

SKRIV FOR livet

NÅR MAMMA ELLER PAPPA ER
PSYKISK SYK/RUSER SEG.

– tekster fra og for barn og unge



**DET ER SOM DEN SORTE KLUMPEN BLIR
MINDRE NÅR JEG FORTELLER
HVORDAN DET EGENTLIG STÅR TIL
HJEMME HOS OSS**



UTGIVER: Voksne for Barn

REDAKSJONSKOMITÉ: Karin Källsmyr, Ina B Nergård, Sidsel L. Qvam og Ingeborg Veia

ILLUSTRASJONER: Punchdeluxe v. Bente Jørgensen, punchdeluxe@yahoo.com

LAYOUT OG GRAFISK PRODUKSJON: Grafisk Form AS

TRYKK: Grøset

Tekstene er utformet av barn og unge som har deltatt på høringer og skriveverksteder med Voksne for Barn.

ISBN 978-93-92488-35-5 (trykk)

ISBN 978-82-92488-36-2 (PDF)

> INNLEDNING	4
> NÅR MAMMA OG PAPPA ER PSYKISK SYK ELLER RUSER SEG	6
> INGEN VET JEG ER TIL	16
> TIMENE PÅ SKOLEN	22
> DET SOM HAR HJULPET MEG	26
> HÅP!	34
> RÅD TIL DEM SOM BESTEMMER	42

Dette heftet er til deg...

som er i den situasjonen at mamma eller pappa ruser seg eller har psykiske problemer. Eller som tror at det kanskje kan være sånn.

Voksne for Barn har møtt mange barn og ungdommer som har foreldre som har en psykisk sykdom eller misbruksproblemer. De har fortalt om hva som gjør hverdagen vanskelig når man er i den situasjonen, men også om hva som kan gjøre ting lettere og kanskje litt bedre. En ting som alle har tatt opp er hvor viktig det er å føle at en ikke er alene. En annen ting er hvor viktig det er at noen kan hjelpe en å føle at det finnes håp, på tross av en vanskelig livssituasjon. Det du leser er skrevet eller formidlet av unge fra Sandnes, Kongsberg, Arendal, Haugesund, Fredrikstad, Oslo, Mosjøen og Tønsberg. Alle har til felles at mamma eller pappa ruser seg eller er psykisk syk. Alle ønsker de å bidra

til at andre i samme situasjon som dem selv kan få det litt bedre. Vi håper at tekstene i heftet vil gi deg både en følelse av håp og av at du ikke er alene – og kanskje være et lite lysglimt.

Dette heftet er også til deg som er nysgjerrig på hva barn og unge med disse livserfaringene mener om hva som er nødvendig og god hjelp. Og, ikke minst, hva de mener at voksne som møter dem kan gjøre for å hjelpe. Vi har fått mange kloke refleksjoner og gode forslag fra barn og unge, basert på egne erfaringer. Det du finner mellom disse permene er et viktig bidrag til å gjøre tjenestetilbudene for barn bedre når mamma eller pappa er psykisk syk eller ruser seg.

Tekstene i heftet har kommet til ved flere anledninger. Våren 2008 arrangerte Voksne for Barn, i samarbeid med

journalist Eva Dønnestad, et skrivekurs, **Skriv for Livet**, for unge som har foreldre med psykisk sykdom eller misbruksproblemer. Deler av tekstene er også bidrag fra deltagere på Voksne for Barns **Ha det Bra-Høringer** rundt om i landet. Det er mange som har delt vonde minner, men også gode erfaringer, med et viktig mål for øye: At barn som er i samme situasjon som dem selv skal få en bedre oppvekst.

En stor og varm takk til alle barn og ungdommer som har skrevet for livet og for andre! Takk også til de voksne som har vært viktige støttepersoner og inspiratorer.



God lesning!

Oslo 19 09 2008
Karin Källsmyr

KORT OM VFB

Barn i Norge trenger voksne. Voksne for Barn er en ideell medlemsorganisasjon som i over 50 år har jobbet for god psykisk helse og trygge oppvekstvilkår for alle barn. Vi ser, lytter til og lærer av barn, og gir oss ikke før de blir tatt på alvor. Slik bygger vi styrke og robusthet hos barna.

Som medlem i Voksne for Barn bidrar du til at flere barn får en god oppvekst. Og du bidrar til å formidle barns erfaringer og meninger til myndigheter og fagmiljøer.

Les mer om oss på vfb.no

NÅR MAMMA ELLER PAPPA ER PSYKISK SYK ELLER RUSER SEG

Exit



Kjære du som leser dette brev.

Det kan kanskje være vanskelig å sette deg inn i en annens situasjon når det gjelder barn av foreldre med rusproblemer, men jeg ber deg prøve allikevel.

Det å ha en mor/far eller andre nære personer som ruser seg kan være utrolig tøft. Ikke bare med tanke på at du har noe med denne personen å gjøre, men også det at det påvirker deg på så mange viktige områder her i livet.

Selv så er min mor alkoholiker og kommer alltid til å være en alkoholiker. Det har jeg innsett etter et 17 år langt liv. På disse 17 lange og til tider vanskelige år har jeg også innsett at det er så utrolig viktig å bli «fanget» opp i tidlig alder.

Å ha foreldre som ruser seg innebærer at de ikke/ikke alltid er i stand til å passe på deg på de områdene de burde, og som et naturlig og menneskelig instinkt vil man begynne å ta vare på seg selv og kanskje søsken hvis man har.

Moren min sa at det var jeg som nå måtte være «mamma» til lillesøsteren min for det kunne ikke hun være. Så ung som jeg var, skjønte jeg ikke hva det betydde, men tok på meg ansvaret. Som mor for min egen lillesøster.

Dette ansvaret burde være ulovlig mener jeg. Ikke at det burde finnes en regel mot å delegere foreldreansvar til barn, men at noen burde ha vært der for å ta over det ansvaret før det ble for sent.

Det er så utrolig viktig for barn å føle seg sett og elsket. Barn skal ikke på noen måte føle at de må fortjene dette. De skal heller ikke føle at de må jobbe for dette. Den omsorgen burde, må, og skal være der. Men det er den ikke (tydeligvis).

Og når først hjelpen er ute, kommer den i en feil form mange ganger. Mange barn av rusmisbrukere føler seg alene, utstøtt og hjelpeløse. Det jeg synes vi trenger, er et bedre system som fanger opp problemet tidlig.

Å komme inn i et rom fylt av ungdommer på min egen alder, der alle er barn av en rusmisbruker var faktisk utrolig rørende. Jeg fikk lyst til å gi alle en klem og si at jeg visste hvordan de hadde det. Det var et lite vendepunkt som ikke hadde skjedd noen gang på 17 år.

