

HUR TAR JAG HAND OM MINA BARN?



EN HANDBOK FÖR FÖRÄLDRAR SOM OROAR SIG FÖR SITT ALKOHOL- ELLER DRUGBRUK

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

FÖRORD	3
MISSBRUK, PSYKE OCH BARN	4
BOKENS UTGÅNGSPUNKT	4
MISSBRUK OCH PSYKE	5
FAMILJEN OCH BARNETS UTVECKLING	5
MISSBRUKETS PÅVERKAN PÅ BETEENDET	6
STÖDJANDE FAKTORER FÖR BARN OCH FAMILJ	8
FRÅN ATT FÖRSTÅ ANDRA TILL ATT GÖRA EN HANDLINGSPLAN	9
SVÅRT ATT TALA	9
ATT KÄNNA IGEN SINA STARKA SIDOR	10
ATT KÄNNA IGEN SINA SVÅRIGHETER	11
”JAG HAR INGA PROBLEM MED SPRITEN”	12
ATT BÖRJA SAMTALA	13
LÖGNERNA	14
ATT INTE HÅLLA SINA LÖFTEN	15
HUR MAN FÖRKLARAR MISSBRUK FÖR BARN	16
MIN EGEN BERÄTTELSE	17
VAD MAN KAN GÖRA UNDER EN MISSBRUKSPERIOD – EN HANDLINGSPLAN	18
HANDLINGSPLANENS ANDRA SIDA	19



VIKTIGA TEMAN	20
ÖVA UPP LYHÖRDHET FÖR BARNETS UPPLEVELSER	20
BEFRIA BARNET FRÅN SKULD	21
LÅT BARNET KÄNNA SIG VIKTIGT OCH OMTYCKT	22
PLANERA HEMARBETET	23
STÖD BARNETS LIV UTANFÖR HEMMET	23
TÄNK ÖVER HUR MAN LÖSER KONFLIKTER I FAMILJEN	24
VAR MÅN OM BARNETS PSYKISKA OCH FYSISKA TRYGGHET	25
NÄR EN ENSAMSTÅENDE FÖRÄLDER ELLER BÄGGE FÖRÄLDRARNA MISSBRUKAR	25
SAMARBETE MED SOCIALTJÄNSTEN	26
DEN ANDRA FÖRÄLDERNS PERSPEKTIV	27
ANSVARET FÖR FAMILJEN VÄXER	27
HUR KAN MAN TALA MED BARN OM DEN FÖRÄLDERN SOM HAR MISSBRUKSPROBLEM	28
ATT SÖKA HJÄLP	29
BEHÖVER MIN FAMILJ HJÄLP?	29
BEHÖVER MITT BARN PROFESSIONELL HJÄLP?	30
KOMMER OCKSÅ MITT BARN ATT MISSBRUKA?	31
TILL SLUT	32
TACK	32

FÖRORD

I dag ingår användning av alkohol eller andra droger som en del av livet för många människor. Tillsammans med vänner eller under en lugn hemmakväll har det blivit allt vanligare med vin eller öl. Samtidigt har missbruksproblemen ökat. Den här boken vill ge föräldrar några synpunkter på vad ens eget eller partners användande av alkohol eller andra droger kan innebära för ens barn och vad man kan göra för att barnen skall ha det så bra som möjligt. Boken är skriven för alla de föräldrar som tycker att alkohol eller andra droger rent allmänt är ett bekymmer, men speciellt har jag tänkt på föräldrar som tycker att deras eget eller partners bruk av dessa är ett problem. De känner ofta innerst inne en tung och ordlös oro för barnen. Boken kan även användas som underlag för samtal inom missbruksvården och psykiatrin. Med barn avses även familjens ungdomar.



MISSBRUK, PSYKE OCH BARN

Bokens utgångspunkt

Missbrukande föräldrar önskar liksom andra föräldrar sina barn allt gott, men missbruket ställer till problem. Föräldrar har ändå möjlighet att göra något för att ge barnen stöd och minska problemen. För barnens utveckling är det viktigt att man öppet talar om problemen, försöker göra något åt dem och söker lösningar. Den här boken kan fungera som stöd och hjälp för föräldrar.

Med droger avses alkohol och narkotika samt mediciner som används på ett felaktigt sätt för att åstadkomma berusning. Man kan ha olika inställning till hur droger används. Man kan använda dem för att koppla av, som ett sätt att umgås, eller för att minska sorg, bekymmer eller stress. Berusningen kan vara en del av kultur och tradition, ett uttryck för sjukdom eller störningar samt även leda till narkotikaanknuten brottslighet. Boken tar inte ställning i dessa frågor. Avsikten är att tänka över hur barnen kan få stöd, inte att diskutera svåra frågor som gäller olika aspekter av själva företeelsen.

Hur droger används har att göra med en samverkan mellan kulturella, psykologiska, psykiatriska, somatiska och sociala faktorer. Bakom missbruk finns ofta problem av olika slag. Depression och ångest kan göra att en person använder sig av droger för att må lite bättre. Å andra sidan kan droger ge upphov till och förstärka både psykiska problem och somatiska sjukdomar. Beroendeproblem växer fram förrädiskt och omärkligt.

Vi anser att en förälder som är berusad gång på gång har ett missbruksproblem. Det innebär att barnets utveckling är i fara. Någon annan definition behövs inte. Att hantera problemen och få behandling är viktigt både för missbrukaren och för familjen. Att tillfriskna från missbruk är en lång process med både upp- och nedförsbackar, och man får vänta på resultaten. Bokens avsikt är att hjälpa hela familjen till ett så gott liv som möjligt även under denna tid.

Handböckerna *Hur hjälper jag mitt barn?* och *Vad är det med våra föräldrar?* En handbok för barn och ungdomar som har en mamma eller pappa, som har psykiska problem. (Solantau, illustrationer Ringbom) kan vara till hjälp även för föräldrar med missbruk och deras barn. I Sverige kan böckerna beställas via psykiatri.skelleftea@vll.se.



Missbruk och psyke

Missbruket påverkar psykets funktioner på bred front. Även vid en lätt berusning påverkas hjärnan. Det man önskar sig är först och främst en skön upplevelse. En skygg och sluten person vill bli modigare, den som är ledsen vill glömma sin sorg. Känslor och beteende kan i hög grad förändras av berusningen, men konsekvenserna är svåra att styra. Man kan känna sig glad och lycklig, men snabbt hamna i nedstämdhet och ångest. Alkohol och andra droger åstadkommer en retning i hjärnan som gör att även småsaker kan få en person att tappa humöret och bli oersonligt arg.

Ur barnets synvinkel förorsakar missbruk att föräldern och familjelivet blir oförutsägbart och skrämmande på många sätt.



Familjen och barnets utveckling

Barnets utveckling hör i hög grad samman med känsloloklimatet hemma och familjemedlemmarnas sätt att vara och fungera ihop. Detsamma gäller givetvis de vuxnas välbefinnande. Barnet behöver kärlek, närhet, vägledning och omsorg för att få sina behov uppfylla samt även kunna dela glädje och sorg. Allt detta ger barnet trygghet. Barnet förväntar sig ömhet, tålmod och konsekvens från föräldrarna. Det innebär att barnet får det utrymme som är viktigast i livet. Föräldern får göra avkall på sina egna intressen, både i vardagen och vid högtidsstunder.

