

Snakk med barn om avhengighet

Informasjon til deg som er pasient i avdeling rus og avhengighet (ARA) og er forelder til barn under 18 år.

Barn under 18 år som har en forelder som mottar hjelp fra ARA, er pårørende. Det gjelder ikke bare biologiske barn, men også stebarn og fosterbarn.

I Norge har alt helsepersonell plikt til å sørge for tilstrekkelig informasjon og nødvendig oppfølging av barn som pårørende (helsepersonelloven § 10a).

Når en i familien sliter med rus og avhengighet, kan barn og unge merke det, uten at de nødvendigvis skjønner hva eller hvorfor noen ruser seg og eller sliter med avhengighet.

De fleste foreldre som sliter med rusutfordringer og eller psykiske plager ønsker å komme ut av den vonde situasjonen, men opplever at det ikke alltid er enkelt. De fleste som er i behandling på ARA har rusfrihet som mål, og kanskje er du i gang med arbeidet for å nå dette målet.

«Min mor ruser seg, jeg har ikke fortalt om mamma til noen, for hun hadde blitt så sint». *Sitat fra heftet: «Voksne for barn» Skriv for livet*



Barn merker mer enn du tror

I en familie er stort sett alle opptatt av, og bekymrer seg for hverandre. Dette gjelder spesielt når en i familien sliter med rus og eller avhengighet. Ved rusmisbruk styres ofte familien av «regler» som gjør det svært vanskelig for barn å oppleve normale relasjoner til de voksne omsorgspersonene i familien. Disse reglene kan beskrives som taushet, isolasjon, benekting og bytting av roller innad i familien. For foreldre som sliter med rusavhengighet kan det være vondt og vanskelig å kjenne at de ikke får til å være den forelderen de ønsker å være overfor barna.

Ved å snakke åpent om det som er vanskelig kan det bli lettere å forstå hverandre og vise at dere er glad i hverandre. Det kan også gjøre at dere får flere gode stunder sammen.

Mange barn og ungdom kan tenke at det er deres feil, når en i familien ruser seg, men det er rusen og avhengigheten sin skyld. Det er det viktig at dere forteller barn og ungdom.

Hvordan snakke med barn om rus og avhengighet?

Vi oppfordrer alle til å snakke om rus og avhengighet med barna sine, men det kan være vanskelig. Med mer kunnskap om rus og avhengighet kan det bli lettere å snakke om det som er vanskelig for hele familien.

Rus og avhengighet påvirker psyke og adferd

Hva er psyke?

Psyke er tankene og følelsene våre, og de bor i hjernen. Psyken vår er ulik, og påvirker måten vi uttrykker våre tanker og følelser på. Det er lurt å ha litt kunnskap om psykisk helse, slik at du kan hjelpe både deg selv og andre med å ta godt vare på den.

God psykisk helse betyr at du trives i hverdagen, at du føler tilhørighet og mening i livet, og at du takler vanlige utfordringer som dukker opp. Hvordan du har det psykisk, kan endre seg fra dag til dag, og over tid. De fleste opplever at den psykiske helsa varierer gjennom livet.

Rus og avhengighet er en diagnose
Noen er avhengig av alkohol, noen av piller, andre av illegale rusmidler, og noen bruker en kombinasjon av disse. Noen kan også slite med spilleavhengighet.

Felles for rus og avhengighetsproblemer er at de påvirker og kan endre måten du tenker, føler og handler. Ofte når du har en avhengighetslidelse, virker det forstyrrende inn på de oppgaver og funksjoner som skal ivaretas i familien. Eller det belaster og forstyrrer de følelsesmessige båndene mellom familiemedlemmene. Da er det et

rus/avhengighetsproblem i familien.

Rus- og avhengighetslidelser kan være vanskelig å forstå, ikke minst for den som selv har den. Det er ikke alltid lett å sette ord på hva som skjer med en selv.