Jeg kunne skrevet så meget mer, men ord kan egentlig ikke beskrive noe eller gi svar på dette føler jeg. Kun erfaring.

IKKE SOM ANDRE PAPPAER...

PÅ SKOLEN så lurte jo venner og sånn på hvorfor man må på en sånn gruppe innimellom (jeg går på en samtalegruppe for barn med psykisk syke foreldre). Men det er liksom så vanskelig å forklare. Og jeg vil heller ikke at de eller noen andre for den saks skyld, skal tro dumme ting om pappa. For han er kjempesnill. Men han har en sykdom som heter bipolar lidelse. Jeg visste ikke det før han ble ordentlig syk for noen måneder siden, men jeg har liksom alltid sett at han ikke er som alle andre pappaer. Når pappa er syk, eller nede som vi hjemme kaller det fordi det går liksom opp og ned, blir alt annerledes, og så dumt.

PAPPA ER SOM ET BARN...

Pappa er som et barn som er fanget i en voksen kropp.
Det ville tatt tid for ham å forstå hvordan jeg har det og hvorfor jeg deltar i en slik samtalegruppe.

Når pappa er syk holder jeg meg på rommet mitt eller søker tilflukt hos venner og kjente. Jeg unngår situasjonen. Venner er en viktig brikke, ofte har jeg rømt til dem. Det er viktig å være trygg et sted.

Det er vondt når mamma ikke tar medisiner sine, og jeg blir sliten av å passe på mamma som er psykisk syk. Jeg bekymrer meg for om hun er i form eller ikke – og kan tenke på det mye.

- ➔ Jeg forteller det ikke til noen voksne på skolen hvordan det er hjemme.
- ➔ Det som gjør meg mest glad, det er å være med venner.

Foreldrene våre kan ikke gjøre det andre foreldre kan. Noen ganger syns jeg vennene mine klager på foreldrene sine av rare grunner – om de ikke er helt perfekte liksom – om de ikke gidder å hente dem for en gangs skyld. De skulle kanskje opplevd å ha en mamma som aldri henter, som du aldri kan være stolt av for vennene dine.

Når pappa er syk så bryr han seg ikke om hvordan han ser ut og han bryr seg ikke om hvordan leiligheten hans ser ut, og jeg føler at han bare tenker på seg sjøl, men da får jeg så dårlig samvittighet for jeg vet jo også at det er sykdommen. Når han er syk, og vi er hos pappa (jeg og lillesøstera mi på 9 år) da får jeg alt ansvar for henne. Han bare sitter på dataen, eller skriver «bøker» eller «dikt» eller noe sånt. For han sier at han er forfatter. Men det er liksom nok med sykdommen om han ikke skal skrive historier og komme i en helt annen verden i tillegg.

Skulle ønske at noen kom på uanmeldt hjemmebesøk for å se hvordan barna har det når foreldrene er syke. Man må snakke med barna også, uten at foreldrene er til stede, for barn er veldig lojale.

>>>>

Sliten av ansvaret...

Jeg blir sliten av ansvaret og av han og resten av familien og av alt ansvaret – tenker at jeg bare må holde ut to år til – til jeg er voksen. Jeg føler meg sliten psykisk og er bare 16 år!

Det er bare flaut å ta med noen hjem når pappa er psykisk syk – ekstra vanskelig er det å takle at han ikke tar medisinene sine alltid. Da blir alt verre. Da må jeg passe på lillesøsteren mi og det blir jeg veldig sliten av. Jeg bekymrer meg masse for pappa.

Jeg forteller ikke til noen på skolen – ingen stoler jeg på!

Råd til andre da? Fortelle til noen voksne.

Venner redder meg – jeg prøver å være mye med dem og hjemme hos dem.

>>>>

Det er viktig å få være barn...

DEN DU SKAL STØTTE DEG TIL STØTTER SEG TIL DEG.

MAMMA SATTE SINE BEHOV FORAN MINE.

ER REDD FOR SØSTEREN MIN. ØNSKER EGENTLIG Å FLYTTE I

FOSTERHJEM, MEN HVEM SKAL DA PASSE PÅ SØSKNENE?

VI SKULLE VÆRT TATT BORT HJEMMEFRA!

FOLK FORSTÅR MEG IKKE. Jeg føler meg alene om noe som er en stor del av livet og hverdagen min. Som en slags byrde med så mye ansvar. Vi har byttet roller. Jeg er forelderen og pappa er barnet – jeg føler også at jeg har mye ansvar i huset.

DET SOM GJØR MITT LIV VANSKELIG

Det er vanskelig å være forelder når man er barn.
At mamma bare er slem mot barna. Hun blir voldelig
og begynner og sloss mot de største søsknene mine.
At man er redd. At man blir sur når mamma drikker.
At du opplever ting du ikke vil oppleve
Vet aldri hvilke reaksjoner som kommer
Mye bråk
Misforståelser
Dårlige minner
Kjeft
Å være en familie
At mamma sine valg påvirker meg
Helger
Frier
Ustabil hverdag
Krangling
Hvordan å skape et godt familieforhold senere
Senere forhold – i ung og voksen alder
Ingen foreldrefigur
Oppdragelse
Ingen grenser
Fortrengning
Mister en forelder
Skaper depresjon
Vanskelig å takle forandringer
Nedturen uten grunn
Mangel på søvn
Sykdom – mentalt og fysisk
Hvem er jeg?
Utrygt

Alene
Følelse av mindreverd
Skyldfølelse ovenfor alle
Ofte usikker
Er jeg unormal?
Glemt
Hva skal jeg gjøre for å få hjelp? Klarer ikke å finne
frem
Eget forhold til rus og alkohol
Alltid mye å tenke på
Du klarer ikke å konsentrere deg
Kan ikke planlegge
Hvordan å forholde seg til personen etter at rusen
har gått ut
Får en generell negativ innstilling til nye «prosjekter»
Splid i familien
Hemmelighold

Jeg er redd når mamma slår og når hun sjangler
rundt. Når hun sier masse stygt. Det får meg til å bli
lei meg. At hun ikke innrømmer at hun drikker og at
hun gjemmer alkoholen sin.

Da er jeg redd for å gå hjem for jeg vet ikke hvordan
mamma er. Kanskje mamma ligger dritings på sofaen.
Jeg hadde en venn som ventet utenfor, og så ble jeg
med henne hjem.

Det er vanskelig å sove om nettene når mamma er
full fordi man er urolig for hva som kan skje.

Pappa er i fengsel og jeg gleder meg bare til han kommer ut.