En familj är en tät sammanslutning där alla påverkar alla. I en familj blir också tystnad och tiggande ett sätt att påverka. En gladlynt familjemedlem gör andra glada, är man på dåligt humör blir också andra irriterade. Sinnesstämningar och känslor upplevs och delas tillsammans. Det är familjens styrka men också sårbarhet. Familjemedlemmarnas sinnesstämningar och beteende, även berusning, blir alltid en del av hela familjens liv.

Missbrukets påverkan på beteendet

I samvaron med andra märks berusningens problematiska inverkan tydligt. Missbruk åstadkommer ett slags självcentrering, de egna behoven blir starka, kräver omedelbar tillfredsställelse och förefaller helt berättigade. Samtidigt minskar förmågan att sätta sig in i vad andra personer upplever. Kraven på barn kan bli orimliga och man feltolkar barnets signaler och handlingar. Föräldern kan uppleva att ett barns gråt är avsiktligt, likaså tonåringens trots. Missbruket försvagar impulskontrollen och man handlar tanklöst utifrån sina egna känslor och sinnesstämningar.

Inkonsekvens, likgiltighet och lättstötthet är känslor och beteenden som alltmer tar över i familjens liv. En omhändertagande och kärleksfull förälder kan under den tid berusningen varar fungera helt annorlunda. Det förklarar varför ett gråtande barn kan bli avsnäst med: "Håll tyst, det är ingen som orkar höra ditt gnäll" i stället för att få tröst. Det är förståeligt att barnets reaktioner då pendlar från otrygghet och rädsla till ilska, protest, nedstämdhet och hopplöshet.

Ibland kanske föräldern inte ens kan behärska kroppens funktioner, vilket känns förödmjukande och skamligt. Abstinensens fysiska och psykiska symtom är ibland så skrämmande att föräldern inte tror sig överleva. Ibland stannar barn hemma från skolan för att sköta om sin förälder.

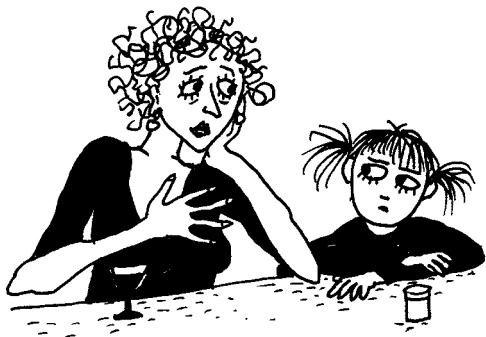




Barn kan hamna i situationer som är helt olämpliga för dem, oavsett ålder. Starka känslor som ilska, protest, rädsla, skräck, sorg och misströstan samt i vissa fall avsky, skam och hat är svåra för barnet att uttrycka eftersom de hotar den ömtåliga balansen i hemmet. Barnen kan utveckla en känslighet och snabbt känna av växlande stämningar. Hur föräldrarna mår börjar alltmer styra över barnets liv.

Naturligtvis är det svårt för alla. Föräldern som missbrukar har inte önskat sig detta och känner sig ofta usel utan att kunna åstadkomma förändring. Barn och partner är fyllda av uppdämda känslor och tycker sig ha hamnat i en återvändsgränd. Det är således viktigt för alla att man försöker hitta något sätt att hantera situationen.





Stödjande faktorer för barn och familj

Genom forskning och familjers egna erfarenheter finns redan en hel del kunskap om vad som kan vara ett stöd för barnens utveckling och för familjens liv trots de problem som finns.

För barnen är det av yttersta vikt att föräldrarna kan se saker med barnens ögon, att de förstår vad barnen upplever och varför de beter sig som de gör. Varför de mindre barnen kan vara klängiga, varför tonåringen låter så ohysad. För barnen blir det lättare om man kan hjälpa dem att förstå vad föräldrarnas beteende kan bero på. Den växande förståelsen inom familjen är en början till att konstruktivt hantera problem och söka lösningar.

Viktigast av allt är att man i familjen gör sådant som man kan njuta av tillsammans och att missbruket inte styr familjelivet. Också utanför hemmet är det viktigt att föräldrarna är ett stöd i barnets liv. Goda vänskapliga relationer såväl med vuxna som med andra barn, samt olika intressen och konstruktiv verksamhet tillför glädje i barnens liv och att den sociala förmågan utvecklas. Familjens gemensamma aktiviteter, egna vänner och ett socialt nätverk blir också ett stöd för föräldrarna i livets svårigheter.

Allt detta förutsätter konstruktiva och öppna samtal mellan föräldrarna, och i hela familjen, om missbruket och olika beslut man fattat. Så småningom kan även familjens sociala nätverk bli delaktigt. Med samtalen som utgångspunkt kan man börja göra en planering där man så gott man kan tar hänsyn till allas behov, speciellt barnens. Att tala om problem med alkohol och andra droger är dock inte lätt.



FRÅN ATT FÖRSTÅ ANDRA TILL ATT GÖRA EN HANDLINGSPLAN

Svårt att tala

Alla i familjen känner till ritualerna för hur drycker och droger används och tänker på hur man kunde ha förhindrat detta och vad man borde ha gjort eller inte gjort. Det är tungt för ett barn att hantera på egen hand, och i själva verket onödigt eftersom man kan dela sina bekymmer. Vad kan det vara som hindrar ett öppet samtal?

Föräldrarna kan ha en önskan att skydda sina barn och är rädda att samtal skall bli en ytterligare belastning. Kanske är man inte helt nöjd med sitt eget uppförande och det känns därför omöjligt att säga något. Det finns inga ord och verkligen inga lösningar. Tystnaden leder till att alla familjemedlemmar, också barnen, får klara sig på egen hand och det stöd de kunde ge varandra uteblir. Ett hinder för ett öppet samtal kan också vara att den missbrukande föräldern inte själv ser något problem.

Ibland blundar man för det som har hänt istället för att prata om det. Föräldern kommer med presenter eller lovar något ohållbart. Även små barn förstår mycket väl vad det handlar om: fråga inte om igår. Om man tänker efter inser man att detta innebär en risk för felaktig inlärning för barnet: man lär sig hur man kan ta sig ur en besvärlig situation utan att behöva stå för sitt agerande. Det svåraste för en förälder kan vara att våga inse att man själv har orsakat svårigheter för barnet genom sitt handlande.

Det första steget när man vill stötta sitt barn är att förstå hur viktig man är för barnet och tänka igenom sina egna och familjens starka sidor, sådant som fungerar bra. Nästa steg är att försöka förstå vad ens eget beteende betyder för barnet. Ett konstruktivt samtal om problemen och försök att finna lösningar är därefter ytterligare ett steg.





