

Møtes for å akseptere, ikke reparere

Omtrent alle pårørende som starter i selvhjelpsgruppe med Reidun Sundli Ramberg ønsker å gjøre sin kjære rusfri. – Selvhjelp handler ikke om å finne nøkkelen til rusfrihet, men om å finne tilbake livsgleden og å mestre sitt eget liv uavhengig av den som ruser seg, mener Sundli Ramberg.

AV: TRINE AAEN, KORUS - MIDT NORGE

– **DET VAR KRISE DA HAN BEGYNTE Å SNUSE**, så ble det krise da han begynte med hasj. Nå skal det mye mer til før jeg våger å kalle det en krise. Det er skummelt å se hvordan grensene flytter seg.

Det er tirsdag kveld og seks damer har tatt turen til bydelen Øya i Trondheim. Nå er det en mamma som har ordet. I tillegg til henne er fire andre mødre og en ekssamboer til stede. Annenhver tirsdag dekkes det avlange bordet på møterom 210 hos Lærings- og mestringssenteret ved Kompetansesenter rus – Midt-Norge med frukt, sjokoladekjeks, kaffe og tente lys. Denne tirsdagen har damene møtt opp for å snakke om temaene krise og sorg.

– Jeg opplever sorg av å se at alle andre på hans alder klarer seg fint. Det er vondt å kjenne at jeg blir sjalu når for eksempel eks-kjæresten hans går videre og finner seg en ny kjæreste, forteller en mamma.

Mødregruppe

På enden av bordet sitter Reidun Sundli Ramberg. For 16 år siden oppsøkte hun Landsforbundet mot Stoffmisbruk i Trondheim. Sønnen Jørgen, som da var 16 år hadde utviklet et alvorlig rusproblem, og Reidun ønsket å treffe andre i samme situasjon. Møtene med rundt tjue deltakere ble litt for store og voldsomme. Hun og noen av de andre mødre bestemte seg derfor for å trefes utenom oppsatt møtetid.



ERFAREN HJELPER: Det er 13 år siden Reidun Sundli Ramberg ledet sin første selvhjelpsgruppe i Trondheim. Foto: Trine Aaen.





FELLES ARENA: Annenhver tirsdag treffes seks damer som alle har erfaring med rusavhengighet i nær familie på et nøkternt møterom. Foto: Trine Aaen.



– Vi visste ikke at vi hadde dannet ei selvhjelpsgruppe, men det hadde vi. For meg betydde det enormt mye å få snakke ordentlig med andre i samme situasjonen. I vår familie kjente vi ingen andre som hadde problemer med narkotika, noe som gjorde at vi hadde isolert oss mye.

Mødrene møttes gjennom flere måneder. Men da sønnen til en av deltakerne døde av overdose raknet gruppen.

– Vi andre var ikke drevne i å hjelpe og trøste i en så ekstrem situasjon. Det ble for tungt å ta del i sorgen, samtidig som vi opplevde kaos på hjemmebane.

Møtene med de andre mødre ga Reidun Sundli Ramberg lyst til å lære mer om pårørende-grupper. Gjennom Landsforbundet mot Stoffmisbruk tok hun gjennom tre år flere selvhjelps-lederkurs. Siden den gang har Reidun ledet 13 forskjellige selvhjelpsgrupper for pårørende til rusavhengige.

– Omtrent alle kommer med et håp om å få sin kjære rusfri. Allerede på første møte skjønner

de at det ikke handler om den rusavhengige, men om en selv. Til tross for feilslåtte forventninger har jeg ennå ikke opplevd noen som har trukket seg fra gruppa, forteller Reidun.

Erfaringsutveksling, ikke terapi

Tanken bak ei selvhjelpsgruppe er at det skal være et «verksted» for å håndtere situasjonen man er inne i. Her treffes mennesker som er inne i en lik situasjon, som vil lære seg å leve med problemet. Selvhjelpsgruppene i regi av Lærings- og mestringssenteret, som er ei avdeling ved Kompetansesenter rus – Midt-Norge, finansiert av Rusbehandling Midt-Norge, er for pårørende til rusmisbrukere. Møtene går over tolv kvelder, hvor de to første handler om å bli kjent med hverandre og de ti siste om å dele tanker og erfaringer knyttet til et forhåndsdefinert tema. «Grensesetting», «medavhengighet», «familien» og «skyld og skam» er eksempler på slike temaer.