JEG KAN BLI REDD NÅR...

- ➔ pappa har gjort litt dumme ting fordi han er syk og jeg er redd jeg må til barnevernet
- ➔ jeg tenker på å bli voksen – i 40 årene
- ➔ jeg plutselig tenker: «faen, tenk om hun dør snart» (moren min er rusmisbruker)
- ➔ pappa drikker
- ➔ pappa og farfar krangler og er fulle
- ➔ jeg ikke helt skjønner mammas oppførsel
- ➔ broren min som er rusmisbruker, er «utenfor rekkevidde»
- ➔ jeg går inn i et rom hvor pappa er og han ikke har tatt medisinene sine
- ➔ jeg er «omringet» av mange mennesker som jeg føler «ser» på meg
- ➔ de jeg trodde jeg kunne stole på i barnevernet gjør meg vondt fordi jeg må treffe mamma





SØSKNENE MINE

Jeg har snakket lite med søsknene mine om situasjonen. Jeg vil ikke at lillesøsteren min skal oppleve det samme som meg. Jeg er bekymret for lillesøsteren min.

Storesøsteren vår måtte stille opp og hjelpe oss fordi mamma var full.

Man må prøve å være en søster og ikke stille opp som mamma og pappa. Søsken må prøve å samarbeide.

*Jeg har stått mye alene og ordnet opp selv.
Jeg har vokst på det å måtte ta en voksenrolle.
Når jeg snakker med andre voksne får jeg høre at
jeg er moden, voksen og flink på grunn av
erfaringene mine.*

Jeg er redd for at andre skal synes jeg er dum at de skal begynne å mobbe meg. Føler meg mye mindre inni og mye mer usikker enn jeg virker. De andre tror jeg er sterk. Jeg er liten og redd.

«Vi er stemplet som den syke familien»

Det er vanskelig å forstå for andre, men mest er det vanskelig for oss som lever i det og allikevel ikke helt forstår. Jeg føler meg så hjelpeløs. Jeg vil hjelpe, men jeg klarer det ikke alene. Jeg har en mor som er psykisk syk, det er på en måte hennes stempel. Det er også blitt et stempel for hvem min familie er. Alle vet hvem vi er der vi bor.

Når noen jeg ikke kjenner spør meg om hva foreldrene mine heter, svarer jeg bare et eller annet kødd. Det er ikke det at jeg skammer meg over foreldrene mine, jeg skammer meg over

andre uvitende menneskers fordommer mot mennesker som ikke er «normale».

Vennene mine har aldri forstått den byrden jeg bærer over skuldrene mine hver dag. Jeg tenker på mamma hele tiden, og jeg vet det er lite håp om at hun skal bli frisk.

Jeg skulle ønske Norge gjorde mer for å hjelpe dem som er psykisk syke. Å legge dem inn på psykiatrisk sykehus gjør ofte vondt verre.

>>> Mamma er snill...

DET ER VIKTIG at andre får vite at mamma er snill selv om pillene noen ganger tar over og gjør at mamma virker annerledes. Andre kan også se at mamma er snill, men ikke alle – ikke barnevernet og venner. Det er vanskelig, og noen ganger får jeg lyst til å fortelle om mamma, hvordan hun egentlig er. Pappa og barnevernet er erkefiendene til mamma. De tror mamma bare gjør gale ting bare fordi hun har gjort noe en gang. Men mamma er snill og passer på meg. De voksne forstår at barna kan bli lei seg når de snakker stygt om foreldrene, men de forstår kanskje ikke alvorret.

NÅR MAMMA VAR EDRU
VAR HUN HELT FANTASTISK.

**JEG BLIR GLAD BARE AV EN
NORMAL SAMTALE MED
MAMMA JEG. NÅR HUN SIER
AT HUN BRYR SEG.**

>>>>> FAKTA

Du er ikke alene

- › 90 000 andre barn har også en mamma eller pappa som får behandling i psykisk helsevern.
- › Ca. 200 000 andre barn i Norge har foreldre som ruser seg.
- › Du kan chatte med andre i samme situasjon eller få råd fra fagfolk på www.morild.org
- › Arbeidernes Edruskaps Forening (AEF) arrangerer kurs/samtalegrupper for barn og unge.

KAPITTEL 2

INGEN
VET JEG ER TIL...



Ingen vet jeg er til...

Har du peiling på hvordan det er å være meg? Er du klar over hvor fylt jeg er? Er du klar over hvor mye jeg bærer på? Vet du i det hele tatt noe om hva jeg har vært igjennom. Vet du hvem jeg er?

Det beste svaret er NEI! Du ser meg, men du ser ikke MEG. Du ser bare hva jeg gjør, men du ser ikke HVA jeg gjør. Du ser, men er blind på begge øynene. Hvis du hadde sett, ville du eksplodert. Hvis du hadde visst, ville du vært død. Slik en båt er bundet til kaien, er jeg bundet til et samfunn uten plass til meg. Lik en ball på fotballbanen blir jeg kastet mellom andre mennesker uten å finne min nisje. Som en løve i et bur er jeg bundet av et hus og fire vegger.

Du vil aldri forstå, men vær så snill å forstå meg. Det er som om å sitte på et skjær langt ute i havgapet, der ingen kan redde meg fordi ingen vet at jeg er der.

Jeg ligger som en naken kropp uten verdi, fordi ingen vet jeg er til. Slik er jeg.

Jeg er bare det du vil, og forventer å se. Du kan aldri se mer. Men vær så snill og la meg leve.

Du føler frykt, frykt for alt.
Man er fanget av følelsene sine.
Frykten, den går igjennom alt.
Følelsen av at alt er din feil
Følelsen av å mangle noe
Dårlig selvtillit.
Dårlig selvbylde.
Minimal bygging av eget selvbylde.
Etter hvert føler du deg mindreverdige pga
at foreldrene ikke sier nok positivt til deg.
Negative tanker.
Misfornøyd med seg selv.
Selvmordstanker.
Ønsker å skade meg selv.

JEG ER DEPRIMERT OG SKJULER DET.

JEG ER SÅ LEI MEG AT JEG VET IKKE HELT HVOR

JEG SKAL GJØRE AV MEG NOEN GANGER.

JEG VET IKKE HELT HVORFOR JEG ER SÅ DEPRIMERT

DET HAR SIKKERT FLERE GRUNNER.

Pant en flaske, redd et liv

Tom. En oppdrukket flaske ligger i søpla.

Alt gikk så fort. Stod trygt oppbevart på et lager, ble kjørt til butikken, ut i livet.

