERESSER

Alle barn har godt av å ha venner og interesser utenfor hjemmet. I en familie med problemer, som for eksempel rusavhengighet, kan det være ekstra viktig at barnet har et liv og et kontaktnett utenfor hjemmet. Det kan gi barnet glede og støtte, samtidig som det utvikler barnets sosiale ferdigheter.

Tenk gjennom hvordan du kan **støtte** barnet ditt når det gjelder vennskaps-relasjoner og fritidsinteresser. Får barnet ditt mulighet til å være sammen med venner og til å delta i fritidsaktiviteter? Hvis det er praktiske vansker knyttet til dette, finnes det noen du kan få hjelp av, for eksempel med skyss til fritidsaktiviteter?

Noen barn velger å gi avkall på egne interesser og behov, og heller prøve å dekke forelderens behov. Eller fordi de er engstelige for å la forelderen være alene. Hvis du tror dette kan være tilfelle, ta det opp med barnet ditt, og prøv og finn løsninger.

BRYT ISOLASJONEN

Familier med rusproblemer har lett for å isolerer seg. De voksne i familien ønsker kanskje å holde problemet skjult, og synes det er vanskelig å snakke med andre utenom hjemmet om familiære forhold.

For barn er det viktig å ha en voksen å snakke med om familieforholdene. Det kan derfor være lurt å prøve å finne en voksen **støtteperson** for barnet, enten det er en bekjent av familien, en slektning eller en fagperson som helsesøster, støttelærer eller lignende. I mange kommuner er det mulig å få en støttekontakt gjennom sosialkontoret.

PRAKTISKE LØSNINGER HJEMME

Det kan være både lystbetont og meningsfullt for barn å hjelpe til med husarbeid eller passe småsøsken hjemme. Men det må være på barnas premisser.
Barn skal ikke få for stort ansvar. Vær oppmerksom på at barn ikke alltid greier å bedømme sine egne krefter eller konsekvenser på lang sikt. Dette gjelder også tenåringer.

Dersom barnet må avstå fra egne fritidsinteresser eller samvær med venner, har det gått for langt. Dersom ansvaret for yngre søsken blir for stort, kan dette også føre til at forholdet mellom søsknene blir dårligere.

Daglig rutiner i hjemmet, som å legge seg og stå opp til faste tider, faste måltider osv er en del av det som utgjør den grunnleggende tryggheten for barn. Dersom dere sliter med dette hjemme, og barna eller én av foreldre opplever å få for mye belastning alene, kan det være lurt å utarbeide en plan for å fordele hjemmeoppgavene. Dersom barna inngår som en del av denne planen, må de selv være innstilte på det, og få anerkjennelse for utført arbeid. Utgangspunktet for en slik samtale kan godt være at man har sett at fordelingen av oppgaver er urettferdig. Noen gjør mer enn andre.

Dersom ikke familien greier hjemmeoppgavene selv, kan man for en periode be om hjelp fra venner, familie eller det lokale hjelpeapparatet i kommunen.

Hvor kan du og familien få hjelp?

Det er viktig at du som rusavhengig prøver å snakke med noen du stoler på og som vet at du sliter. Det kan gjerne være venner eller familie, men du bør også snakke med fagpersoner som har erfaring med denne typen problemer. Det kan være;

- ☆ *Helsesøster*
- ☆ *Fastlege*
- ☆ *NAV/ Sosialkontor*
- ☆ *Familievernkontor*
- ☆ *Barnevernet*

HJELPETELEFONER/ORGANISASJONER:

- ☆ Anonyme alkoholikere, tlf. 911 77 770
- ☆ Anonyme narkomane, tlf. 905 29 369
- ☆ Blå kors senter for rusrelaterte livsproblemer, tlf. 22 99 49 10
- ☆ RUStelefonen (Blåkors): 08588
- ☆ Landsforbundet mot stoffmisbruk, tlf. 815 00 205

Aktuelt materiell fra Voksne for Barn:

Når mamma eller pappa ruser seg Hefte beregnet på barn mellom 8 og 12 år med en forelder som ruser seg