– Selvhjelpsgrupper handler i all hovedsak om erfaringsutveksling. Vi driver ikke med behand-

ling. Tanken bak selvhjelp er at det skal være «likemannsarbeid», så i de gruppene hvor det er en leder, skal vedkommende alltid ha egne erfaringer. Oppgaven min er å strukturere møtene, ikke å være terapeut for de andre, sier Sundli Ramberg.

Gjennom mange år som selvhjelpsleder, først på frivillig basis, nå gjennom jobben som erfaringsmedarbeider hos Lærings- og mestringssenteret, har Reidun sett noen klare tendenser i hvem som oppsøker selvhjelpsgrupper. De fleste har levd med rusproblemet i familien i minst fem år. Og stort sett alle deltakerne er kvinner.

– Gjennom tretten år har kun tre menn deltatt i grupper med meg. De fleste deltakerne er mødre, noen få er partnere, døtre eller søsken. Jeg tror kvinner kan ha lettere for å oppleve «medavhengighet», at ens egen dagsform avhenger av dagsformen til den rusavhengige, mens menn oftere beskytter seg selv ved å melde seg ut.

For mange er det en høy terskel å bli med i ei selvhjelpsgruppe. For å få med pårørende annonserer Lærings- og mestringssenteret i aviser, sender ut mail til eksisterende nettverk, prøver å få medieomtale om tilbudet og legger ut nettartikler om gruppene:

– Mange kommer med en skamfølelse til første møte. Kriminalitet er ofte en del av rusbildet, og det å være pårørende til noen som blir tatt av politiet og som har vært inn og ut av fengsel er en stor ekstrabelastning, sier Sundli Ramberg.

– Familiene til rusavhengige har en tendens til å isolere seg. De fleste har et behov for å se at dette rammer flere «helt vanlige» mennesker enn en selv. Mange blir litt rettere i ryggen fra gang til gang. Og det har skjedd flere ganger at folk som er sykemeldt har kommet seg tilbake til jobb etter ei stund i selvhjelpsgruppe.

Selvhjelp kommer også den rusavhengige til gode

Selv om det å treffe andre i samme situasjon er til god hjelp for mange, så passer ikke selvhjelp for alle.

– Jeg har en forsamtale med alle som ønsker å delta i ei selvhjelpsgruppe. Ettersom jeg er en «likemann» og ikke en terapeut så kan det bli veldig

ødeleggende for de andre gruppemedlemmene dersom noen er veldig psykisk syke, for eksempel, sier Reidun.

– Man har også de som ikke vil jobbe med seg selv, men som utelukkende er ute etter å finne ut hvordan de skal gjøre sin kjære rusfri. De passer ikke selvhjelp for. I tillegg har man noen som skyver alt ansvar over på «systemet», som mener helsevesenet har skyld i situasjonen.

Reidun anbefaler alle som er pårørende til en rusmiddelavhengig og som enten sliter med å snakke med venner og familie eller som står i fare for å «bruke opp» sine nærmeste, å oppsøke ei selvhjelpsgruppe.

– Når man greier å ta vare på seg selv vil det komme den rusavhengige til gode. Noe av det viktigste jeg har lært meg gjennom selvhjelp er å vise omsorg gjennom grensesetting. Sønnen min, som nå har vært rusfri i ett år, sa nylig til meg at «Jeg er glad for at du satte de grensene du gjorde, for da trenger jeg ikke ha så dårlig samvittighet som jeg kunne hatt». ☹️

FAKTA

Lærings- og mestringssenteret i Rusbehandling Midt-Norge

– Lærings- og mestringssenteret (LMS) i Rusbehandling Midt-Norge er organisert som en avdeling innen Kompetansesenter rus - Midt-Norge, og er finansiert av Rusbehandling Midt-Norge.

– LMS i Rusbehandling Midt-Norge skal bidra til å gi *pårørende* til rusavhengige kunnskap for å leve med situasjonen og mestre hverdagen.

– LMS skal også være en ressurs for avdelingene i Rusbehandling Midt-Norge, kommunale tjenester og andre samarbeidspartnere.

– LMS arrangerer ulike tilbud til pårørende i alle tre fylkene i Midt-Norge, f.eks. tema-kvelder, kurs og gruppevirksomhet.