

# Et kompass til nødvendig hjelp for unge vokst opp med alkoholproblemer

*- Vi er nødt til å nå disse unge i tide, de er dønn slitne, sier psykologspesialist Gard Berge ved Kompasset i Sandes. Langvarig omsorgssvikt, mye ansvar, samt psykisk og fysisk vold, har preget flertallet av de unge som søker hjelp. Nær halvparten har ikke fått hjelp tidligere.*

AV: MARIT VASSHUS, KORUS - STAVANGER

**KOMPASSET ER ET GRATIS** bredspektret hjelpetilbud hvor unge kan ta direkte kontakt selv, uten å bli henvist. Tilbudet ble muliggjort etter TV-aksjonen i 2008 da midlene gikk til Blå Kors. Målgruppen er unge i alderen 14 til 35 år som har foreldre med alkoholproblemer. Tilbudet finnes i Bergen, Trondheim og Oslo, i tillegg til Sandnes. En undersøkelse gjennomført blant 132 unge som har søkt hjelp i perioden november 2012 til april 2013, viser at disse har opplevd store langvarige belastninger. Oppveksten har vært preget av uforutsigbarhet, usikkerhet, redsel, vold og omsorgsansvar for foreldre og søsken. De unge står i fare for å falle utenfor skole og arbeid, og har relasjonelle problemer i forhold til partnere og venner.

## Oppvekst med mangeårig rusmisbrukende foreldre

Undersøkelsen viser at flertallet blant de unge som søker hjelp hos Kompasset, er i alderen 20 - 29 år og hver femte blant dem er selv foreldre. Nesten 80% er kvinner. Videre viser kartleggingen



*Psykolog Gard Berge og hans kollegaer i lavterskeltilbudet Kompasset hjelper unge som har vokst opp med alkoholproblemer i familien. Mange av dem har utviklet store livsvansker.*

*Foto: Marit Vasshus.*

at 43 % ikke har fått hjelp tidligere for sine vansker. Blant de unge som søker hjelp hos Kompasset, har 64% en far og 59% en mor med rusproblemer. Hver fjerde har to foreldre med rusproblemer. Undersøkelsen viser også at foreldrene drakk i gjennomsnitt 11 år av barndommen deres. 67% av de unge har opplevd samlivsbrudd mellom foreldrene.

## Psykisk og fysisk vold

Erfaringer i barndom med fysisk og psykisk vold er omfattende. Blant de hjelpesøkende unge har 63% opplevd psykisk vold i form av gjentatte krenkelser og



Illustrasjonsfoto

ydmykkelser i barndommen. Den psykiske volden varte i gjennomsnitt i nærmere ni år. Nær halvparten, 45 %, har opplevd fysisk vold i oppveksten. Den fysiske volden varte i gjennomsnitt over seks år. Hver femte har vært utsatt for seksuelle krenkelser. 35% har opplevd at foreldrene har gjort selvmordsforsøk, og 73% har opplevd trusler om selvmord. De unge forteller om en ubeskyttet oppvekst med redsel for at foreldre skulle dø.

### Taushet om vansker hjemme

Å ha noen å snakke med om belastende livsvansker, er betydningsfullt. Denne undersøkelsen avdekker at 37% unge aldri har snakket med noen om rusproblemer hjemme. Hver femte har snakket med noen i nær familie, enten foreldre eller søsken. 42% har snakket med venner, men ikke før de var 15-16 år.

### Strever med å fullføre skole og jobb

Konsekvensene av en oppvekst preget av rusmisbruk hos foreldre er store. Nær 60% opplever det som vanskelig å fullføre skole eller jobb. 83% opplever at vanskene påvirker deres evne til å jobbe, og ta utdanning. Mer enn hver femte over 19 år har ikke fullført videregående skole. 70% av de hjelpesøkende unge har konsentrasjonsvansker som hindrer skole eller jobb.

### Vansker med nære relasjoner

Blant de hjelpesøkende mener 86% at problemene deres påvirker evnen til å etablere nære relasjoner til andre. 63% hadde symptomer på posttraumatisk stress-syndrom ved behandlingsstart og 92% var alvorlig psykisk belastet.