Ble plassert blant andre, gled lett inn i mengden. Hadde noen riper i etiketten her og der, men ingen så det. Og den var fortsatt fin.

Ble presset nærmere og nærmere utgangen ut av det velkjente kjøleskapet, de gode veggene som alltid var der, samholdet og tryggheten fra de andre.

Brått ble hele atmosfæren borte, alle gode følelser forsvant, etiketten raknet. Kjøleskapsdøren åpnet seg, ble valgt ut av den store mengden, drukket opp. Tømt til siste dråpe. Hvorfor?

Det føles tomt. Som en oppdrukket flaske i søpla. Men flasker kan pantes.

En forvridd virkelighet...

Det er mye kaos rundt en.

Man bruker hodet mye mer enn man burde.

Du mister sjansen til et normalt liv.

Enkelte ganger er det ikke så enkelt å sikte fremover.

En forvridd virkelighet.

Folk som synes du er rar fordi de ikke kjenner din situasjon.

Å vite at noe er galt, men ikke hva.

Foreldrene må fortelle at de er syke.

Kaos hjemme eller i tankene.

Innleggelse på sjukehus.

Du kommer deg ikke nok ut på byen pga at personen følger seg innestengt og ikke vil ut.

Du eller vedkommende kan møte veggen i bekymringer og sinne.

Du får et tåkete liv.

Du har lett for å rote deg bort i feil venner dårlige og miljøer.

Måtte takle voksenproblemer.

Mer ansvar for eget liv.

Føler press ovenfor situasjonen hjemme.

Ta andres hensyn fremfor dine egne.

Kan man gå ut? Kan venner komme inn?

Ofte sliten, får ingenting i orden.

Vanskelig hverdag og slitsomme dager.

Press.

En følelse av å ikke mestre.

Høye forventninger fra andre.

Dårlig økonomi.

JEG FÅR VONDT INNI MEG NÅR...

- ➔ jeg har sagt noe jeg ikke mener til de jeg er glad i - dårlig samvittighet
- ➔ jeg tenker på hvordan mamma hadde det da hun var liten
- ➔ noe har skjedd hjemme, med mamma eller sånt
- ➔ pappa drikker og krangler
- ➔ jeg lyver
- ➔ det er krangel
- ➔ jeg krangler med noen
- ➔ jeg har det egentlig vondt inni meg hele tida, jeg
- ➔ noen i familien skuffer meg
- ➔ familien min har det vanskelig, venner har det vondt
- ➔ jeg og mamma krangler, når broren min som ruser seg ikke har det bra
- ➔ jeg er alene om kvelden og en vond følelse kommer fram
- ➔ jeg tenker på mamma som er deprimert
- ➔ andre ikke inkluderer meg

Å bite tennene sammen...

...og ikke tenke på det selv om det er vanskelig.

Jeg skulle ønske at jeg slapp å bite tennene sammen.

Jeg prøver å ikke tenke på det.

Jeg prøver å overse det hun gjør.

Det hjelper å gjøre noe morsomt og noe som er gøy.

Overse det ved å høre på musikk.

Gå hjem til andre venner.

Det hjelper å være på et trygt sted eller tenke på et fint sted man kan være.

Det hjelper noen ganger å skrive ting ned i en bok.

>>>> Å vise at jeg er lei meg...

Jeg har opplevd mye i livet. Derfor tør jeg å vise at jeg er lei meg.

Jeg er blitt vant til å ikke være så redd for å vise at jeg er lei meg.

Jeg er for det meste blid.

JEG TØR IKKE SI TIL MAMMA AT JEG HAR FORTALT OM
HENNE TIL NOEN VOKSNE - DA ER JEG REDD HUN BLIR SINT

**DET ER SOM DEN SORTE KLUMPEN BLIR
MINDRE NÅR JEG FORTELLER
HVORDAN DET EGENTLIG STÅR TIL
HJEMME HOS OSS**

KAPITTEL 3

TIMENE PÅ SKOLEN



TIMENE PÅ SKOLEN...

Noen ganger i timene på skolen følger jeg ikke med, for jeg tenker på hvordan mamma er når jeg kommer hjem. Jeg blir helt surrete i hodet av det – og læreren tror jeg er dum, men det er jeg ikke. Han vet ikke noe om hvordan mamma er.

Det er tungt å konsentrere seg på skolen – for du tenker så mye på foreldrene dine og alt som er så vanskelig. Snakket med lærer og helsesøster men vanskelig å få dem til å forstå. De tror fort jeg er problemet liksom, ikke moren min. Jeg får bare problemer fordi moren min er syk – det er ikke jeg som er vanskelig.

Vi er ikke problembarn – det er foreldrene våre som har store problemer – kan voksne skjønne forskjellen – vi er tvert i mot veldig sterke som klarer mye av det vi lever med. Om noen skal snakke om det her i skolen – så må de si det IKKE har noe med oss å gjøre. Ingen kan noe for hva de blir født inn i.

- ➔ Jeg vet ingen voksne på skolen jeg kunne fortalt dette til – at mamma bruker piller.
- ➔ En ønsker å snakke mer med voksne. Det er ikke alltid greit å snakke med lærerne. Selv om de har taushetsplikt, er de ikke trygge på det. «De bare måtte» si det videre. Rådgiver er bedre å si det til. Det er veldig viktig hvordan den voksne er.
- ➔ Det er viktig at lærere i skolen får egen opplæring i å se ungdommer som enkeltpersoner, og ikke bare elever i en klasse.
- ➔ En voksen jeg skal fortelle til må være til å stole på, må være menneskelig, lytte og forstå og smile ekte.
- ➔ Elever burde ha obligatoriske samtaler med helsesøster og en avslutningssamtale med helsesøster i 3. klasse på videregående.
- ➔ Jeg deler ikke med noen hvordan jeg har det – føler ikke at folk forstår.
- ➔ Ikke mange voksne ser oss, heller ikke lærerne. Rådgiveren er mye bedre sånn.

**DET ER ROT OG
KAOS INNI MEG
- MEN UTENPÅ
GJØR JEG DET BRA
PÅ SKOLEN OG DA
TROR INGEN JEG
HAR DET VONDT. SÅ
NAIVE ER VOKSNE!**

KAPITTEL 4

DET
SOM HAR HJULPET MEG....



DET ER IKKE ÉN SPESIFIK TING SOM ER HJELP ELLER LETTELSE, MEN MANGE SAMMENSATTE TING.

