Blå Kors Kompasset

TERAPI OG RÅDGIVNING FOR UNGE SOM HAR VOKST OPP MED FORELDRE MED ALKOHOL- OG ANDRE RUSPROBLEMER

ÅRSMELDING **2018**

Innhold

Fra lederen:
Til ungdommen 3
Fra brukeren:
Jeg lærte meg å være stille 4
Fra politikerne:
Å forebygge tidlig er viktig 6
Ikke vent med å søke hjelp 7
Ung.no:
Blå Kors Kompasset svarer på spørsmål fra unge 8
Tilfredshetsundersøkelsen 2018:
Mer enn 90 prosent fornøyde unge i Kompasset 9
Fra fagpersonen:
Taushet er slett ikke gull! 10
Fra avdelingene:
Høyepunkter 12
Brukerrådskonferansen 2018 13
Tall fra Blå Kors Kompasset 2018 14
Film og Blå Kors Kompasset:
En drittbarndom gir også kompetanse 16
Litt av hvert:
Samtalegruppe for de yngste 18
Foredragsvirksomhet og formidlingsarbeid 19
Fra ledergruppen 19

KOMPASSET ER

Blå Kors Kompasset tilbyr terapi og rådgivning til unge mellom 14 og 35 år som har foreldre med alkohol- eller andre rusproblemer. Tilbudet er gratis og krever ikke henvisning. Blå Kors driver Kompasset i Oslo, Sandnes, Bergen, Lillehammer, Trondheim og Tromsø.

BLÅ KORS NORGE ER

Blå Kors er en tverrkirkelig diakonal organisasjon som arbeider med og for mennesker som strever med å mestre hverdagen. Blå Kors fokuserer spesielt på dem som på grunn av egen eller andres rusavhengighet er i en vanskelig livssituasjon.

FINANSIERING

Blå Kors Kompasset er finansiert av og drives i samarbeid med Helsedirektoratet. Avdelingene i Bergen og Trondheim mottar tilleggsfinansiering fra kommunene. Sandnes mottar tilleggsfinansiering fra kommunene: Stavanger, Klepp, Sandnes, Sola, Gjesdal og Hå.

BLÅ KORS KOMPASSET TAKKER

Vi takker Christiania Oppfostringshus og Gjensidigestiftelsen for støtten i 2018.

Fra lederen:

Til ungdommen

Blå Kors Kompasset er et tilbud til ungdom og unge voksne i alderen 14 til 35 år som har vokst opp med foreldre som har alkohol- eller andre rusproblemer. De fleste som oppsøker oss, er i aldersgruppen 19 til 29 år. Kun 10 til 15 prosent er i alderen 14 til 18 år. Det er mange grunner til at de yngste ikke tar kontakt: Det kan være vanskelig for unge som fremdeles bor hjemme, å oppsøke hjelp for foreldrenes rusbruk. Noen klarer ikke å sette ord på hva de strever med, eller de skammer seg for mye til å fortelle andre om problemene hjemme. Andre tør ikke ta kontakt med hjelpeapparatet.

Vi har lenge ønsket å gjøre Kompasset bedre kjent og mer tilgjengelig for de yngste, de som er fra 14 til 18 år. Flere av Kompassene har egne gruppetilbud for de yngste med godt oppmøte. Vi driver også et utstrakt formidlingsarbeid og samarbeid med ungdomsskoler, videregående skoler, skolehelsetjenesten og andre som er i kontakt med ungdom. I tillegg markedsfører vi kontinuerlig vårt tilbud på nett og i sosiale medier.