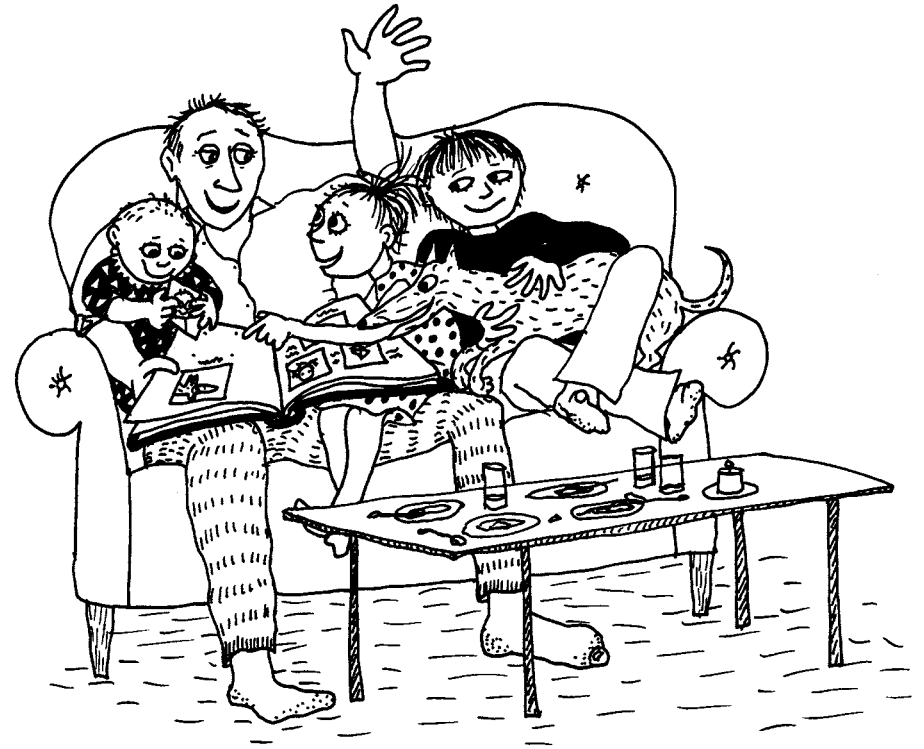
Att känna igen sina starka sidor



När problemen hopar sig i familjen och arbetslivet, när man bekymrar sig för hur barnen skall klara sig, när man är orolig både för egen del och för den andra föräldern, då börjar liv och tankar alltmer kretsa kring svårigheter. Detta gäller såväl den missbrukande föräldern som partnern. Små och stora goda stunder märker man knappast av eller så förefaller de betydelselösa vid sidan av att man känner sig otillräcklig. "Jag har ju ingenting att bidra med när det gäller barnen" känns välbekant för många. Känslan av att vara en dålig förälder döljer det goda som är viktigt att återupptäcka och stärka både för barnet och för en själv.

Börja med att i lugn och ro tänka över vad du hanterat bra och sådant som känts bra tillsammans med familjen. Du kan skriva ner det, så du inte glömmes. Ta barnen och den andra föräldern till hjälp. Här avses inte resor och andra stora händelser utan det vardagliga livet, som att gå till affären tillsammans, en kram när skolbarnen kommer hem, ett leende mot familjens bebis. Det låter som små saker men har stor betydelse. Ge inte upp även om en sur tonåring säger att ingenting har varit roligt. Medan man arbetar med listan kommer man också på ett och annat som inte blivit gjort. Bry dig inte om det just nu.

Se på listan. Finns det något som du kunde eller ni kunde göra oftare? Välj en sak och börja med den.





Att känna igen sina svårigheter

Förutom sina starka sidor får man också lov att tänka igenom sina svagheter. Det är inte lätt: ta ett steg i taget. Det finns en hel del som har med ens eget eller den andra förälderns missbruksbeteende att göra som man inte kan godta, sådant som är pinsamt, skamfyllt eller ångestväckande att erkänna. Kom ihåg att du inte är den enda som betett dig så, utan att detta hör samman med missbrukets psykologiska och sociala påverkan.

Förmågan att reflektera över sig själv, hemmet och barnens tillvaro och att fatta beslut vittnar om styrka, ansvarskänsla och att man kan ta steget till att söka hjälp. Är allt bra eller behövs en förändring? Kan vi själva åstadkomma denna förändring eller behöver vi stöd? Finns det vänner eller släktingar som kan bistå, eller är det kanske bäst att söka även professionell hjälp?





”Jag har inga problem med spriten”

I ett parförhållande finns det ofta olika åsikter om hur man använder exempelvis alkohol. Den ena säger att det inte finns några problem och den andra tycker tvärtom. Kanske kan man gå vidare och godta att var och en har sitt eget perspektiv och att familjemedlemmarnas erfarenheter skiljer sig från varandra.

Man använder sig av vin, sprit och droger på grund av deras effekter, och de är kanske inte något problem för användaren, som tänker sig att hans/hennes beteende är helt normalt. Det är ändå viktigt att inse och våga erkänna att fastän något inte är ett problem för en själv kan det vara det för andra. Partners erfarenhet kan vara en helt annan. Han/hon har ensam fått bära

alla bekymmer, ta ansvar för hemmet och barnen och städa upp efter den andra/e. Barnen å sin sida berättar om rädsla, sömnsvårigheter och oro. De kanske inte orkar koncentrera sig på läxor och skola och är rädda för en berusad förälder och bråk mellan föräldrarna.

Det är klart att situationen innebär problem. Något måste således göras. Känns det som om samtal om dessa saker är övermäktigt? Blir det bara mera bråk? Om man ofta har grålat om detta är det inte heller lätt att ändra sättet att samtala. Sök er då till professionell hjälp, ta med denna bok och säg att ni vill samtala om detta. På så sätt kan det gemensamma samtalet bli mer balanserat.





Att börja samtala

Den huvudsakliga avsikten med samtalet är att hjälpa föräldrarna förstå barnens upplevelser och behov, barnen behöver få förklaringar på sådant de sett och upplevt och familjen behöver hjälp att finna lösningar. Avsikten är således att tala om sådant som varit ett problem för barnen. Det bästa vore om föräldrarna på förhand hade talat igenom saker och ting och kommit överens om vad man vill ta upp, och när. En ensamstående förälder kan göra detta tillsammans med en vän eller på egen hand, kanske med hjälp av papper och penna.

Det är bra att välja någon konkret händelse som nyss inträffat, något som man tror sig kunna tala med barnen om. Det lönar sig inte att börja med det allra mest ångestväckande och svåra. Det kan vänta till senare, när man själv är beredd och vet litet mer om hur man kan få samtalen att flyta.

Vi ska nu ge några exempel på hur ett samtal kan gå till. Som exempel har vi valt lögner och brutna löften, eftersom de inträffar i varje familj där droger används på ett problematiskt sätt.



Lögner

En person som missbrukar försöker i allmänhet dölja detta. Så småningom tillkommer lögner. Lögnerna kan sprida sig till mycket annat än själva drickandet, det blir ett sätt att förhålla sig till andra. Man kan bli överraskad av hur lätt det är att ljuga och hur blåögda de andra familjemedlemmarna är. Kanske ler man till och med lite för sig själv. Men "blåögdheter" är också ett tecken på tilltro. När blåögdheten försvinner har tilltron och kanske också respekten försvunnit. Är det verkligen något man vill förlora?

För barn är det något allvarligt som händer då föräldrar ljuger. Föräldern är den person som styr barnets liv. Barnet tror på sin förälder och måste kunna göra det. När det inte är så vacklar de pelare grundtryggheten vilar på. Barnet blir utlämnat då det inte går att lita på föräldern. Dessutom kan också barnet börja använda sig av lögnen som en del av normalt umgänge. Det vill du säkert inte.

