




TUBA


**VIDEN OM BØRN OG UNGE
DER VOKSER OP I FAMILIER
MED ALKOHOLPROBLEMER**

Oplæg Nyborg Strand
November 2012

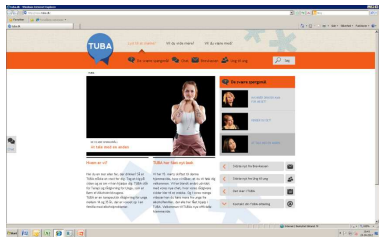


TALKSHOPPENS PROGRAM:

- Dynamikken i alkoholfamilien
- Prægninger og belastninger for barnet/den unge
- Recovery - hvordan kommer man sig? Hvad ved vi om, hvad der hjælper?
- Hvordan kan du bedst hjælpe barnet/den unge?



TUBA
TUBA



WWW.TUBA.DK

- LANDSDÆKKENDE TILBUD TIL UNGE MELLEM 14 OG 35 ÅR DER ER VOKSET OP I FAMILIER MED ALKOHOLPROBLEMER
- INDIVIDUELLE – OG GRUPPESAMTALER, UNDERVISNING – GRATIS!
- HJEMMESIDE, CHAT, BREVKASSE, FACEBOOK
- FORSKNING, VIDEN, FOREDRAGS VIRKSOMHED, KURSER OG SUPERVISION

TUBA
MØD C... (UNG FRA TUBA'S BREVKASSE):

Hej... er en pige på 14

Mit problem er nu ikke så stort som alle andres. Men min far er alkoholiker, men jeg snakker ikke med ham. Min mor drikker også men jeg er blevet vant til det, altså hun er aldrig hjemme og nogen gange kommer hun hjem hvor hun har tisset i bukserne og jeg må hjælpe dem af hende, skal andre gange også lave mad. Min mors kæreste drikker også, men han kan godt sige nej til en bytur men det er ikke særlig tit han gør det. Jeg tør ikke sige noget til min mor, fordi det er blevet sådan en stor del af mig at hun drikker, mig og min mor er rigtig tætte, men det går mig bare lidt på. Jeg kan ikke se om det er et problem eller om det ikke er? Håber du kan hjælpe mig lidt?

Hilsen C

TUBA

SUNDHEDSSTYRELSEN ANSLÅR, AT HVER 10. BARN VOKSER OP I EN FAMILIE MED ALKOHOLPROBLEMER.

DIREKTE ADSPURGT, VISER EN UNDERSØGELSE, AT GODT HVER 5. UNG SYNES AT ALKOHOL VAR ET PROBLEM I DERES HJEM!

[psst! vi taler helst ikke om det... det er Danmarks hemmeligste problem]

TUBA

HVORNÅR ER DER ET ALKOHOLPROBLEM?

- **NÅR DET ER ET PROBLEM FOR BARNET!**
- **OG BARNET DERMED BELASTES AF DET**

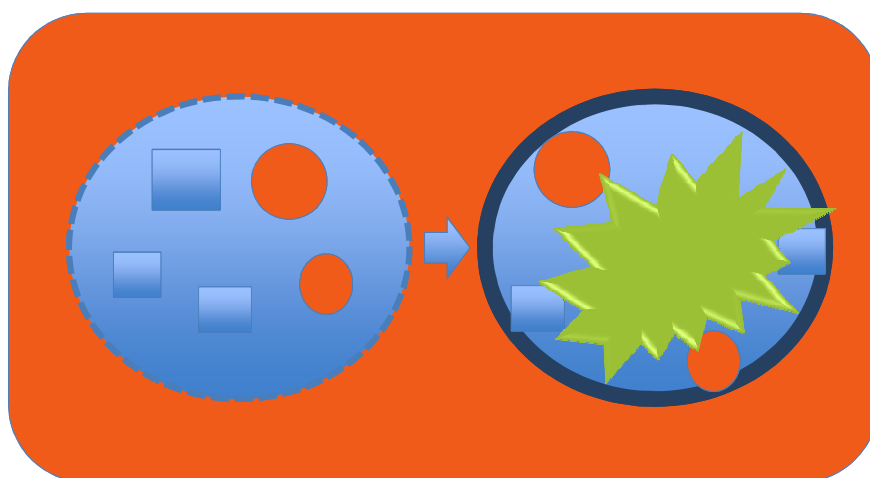
TUBA

HVORNÅR ER DER ET ALKOHOLPROBLEM?