I august koblet vi oss på ung.no, det offentliges informasjonskanal for ungdom fra 13 til 20 år. Terapeuter i Kompasset gir nå hjelp og råd til unge over hele landet som henvender seg til ung.no med spørsmål om foreldre, familie og rus. Spørsmålene de unge stiller, vitner om vanskelige opplevelser og tøffe livssituasjoner:

Hei. Jeg er på ferie. Hele turen har pappa og søskenbarnet hans drukket mye alkohol. De har drukket på flyplassen, i fornøyelsesparken og hjemme. I går var det verst. Vi hadde vært i Disneyland, og da vi kom hjem, drakk de først to flasker øl. Det går fint. Jeg bryr meg ikke så mye hvis det er så lite. Men så drakk de to glass med brennevin og en til øl, og mamma som var med, sa at nå holder det, nå er det nok. Men de hørte ikke. Etter at hun hadde lagt seg, tok de bare mer, og så sa pappa at han ikke skulle drikke det andre glasset sitt med gin og tonic. Men jeg så at han drakk det, og jeg ber om han kan stoppe, men han sier bare at jeg skal slutte og at jeg ikke skal bry meg om hva han gjør. De kjeftet skikkelig på oss i går. Da jeg hadde lagt meg og skulle ned og drikke vann, så jeg at de åpnet en til øl. Da jeg gikk opp igjen, kjente jeg tårene presse på, og jeg begynte å gråte skikkelig. Jeg skalv, ble kvalm, klarte nesten ikke snakke, og jeg kjente hjerte banke skikkelig! Hva skal jeg gjøre?»

Det er tidkrevende arbeid å nå ut med Kompassets hjelpetilbud til de yngste ungdommene. Å legge til rette for at ungdom utvikler et språk for erfaringer knyttet til rus i familien og opplever et fellesskap med andre i samme situasjon, er svært viktig forebyggende og helsefremmende arbeid. Vi kan vanskelig måle verdien av det.

Frøydis Eidheim
Virksomhetsleder for Blå Kors Kompasset.

"Vi er glade for at stadig nye unge som trenger det får høre om oss og tar kontakt"

Fra brukeren:

Jeg lærte meg å være stille

Da jeg vokste opp, var Skubbi min aller beste venn. Skubbi var en rottweiler på 60 kilo som var like gammel som meg. Det var stor kontrast mellom meg og mine 15 kilo på kroppen mot hundens 60, men Skubbi tok godt vare på meg og viste hensyn.

En dag satt pappa i stua og hørte på Coolios «C U When U Get There» mens han drakk alkohol med et tomt blikk. Han tok meg opp på fanget og rettet blikket sitt mot meg, fortsatt tomt, mens han holdt hardt rundt meg. Jeg skjønte ikke så mye da, men i ettertid virket det som om han hadde dårlig samvittighet for noe. Men det jeg skjønte, var at han var lei seg.

"Tiden på sykehuset lært meg at jeg trenger mennesker i livet mitt for å få til ting."

Jeg brukte mye tid som barn, allerede i 5–6 årsalderen, på å fikse det. Jeg lærte meg å være stille og å ikke være til bry for pappa.

Selv om pappa drakk, var det ikke synet av tomflaskene som påvirket meg mest, men årsakene til at han drakk, og hvordan han behandlet moren min og resten av familien. Pappa lærte av sin far, som drakk og slo. Pappa drakk og ble voldelig mot familien

Foto: Trude Håland/ Jærbladet

Likevel visste jeg at pappa elsket meg, og jeg elsket han. Jeg visste at pappa tenkte mye på døden, og at han hadde dårlig samvittighet. Allerede som barn tok jeg mye ansvar for dette. Når jeg sov i hans seng, og han holdt rundt meg og sov lenge, tisset jeg på meg i sengen i stedet for å være til bry og vekke han.

Det var en vanskelig tid for mamma etter hun tok med meg og broren min til Bergen. Pappa tok livet sitt kort tid etter dette.

Dette gjorde oppveksten min tøff. Jeg ble en redd, sint og usikker jente, og i ungdomstiden utagerte jeg ofte. Min manglende trygghet i barndommen gjorde at jeg så på foreldrene mine med forakt. I en alder av fjorten år ruset jeg meg og var i et miljø preget av vold, død og rus. Menneskene i dette miljøet var de jeg identifisere meg mest med, og der fant jeg min tilhørighet. Verden ellers ble ubetydelig. Hjertet mitt var som en tung stein i brystet.