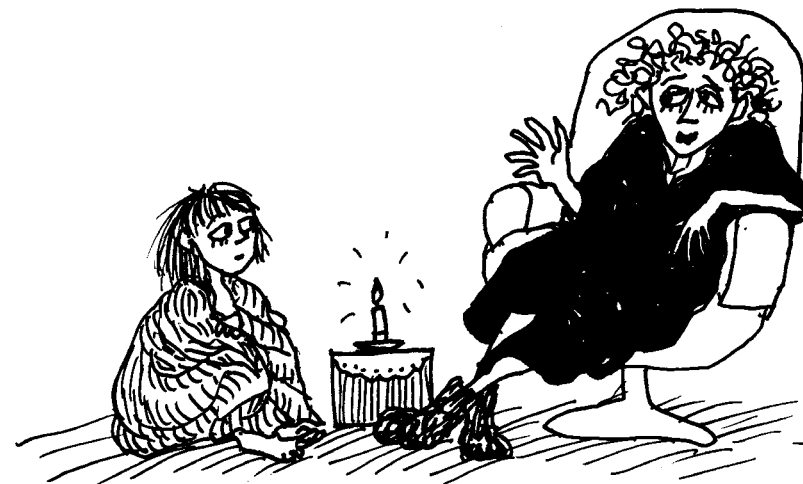
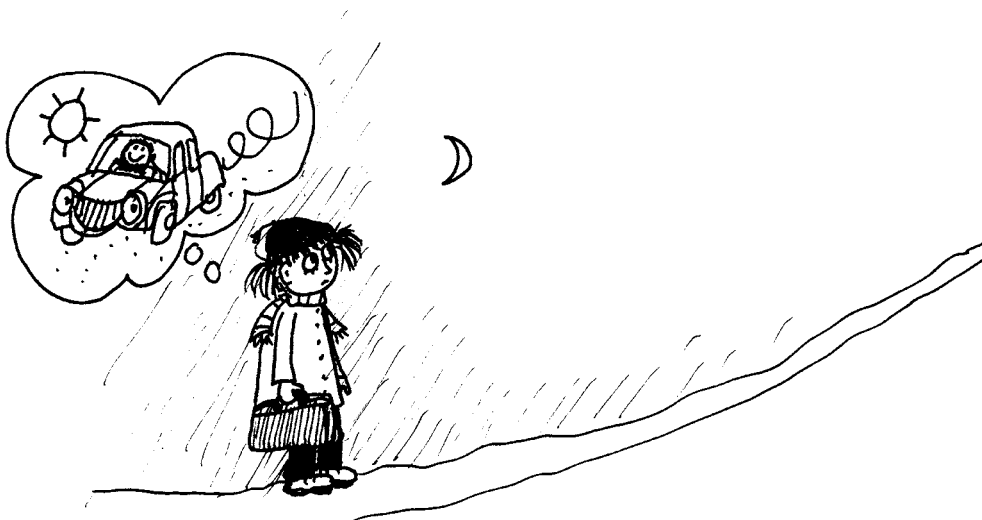
Om lögn är något välbekant för dig, tänk över detta, hur mycket och i vilka situationer du använder dig av lögn. Tala också med din partner. Ta sedan upp det med barnen.



Att inte hålla det man lovat

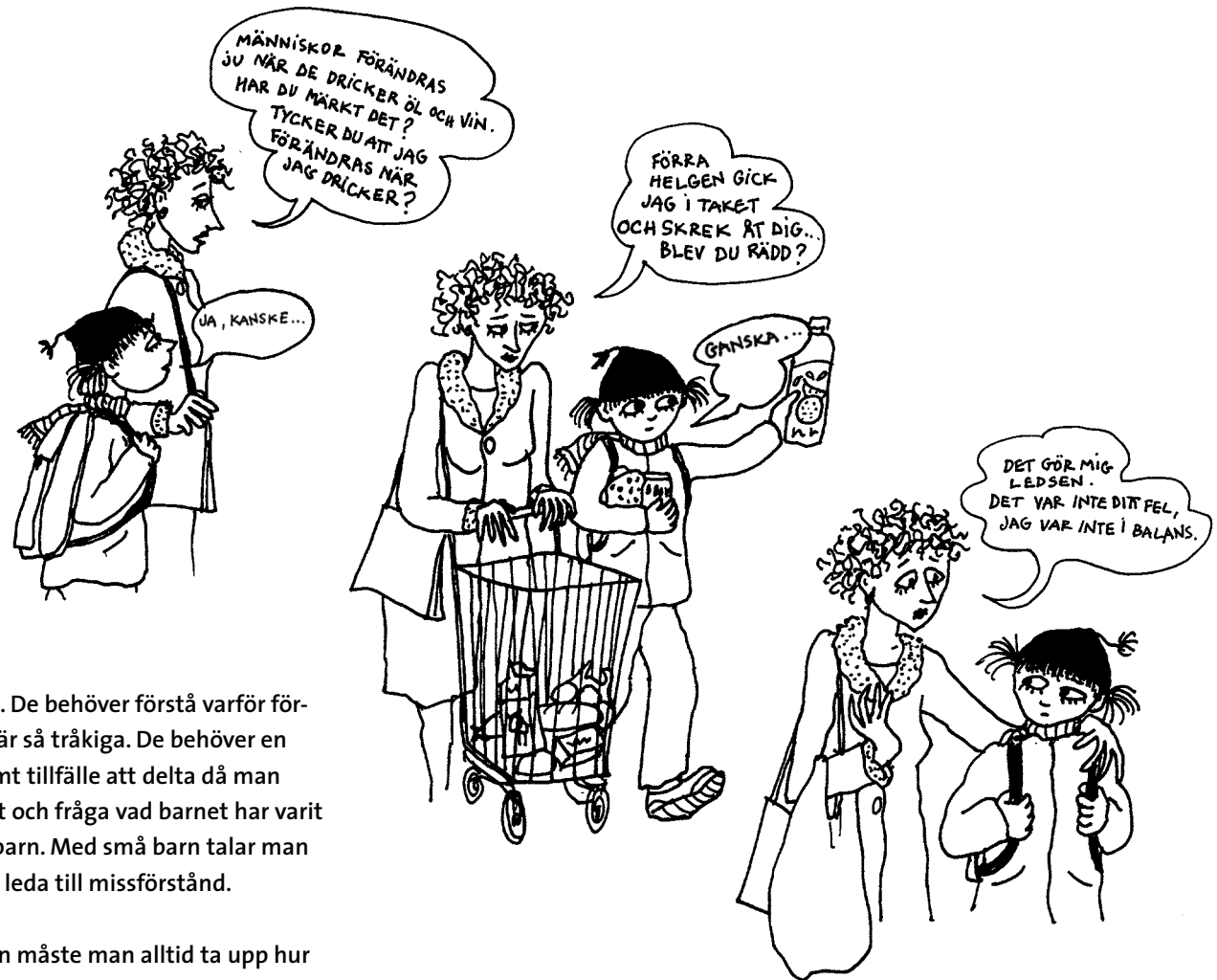
Ett problematiskt drickande hör ofta samman med att man inte håller det man lovat. I något skede blir alkoholen det viktigaste för föräldern. Tankarna rör sig hela tiden runt drickandet och allt annat blir ointressant. Detta måste man förstå ur ett beroendeperspektiv. För barnen och partnern betyder det något helt annat.

För barnet kan det till exempel innebära att pappa inte tyckte att söndagsutflykten tillsammans med oss var så viktig. Eller att mitt födelsedagskalas fick ställas in i sista stund eftersom det var viktigare för mamma att ta sina piller än att fira min födelsedag. Eller att pappa inte ens bryr sig så mycket om mig att han håller sitt löfte och följer med mig på bio. Det är således inte enbart fråga om att gå miste om en trevlig händelse utan om något mycket mer: vilket värde föräldern sätter på sitt barn som människa och älskad person.



