

EN TRYGG ARENA FOR DE UNGE

ARTIKKEL

Av: Anniken Sand, Korus - Oslo

Blå Kors Kompasset er et gratis terapitilbud for unge mellom 14 og 35 år, og de har snart syv sentre i Norge. De tilbyr individualterapi, rådgivning, gruppeterapi, familie-/parsamtaler og temakvelder for unge som har foreldre med alkohol- eller andre rusproblemer.

TILBUDET TILPASSES INDIVIDUELT og etter behov. På Kompasset i Oslo jobber det psykologer og familierapeuter, og alle jobber med klienter. I tillegg til grupper og terapi, holder de foredrag, og samarbeider med andre tjenester som barnevernet og skolehelsetjenesten. Tilbudet er fleksibelt, og det er mulig å ha første samtale med et barn på skolen, for eksempel, dersom det oppleves som tryggere.

Vi treffer Anita Kantor og Nicolai Cheng Seifert, begge psykologer, i Kompassets lokaler i Oslo.

– *Hvordan kan man gjenkjenne barn av foreldre med rusproblemer, er det noe man kan se etter?*

– Det er så utrolig forskjellig. Og mange av dem som kommer hit, sier at om du hadde spurt meg da jeg var 15, hadde jeg ikke fortalt noe som helst. Det er en ekstrem familieloyalitet, og et tabu å snakke om det som skjer hjemme, sier Seifert. Det kan være ganske vanskelig å få øye på disse, så det er ikke så lett å gi en «sjekkliste».

– Noe jeg husker jeg ble ekstra oppmerksom på da jeg begynte her, var at mange av disse voksne har vært flinke barn. De har fått til det de skal, og går ofte under radaren. De er flinke piker og gutter. De legges ikke så godt merke til, sier Kantor.

– Noe av det som kjennetegner mange av dem som kommer her, er at de kommer fra familier med ressurser og midler, skyter Seifert inn. Det er en fasade det er vanskelig å se gjennom. Det fanges ikke så lett opp, og først når disse barna blir 20–30 år, oppdager de at de trenger litt hjelp. I mange samfunnslag er det en legitimering av drikking. Det er alltid en sammenkomst, noe som skal feires, eller det skal mingles. Der er det en del barn som lider i det stille.

Barna tar voksenrollen

– De som bruker illegale rusmidler, fanges kanskje lettere opp av hjelpetjenester enn der det er alkoholmisbruk, fordi konsekvensene av rusbruken er mer synlig utad. Samtidig vet vi at det finnes barn i alle samfunnslag som ikke blir sett, og dermed heller ikke får tilbud om hjelp, sier Kantor.

Når voksne ikke fyller sine roller som foreldre, overtar typisk barna det ansvaret. Dette er barn som derfor ikke har hatt mulighet til å være barn. De har ofte hatt en voksenrolle hele livet.

– Søsken kan ofte ta ulike roller i familien, de kan synes som typen «Den stille», «Den flinke», «Vaktmesteren», «Den utagerende» eller «Fredsmekleren». Når mammastolen står tom, så fyller barna den. Det er viktig at man ikke bare ser etter de barna som ut-



Nicolai Cheng Seifert og Anita Kantor er begge psykologer og jobber på Kompasset i Oslo. (Foto: Anniken Sand, Korus - Oslo)

merker seg negativt, de synes, og er ofte lettere å identifisere. Man må også se etter de stille og flinke. Det er krevende å være pårørende til rusavhengige og å sette grenser. Barna ser at foreldrene ofte er ensomme, og barna kan bli sykepleiere og terapeuter for sine egne foreldre. Noen velger å bosette seg et stykke unna geografisk, de hjelper seg selv ved å skape geografisk distanse, og de kan oppleve dette som en stor lettelse.

– Spør om barna!

– Hvilke råd vil dere gi til ansatte i tjenesteapparatet?

– Jobber du med behandling, husk å tenke på de pårørende! Spør om barna, og ikke bare én gang. Inviter dem sammen med foreldrene, selv om pasienten sier at det ikke er nødvendig. De pårørende selv tenker også ofte at de ikke trenger hjelp, men da kan man i det minste tilby informasjon om hvilke pårørendetilbud som finnes og hvor de kan henvende seg.

“

Spør om barna, og ikke bare én gang. Inviter dem sammen med foreldrene.

– Hvorfor tar personer kontakt med dere?

– De har ofte lurt en stund på om de skal ta kontakt. Det skjer ofte ved overganger, når de flytter hjemmefra, får seg kjæreste, nye venner, de oppdager da utfordringer i relasjoner, de kan streve i livene sine, og lurere på hva det kommer av. Koblingen mellom egen oppvekst og det de strever med, kan være vanskelig å se. Vi hjelper våre brukere med å skape en forståelse for seg selv og egne reaksjoner, blant annet gjennom gyldiggjøring av tanker og følelser, slik at de kan forstå hvorfor de har strevet, sier Kantor.