Ofte endte jeg opp på sykehuset med både selvpåførte og ikke-selvpåførte skader. Vendepunktet i livet mitt kom da jeg var i London og ble truffet av en dobbeltdekkerbuss på tolv tonn. Det endte med to kraniebrudd og tre hjerneblødninger. Milten, leveren og ribbena var også skadd. Venstre beinet var totalt knust. Da jeg hadde ligget fire uker i kunstig koma, skulle rehabiliteringen begynne. Det var da jeg skjønte at mitt livs viktigste jobb begynte da, og at den psykiske jobben ville bli mye tyngre enn den fysiske.

Jeg klarte ikke lenger å rømme fra meg selv. Jeg ble nødt til å ta fatt i situasjonen.

Henriette og boksetreneren hennes. Foto: Eirik Brekke/Bergens Tidende

Denne hendelsen kostet meg nesten livet. Paradoksalt nok ble den redningen min. Jeg måtte endre holdningen min til livet og andre rundt meg. Jeg måtte finne meningen med livet, noe som kunne røre meg følelsesmessig og trigge meg til handling. Jeg måtte se livet mitt i et annet perspektiv og slutte å klandre meg selv og andre for ting jeg hadde opplevd.

Den onde sirkelen jeg befant meg i, ville ikke føre meg noe sted. Jeg hadde jo bare tatt på meg pappas sko og fortsatt der han slapp.

Jeg tok kontrollen tilbake, tok ansvar for valgene jeg hadde gjort og kastet pappas sko. Jeg ryddet opp i følelsene mine. Jeg brukte tiden på sykehuset til å bevisstgjøre meg og få en bedre forståelse av meg selv.

Jeg hadde vært en observatør i livet mitt. Etter ulykken bestemte jeg meg for at responsen min ikke lengre skulle få utløp på negativt vis.

I dag lar jeg ikke de gamle hendelsene gjøre meg noe. Hvis jeg tenker onde tanker eller blir redd, gjør jeg noe med det. Enten ved å gi dem utløp i boksing eller ved bevisst å bearbeide og ufarliggjøre dem. Min oppdagelse av mitt reaksjonsmønster gjør det umulig for meg å gå helt tilbake der jeg var. Jeg kommer nok aldri til å komme 100 prosent i mål, men det er heller ikke hensikten. Så lenge jeg sikter fremover og bedrer min livskvalitet, er det mer enn godt nok. Tidligere fikk ingen andre slippe inn på meg. Det var slik jeg beskyttet meg selv. Tiden på sykehuset lærte meg at jeg trenger mennesker i livet mitt for å få til ting. Og jeg bestemte meg da for å hoppe ned fra min høye hest og motta hjelpen jeg fikk.

Etter det oppdaget jeg at jeg ikke var alene. Det var deilig å vite at jeg ikke trengte å være så sterk, og at jeg ikke trengte å ta alt ansvar. Det tok meg 21 år å ikke bare motta, men også godta hjelpen jeg fikk. Det var nå eller aldri.

Henriette Vasstrand

Fra politikerne:

Å forebygge tidlig er viktig

Ada Arnstad er leder i Senterungdommen. Hun mener at vi må ta i bruk de institusjonene vi har i samfunnet:

– Blå Kors Kompasset tar ansvar på vegne av samfunnet og gir et tilbud til barn og unge som trenger det. Jeg vet hvor sterkt Blå Kors Kompasset brenner for det de holder på med. De som får en tøff start i livet, skal få gode muligheter uansett. Kompasset sørger for at det skjer.

– Virksomheter som Blå Kors Kompasset må få forutsigbare inntekter fra det offentlige, slik at arbeidet deres kan sikres best mulig. Da kan de planlegge arbeidet bedre uten å være bekymret for driften neste år.

– Vi må gjennom ansatte i skoler og barnehager ta i bruk de ressurspersonene som finnes. De må være skolert i å lettere kunne se barn og unge som har det vanskelig. Ansvaret skal ikke være lagt over på et barn som man ikke tør spørre.