Brutna löften leder till hopplöshet, bitterhet och bristande tillit. Värst är ändå att barnet börjar se sig själv som en dålig person, inte värd att få löften som ska hållas. Då detta upprepas börjar den dåliga erfarenheten byggas in som en del av barnets bild av sig själv och kan avspeglas i kommande relationer långt in i vuxen ålder.

Hantera detta på samma sätt som lögner. Gå till barnet och säg klart och tydligt att du svek ditt löfte och är ledsen över detta. Går det att rätta till? Barnet behöver också en förklaring till att du gjorde på detta sätt.



Hur man förklarar missbruk för barn

Barn behöver inte föreläsningar om alkohol- och drogproblem. De behöver förstå varför föräldern använder alkohol eller andra droger trots att följderna är så tråkiga. De behöver en möjlighet att berätta om sina egna tankar och upplevelser samt tillfälle att delta då man gemensamt planerar hur man skall gå vidare. Lyssna på barnet och fråga vad barnet har varit med om, sett och tänkt. På det sättet kan du börja förstå ditt barn. Med små barn talar man på ett annat sätt än med större. Långa samtal utan dialog kan leda till missförstånd.

När man talar med barn om problem som rör dem och familjen måste man alltid ta upp hur man kan gå vidare. Om föräldern har psykiska problem, missbruksproblem eller andra hälso- problem är det viktigt för barnet att höra att föräldern vill bli bättre och komma ifrån problemen, att föräldern sökt behandling och får hjälp av professionella. För ett barn är det alltid en lättnad att höra att föräldern söker hjälp och tar hand om sig själv.

Att förklara beroendeproblem och psykiska problem för barn kan man inte åstadkomma genom ett enda samtal: förståelsen växer efterhand, under dagar, veckor, månader och till och med år i hemmets vardag. Barnen växer och förstår saker hela tiden på ett nytt sätt.

Min egen berättelse

Du kan börja med att berätta hur det hela började. Kanske blev det mest goda effekter av öl och vin till att börja med, mindre stress, frihets känsla och det blev lättare att passa in i andras sällskap. Eller så var kanske livet så svårt att öl och vin, eller tabletter blev ett sätt att komma undan. Så småningom uppstod ett beroende. Utan dessa hjälpmedel blev tillvaron tung, och det lättade först när det återigen fanns tillgång till dem. Du ville inte bli beroende men märkte inte när det hände och inte heller vad det innebar.

Berätta om beroendespirlan och symtomen. Det finns ett förstadium som leder fram till att man börjar dricka, en fortsättning, ett slut, en tid för bakfylla och återhämtning, en mellanperiod. Fråga barnen vad de har sett och tänkt och berätta vad du själv känner under olika skeden.

Resonera om olika sätt att bete sig som hör samman med missbruk. Fråga barnet vad det har lagt märke till. Barn har ofta svårt att säga något riktigt negativt om en förälder, och det är föräldern som måste föra saken på tal. Sök också lösningar. Finns det någon annan som kan hjälpa barnet med läxor eller skjutsa till olika aktiviteter, när föräldern inte kan? Finns det någon som kan vara en stödperson för barnet? Du kan ta med barnet till din egen kontaktperson och få hjälp där med detta samtal.





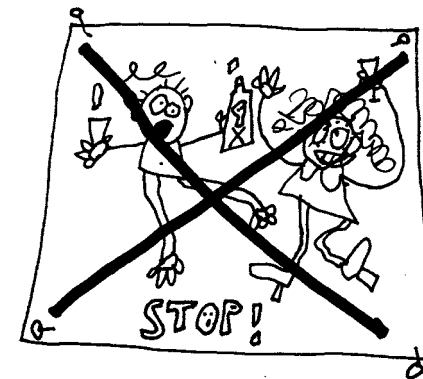
Låt hemmet förbli barnens trygga hamn. I handlingsplanen måste ingå att man inte bjuder hem vänner som är berusade eller för att festa. Ett hem är något mer än väggar, tak och golv. För barnens utveckling är det den viktigaste miljön där barnen, liksom de vuxna, måste kunna vara ostörda och trygga.

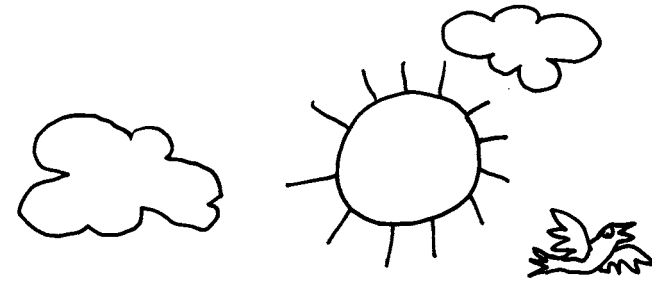
De lösningar som föreslagits förutsätter att det finns en annan plats för barnen eller för föräldrar med problem. Men så är det inte alltid. Även då är det viktigt att man resonerar om dessa situationer och tillsammans tänker igenom hur man kan hantera dem. Kanske kan socialtjänsten hitta en stödfamilj. Om det i familjen finns hot om psykiskt eller fysiskt våld måste man flytta till ett skyddat boende.

Vad man kan göra under en missbruksperiod – en handlingsplan

Avsikten med ett öppet samtal är att man kan förutse saker och ting och hitta lösningar. Man behöver en handlingsplan. I många familjer har man bestämt att man inte får vara onykter hemma. Om man planerar en kväll och kan förutse berusning så tillbringas den kvällen på annat håll. Man kommer också överens om vem som tar hand om barnen under tiden. Om man kan förvänta sig en längre period av drickande eller drogande, får den förälder det är fråga om ge sig iväg någon annanstans.

Om man inte hittar någon sådan plats har man i en del familjer fört barnen till en mor- eller farförälder eller till en vän eller till stödfamiljens hem under missbruksperioden. Tråkigt nog blir det ofta så att barnen flyttas någon annanstans först sent på kvällen då festandet redan gått överstyr. Det behöver inte bli så om man på förhand gjort upp en handlingsplan för dessa situationer.