Rus og avhengighets lidelser kan føre til:

- At livet oppleves vanskelig å leve for avhengigheten gjør at en prioriterer rusen fremfor familien og barna
- At man er mer sliten, blir lettere sint på seg selv eller andre, er mer trist og lei seg
- At man får mange negative tanker om seg selv og andre
- At man ikke klarer å se barnas behov for omsorg, så barna blir mer overlatt til seg selv, og må ta ansvar for egne foreldre



Vi vet at barn og unge pårørende legger merke til at foreldre ruser seg når de:

- endrer måten å være på
- endrer måten en snakker på
- spør de samme spørsmålene om igjen og om igjen, mye mer enn normalt
- ikke orker å stå opp om morgenen
- ikke orker å lage matpakker og holde huset i orden
- ser mer slitne ut og ligger mye på sofaen
- ikke orker å gå på jobben
- lyver oftere for å skjule avhengigheten
- har raskere og kanskje mye større humørsvingninger enn før. Det kan for eksempel være at de er mye mer sinte eller triste
- mister interesse for ting som vanligvis gjør dem glade

Snakk med barna – foreldre er som regel de viktigste personene i barns liv

Det er ikke alltid lett for barn og unge å skjønne at oppførselen eller adferden til mor eller far handler om rus- og avhengighetslidelse, og det syns ikke alltid at barn og unge bekymrer seg når en i familien sliter.

Barn og unge kan være redde for hvordan forelderen vil reagere dersom de sier noe, og derfor kan de holde følelser og tanker for seg selv.

Det er også vanlig at foreldre tenker at barn og ungdommer ikke merker noe, og eller at de skåner barna ved å ikke si noe.

Barn og unge merker mye mer enn voksne selv tror. Vi vet også at selv om barn og unge kan synes det er vanskelig å høre om rus og avhengighet, forteller barn og ungdom at det likevel er en lettelse for dem å forstå det som skjer rundt seg.

En samtale gir barn og unge en mulighet til å snakke om det de lurer på.

Når mor eller far har endret seg og ikke er som før, kan barn og unge lure på om det er noe de selv har gjort feil.

Barn og unge kan også synes:

- det er skummelt og flaut når mor/far endrer seg pga. rus
- det er vanskelig når mor/far benekter at de har ruset seg

Når barn og unge forstår mer av det som skjer, blir deres hverdag tryggere og mer forutsigbar. Åpenhet kan gjøre det lettere for hele familien å finne gode måter å være sammen på, og å få utnyttet de gode dagene til å gjøre hyggelig ting sammen. En felles forståelse og en plan for å takle de vanskelige dagene er god omsorg til hele familien. På neste side finner du tips til hva du kan si til barna.

Hva kan du si til barna?

Når du som forelder skal snakke åpent om rus avhengighet, kan du for eksempel begynne med å fortelle hva du selv vet om situasjonen.

Deretter kan du stille spørsmål som begynner med hva eller hvordan barna opplever situasjonen. Du kan for eksempel si:

«Jeg sliter med avhengighet som gjør at jeg dessverre har prioritert rusen fremfor å være med deg på andre aktiviteter, men nå går jeg til samtale med en behandler på avdeling rus og avhengighet (ARA) for å få hjelp. Jeg lurer på hvordan du har det, om du har merket at jeg har vært ruset og hvordan du tenker det forandrer meg, og om du lurer på noe om den behandlingen jeg får nå?».

Da inviterer du barna til å fortelle om situasjonen ut i fra hvordan de opplever den. Lytt til hva barna forteller og anerkjenn det de sier. Barna opplever det trygt når vi voksne bekrefter det barna sier ved å gi små nikk eller vennlige blikk.

Husk at ingen opplevelse av situasjoner er feil. La barna fortelle fritt om det de opplever og unngå å korrigere det de sier. Legg bort mobiltelefon og ha tid til å lytte og til å svare på spørsmål fra barna.

Når du snakker husk å bruke ord som barna forstår.

En god prat kan føre til gode løsninger dere ikke hadde tenkt på før dere får snakket om det.

«Jeg blir redd når jeg ikke helt skjønner mammas oppførsel»

Gutt, 12 år (Fra heftet: Voksne for barn, Skriv for livet)



Hva gjør avdeling rus og avhengighet (ARA)?

Hos ARA mottar voksne over 18 år hjelp med sitt rus- og avhengighetslidelse. ARA er også opptatt av hvordan barn og familien til pasienten har det.

I ARA får den som sliter snakke med en behandler, terapeut eller en hjelper. Individuelle samtaler eller samtaler i grupper, er den vanligste arbeidsmåten hos ARA. Noen ganger er innleggelse på døgnpost nødvendig.