– Vi må gripe inn før det skjer noe alvorlig; ikke etter at det har skjedd. Vi må normalisere det å snakke om problematikken. Å forebygge tidlig er viktig. Et viktig stikkord er å ta i bruk de institusjonene vi har i samfunnet.

– Voksne i dag må tørre å si ifra når de ser at andre voksne drikker for mye. Vi kan ikke forvente at barna gjør det. Barn av rusavhengige tar ofte et for stort ansvar for sine foreldre og søsken. Ofte føler de at de må beskytte lokalsamfunnet mot sin egen familie. Da er det på sin plass at voksne spør og sier ifra hvis de er bekymret.

– Jeg ønsker at barn og unge blir innkalt til en årlig samtale hos enten helsesøster eller psykolog. Alle blir innkalt til tannlege. Hvorfor har vi det ikke slik med de problemene som er vanskeligere å se?

– I dag er det slik at det er ungdommens ansvar å oppsøke hjelp for å fortelle hvordan de har det. Det kan være vanskelig for veldig mange. Vi må gjøre det enklere for mennesker å oppsøke hjelp.

Intervjuet av Anders Blixhavn

Foto: Senterpartiet

Ikke vent med å søke hjelp

Susanna Aske Bredenbekk er 20 år og leder i Rogaland Unge Venstre. Hennes mor og far skilte seg da hun var ett år gammel. Da ble det mye frem og tilbake. Faren slet med store alkoholproblemer. Hun forteller:

– I første klasse på videregående var jeg innom helsesøster. Hun tipset meg om Blå Kors Kompasset. Hos Kompasset handlet det om meg og min situasjon. Det var godt ikke å måtte snakke om andre sine problemer. Det var alltid noen gode klemmer å få. Jeg har forstått at dette ikke er min feil. Jeg er ikke syk, men oppveksten min har ført til at jeg hadde behov for hjelp.

– Det er et unikt samhold mellom brukerne av Kompasset. Alle dem du møter, har noen av de samme følelsene som deg. Du er for første gang ikke helt alene.

– Pårørendeperspektivet er en mangelvare i samfunnet i dag. Jeg tror ikke alltid folk tenker på hvor stor belastningen er for pårørende. Effekten av å gi pårørende hjelp er stor.

– Vi trenger mer åpenhet rundt det å vokse opp i familier med alkoholmisbruk. Vi har forskjellige historier, men de samme følelsene. Vi er sårbare, og det skal ikke mye til før man går på en mental smell. Vi har alltid vært veldig lojale og har sjelden sagt nei.

– Alle kan bli flinkere til å se hverandre. Hvis noe er galt, så lytt og vær omsorgsfull. Men ikke glem at venninner alene ikke kan redde andre venninner. Ikke vent med å søke profesjonell hjelp.

– Ofte er det vanskelig å få hjelp. Slik er det ikke hos Kompasset. Man kan bare ringe eller sende mail, så får man en time. Det koster penger å drive Kompasset, med det er penger samfunnet får mye igjen for. Tenk på alle dem som får det bedre etterpå.

Intervjuet av Anders Blixhavn

Foto: Venstre

”Vi trenger mer åpenhet rundt det å vokse opp i familier med alkoholmisbruk. Vi har forskjellige historier, men de samme følelsene”

Ung.no:

Blå Kors Kompasset svarer på spørsmål fra unge

I 2018 ble Blå Kors Kompasset en del av teamet som svarer på spørsmål fra unge på ung.no. Informasjonskanalen eies og drives av Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet (Bufdir), og i 2018 svarte de på spørsmål om mange ulike temaer fra hele 56 700 unge mellom 13 og 20 år.

For oss i Kompasset er det viktig å nå flest mulig unge som vokser opp med rus i hjemmet. Vi ser at det er vanskeligere å komme i kontakt med de yngste i målgruppen vår. Derfor er det ekstra viktig for oss å være tilstede på en plattform som ung.no – som når de aller yngste og gjerne er det første stedet de henvender seg med bekymringer og spørsmål rundt det å vokse opp med rus i hjemmet.