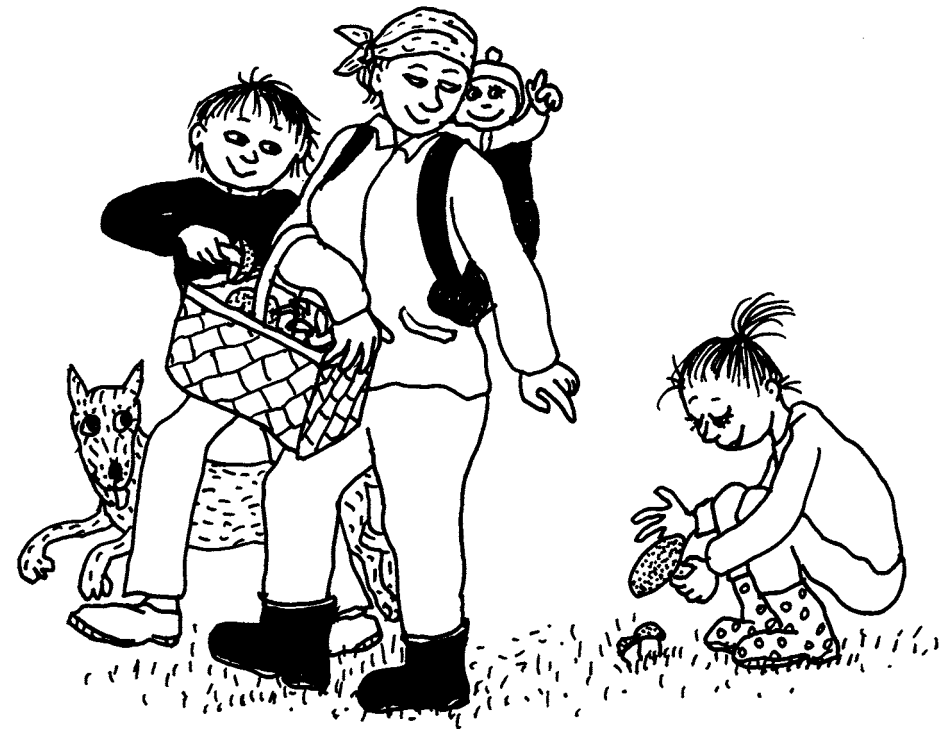




Handlingsplanens andra sida

Det är viktigt att det görs en handlingsplan för hela familjen under den tid en familjemedlem har en missbruksperiod. Det finns annars risk för att tiden ägnas åt bekymmer och elände. Man kan planera för lugna familjestunder med sagor eller pizza, kanske biobesök, söndagsutflykter eller annan trivsamt samvaro. Gör planeringen tillsammans med hela familjen. Det är viktigt att också den familjemedlem som har missbruksproblem deltar. Handlingsplanen görs i lugn och konstruktiv anda, aldrig under berusning.

Denna sida av handlingsplanen är lika viktig som den första. Den visar för barnet att de har både rättighet och möjlighet att göra trevliga saker och att livet kan gå vidare trots föräldrarnas missbruk. Det är inte längre missbruket som styr familjens hela liv. Det innebär att man måste lära sig något nytt och det kan göra att alla i familjen känner vilshenhet. Föräldern som dricker kan bli rädd att man inte längre bryr sig om honom eller henne, då de andra gör trevliga saker tillsammans. Familjen i övrigt kanske känner sig skyldig: "Kan vi göra så här?" Men det är fråga om en gemensam planering, där man tar hänsyn till familjemedlemmarnas olika behov.



VIKTIGA TEMAN

Öva upp lyhördhet för barnens upplevelser

Förmågan att förstå vad andra upplever minskar under svåra skeden i livet, men det är möjligt att öva upp sin förmåga att ge akt på vad barnen känner och upplever. Det är inte alltid lätt eftersom barnen försöker dölja sina känslor, om de står i konflikt med föräldrarnas. Barnens reaktioner blir synliga i uttryck, gester, beteende och små repliker.

Försök vara lyhörd i förhållande till barnen. Ditt barn kan lära dig mycket mer om sig själv än någon lärobok. Hur ser du att barnet är glatt och ivrigt? Hur ser du att barnet känner sorg eller ilska? Vad är det för händelser eller situationer som åstadkommer sådana känslor? När skrattade barnet riktigt hjärtligt senast, och åt vad? När skrattade ni tillsammans? När satt du senast på golvet och lekte och småpratade med bebisen?



Hur reagerar ditt barn på ditt missbruk? Tittar hon konstigt på dig när du tar en öl ur kylan och viker undan med blicken när du uppmärksammar henne? När du frågar vad som står på mumlar hon kanske "ingenting" och går sin väg?

Kan du se att ditt barn blir på dåligt humör eller är rädd när du är onycter? Börjar ett mindre barn trillskas och klänga på dig eller den andra föräldern? Har bebisen blivit alltmer tyst och stillsam? Är tonåringen överhuvudtaget hemma, har han/hon börjat använda droger? Reaktionerna skiftar i olika åldrar. Tar barnet med sig kompisar hem eller vågar de inte då de inte vet i vilket skick du är? Och har barnet börjat bete sig annorlunda i förskolan eller skolan?

Det är inte lätt att i all hast svara på dessa frågor. Tala om detta med din partner. Kanske blir ni överraskade. Barn är känsligare och mer klarsynta än vad föräldrar tror. Barn reagerar även på förändringar som vuxna tror är positiva. När en onycter förälder är gladare och kramigare än vanligt kan det för barnet kännas konstlat och motbjudande. Det är viktigt att förstå att det beteende som hör samman med berusning betyder olika saker för olika familjemedlemmar.



Befria barnet från skuld

Många barn kan tro att de på ett eller annat sätt är skyldiga till att föräldrar dricker och grälar. "Om jag hade haft bättre betyg, om jag hade varit snällare, hade pappa inte börjat dricka". Ibland kan föräldern själv lägga skulden på barnet, mer eller mindre avsiktligt. "Jag orkar inte med ert bråk" – och mamma tar fram en flaska. Barnen kan inte annat än ta skulden på sig.

Självförelöser är ingenting som man önskar sina barn. "Jag är så dålig att jag får min förälder att dricka" är en tung och deprimerande känsla, i småbarnsåldern lika väl som i mognare tonår. Barn kan försöka bekymmer och förargelse men om en förälder reagerar med att använda alkohol har det med den vuxne att göra. Ta reda på om barnen anklagar sig själva, och om du någon gång skyller på dem, ställ omedelbart det hela tillrätta. Glöm inte det.

Låt barnet känna sig viktigt och omtyckt

Det är viktigt för barnet att känna föräldrarnas gillande och att föräldrarna gläds över barnet. Sätt värde på den betydelse du har för ditt barn: du är viktig för barnet.

Njut av barnets sällskap och stanna upp i gemensamma stunder. Ha inte så bråttom när blöjan skall bytas på bebisen – det är en möjlighet att få en stund tillsammans. Sitt tillsammans med skolbarnet och titta på TV, ta med tonåringen när du gör i ordning mat. Fråga om barnets dag. Håll kontakt med förskolepersonal och lärare.

Var mån om julfriden, låt det nya året få en bra början, fira en glad första maj och midsommar. Gör barnens födelsedagar till små fester och underlätta så de kan delta i andras barnkalas. Sätt värde på skolans jul- och vårfester som viktiga händelser för barnen. Visa att du är stolt över det ditt barn åstadkommer, även små saker.

Om du har sårat eller gjort ditt barn illa, be om förlåtelse och försök reda upp saken. Om barnet har svårigheter, sök hjälp. Även det är en kärleksgärning. Du har gjort en lista på sådant som ni alla gillat. Fortsätt att använda den. Ha kul tillsammans!



Planera hemarbetet

Vardagssysslorna hemma kommer ofta i andrahand om föräldrarna av en eller annan orsak har det besvärligt. Många barn gör allt de kan för att ta hand om småsyskon, tvätt och matlagning. Fastän de förefaller klara av det hela bra är ansvaret för hemmet för stort, också för en tonåring. Om det ändå har blivit så är det dags att åstadkomma en förändring. Kan man göra en rättvis fördelning av hemarbetet eller finns det anledning att be om hjälp av utomstående, till exempel kommunens socialtjänst?



Stöd barnets liv utanför hemmet

Var och en har sina egna viktiga platser. Förskola, skola, egna vänner och intressen har stor betydelse för barnets utveckling och för ett rikt liv. Där kan man också få stöd när det är svårt hemma. Tänk över hur du kan underlätta för barnet att ha kamrat- och vuxenrelationer utanför hemmet.

Se också till att du inte gör barnet generat i den omgivning som är deras. Om en förälder kommer onykter till ett föräldramöte är det naturligt att barnet skäms och önskar att föräldern hade stannat hemma. Det kan till och med bli svårt för barnet att gå till sitt dagis, sin förskola eller skolan efter detta. Om detta har hänt, be ditt barn om ursäkt. Du vill inte heller att man skämmer ut dig på din arbetsplats.