- ➔ Få forståelse og aksept, ikke bare sympati.
- ➔ Ha egne «helsestasjoner» for barn/ungdom av rusmisbrukere – spesialkompetanse innenfor temaet.
- ➔ Kommunikasjon: bedre informasjon mellom skole og hjem.
- ➔ Jobbe med å si «nei» i forhold til egen bruk av rusmidler.
- ➔ Grupper/kurs + individuelle samtaler.
- ➔ Leger bør analysere bedre. Se etter bakenforliggende årsaker. Vi trenger leger.
- ➔ Få bekreftet at en ikke er unormal – fra hvem som helst egentlig (tidlig i livet, skolestart for eksempel).
- ➔ Ha gode venner som du stoler på.
- ➔ Synlig informasjon og brosjyrer i skolen, helsestasjon og fritidsklubber.
- ➔ Lærere bør få informasjon – se tegn
- ➔ Ærlighet om problemet (forståelse, støtte).
- ➔ Ha sosiallærere som vet hva de gjør og som kan jobben sin.
- ➔ Lage nye informasjonsvideoer som vises kontinuerlig.
- ➔ Spør! Direkte!
- ➔ Høre om andres erfaringer – fra eldre – som gir håp.

UTEKONTAKTEN

er et bra tilbud. De er ute i gatene. De går bare rundt, og spør kanskje om man trenger å låne mobiltelefon, eller om man vil sitte på hjem. De sier at «vi er her hvis du vil». De er der og deler gjerne ut nummeret sitt. De setter seg ikke over oss. De har en lidenskap til hva de gjør. De engasjerer seg i oss.

Det som har hjulpet meg mest når pappa er i en turbulent sinnsstemning er at mamma ser meg og stiller seg mellom pappa og meg. På den måten føler jeg en slags trygghet, og tanken på at jeg ikke står helt alene har hjulpet/hjelper meg igjennom de harde tidene. Når mamma ikke er hjemme har jeg søkt tilflukt på rommet mitt, med døren låst.

På skolen kan det i flere tilfeller være vanskelig å skjule følelsene når tankene ikke viker vekk fra pappa og hans psykiske sykdom. I denne situasjonen er det utrolig bra og viktig når en lærer jeg har god kontakt med spør om hvordan jeg har det, snakker med/og lytter til meg og ikke minst følger opp «saken» i ettertid.

I tillegg har det hjulpet å få forståelse fra medelever. Derfor er det så utrolig viktig at informasjonen om psykisk helse kommer ut til skolen, og blir en del av læreplanen.

Fritiden til ungdommer generelt er en viktig tid, hvor jeg mener den tiden skal være en tid hvor ungdommer skal kunne føle seg trygg, fri og ha det gøy. Dette kan fort bli vanskelig når en av foreldrene er i en psykisk syk tilstand.

Det som trolig har hjulpet meg mest er å få muligheten til å dra til gode venner som forstår eller i det minste lytter til det som er vanskelig for meg. Det å ha det gøy, få muligheten til å glemme sin egen tilværelse etter å ha hodet fullt av tanker og følelser er helt fantastisk.

I tillegg til venner er fritidsaktiviteter en svært avgjørende faktor som hjelper når jeg har det tungt. Jeg går på teater, hvor jeg sammen med andre lærer å utfolde meg, vise følelser. Når jeg er på scenen kan jeg være en helt annen karakter enn «meg selv» med en psykisk syk far, noe jeg finner som svært befriende. Altså igjen få muligheten til å legge bort min egen situasjon fremfor noe gøy og inspirerende. Organisasjonsaktivisme er en stor lidenskap jeg har. Det å få følelsen av å være en viktig del av et stort felleskap samtidig som man utretter noe viktig er en stor motivasjonsfaktor til å fortsette – tross hjemmesituasjonen.

Hjelpeapparatet jeg har rundt meg er sannsynligvis det viktigste som har hjulpet meg til det stadiet jeg er i dag. I dag ser jeg på meg selv som en ressursperson som har kommet styrket ut etter gjentatte skremmende opplevelser. Det hadde jeg nok trolig ikke gjort hvis det ikke hadde vært for helsesøster som tok tak i hjemmesituasjonen min, snakket med foreldrene mine og har drevet en aktiv oppfølging de siste årene. I tillegg har jeg fått utrolig mye viktig informasjon om pappas sykdom. Det å få innblikk i hvordan pappa også har det, har hjulpet meg og gjort ting mye lettere ettersom jeg nå forstår.

Hjelpeapparatet har også fått meg i kontakt med andre ungdommer som er i lignende situasjon som meg. Dette har vært en stor lettelse. Det å snakke med noen som virkelig forstår, noen du kan utveksle tanker og følelser med uten at du kun får spørrende blikk rettet mot deg.

Tina, 17 år



Når det gjelder fritid så burde det offentlige ta mer ansvar.

Foreldre kan ikke alltid kjøre og hente, og ofte innebærer fritidsaktivitetene en økonomisk belastning.

Det kan være problemer i forhold til dugnad eller avgifter, og det blir fort et ork hvis foreldre ikke deltar, har råd eller kan kjøre og hente eller bringe.

Det skulle vært støtteordninger fra det offentlige i forhold til fritidsutgifter.

Jeg har brukt kollektive transportmidler, og lært meg å lese buss- og togtabeller.

VOKSNE SOM SKAL HJELPE MÅ VÆRE...

Mange av dem som har bidratt har snakket om hvordan voksne må være for at man skal føle at man kan be om hjelp eller for at man skal kunne ta i mot den hjelp som faktisk finnes og som tilbys. Her kommer noen kloke tanker om dette:

- Edru og ha en rolig stemme.
- Hvis jeg skal fortelle noe om pappa så skal den være snill og god til å lytte og til å stole på.
- En som skjønner hva jeg sier.
- En jeg kan være trygg på.
- Den må være hjelpsom.
- Ha mye kunnskap
- Ærlig og direkte – ikke pakke inn, ikke dømme direkte – gå litt dypere heller enn å trekke for raske slutninger.
- Ikke komme med «stakkars deg».
- Åpen og frisinnet.
- Gi mulighet til å vise følelser.
- Gi tid til utvikling: åpne seg gradvis, ikke forvente for mye på én gang.
- Imøtekommende
- Forståelsesfull.
- Humoristisk
- Skape tillit: Lytte, bry seg om og gi respons.
- Åpne de «lukkede» barna.
- Realistisk, ikke lage noen dårlige illusjoner. Heller bekrefte at min redsel er riktig.
- De kan spørre om å få bli med hjem og se hvordan det er hjemme.
Og ikke gi seg!

MIN VIKTIGSTE STØTTESPILLER...

Det er viktig å ha helsesøster, mamma, venner og lærer.