Den sociale definition på alkoholisme:

- Når de følelsesmæssige bånd mellem familiemedlemmer påvirkes
- Når evnen til at være forælder, partner, kollega, ven, påvirkes

TUBA

DYNAMIKKEN I ALKOHOLFAMILIEN

TUBA

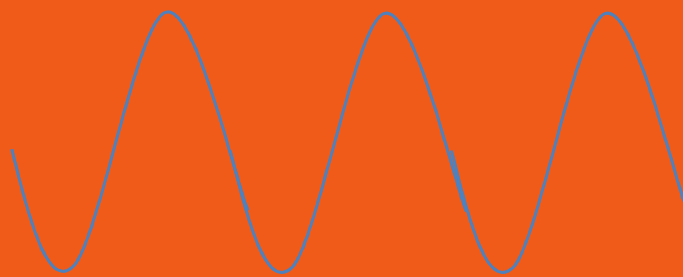
FAMILIESTRUKTUREN OPLØSES

- Roller/ansvar
- Rutiner
- Kommunikation/konfliktløsning
- Socialt liv
- Økonomi

TUBA

2-FASE-PROBLEMATIK

Følelsesmæssig rutsjebane tur



TUBA

2-FASE-PROBLEMATIK

- Ædru/drikkende forælder
- God/dårlig stemning
- Kærlige-medlidende følelser/vrede-hadske følelser
- Hensyn til den drikkende/mig selv?
Loyalitetskonflikt
- Starter misbruget igen?


TUBA

HVORDAN PÅVIRKES BARNET?


- ENS
- OG FORSKELLIGT!




TUBA

- BØRN ER MEGET FORSKELLIGE
 - FAMILIER ER MEGET FORSKELLIGE
 - DET ER FORSKELLIGT I HVOR HØJ GRAD ANDRE PROBLEMER GØR SIG GÆLDENDE
 - ALKOHOLPROBLEMATIKKER OG DERES FORLØB ER MEGET FORSKELLIGE
 - LIVET FORMER SIG MEGET FORSKELLIGT
 - ALLIGEVEL KAN VI SIGE NOGET GENERELT:
- 


TUBA
DISSE BØRN/UNGE BÆRER OFTE PRÆG AF:

- Tendens til at isolere sig følelsesmæssigt
 - Skam og skyldfølelse
 - Overansvarlighed og -tilpasning
 - Problemer med selvværd, selvtillid
 - Problemer med nære relationer, tillid, intimitet
 - ... Dette ændrer sig ikke bare fordi de bliver voksne
- 

TUBA

BELASTNINGER I OPVÆKSTEN

	Børn fra familier med alkoholproblemer	Børn fra familier u. alkoholproblemer
Selvmoedsadfærd hos forældre	32%	1%
Dødsfald blandt forældre	26%	10%
Skilsmisse	46%	21%
Gentagen fysisk afstraffelse	18%	6%
Seksuelle overgreb fra familiemedlem m.m.	13%	4%

TUBA

UNGE SOM GÅR I TUBA:

- 44 % har oplevet fysisk vold eller trusler om fysisk vold i gns. 7,8 år af deres barndom (0-18 år)
- 63 % har oplevet psykisk vold i gns. 9,7 år af deres barndom (0-18 år) (f.eks. verbale krænkelser og systematisk nedgørelse)
- 15 % har været udsat for seksuelle krænkelser i barndommen
- 56 % har symptomer på posttraumatisk stress (PTSD) (TUBA undersøgelse 2010)

TUBA

BELASTNINGER I VOKSENLIVET


	Voksne børn fra familier med alkoholproblemer	Voksne børn fra familier uden alkoholproblemer
Angst/depression	36%	6%
Spiseforstyrrelser	14%	7%
Egen selvmordsadfærd	25%	8%
Udsat for vold	35%	16%
Modtaget behandling	62%	21%
Modtaget psykofarmaka	27%	6%
Egne alkoholproblemer	33%	8%

TUBA

DER GÅR OFTE MERE END 10 ÅR, FØR EN MOR/FAR ERKENDER, AT DE HAR ET ALKOHOLPROBLEM.


[HVIS DE ERKENDER DET...]

KUNSTEN ER AT HJÆLPE DERES BØRN MENS DE STADIG ER BØRN...