Det är också bra om barnet har åtminstone en person att vända sig till och lita på utanför familjen, en vuxen som det går att tala öppet med. Det kan vara en faster eller moster, farbror, morbror, far- eller morförälder, en kamrats förälder, kanske förskolepersonal, skolkurator eller liknande.



Tänk över hur man löser konflikter i familjen

Det uppstår konflikter i alla familjer. Om man kan lösa problem har barnet fått en viktig lärdom för hela livet. Att kunna lösa konflikter är själva grunden för lyckade relationer. Då kan man lyssna till andras åsikter, klargöra sina egna och göra kompromisser. Tyvärr raseras allt detta av berusning och kvar finns höga röster, hot, anklagelser och skällsord, kanske också våld i olika former.

Föräldrar som bråkar är oftast det svåraste och mest skrämmande barn kan vara med om. Förutom hot och våld är kränkandet av den andra förälderns människovärde genom nedsättande omdömen speciellt skadligt för barnet.

Även barn kan bråka då atmosfären i hemmet är spänd, egna känslor trycks tillbaka och barnen tar efter föräldrarnas beteende. Sök snarast professionell hjälp om detta är svårt att förändra med egen kraft. Goda relationer mellan syskon är ett stöd när familjen befinner sig i svårigheter, medan en långvarigt konfliktfylld hemmiljö återspeglas i barnens utveckling i årtal framöver.





Var mån om barnets psykiska och fysiska trygghet

Berusning kan leda till att man förlorar behärskningen och använder våld. Psykiskt våld kan vara att kränka, skälla på eller hota andra. Man kan hota med att gå sin väg, hota med våld, lägga beslag på egendom eller förtala den andre inför barnen. Fysiskt våld kan vara knuffar, fasthållande, slag som kan bli allt värre. Psykiskt och fysiskt våld kan rikta sig både mot barnen och mot partnern. Det finns också risk för att ett barn blir utsett till syndabock. Då blir allting barnets fel, barnet är "dåligt" och kan få utstå orimliga straff. Det innebär att bli mobbad och kränkt av sina föräldrar.

Våld i alla former och hot om våld är skadligt för barnet oberoende av om våldet riktas mot barnen eller mot den andra föräldern. Barnet mister sin grundtrygghet och ingen utveckling är möjlig under hot. Det är därför viktigt för alla parter att man reagerar redan vid den första våldshandlingen. Våldet kan hota såväl den som utövar det liksom offret och hela familjelivet.

När en ensamstående förälder eller bägge föräldrarna missbrukar

Om en ensamstående förälder eller bägge föräldrarna missbrukar finns det ingen stabil person i familjen som kan se de faror som hotar i barnets tillvaro. Barnen kan bli utan omvårdnad. Ingen ser till att de går och lägger sig eller tar hand om den dagliga omsorgen om läxor och skola, rena kläder eller mathållning. Barnen kan hamna i en situation då de får ta hand om sina föräldrar, få dem i säng och städa upp efter dem.

En sådan familjesituation är ett hinder för barnets eller ungdomens utveckling. Den kan vara orsak till psykiska problem och beteendeproblem under barndomen och vidare i vuxenlivet. Om det har gått så långt, försök genast få till stånd ett samarbete med socialtjänsten.

Samarbete med socialtjänsten

Beroendeproblem kan leda till att föräldraskapet sviktar allvarligt. Detta ser man till exempel vid bristande omvårdnad, våld eller att barnen lämnas ensamma hemma eller i farliga miljöer utanför hemmet. Det kan också handla om alltför stora krav på barnen som får ta hand om hem och småsyskon.

Det är ett tecken på klokt föräldraskap att söka hjälp hos socialtjänsten med en gång när ens egna eller familjens krafter börjar ta slut. Det är socialtjänstens uppgift att förhindra att problem uppstår. Det kan innebära hjälp i hemmet, en stödfamilj, föräldrarådgivning, föräldraskola eller annat som står till buds. Ju tidigare ni tar kontakt desto bättre hjälp kan familjen få.

Barnet omhändertas och placeras bara då ingenting annat leder till en lösning eller då barnet behöver snabb hjälp. Det är bäst om detta kan göras i gott samarbete mellan socialtjänst, föräldrar och barn. Om fysisk eller psykisk misshandel förekommer i familjen måste man omedelbart ta kontakt med socialtjänsten för att säkerställa barnets trygghet och hela familjens välbefinnande.



DEN ANDRA FÖRÄLDERNS PERSPEKTIV



Ansvar för familjen växer

Om droger används ofta leder detta till obalans i arbets- och hemförhållanden. Det är inte enbart fråga om det praktiska, det gäller också det emotionella ansvaret och uthålligheten. Barnen är inte heller alltid så lätta att hantera då familjen befinner sig i svårigheter.

Det blir partnern som får vara den person som kan uppmärksamma den negativa påverkan på barnen och som får fatta de rätta besluten. Att ha åsikter om en närståendes beteende är svårt och förutsätter att man kan distansera. Då svårigheterna växer och ens krafter sinar är det närmast omöjligt att se problemen med distans. Och ibland tolkas detta felaktigt som att man medvetet förnekar problemen.

För att kunna bedöma situationen behövs en utomstående person med ett annat perspektiv. Egna vänner är nu guld värda. Om sådana inte finns, är det klokt att söka professionell hjälp. Att med distans ha möjlighet att betrakta den enskildes och familjens liv är den professionelles särskilda uppgift.

Det blir extra tungt om den person som missbrukar om och om igen lovar bättra sig, men inte klarar av det. En berg- och dalbana mellan hopp och förtvivlan sliter. Många säger också att allt annat kan man klara av, men inte att ständigt förlora hoppet och samtidigt ha känslan av att ha blivit sviken. Om man dessutom möts av den andres anklagelser ("En sån som dej orkar man ju inte med om man ska vara nykter") kan läget bli outhärdligt.

Som partner känner man sig ofta helt otillräcklig i förhållande till barnen och man känner hopplöshet och bitterhet i förhållande till den som missbrukar. Depression och ångest samt ett långsamt eget ökande alkoholbruk är vanliga följeslagare i partners liv. Om du känner igen detta i ditt eget eller familjens liv, sök genast professionell hjälp. Långvarig depression och ångest kan leda till psykiska problem och användande av droger till beroende. Det är viktigt att hjälpen kommer i tid.



Hur kan man tala med barnen om en missbrukande förälder

En förälder vill ofta värna om relationen mellan barnen och den missbrukande föräldern. Ofta försöker han/hon stödja relationen och försöker dölja missbruket för barnen: "Pappa är på sjukhus för att han har ont i ryggen" när han behandlas för abstinensbesvär. Önskan är att skydda barnen från bekymmer. Motsatsen i fråga om förhållningssätt kan vara att svartmåla den andra föräldern.

Att föräldern använder alkohol med olika följder är givetvis välkänt för barnet. Barnen behöver förklaringar och stöd i det de observerat samt möjlighet och lov att älska även en besvärlig förälder. Barnet behöver alltså att den andra föräldern förhåller sig realistiskt och konstruktivt, varken förskönar eller svartmålar. Bäst är att lyssna till vad barnen iakttagit, förklara utan anklagelser och sedan tänka över hur man nu skall kunna gå vidare.