Behandling

Behandlingen vil starte med en kartlegging av ditt rusproblem og fungering på ulike livsområder, samt eventuelle andre psykiske og fysiske utfordringer. Videre kartlegges dine og familiens ressurser. Den videre behandlingen vil ta utgangspunkt i din situasjon og hvilke mål du ønsker å oppnå. All behandling er tverrfaglig, det betyr at flere yrkesgrupper deltar og samarbeider: lege, psykolog og sosialfaglig personell.

Behandlingen vil blant annet bestå av mestringsteknikker som tar sikte på å øke din motivasjon for å slutte med rusmidler eller kontrollere bruken. All rusbehandling handler om hjelp med å forebygge tilbakefall og oppfølging av eventuelle sosiale, psykologiske eller medisinske utfordringer.

Samtale

Hos ARA vil både foreldre og barn få tilbud om samtale, enten sammen med den som er i behandling på ARA, eller alene.

I familiesamtale snakker vi om hva ARA kan hjelpe til med, og familien kan få mer informasjon og får stilt spørsmål. Når familien forstår mer, er det lettere å finne ut hvordan dere kan hjelpe hverandre til å ha gode stunder sammen.

Skjema til kommune/bydel

ARA og kommunene samarbeider for at barn og unge som pårørende ivaretas. Pasienter som behandles på ARA får spørsmål om de har barn under 18 år som de bor sammen med. Hvis svaret er ja, spør behandleren videre om pasienten samtykker til at ARA sender et skjema til bydelen eller kommunen du bor i.

Å samtykke betyr at foreldre og behandler blir enige om hvilken informasjon som skrives og deles med kommune eller bydel, slik at barn som pårørende får den hjelpen de behøver.

Barna får blant annet tilbud om samtale, og kan få snakke med en kontaktperson eller helseyskepleier om hvordan de har det.



Tilbud til barn og unge i kommune og bydel

Kommuner og bydeler har mange ulike tilbud til barn og unge som pårørende, blant annet helsestasjon og skolehelsetjenesten.

Helsestasjon

Foreldre får tilbud fra helsestasjon til oppfølging av alle barn fra 0-6 år. Foreldre kan ta kontakt med lokal helsestasjon når de har behov for det, også utenom de faste oppfølgingstidene som dere får tilbud om. På helsestasjonen kan foreldre få råd, hjelp og svar på spørsmål om barns helse og utvikling. Alle tilbud fra helsestasjonen er gratis.

Skolehelsetjenesten

Barn og unge i skolealder 6-20 (24*) år har tilbud om skolehelsetjeneste. Helsestasjon for ungdom er for alderen 12 - 20 (24*) år.

I skolehelsetjenesten kan barn og ungdom få hjelp av helsesykepleier og i noen tilfeller også skolelege, fysioterapeut og psykolog. Her blir barn og unge sett og hørt, og gjennom ulike aktiviteter kan de lære mer om det å leve med rus og avhengighets utfordringer i familien. De kan også snakke om hva som er vanlig når en i familien sliter med avhengighet, eller har andre lidelser og sykdommer.

Barn og unge kan selv ta direkte kontakt med Helsestasjon for ungdom ved drop-in time. Det betyr at de ikke trenger å bestille time eller ha en avtale for å snakke med helsesykepleier eller andre i skolehelsetjenesten.

Helsesykepleier kan svare på spørsmål og snakke om det barna eller ungdommene lurer på. Å prate med en trygg fagperson kan ofte hjelpe.

Hos helsesykepleier/kontaktperson kan barn og unge få råd og veiledning om temaer som kropp og helse, venner eller familie, vanskelige tanker, følelser og bekymringer. Om barna eller ungdommene trenger mer hjelp, kan skolehelsetjenesten sette de i kontakt med for eksempel fastlege, tannlege, fysioterapeut eller psykolog.

Kontaktperson eller helsesykepleier har også oversikt over forskjellige fritidstilbud som kommunen eller bydelen har til barn og unge som pårørende, og som kanskje kan passe for ditt barn. Videre har de oversikt over ulike tilbud til foreldre som foreldreveiledningskurs og grupper.

Taushetsplikt

De som jobber på helsestasjon og i skolehelsetjenesten har taushetsplikt. Taushetsplikt betyr at helsepersonell som hovedregel ikke kan fortelle hvorfor barn eller ungdom har vært i kontakt med dem, eller hva det har blitt snakket om.



* Noen kommuner tilbyr helsestasjon tjenester opp til 24 år
ahus.no • MENNESKELIG NÆR, FAGLIG STERK