UNDERSØGELSE HAR VIST:

- **86 %** mener at det er meget vigtigt at børnene i en alkoholfamilie skal have mulighed for at tale med en voksen, (f.eks. en lærer, pædagog, psykolog, venlig voksen, kontaktperson, omsorgsperson) uden for familien, som tager en alvorlig, ved noget om misbrug, og ikke er bange.
- **13 %** mener at ovenstående er ret vigtigt. (1% mener at det er lidt vigtigt). (TUBA 2009)
- **39 %** af de unge som kommer i TUBA har ikke talt med nogen overhovedet om de problemer, de har på grund af forældrenes alkoholproblemer under opvæksten. (TUBA 2010)




TUBA

PAUSE

**INGEN SKAL
VOKSE
OP MED
FULDE
FORÆLDRE**

TUBA

At komme sig..



TUBA


Sporene hjælpen kan bevæge sig ad:

- Sagsbehandling, ramme ændringer og praktisk hjælp
- Følelsesmæssig hjælp og rådgivning:
 - Til barnet/den unge
 - At tale med forældrene
- Sætte alkoholkulturen på dagsordenen og til debat (hjælp på længere sigt)



HVORDAN HJÆLPER MAN BEDST DISSE UNGE?

Forskelligt
Og ens!



HVAD VED VI GENERELT – OPSUMMERING:

- Den unge ved måske ikke at der er et problem og derfor noget at tale om!
- Det kan være voldsomt det som er sket, med en følelse af svigt
- Der er tavshed og tabu - barnet/den unge er ikke vant til at tale om det og sætte ord på, er måske bange for at tale om det
- Mange unge oplever det som svaghedstegn at være ked af det
- Den unge tror at det er deres skyld, og det er svært at "afsløre" at det ikke lykkedes
- Der er en loyalitetskonflikt omkring det at tale om det, og en skam
- Det tager tid, at finde modet til at turde træde frem
- Den unge vil gerne mødes med forståelse (når de er klar til det!)



TUBA

Barnets træden-frem..

Barnet arbejder på IKKE at blive set!

Respekter barnets loyalitet mod familien og de splittede følelser!

Bekæmp ikke barnets loyalitet mod den drikkende. Det kan være en livslang proces at slippe den. Men støt det i dets frigørelsesproces fra forældre - i det tempo det er klar til det

Så det at bryde tavsheden er en gradvis bevægelse, hvor det er vigtigt at blive taget godt imod for hvert skridt

Børnene skal mødes i øienhøide

TUBA

Underkend ikke...

Din betydning

Din pligt

Din besøgstid

Dine egne reaktioner

TUBA

Man bliver påvirket!

Det at være tæt på et barn fra en alkoholfamilie giver stærke følelser!!

Følelser af omsorg, medfølelse, varme, beskyttertrang kan dukke naturligt op

Følelser af vrede, afmagt, handletrang, magtesløshed. Hvor skal man rette dem hen?

Det er følelser, barnet er vant til at være omkring.

Hvad stiller du op med dem?

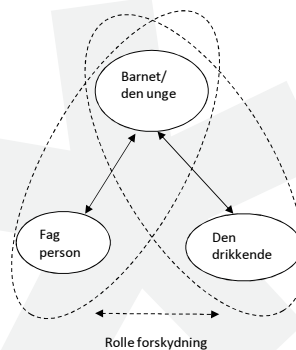
TUBA

VÆR OPMÆRKSOM PÅ ROLLEFORSKYDNING:

- Det er en naturlig proces specielt når vi arbejder med andre mennesker

Rolleforskydning kan ske fordi:

- Der er stærke emotioner og behov på spil
- Positionen i barnet ændrer sig, barnet kan skifte fra at være den som hjælper – til nu at være den som har brug for hjælp. Men som måske har svært ved at åbne op
- Og som fag person kan man blive "skubbet" over i den modsatte pol – hjælper rollen som barnet ellers har været i
- En anden variant er, at barnet over for fag personen kan komme til at udspille den drikkende forældres position (som det jo også har i sig som følge af indlevelses evnen overfor forælderen), og fag personen barnets



TUBA

Benægteren



- Er det så stort et problem?
- Hvorfor altid fokusere på problemer?
- Det nytter ikke
- Det går da meget fint
- Jeg er lærer/pædagog, ikke socialarbejder
- Det er der nok andre der tager sig af

TUBA

Fixeren



- Vi må gøre noget!
- Får far til at holde op med at drikke, mor i behandling for depression, familien i terapi, barnet til psykolog
- Hvis vi løser det nu, får barnet det hurtigt meget bedre
- Underrette, konfrontere, mødes, konference, behandle, tale, lave planer...
- Jo hurtigere vi gør noget, jo hurtigere får barnet det bedre..