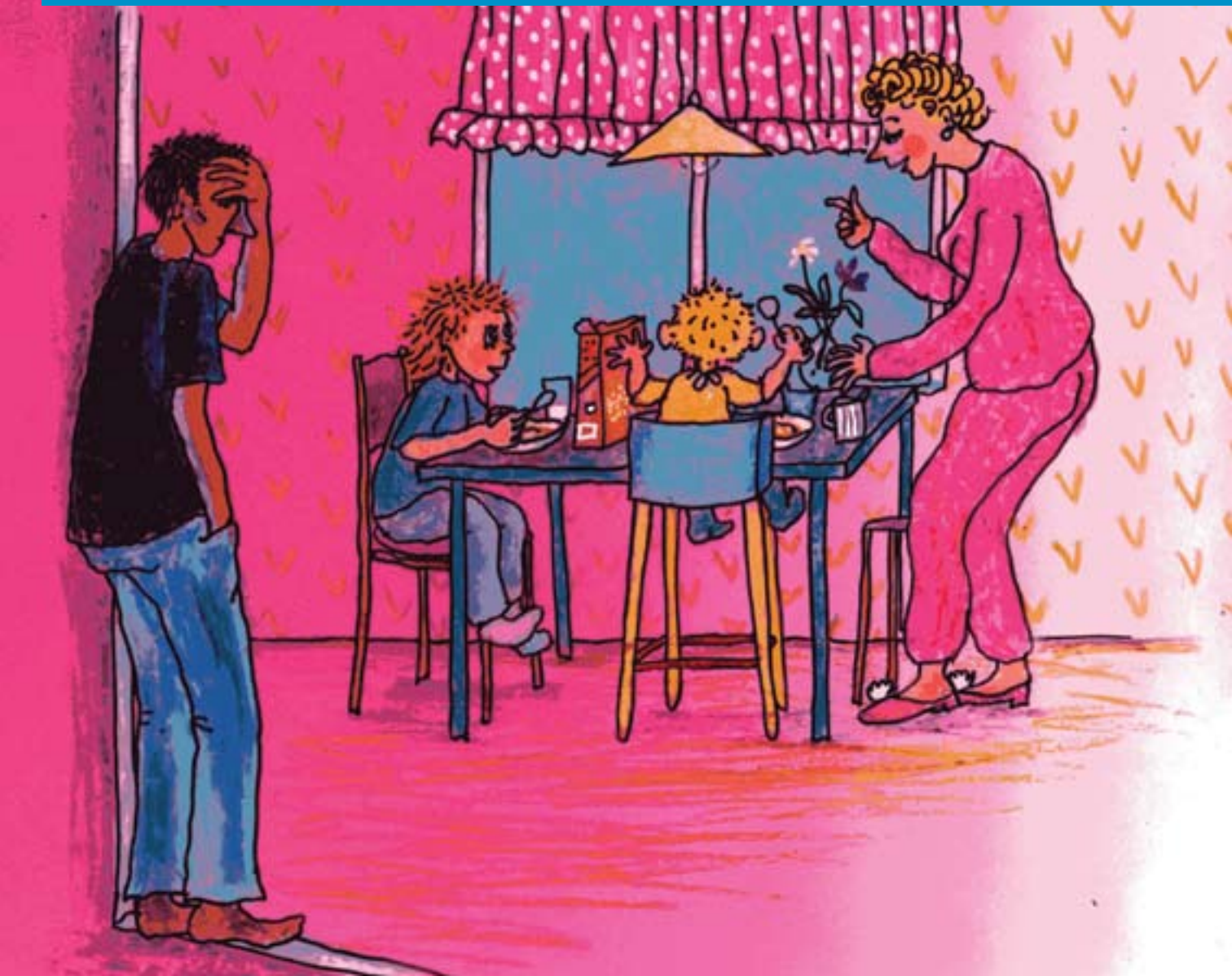
Hvem kan hjelpe Jesper? Hefte beregnet for høytlesning for barn mellom 3 og 5 år, som har foreldre som er psykisk syke eller rusmisbrukere

Hvordan hjelper jeg barnet mitt? Hefte beregnet på foreldre med psykiske problemer

Hva er det med foreldrene mine? Hefte for større barn og ungdommer med psykisk syke foreldre

Samtlige hefter kan bestilles i nettbutikken til Voksne for Barn, www.vfb.no, tlf. 23 10 06 10

Bekymringstelefonen Voksne for Barn

Hvis du er bekymret eller har spørsmål vedrørende barnet ditt eller et barn du kjenner, kan du ringe ***Voksne for Barns Bekymringstelefon, tlf. 810 03 940***. Telefonen besvares av personer med barnefaglig kompetanse og erfaring. Du kan også sende en mail til bekymring@vfb.no hvis du foretrekker det. Tjenesten er gratis, du betaler kun nærtakst uansett hvor du ringer fra. Telefonvaktene har taushetsplikt og du kan være anonym.

ORGANISASJONEN VOKSNE FOR BARN
Stortorvet 10 › 0155 Oslo › Tlf: 23 10 06 10 › vfb@vfb.no › www.vfb.no