

# Ut av et liv i alarmberedskap

*Ove Omsland fikk et sammenbrudd og måtte ha hjelp på Psykiatrisk Akuttpost. Barndommens traumer med en alkoholisert og voldelig far hadde innhentet han. Nå har han vært pårørendepasient ved Borgestadklinikken i ett år.*

AV HILDE EVENSEN HOLM, KORUS - SØR

**OVE OMSLAND ER TOBARNSPAPPA**, han er samboer og tømmer. Han er også en voksen som er barn av en rusmisbruker. Hans oppvekst sammen med tre søsken på et lite sted i Telemark ble preget av en alkoholisert og brutal far, og en mor som ikke maktet å beskytte barna til tross for at det etter hvert ble et samlivsbrudd. Hun var viklet inn i det Omsland betegner som «sterk medavhengighet».

## Det rusrelaterte samspillet

– Rusmisbruket til faren min preget oss alle sammen i familien og vi ble del av en dysfunksjonell familie. Mye handlet om å forstå fasene rundt rusen, og forsøke å tilpasse oss. Jeg husker dette «timeuret» fra han sluttet med en drikkeperiode til han begynte igjen. Det som var oppløpet til drikkingen og tilløpet til drikkingen. Det var den verste tiden. Å gå slik å vente og jobbe intenst for at det ikke skulle skje! Når han begynte å drikke så var det noe kjent, da var det vi hadde ventet på i gang igjen.

For Ove og familien handlet livet mye om å tilpasse seg faren og ektemannen som kunne forvolde så mye skade.

## Åpenhet

Ove Omsland velger å være åpen om den tøffe

barndommen og vanskene dette har ført til. Han ønsker å bidra til mer åpenhet når han deler noen av sine erfaringer. Rusmisbruk i en familie kan føre til mange fastlåste mønstre som det er viktig å få hjelp til å bryte. Det finnes en vei ut av elendigheten, sier han.

Selv har han brukt terapien på Borgestadklinikken til å få en ny og bedre innsikt i seg selv.

– Det har vært godt å forstå at det som skjer med meg er normalt. Det å forstå seg selv og min familie, og få tegnet et kart på et vis. Det er bedre enn noen medisin, det å forstå hvorfor.

– Jeg ser på oppveksten min som en del av min historie og en del av mitt nervesystem. Det utløses en masse følelser når nervesystemet blir aktivert og jeg må jobbe kognitivt for å komme ut av det. Jeg ser også at det var ettervirkninger av dette konstante presset sammen med vanskelige livshendelser som et samlivsbrudd og min fars død som reaktiverte belastninger og førte til det alvorlige sammenbruddet jeg hadde, sier Omsland.

## Pårørendebehandling

– Jeg lå sammenkrøpet i fosterstilling i en uke, men skjønte likevel at nå kan jeg endre livet – nå får jeg hjelp!



” – *Jeg skal mer enn å overleve, jeg skal leve!*

Det ble raskt fokus på psykiatrisk traumebehandling, men det var en av brødrene hans som selv hadde fått pårørendebehandling på Borgestadklinikken, som oppfordret han til å søke seg dit.

Han ble henvist av fastlegen og fikk plass i et dagtilbud for pårørende. Her var Omsland del av et gruppebasert terapeutisk opplegg sammen med andre med lignende erfaring. Bearbeidelse av vanskelige opplevelser og skam, plassering av skyld, ansvar og nyorientering, har vært sentralt.

### Nyorientering

Omsland er utdannet kokk, men har siden tatt ny utdanning som tømrer og maler. Han har også engasjert seg tidligere i livet i arbeid med mennesker som sliter på ulikt vis. Det kunne jeg jo, smiler han skjevt. Han jobbet blant annet to år som pleiemedhjelper på en psykiatrisk sikkerhetspost da det var dårlige tider i byggebransjen.

– Jeg forstår nå at å jobbe med mennesker som var ustabile var en del av mitt eget negative mønster. Jeg gjorde det jeg hadde lært meg gjennom livet, nemlig å bruke denne trangen til å beskytte og virke dempende på andres utagering. Men nå vil jeg ut av den konstante alarmberedskapen jeg har levd i og som gjorde meg helt utslitt. Jeg skal mer enn å overleve, jeg skal leve! ☒



*En barndom preget av farens alkoholmisbruk har ført til tøffe livsbelastninger. Nå vil Ove Omsland i Skien videre i livet og har fått pårørendebehandling. Foto: Hilde Evensen Holm.*

# På helsa løs

*For pårørendepasientene ved Borgestadklinikken i Skien har det å leve nært en rusmisbruker gitt store psykiske og fysiske helseproblemer. Det viser en kartlegging av pasientene.*

**PÅRØRENDEPASIENTENE ER EN GRUPPE** med store livsbelastninger. Nærmere 80 % rapporterer om nedstemthet, mer enn 70 % om utmattelse. Mange rapporterer om søvnproblemer, angst, muskel- og skjelettplager, hodepine og mageproblemer.

Borgestadklinikken har egne behandlingstilbud til pårørende som har utviklet egne helseproblemer på grunn av relasjonen til et menneske med rusproblemer. De som kommer er som oftest ektefeller/samlivspartnere, foreldre, søsken og voksne som har hatt en oppvekst i et hjem preget av rusproblemer hos omsorgspersoner. De får tilbud om samtaleterapi alene eller i grupper. I perioder har også klinikken hatt døgn-tilbud til denne gruppen pasienter. Hovedfokus i behandlingen er livssituasjonen, samspillet med den rusavhengige, mestring av tanker knyttet til ansvar, skyld og skam, avmakt og handlekraft.

Kompetansesenteret ved klinikken (KoRus-Sør) ga i 2012 ut en rapport med data fra 144 pårørendepasienter (Kristiansen og Myhra «Hvem er de pårørende som søker behandling og hva slags belastninger rapporterer de om»?)

Rapporten viser tydelig at gruppen har levd med store belastninger over tid, og at de er hen-

vist til klinikken via fastlegen. De fleste (ca 85%) er kvinner; det er mødre, søstre og døtre. De har levd med belastninger knyttet til en nær persons rusproblem i en årrekke, i gjennomsnitt i 18 år, viser kartleggingen.

Familier som lever med rusmiddelmisbruk har et tidvis høyt konfliktnivå, heter det i rapporten. Pasientene i kartleggingen rapporterer også om ulike krenkelsesformer som vold, verbal trakassering, selvmordstrusler og økonomisk utpressing.

Når det gjelder egen bruk av rusmidler er gruppen for en stor del forsiktige. Nærmere 90% sier de bruker alkohol sjeldent eller 1-3 ganger pr uke. 95 % sier de er totalavholdende fra andre rusmidler.

*Rapporten kan leses i sin helhet på:  
[www.borgestadklinikken.no](http://www.borgestadklinikken.no)*