TUBA

Medføleren



- Jeg ser dig
- Jeg anerkender hvad din situation gør ved dig - det er ikke ok at nogen drikker
- Du skal vide, jeg er der i det omfang jeg kan
- Jeg kan ikke tage problemet fra dig
- Du skal vide, der er andre børn, der har det som dig
- Du har lov både at elske og hade din drikkende forælder

TUBA

Samtalen med barnet/den unge

- Angsten for at blive fjernet fra hjemmet er ofte overvældende
- Du kan spejle og anerkende de splittede følelser - kærlighed/loyalitet og vrede/disrespekt
- Du kan give det oplevelsen af at det er ok at tale om det og invitere, så det bliver ved at træde frem
- Du kan vise, at du ved noget om det og undervise lidt - dermed afhjælper du barnets følelse af at være anderledes og forkert
- Du kan sikre dig, at barnet har nogen at vende tilbage til, at der er nogen, der er opmærksom på det, at I ikke er ligeglade
- Hvis den unge er flyttet hjemmefra, så kan det være vigtigt at finde ud af om der er en bekymrethed for mindre søskende som stadig bor hjemme


 TUBA

HVAD VED VI, DER HJÆLPER DISSE BØRN SOM BØRN?

- Støtte fra omgivende familie, institutioner og systemer
- At skabe trygge relationer til andre væsentlige voksne - at nærme sig betydningsfulde andre
- At have frirum udenfor hjemmet, hvor barnet kan være barn - lege, glemme, slippe ansvaret
- At få fokus på eget barneliv og få kontrol over det


 TUBA

Hvordan kommer disse børn sig?

Det tager langt ind i voksenlivet at komme sig
 Processen starter ofte i 10-11 års alderen og intensiveres i livsovergange i det unge voksenliv

Det at få det bedre handler om at opgive ansvar, sætte grænser og lære at beskytte sig selv, komme på afstand, tage sig selv og egne følelser alvorligt

Engang imellem handler det om at komme på fysisk afstand

Ofte refererer de unge i TUBA tilbage til betydningsfulde voksne der 'var der for dem' som afgørende for, at de klarede sig

TUBA

Øvelse: Cecilie, 15 år

Hej. Jeg har en far, der drikker. Jeg bor sammen med min mor og min papfar, som selv havde en far der drak. Jeg snakker jævnligt med min far og bliver glad, hvis han ringer i ædru tilstand, jeg besøger ham også nogle gange. Jeg har snakket med min papfar og min klasselærer, som begge havde en far, der drak. Det hjælper at snakke om tingene og det letter lidt. Jeg ved godt at det ikke er min skyld, at min far drikker, men jeg ønsker virkelig at få ham til at stoppe, for jeg ved at mine søskende og jeg er påvirket. Jeg vil gerne have en far, der ikke ødelægger mit liv, pga. noget skide alkohol! Han vil ikke erkende sit problem og det går mig meget på. Jeg har snakket med min klasselærer om at fortælle min far, hvordan jeg har det, fordi så føler jeg at jeg har gjort hvad jeg kunne, også selvom det ikke er sikkert han vil tage imod behandling, da både min mor og søster har tilbudt ham det. Han ville ikke. Det ville være en stor lettelse for mig inden jeg skal på efterskole, fordi så føler jeg mig mere fri i det år. Jeg håber virkelig at han vil indse, hvor meget det har gjort ved mig og mine søskende. Hvad skal jeg gøre?

TUBA

Du kan måske gøre meget lidt.

*Det lidt du kan gøre,
kan gøre en verden til forskel...*



ADRESSER:

www.tuba.dk

www.tuba.dk/chat

www.naestehjaelp.dk/

Tak for jeres opmærksomhed 😊



**INGEN SKAL
VOKSE
OP MED
FULDE
FORÆLDRE**

- OG GØR MAN, SKAL MAN KUNNE FÅ HJÆLP!