Vennene mine dro meg med til helsesøster i 9. klasse. Der fikk jeg informasjon og en å snakke med. Det var en utrolig lettelse. Jeg forsto hvorfor han gjorde som han gjorde. Det har påvirket min relasjon til pappa. Derfor kan jeg lettere omgås ham nå. Pappa ser ikke på seg selv som syk. Derfor har dette ikke kommet opp som tema før.

Det var noen som dyttet meg i retning av hjelpeapparatet og helsesøster. Det var godt med en som lyttet, en som nikket, en som var der.

Helsesøster tok seg tid til å høre på meg og sa at dette skal vi løse. Hun var ikke en nikkedukke. Det var godt at jeg ikke behøvde å polere på noe. Jeg kunne være som jeg er.

Det var helsesøster som «fant ut» at pappa hadde en psykisk sykdom. Jeg hadde håpet at mamma hadde fortalt meg noe før. Det var ingen i hjelpeapparatet som informerte meg om pappas lidelse. Det at det er en sykdom, og at en ikke forstår hva det er, blir en ekstra belastning. Helsesøster har vært min viktigste støttespiller.

JEG SNAKKER TIL HELSESØSTER OM AT JEG ER REDD FOR LILLESØSTEREN MIN.

Først når mamma begynte å se meg ble hun en støtte for meg. Det kunne vært fint hvis hun kunne fått et «kurs» i hvordan håndtere situasjonen. Jeg har utrolig respekt for mamma som klarer så mye. Hun skal være to foreldre på én gang, og holde pappa atskilt fra oss når han er dårlig.

Jeg har fått mye mer kontakt med mamma.

Lærerne viste medlidenhet. De så at jeg var ødelagt og hadde det vanskelig. Det å bli møtt er alfa og omega. De skapte en trygghet for meg, og sa at de ville være der for meg.



Hjemme føler jeg at familie og venner er det viktigste. Varme og omtanke gjør det lettere å takle en tung hverdag. Det å ha noen som står deg nær, som du kan dele tanker og bekymringer med. Det at noen vet hvordan man har det, gjør at alt føles mindre ensomt ut, man står ikke alene.

På skolen synes jeg det var godt å ha en voksenperson å vende meg til. Lærere som man føler man kan ta kontakt med, stille spørsmål om ting man måtte lure på. De har ofte mer erfaring enn man skulle tro. Selv om det hadde vært ønskelig om de hadde mer tid til hver og en.

Klassekamerater er også viktig. Du tilbringer meste-
parten av dagen i deres felleskap, et godt klassemiljø er
topp!

På fritiden er det deilig å kunne tenke på andre ting enn skole og familie. Jeg liker derfor å trene. Lagspill der samarbeid er viktig er midt i blinken. Følelsen av å være del i en sammenheng, der man for så vidt kan være seg selv. Kun konsentrere seg om hva som skal skje akkurat der og da, og ikke hva man kan vente seg når en vender snuten hjem for dagen. En følelse av frihet og mestring!

I hjelpeapparatet finnes det mange engler. Det å ha noen utenforstående å vende seg til kan lette veldig på trykket, skulle ting bli vanskelig. Det er fort gjort å miste oversikten når man føler at man skal strekke til over alt, og man kun har noen timer å gjøre underverker på. En helsesøster eller psykolog kan hjelpe med å få perspektiv på ting og gi håp og veiledning. Det at de også sitter inne med mye kunnskap og erfaring gir også en følelse av trygghet.

Viktigst av alt er at noen bryr seg!

Charlotte, 17 år

DET ER VIKTIG med lærere som viser forståelse, og det er viktig å ha dem å snakke med fordi vi tilbringer så mye tid sammen.

GODT Å FÅ SAGT...

Man trenger å snakke med og møte andre som har opplevd det samme som jeg

Venner er viktig.

Det kan være vanskelig å snakke med andre om det, men når man får lettet på det vanskelige blir det ikke så mye kaos.

Det er vanskelig å bære på ting, godt å få snakke. Det gjør det litt lettere.

KAPITTEL 5

HÅP!



>>>>

Håp!

Håp er noe som driver meg fremover, og hovedsakelig er det mennesker som driver meg fremover.

Det er venner, at de viser omtanke, at de bryr seg, at de tar kontakt.

Mamma

Når helsesøster sier «Dette skal vi klare!»

Det å være målrettet gir håp. Mitt ønske om å bli arkitekt. Jeg må ikke glemme ambisjonene mine.

Jeg har vært heldig med fantastiske venner som har fulgt meg opp.

Det skal så lite til, kanskje bare et lite smil, at noen sier «hei» og det å få en klem er kjempeviktig.

DET SOM GJØR MEG GLAD KAN VÆRE HELSEPERSONELL, HELSESØSTER.

Det er mange positive ting man kunne gjøre sammen. Man kan snakke sammen og skape et felleskap. Arrangere leir, seminar eller samlinger.

**DET GIR HÅP Å TENKE PÅ AT SNART ER DET OVER,
SNART SKAL JEG FLYTTE UT. DET ER TØFT Å BO
SAMMEN MED FORELDRENE.**

JEG BLIR GLAD NÅR...

- ➔ jeg klarer å passe på mamma og pappa litt.
- ➔ noen sier: Jeg er glad i deg!
- ➔ jeg tenker på noe annet – får nye klær.
- ➔ jeg er med venner
- ➔ pappa er frisk
- ➔ jeg danser med venner!
- ➔ noen viser at JEG betyr noe for DEM
- ➔ mamma og jeg ikke krangler
- ➔ noen kommer bort til meg og spør: Åssen har du det?
- ➔ jeg klarer noe
- ➔ det bare er mamma og jeg – ikke fulle pappa
- ➔ jeg hører på god musikk og skriver sanger!!
- ➔ jeg får en EKTE klem, men mest av alt når broderen er rusfri
- ➔ jeg presterer noe veldig bra og når jeg er med venner som forstår
- ➔ jeg klarer noe bra på et spill

Å TREFFE ANDRE...

MANGE AV DELTAGERNE HAR SNAKKET OM HVOR POSITIVT DET ER Å FÅ MØTE ANDRE SOM ER I SAMME SITUASJON. NÅR ALLE DELER SAMME ERFARINGER TRENGER MAN IKKE Å FORKLARE ALT OG DET ER EN LETTELSE Å VITE AT ALLE SKJØNNER HVORDAN MAN HAR DET. DESSUTEN HAR MAN MYE Å LÆRE AV HVERANDRE.

Det var merkelig å snakke med noen som virkelig forsto meg uten at det ble store reaksjoner. Mennesker tar vanligvis avstand fra det de ikke kjenner og ting som er tabu.

