

Rusmiddelmisbruk rammer hele familien

Nå har jeg prøvd alt for å få mannen min til å slutte å drikke. Men det nytter ikke. Hva gjør jeg nå? Psykologspesialist og fagsjef Frid Hansen ved Borgestadklinikken har møtt mange utslitte pårørende som først og fremst må hjelpes til å hjelpe seg selv.

AV: HILDE E. HOLM, KORUS-SØR

FRID HANSEN har i en årrekke vært en tydelig talsperson for å løfte fram de pårørendes plass i møte med det rusrelaterte problemet. Hennes definisjon på hva som er et rusproblem understreker dette og er i følge Hansen slik: «Det eksisterer et rusproblem når bruken av rusmidler virker forstyrrende inn på de oppgaver og funksjoner som skal ivaretas i familien og de følelsesmessige båndene mellom mennesker belastes og forstyrres av en annens bruk av rusmidler».

– Vi vet både fra forskning og klinisk praksis at rusmiddelproblemer hos et familiemedlem, blir hele familiens problem. Rusbruk og spilleproblematikk påvirker relasjonene, kommunikasjon og samhandling i familien. Noen pårørende belastes i så stor grad at de utvikler egne helseproblemer.

– Men pårørende er ingen homogen gruppe, sier Hansen videre. Rusen har mange ansikter og det er naturlig at de pårørende finner ulike måter å håndtere det som er vanskelig på. Vi ser imidlertid at for mange blir samspillet med den rusavhengige så smertefullt og krevende at det noen ganger ikke lenger blir plass igjen til de andre familiemedlemmenes behov. Det er som om en persons problem styrer alt som skjer i familien, sier Frid Hansen.

– *Er det en gruppe pårørende som er mer utsatte enn andre når det er rusmisbruk i familien?*

– Det er mange faktorer som spiller inn og det er vanskelig å si om det er ektefeller/samlivspart-



Foto: Hilde E. Holm

ner, foreldre, søsken eller barna som lider mest. Barn er alltid i en særlig sårbar posisjon nettopp fordi de er så avhengige av gode, tydelig og trygge voksne rundt seg.

Frid Hansen belyser utfordringer for tre hovedkategorier pårørende slik:

Foreldre som pårørende

– Vi er foreldre hele livet og opplevelsen av ansvar og skyldfølelse, ønske om å hjelpe og beskytte barnet, gjelder også når det voksne barnet er rusmisbruker. Foreldre bærer ofte på mye fortvilelse

og sorg. De spør seg «Hva galt har jeg gjort»? Det er smertefullt å være vitne til destruktive forandringsprosesser hos eget barn. Foreldre som pårørende kan trenge hjelp til å bearbeide, og få hjelp til å sette de gode grensene. Se i øynene at alle strategier de har valgt ikke har ført fram og at det er kun rusmisbrukeren som kan stoppe inntaket av rusmidler, og la være å begynne igjen. Det er en strevsom prosess. Som foreldre er kunsten å sette de gode grensene rundt eget liv, være en partner og ivareta andre søsken.

Ektefeller/samlivspartnere som pårørende

– Jeg bruker bevisst begrepet «kjærlighetspartner» fordi paret har valgt hverandre og hverandres liv også når den ene har utviklet et rusproblem. Men den edrue partner kan vikles inn i et dysfunksjonelt mønster som ikke kommer noen av dem til gode. Jeg har snakket med flere par som kommer til klinikken for å få hjelp, hvor han eksempelvis mener at han har hatt et rusmiddelproblem de siste to årene, og hun sier at dette har pågått de siste 12 årene! Erfaringen er at partneren gjerne har forsøkt å adressere problemene i årevis uten å ha lykkes med å få til en endring. Hun har prøvd å gjemme flasker, helle ut brennevin, drikke med, kjefta eller forsøke å forstå og unnskyldte drikkingen. Det er en lang erkjennelsesprosess å forstå at denne dysfunksjonelle fungeringen går på helsa løs og at rusproblemet er utenfor den pårørendes kontrollområde, forklarer Hansen.

Barna som pårørende

– Barna er de aller mest sårbare blant de pårørende, for barndommen er nå! De har lite tid til å vente på at «problemet skal gå over». Det er belastende for barn når de vokser opp i et hjem med krenkelser, uforutsigbarhet og krangler. Rusmiddelproblematikk kan ødelegge det fine sensitive samspillet som barn er så avhengige av og rusmisbruk er på mange måter uforenlig med å ha ansvar for barn. Barn som vokser opp i hjem med avhengighetsrelatert problematikk er i risiko for å utvikle både psykiske og psykososiale vanskeligheter. Dette kan følge barna inn i ungdomstid og voksen alder, og være en alvorlig livsbelastning om det ikke gis adekvat hjelp.

Hjelp til hele familien

– Å forstå pårørendes perspektiver i møte med det rusrelaterte problem er en prosess hvor en ser problemets omkostninger og innflytelse i eget liv. Den rusmiddelavhengige har et problem som på mange måter forstyrrer og belaster de andre familiemedlemmene. Dette vekker bekymring og fortvilelse og de pårørende skal også ta hånd om utfordringer i eget liv. Man ønsker så inderlig at den en er glad i skal ivareta både seg selv og de andre familiemedlemmene. Skuffelser og opplevelse av svik blir ofte følgetilstander. De onde samhandlingsmønstrene som utvikles vil ikke automatisk bli snudd til gode sirkler når den rusavhengige er ute av sitt problem. Hele familien kan trenge hjelp og støtte inn i gode mønstre for samhandling, sier Hansen.

Pårørende som støttespillere

– Det er også pårørende og familier som klarer seg bra, noen ganger forbausende bra! Nøkkelen er å sette grenser for misbrukets konsekvenser og å kunne ta vare på seg selv, uten å ta avstand fra den personen som har problemet. En vanskelig balansegang for mange. Det er viktig å finne måter å ivareta seg selv på som ikke gjør at en vikles inn i problemet. Erkjenne at det er kun rusmisbrukeren som kan stoppe sitt inntak av rusmidler uansett hva jeg gjør og finner på. Velge å være til støtte i en eventuell utviklingsprosess de avhengige velger å gå inn i. Det er en balansegang å møte de pårørende som en ressurs, og som et menneske som kan trenge hjelp for egen del, mener Hansen.

– De er jo eksperter på hvordan rusmiddelproblemet arter seg i deres familie, og på hvordan det har utviklet seg. De har prøvd titusen ting for å hjelpe. Men det er også utrolig mye sorg og den må tas på alvor om de skal klare å være en ressurs. Først og fremst må de få hjelp til å hjelpe seg selv. Hjelpeapparatet må møte dem på opplevelse av fortvilelse og avmakt, sorg og skyld, og anerkjenne den streben de har hatt i lang tid. Jeg har møtt mange som er utslitte av å være en ressurs. Men når gode ivaretakende grep blir tatt er de utrolig viktige som kjærlige og konstruktive støttespillere for den som står overfor en snuoperasjon i eget liv, sier fagsjef Frid Hansen. ☒