### «Young carers» som er dønn slitne

– Erfaringene til de hjelpesøkende unge er preget av langvarig omsorgssvikt og vold. De har hatt store omsorgsoppgaver i forhold til foreldre, omsorgssituasjonen var snudd på hodet. Mange har opplevd å være foreldrenes foreldre. De har hatt et stort ønske om at foreldrene skulle søke og få hjelp. Tre av fire forteller at foreldrene aldri har søkt hjelp for sine problemer, og foreldre som har søkt hjelp, har tilbakefall. De unges tro på hjelperne er svekket når de kommer til oss. De er en «hard to reach» gruppe, som nok bare kan nås med et eget tilbud som henvender seg direkte til målgruppen, sier Gard Berge på Kompasset i Sandnes.

– De unge er vanskelige å nå fordi de har satt sine egne behov i skyggen i mange år, og har vært opptatt av andres behov. Det har ført til nummenhet i forhold til hva de selv trenger. De er dønn slitne når de kommer til oss, og de er en høyrisikogruppe for ung uførhet, forklarer Berge.



### Fellesskapets betydning

– Kompasset gir hjelp til et selvstendig og mer tilfredsstillende liv. De unges ønsker om et bedre liv handler om å få til livet i fellesskapene, fortsetter Berge. Om å klare å fullføre utdanning, stå i arbeid og ha det godt med venner og kjærester. Når disse målene oppnås, sier det oss noe om at den hjelp Kompasset gir, er nyttig. Ingenting er mer helsebringende enn et godt liv i fellesskap. Ingenting skader deg mer enn et dårlig liv utenfor fellesskapet. De unge som kommer til oss opplever seg veldig annerledes, de er redde for å være til belastning for andre. De er ensomme i fellesskapene og på vei ut av dem. Kompasset tilbyr også temakvelder og sosiale arrangement, fellesskap som gir opplevelser av å være godt forstått blant like. Det gir støtte og livsenergi, understreker Berge.

### Kompasset - et forebyggende tilbud

– Kompasset treffer nok den tredjedelen som sliter mest, unge som trenger å få øye på seg selv, og sine muligheter. De kommer til oss i overgangen til et ungt voksent liv, og det er en overgang som er spesielt utfordrende for dem, sier psykolog Gard Berge. Kompasset gir hjelp i tide og det forebygger ung uførhet for mange, og bidrar til å bryte med en negativ sosial arv. Kompasset fungerer som en forebyggingsklinikk, forklarer Berge.

### Frihet til nye relasjoner

– Jeg tror at den største feilen vi kan gjøre er å redusere sosiale og relasjonelle problemer til et individuelt problem. Det plasserer problemet hos den unge. Her på Kompasset inviterer vi til det motsatte: Å utvide konteksten, relasjonelt og historisk. Det er livssituasjonene som har vært syke og dysfunksjonelle og som har preget de unge. Når de frigjør seg fra ansvaret for foreldrenes liv, åpnes nye muligheter. Da finner den unge fellesskap og aktiviteter der hun blir den hun foretrekker å være og preges av det. Vi kaller det for livets gode adresser. Det er ikke noe galt med de unge som søker hjelp hos oss, det er livet det har vært noe galt med, avslutter psykolog Gard Olav Berge ved Kompasset i Sandnes. ☒

### FAKTA

- » Kompasset er et lavterskeltilbud til unge i alderen 14-35 år som har foreldre med alkoholproblemer.
- » Drives av Blå Kors og kommunene Trondheim, Oslo, Bergen og Sandnes
- » Opprettet med TV- aksjonsmidler fra 2008. I årets statsbudsjett er det foreslått 4 millioner til videre drift.
- » Les mer på: [www.kompasset.org](http://www.kompasset.org)

### De unge på Kompasset forteller om

- » Å være preget av en sterk fasade som dekker over et sårbart indre
- » Sterke følelser av skam og skyld
- » Opplevelse av å være lite betydningsfull og ha dårlig selvtillit
- » Å glemme seg selv i sin iver etter å dekke andres behov
- » Periodevise sterke følelser av å være forlatt, kjenne ensomhet, tristhet og depresjon
- » Problemer med å kjenne egne grenser og handle etter dem
- » Redsel, bekymring og håpløshet i forhold til fremtiden
- » Sterkere følelsesmessige reaksjoner på situasjoner enn det umiddelbart synes å være grunnlag for (en opplevelse av å overreagere)
- » Følelse av å være annerledes, klønete og inkompetent i sosiale sammenhenger
- » Manglende selvtillit, og tendens til å følelsesmessig nedvurdere egne kvaliteter (kilde: [www.kompasset.org](http://www.kompasset.org))