Min største motivasjon er at jeg kan hjelpe andre ungdommer ved å stå frem. Det var motiverende å vite at det handlet om et lovforslag. Jeg blottet min situasjon, men jeg tror det er nødvendig å stå frem. Jeg har møtt bare positive reaksjoner fra voksne. De mener at jeg er modig.

Mamma syntes det var utrolig viktig at jeg sto frem og var glad for at jeg gjorde det. Støtten fra mamma har vært viktig.

DET HAR HJULPET MEG Å TREFFE ANDRE.

JEG FIKK TÅRER I ØYNENE AV Å FØLE AT ANDRE KJENTE

DET AKKURAT SÅNN SOM JEG HADDE DET.

Det er viktig at man kan reise rundt å si noe til andre, så de vil kunne kjenne seg igjen. Kanskje vil de tenke «Jeg tror jeg har det samme problemet». Man kan lære noe om hvordan ting kan løse seg.

Noen må bry seg. Det kan være hvem som helst, bare noen bryr seg.

Det er viktig hvordan man blir møtt når man ber om hjelp. Det må være voksne som gir deg håp, som er engasjerte og som viser at det går å gjøre noe for å få det bedre.

> > > > > FAKTA

Her kan du få hjelp og noen å snakke med:

- › **Røde Kors-telefonen for barn og ungdom**, tlf. 800 33 321 (mandag-fredag kl. 15–20).
- › **Mental helses hjelpetelefon**; tlf. 810 30 030.
- › **Kirkens SOS**; tlf. 815 33 300 (døgnapen)/www.kirkens-sos.no.
- › **www.barnogunge.no** Et nettsted for barn og unge med rusmisbrukende foreldre, i regi av AEF.
- › **www.korspaahalsen.no** Røde kors' nettjeneste for barn og unge. På Kors på halsen kan du snakke og spørre om alt.
- › **www.klara-klok.no** En spørretjeneste på internett der ungdom og voksne anonymt kan stille spørsmål om helse, forhold og familie, rusmidler og seksualitet.
- › Du kan også sende en e-post til svartjenesten på nettstedet **www.morild.org**, som er for barn og unge med foreldre som har psykiske problemer.

> > > > > FAKTA

Her kan du få hjelp:

- › Hvis noe alvorlig skjer hjemme kan du ringe **telefon 113** (ambulanse) eller **112** (politi).
- › Hvis mamma eller pappa er innlagt på sykehus kan du be om å få snakke med behandleren eller noen som jobber på den avdelingen.
- › **Hjelpetjenester i kommunen:** Det finnes ulike hjelpetjenester i kommunen din som du kan ta kontakt med og som har plikt til å hjelpe deg. Se på kommunens hjemmeside, ring servicetorget i kommunen eller be en voksen hjelpe deg. Se også www.ungohelse.no.
- › Alt helsepersonell i Norge har taushetsplikt. Det betyr at det du eller foreldrene dine forteller legen, helsesøster, eller andre som kan hjelpe deg, ikke blir fortalt videre uten at dere ønsker det. Hvis du har fylt 16 år, er det du som bestemmer om foreldrene dine skal få vite hva du snakker om med legen eller annet helsepersonell.
- › **Helsesøster på skolen:** Helsesøster har kunnskap om både fysisk og psykisk helse. Du kan snakke med henne om alt. Du kan oppsøke skolehelsetjenesten uten å bestille time.
- › **Helsestasjon for ungdom:** Alle kommuner skal ha en helsestasjon for ungdom (HSU). HSU har tilbud til både gutter og jenter (noen har egne åpningstider bare for gutter), det er gratis de aller fleste steder og det er ingen timebestilling.
- › **Fastlegen:** Alle har fått tildelt en fastlege. Hvis du lurar på hvem din fastlege er, kan du ringe Fastlegetelefonen 810 59 500 eller kontakte trygdekantoret i kommunen du bor i. Hos fastlegen må du bestille time. Det er viktig å fortelle at det haster dersom du trenger noen å snakke med raskt.
- › **Barneverntjenesten/Barnevernsvakta:**
Barneverntjenesten i kommunen har plikt til å hjelpe barn og unge som har det vanskelig hjemme. Barneverntjenesten kan sørge for at dere får den hjelpen dere trenger hjemme, eller finne et annet sted du kan bo for en periode eller mer fast dersom det er nødvendig for at du skal ha det bra.

Alle kommuner skal også ha barnevernsvakt som er åpen når andre kontorer er stengt. Har du alvorlige problemer hjemme kan du få råd og hjelp her. Du kan være anonym hvis du ønsker det. Er det virkelig krise kan de komme hjem til deg. www.barnevernsvakt.no.
- › **Utekontakten/Uteteam:** I alle de store byene og mange av landets kommuner finnes Utekontakten eller Uteteam. Dette er et tilbud til barn og unge i alderen 13 – 23 år som ønsker å snakke med en voksen. Du kan gå inn på www.utekontaktene.no, for å finne den Utekontakten som er nærmest ditt hjemsted.

> > > > > FAKTA

Her kan foreldrene dine få hjelp:

- **Lege:**
Foreldrene dine, både den som ruser seg/den som er psykisk syk, og den andre, kan få hjelp hos fastlegen sin.
- **Rustelefon for foreldre og ungdom, tlf. 08588:**
Kan gi råd og hjelp til å finne ut hvor man kan få mer hjelp.
- **Anonyme alkoholikere, tlf. 911 77 770:**
En organisasjon hvor mennesker som ønsker å slutte å drikke gir hverandre støtte og hjelp i kampen for å holde seg rusfrie.
- **Anonyme narkomane, tlf. 905 29 369:**
En organisasjon hvor mennesker som ønsker å slutte å ruse seg gir hverandre støtte og hjelp i kampen for å holde seg rusfrie.
- **Blå kors senter for rusrelaterte livsproblemer, tlf. 22 99 49 10:**
Gir støtte til de som ønsker å slutte å ruse seg.
- **Landsforbundet mot stoffmisbruk, tlf. 815 00 205:**
Gir hjelp og støtte til de som har en stoffmisbruker i familien.
- **Bekymringstelefonen, tlf. 810 03 940 eller e-post bekymring@vfb.no**
En telefon- og e-posttjeneste for voksne som har bekymringer eller spørsmål i forhold til barn og unge. Du får svar av kvalifiserte fagpersoner som har taushetsplikt. Du kan være anonym. Organisasjonen Voksne for Barn er ansvarlig for tjenesten.
- **Mental Helses Hjelpetelefon, tlf. 810 30 030**
- **www.sidemedord.no:**
Et tilbud fra Mental Helse. Du kan stille spørsmål og få svar anonymt.