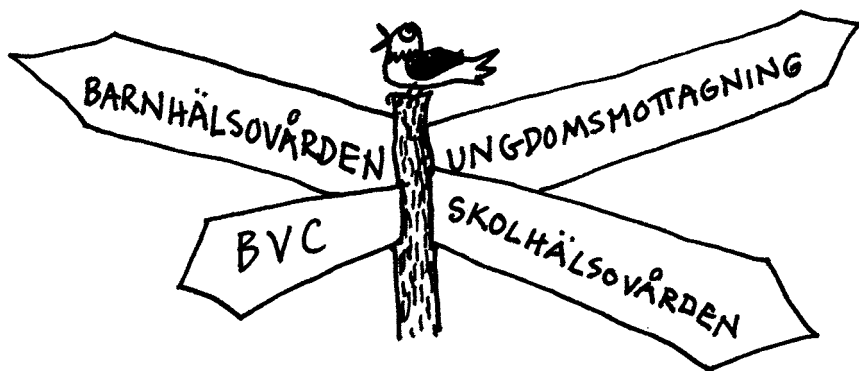
ATT SÖKA HJÄLP FÖR BARNET OCH FAMILJEN

Behöver min familj hjälp?

I alla familjer där en förälder använder alkohol på ett problematiskt sätt krävs att man talar om detta och söker lösningar. Om det behövs hjälp i hemmet kan vänner och släktingar vara till förvånande stor hjälp, om man vågar tala med dem. Man kan också be om hjälp av socialtjänsten eller frivilligorganisationer. I synnerhet är det bra om föräldrarna har förtroendefulla relationer med förskola och skola, så att barnet där får ett förstående stöd.

Inom såväl beroendevård som psykiatrisk vård är man enligt lag skyldig att vara till stöd för klienternas/patienternas barn och anhöriga. Socialtjänsten i alla kommuner i Sverige erbjuder olika former av stöd och hjälp för familjer där en förälder har beroendeproblem. Du kan även vända dig till hälsocentralen/vårdcentralen eller barnhälsovården. Du kan be om samtal genom att hänvisa till denna bok.





Behöver mitt barn professionell hjälp?

Många gånger har föräldrar anledning att bekymra sig över hur barnen mår. Förändringar i barnets sätt att vara, känsloliv och beteende är alltid alarmerande.

Oro och beteendeproblem hos barnet, irritation, dåligt humör, gråtattacker, sömnsvårigheter, depression och apati är alla tecken på att barnet inte mår bra, oberoende av ålder. En ständigt skrikande bebis som så småningom tystnar, småbarn som alltid bråkar på förskolan och klänger på föräldrarna, skolbarn som inte kan koncentrera sig, gråter och har sömnsvårigheter, tonåringen som stänger in sig vid datorn, depression och användande av droger är allt sådant som man måste ta på allvar. Då skolgången blir besvärlig visar det konkret på att barnet har problem. Tal om självmord och våld gör det nödvändigt att söka akut hjälp.

Det är bättre att agera i tid än att avvakta och vänta. Man kan tala om bekymmer även om de verkar små, på vårdcentralen, i skolhälsovården och där man själv sökt hjälp. På alla dessa ställen kan man vid behov remittera familjen vidare till rätt ställe.



Kommer också mitt barn att missbruka?

Den inställning barn och unga har till droger påverkas av familjekulturen och hur ungdomar i omgivningen ställer sig till drickande och narkotika. Hemmets sätt att förhålla sig till droger kan skydda de unga eller leda dem in i ett bruk av vin, öl, narkotika. Att föräldrar är onyktra och berättar om "en rejäl fylla" är ett starkt budskap till barnen om att det är godkänt att bli berusad och kanske rentav önskvärt. Om man å andra sidan använder alkohol som mat- eller sällskapsdryck hemma, utan att man blir berusad, ger det barnen en bra grund för att möta det rikliga alkohol- och drogbruk som kan höras till ungdomskulturen.

Ärftlighet kan också bidra till missbruksproblem. Om dessa problem har funnits i släkten kan barnet ha en känslighet för att utveckla beroende. Även andra förhållanden bidrar till att problem uppstår, som hur tillgängliga drogerna är och vanorna i kamratkretsen. En god grund i hemmet skyddar inte alltid ungdomarna mot riskbruk, om mycket annat finns som drar dem till det. Den kan ändå ha stor betydelse för hur man senare kan återhämta sig.

Det är befogat att föräldrar är observanta på hur de unga använder alkohol eller droger och vilka kamraterna är. Bruket av alkohol kan bland unga vara ett "måste", för att man skall kunna känna sig hemma bland jämnåriga. Alkoholen närmast "sköljer över" åldersgruppen och tar med sig dem som av ärftliga orsaker eller på grund av sin livssituation har en benägenhet att bli beroende. Goda intressen och konstruktiv verksamhet tillsammans med kamrater är skyddande faktorer.



TILL SLUT

Familjelivet är aldrig problemfritt, och behöver inte heller vara det för att barnet skall växa och utvecklas. Det viktigaste är att man öppet försöker reda ut svårigheter och söka lösningar. Det är inte lätt, och allra minst när föräldrarnas egna problem förorsakar svårigheter. Då är det viktigt att veta att barnen uppskattar en förälder som är ärlig och medger att det finns problem. Också i svåra situationer kan man söka sig framåt om man som riktlinje har alla familjemedlemmars, i synnerhet barnens, perspektiv och respekterar deras behov. Det som är bra för barnen är alltid bra för föräldrarna! Det är också en tröst att veta att även om barnen kan ha svårigheter så är det möjligt att få hjälp och att behandlingsresultaten är goda. Svårigheter är inte ett hinder för utveckling, om man kan möta dem öga mot öga och ta itu med dem.

Tack

Att skriva denna bok har varit en lång process, som många har deltagit i. Utvecklingsenheten i Berghäll lät mig få del av sin sakkunskap. Tack för givande diskussioner! Ett särskilt tack till de unga i Berghäll som berättat om sina liv tillsammans med föräldrar som missbrukar.

Det har varit värdefullt att höra åsikter och synpunkter på manuskriptet till denna bok från missbrukande föräldrar. Tack för det! Förhoppningsvis kommer läsarna fortsättningsvis att skicka sina synpunkter till mig. Det bidrar till att utveckla ett arbete som kan vara till stöd för både föräldrar och barn. Min adress är tytti.solantaus@thl.fi eller Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, (Institutet för hälsa och välfärd), Box 30, 00271 Helsingfors, Finland.



© TEXT: TYTTI SOLANTAUS
tytti.solantaus@thl.fi

© BILDER: ANTONIA RINGBOM
antoniaringbom@hotmail.com

GRAFISK PLANERING:
HELENA SANDMAN

ÖVERSÄTTNING:
ULLA SILFVENIUS, HANNELE RENBERG OCH HELJÄ PIHKALA

HANDBOKEN KAN BESTÄLLAS PÅ FINSKA FRÅN:
WWW.THL.FI/KIRJAKAUPPA
TELEFON: 020 610 7190
FAX: 020 610 7450
OCH PÅ SVENSKA FRÅN:
SKELLEFTEÅ & SÖDRA LAPPLANDS
PSYKIATRISKA KLINIK
psykiatri.skelleftea@vll.se

ELLER LÄSAS/SKRIVAS UT FRÅN INTERNET:
<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-055-9>

ISBN 978-91-979386-4-8 (TRYCKT)
ISBN 978-952-302-055-9 (NÄTPUBLIKATION)

HELSINGFORS 2013

Toimiva
lapsi & perhe

INSTITUTET FÖR HÄLSA OCH VÄLFÄRD