– En tredjedel av dem som kommer hit, har aldri snakket med noen om barndommen, selv ikke med sine søsken. Av og til har de jobbet med symptomfokus, som angst, men ikke tatt tak i det underliggende. De har ofte lært seg å skyve unna egne følelser, sier Seifert.

Han tror det er godt å få plassert ting, men at mange også opplever det som vondt og vanskelig å se at noen man er glad i, har bidratt til de vanskene de opplever i dag. Det kan være vanskelig å se at endringer som oppstår i terapirommet, ikke nødvendigvis bidrar til endringer i relasjonen til den som har et rusproblem. Mange befinner seg i en situasjon der de opplever at de må ta stilling til om de skal fortsette å ha den relasjonen.

– De som kommer hit må definere dette selv, og vi støtter dem i deres prosess, sier han.

Skape trygge arenaer

– *Hvordan kan man være til stede for et barn som vokser opp i en familie med rus?*

– Prøv å være en trygg, tålmodig og nysgjerrig voksen, bygg et tillitsforhold, slik at barnet potensielt kan fortelle om de vil og tør. Det er ikke sikkert barnet vil fortelle, men det er ikke gitt at barnet har noen andre det føler at det kan betro seg til heller. Det viktigste for barn er å ha trygge arenaer der de kan snakke om det som er vanskelig og viktig, sier Kantor.

Hun forteller at noen barn opplever at direkte spørsmål kan være for skumle å svare på, så disse kan føre til benektelse. Barn vil også ha behov for å beskytte familien og foreldrene, slik at det kan være vanskelig å svare helt ærlig på spørsmål fra oss voksne. Mange voksne føler at de har «sjekket ut», dersom de har stilt et direkte spørsmål om rus hjemme, og slår seg til ro med dette. En oppfordring er å fortsette å undre seg omkring hvordan barnet har det og hjemmesituasjonen deres. For noen barn kan det være lettere å ta utgangspunkt i generelle situasjoner som ikke gjelder barnet direkte, for så å knytte det opp mot barnets egne opplevelser. Bare det at det er noen andre voksne som bryr seg er viktig, enten det er en behandler, den edru tanten i et familieselskap, eller naboen man kan være hos noen timer, selv om man ikke snakker konkret om rus.

– *Hva slags tema går igjen i behandlingen?*

– Det er stor spennvidde i de temaene som tas opp i terapien. Jeg vil nok likevel si at grensesetting overfor foreldrene er noe mange tar opp. Det blir også ofte jobbet med å kunne ta hensyn til egne behov, etter en barndom der foreldrenes vansker typisk har krevd mye fokus. I tillegg er bearbeiding av hendelser og følelser knyttet til oppveksten, og hvordan forholde seg til disse i dag, noe som mange ønsker å jobbe med, sier Seifert.

– Å skulle definere seg som oppvokst i en familie med rus, kan være vanskelig. Det er lettere å søke hjelp for å håndtere kroniske mageproblemer eller søvnproblemer, enn å skulle si «det er fordi mamma eller pappa drakk at jeg har det vondt i dag». De som kommer, kan være engstelige for om de skal klare «å lukke igjen» om de først åpner opp. Det er en redsel for om de klarer å håndtere noe de har undertrykket så lenge. Og noen oppsøker oss også for å kunne hjelpe foreldrene – for eksempel til behandling. De ønsker ikke hjelp til seg selv, og blir overrasket når det er de pårørende som er i fokus hos Kompasset, sier Kantor.

– *Jeg ser av statistikken deres at det er langt færre menn som tar kontakt, bare 22 % av de som kommer til dere. Hva kan det skyldes? Gir de samme begrunnelser for å ta kontakt som jentene gjør?*

– Det har vi ikke noe fasitsvar på, men det kan synes som om terskelen for å be om hjelp er noe høyere hos menn. Vi har inntrykk av at menn oftere ser på det å motta hjelp for psykiske vansker som en svakhet, og at mange menn ønsker å ordne opp i ting på egen hånd. Når det gjelder hvilke begrunnelser de gir når de tar kontakt, så er det mange ulike grunner til det. Men menn kommer nok oftere fordi de er blitt anbefalt å oppsøke oss, av kjærester, venner eller helsepersonell de har vært i kontakt med. Av og til kommer de på grunn av bekymring rundt egen rusbruk – kommer jeg til å bli som mamma eller pappa? Vi vil gjerne ha flere menn hit, men har ikke helt funnet koden, sier Seifert.

Blå Kors Kompasset er et gratis terapitilbud for unge mellom 14 og 35 år. Mange av ungdommene som kommer hit har opplevd en vanskelig barndom og oppvekst. (Foto: Colourbox).