➔ Det som gjør at jeg overlever er venner, skole og fotball.

KAPITTEL 6

RÅD TIL DEM SOM BESTEMMER

yoga
for enhver

BLI SLANKERE
PÅ 7 - 10 UGEN

FRA MINISTEREN: HER FÅR DU HJELP!

IKERE
3, 7 UGEN

10. RING
ELISABETH
29. Efter kl. 14.00



Anonymitet garanteret



Git
vi
Om
R

Onsdag
Ring eller

for enhver
eller om
på siden

VI HAR BEDT ALLE DELTAGERE Å SI NOE OM HVA DE MENER ER VIKTIG FOR AT BARN NOEN AV DEM HAR HENVENDT SEG DIREKTE TIL EN MINISTER ELLER NOEN SOM HAR KLOKE SOM KOMMET FREM.

...et brev til statsministeren...

Hei, jeg går på et kurs som heter Barn og Unge der får man hjelp og snakker om hva man selv kan gjøre for å ha det bedre. Der møter man andre folk som har det sånn som meg. Da føler jeg at det ikke er noe som bare rammer meg. Det synes jeg alle barn som meg skulle fått. Jeg synes du skulle gitt ut lapper om dette kurset til alle barna på alle skoler i Norge, i alle fall i Oslo, og hvis du kunne skape flere sånne kurs også hadde det vært flott. Hvis en i familien ruser seg rammer det hele familien, så blir det vanskelig for alle. På skolen kan man være lei seg for det som skjedde dagen før, og da kan det være vanskelig å konsentrere seg. Også når en av foreldrene ruser seg er det vanskelig å ta med venner hjem.

Jeg synes du burde gjøre noe med det jeg har skrevet til deg.
Sofie, 11 år

Hei gamle minister...

Jeg er en gutte-jente på 8 år som har en mor som jeg ikke vil ha lenger. Henne drikker alkohol og er slem mot mine storesøsken. Og jeg blir redd når hun er slem mot dem.

Jeg har vært på et kurs hos AEF sammen med andre barn som også har en mor som drikker eller en pappa som bruker dop. Der har vi lest Uglediktet. Det er ikke vår skyld at mamma bruker alkohol, at det er lov til å gråte og at det er lov å være lei seg. Mamma driver fortsatt og ringer meg og da blir jeg sur.
DU MÅ IKKE SI DET TIL NOEN!

Karin, 8 år

I DENNE SITUASJONEN SKAL FÅ EN SÅ GOD OPPVEKST SOM MULIG.
MULIGHET Å GJØRE NOE MED DET. HER KAN DU LESE LITT AV ALT DET

Statsministeren må hjelpe de som ruser seg for at det skal være til hjelp for barna. Det er viktig å få gå på besøk til pappaen sin når han er i fengsel.

Det vil være lurt å få kontakt med pappaen sin. Det er viktig å få mulighet til å få leke og ha det gøy i fritiden. Inn med det morsomme og ut med det dårlige. Det er viktig å få mulighet til å tenke på noe annet.

Det er viktig når andre spør hvordan man har det. Om de savner pappaen sin.

Antonio, 12 år

Hei kjære minister...

Det som er viktig å tenke på når det gjelder barn av rusmisbrukere er at dere må for det første lage litt mer reklame om steder man kan snakke om problemene, og legge trykk på at det er anonymt, og ingen skal få vite at du er der og der. Det er også mange som sliter på skole osv.

Det er ustabilt hjemme, så det burde være en mulig måte for de som har gjort det dårlig på skolen på grunn av hjemmekaos, å få en mulighet til å gjøre det like bra som de andre.

Det er en del barn av rusmisbrukere som etter hvert blir den voksne i hjemmet og får veldig mye ansvar og ikke noe fritid, og hva er vel et barn uten fritid?

**DET HAR HJULPET MEG Å TREFFE ANDRE.
JEG FIKK TÅRER I ØYNENE AV Å FØLE AT ANDRE KJENTE
DET AKKURAT SÅNN SOM JEG HADDE DET.**



Til ministeren:

Dette er viktig å tenke på når man skal gi god hjelp til barn som har foreldre som ruser seg.

Dette er et problem som ikke kan oversees, det vil aldri forsvinne fra verden. Barn og ungdom har til alle tider tatt sitt eget liv, gjerne som et rop om hjelp fordi de ikke har fått den hjelpen de trengte. Selv er jeg en av de som har klart seg, fordi jeg faktisk fikk hjelp. Derfor er det viktig for meg å fungere som formidler til dere som styrer landet.

Alle som jobber med barn og unge burde ha kompetanse innen dette området. Og som politikere bør dere fokusere mer på det og være åpne om det i media osv. Jeg har et par forslag som jeg mener bør være gjennomførbare.

Innfør det i alle utdannelser der elevene /studentene vil komme til å ha med barn/unge å gjøre, som

- ✿ lærere
- ✿ sykepleiere
- ✿ leger
- ✿ sosionomer/sosiologer
- ✿ barnevernspedagog
- ✿ ped./spes.ped

...denne listen kunne blitt lang...

I tillegg bør det innføres obligatoriske kurs til ufaglærte innen de samme yrkene. Disse kursene må inneholde informasjon om rusmisbruk, hva som kan gjøres for å støtte opp om de det gjelder av pårørende, hvordan en skal se tegnene på at noen lever i familier med rusmisbruk, og forskjellige måter å angripe saken på – altså konfrontasjon.

Med tiden lærte jeg meg å leve med dette, men utviklet tidlig angst og depresjoner. Da jeg var 18 år innså jeg at jeg hadde store problemer og oppsøkte legen. Der fikk jeg utdelt resept på antidepressiva og var jevnlig hos legen etterpå. Men bare for å se hvordan medisinen virket! Han tok aldri opp temaet «hva kan ligge til grunn for at en så ung jente sliter sånn?».

Sosiallærere har jeg aldri hørt om før nå i en alder av 24 år, og helsesøster var hun som dukket opp da vi skulle ha vaksiner.

Takket være kurs og samtaler hos «Barn og unge» har jeg nå endelig klart å ta utdanning og fått en jobb. Mitt ønske er at flere enn jeg får denne muligheten.

Dette problemet må virkelig angripes. I verdens rikeste land er det fullt mulig.

Hilsen jente på 24, en av de som brenner for at andre skal få lettere tilgang til det som for meg tok 20 år å komme til.



HÅLE



VOKSNE FOR BARN

Stortorvet 10 > 0155 Oslo > Tlf: 23 10 06 10 > vfb@vfb.no > vfb.no