Christine Havdal ved ung.no sier dette om samarbeidet med Blå Kors Kompasset:

– Vi er takknemlige for jobben dere gjør. Ikke minst er det viktig for ungdommene der ute å ha noen som svarer omsorgsfullt på sårbare spørsmål. Vi tror at dere hjelper mange. I tillegg får enda flere vite at tilbudet deres finnes, slik at de kanskje tør å ta kontakt for videre samtale og oppfølging.

Christine Havdal fra ung.no (i midten) sammen med avdelingsledere og virksomhetsleder i Kompasset.

Jente 13 år

Spørsmål

Hei jeg er en 13 år gammel jente. Det siste året har jeg hatt det veldig vanskelig, jeg mistet lillebroren for ett år siden snart og mammaen min kom inn på et sykehus for de som trenger hjelp med rus og alkohol. Jeg så mamma 1 gang i manend før, men nå har jeg ikke sett ho på et halvt år. Jeg har tre andre søsken som jeg ikke har sett på veldig lenge. Jeg flyttet inn hos tanten min når jeg var 6 år gammel, men jeg har hatt veldig god kontakt med mamma å så det har vært veldig tøft for meg. Pappaen min er også rusmisbruker å det føles ut som om han ikke bryr seg om meg. Jeg føler meg veldig ofte tom og at jeg mangler noe. Jeg tenker ofte på at jeg ikke er bra nok. Jeg føler ofte at jeg tykk noe som jeg ikke er, men jeg føler det.

Besvart 19.10.2018 13:41

Svar

Hei

Kjære jente 13 år.

Jeg skjønner at livet ditt dette siste året har vært tøffere enn noen skulle måtte oppleve. Å miste noen som står oss nær vil fortsette å være vanskelig lenge etter det skjedde. I denne tiden trenger du å ha voksne som kan ta vare på deg og snakke med deg om de følelsene som kommer. Jeg håper tanten din er der for deg, når mammaen din og pappaen din ikke kan. Du kan be om å få mer tid sammen med moren din, og at den tiden dere har sammen skal være lagt til rette for at den blir best mulig for deg. Hvis moren din fortsatt får hjelp fra sykehuset skal de som jobber der bidra til at du får informasjon om din mors sykdom og at du kan stille de spørsmålene du har til dem om hva slags hjelp hun får.

I tenårene forandrer vi oss mye, og vi skal finne ut av hvem vi vil være som voksne. Det er lett å bli usikker på seg selv og på kroppen sin. Begge foreldrene dine har utfordringer som gjør at de ikke er der for deg og da er det kanskje lett å tenke at det har noe med deg å gjøre. Jeg tror det kan være godt for deg å ha noen å lufte disse tankene med. Du kan kontakte helsesøster på skolen og fortelle henne om hvordan du har det, så vil hun hjelpe deg å finne noen å snakke med.

Med vennlig hilsen

Psykolog - Blå Kors Kompasset

Mer enn 90 prosent fornøyde unge i Kompasset

Den årlige brukertilfredshetsundersøkelsen ble gjennomført i første kvartal i 2018. Alle unge som er innom Kompassene i denne perioden blir bedt om å delta i undersøkelsen, og dette gir oss et nyttig innblikk i hvordan tjenesten oppleves for dem vi er til for. Resultatene fra 2018 viser at 90 prosent er fornøyd med tilbudet de har fått i Kompasset. Nesten halvparten av dem som gikk i Kompasset i 2018, måtte vente før de fikk komme i gang, men de syntes ikke selv at de måtte vente lenge. 86 prosent opplevde å få et passe antall timer når de kom i gang. Mer enn halvparten hadde avtaler sjeldnere enn annenhver uke. Over 97 prosent gikk i individualterapi, og 19 prosent hadde med familiemedlemmer til en eller flere av samtalene. 47 prosent hadde tilbud om startgruppe eller gruppeterapi. 43 prosent deltok på temakveld i et av Kompassene. Mange brukere benytter seg av flere av tilbudene i Kompasset og har dette som en integrert del av sitt terapiløp. 99 prosent av våre unge opplever tilbudet som nyttig og hele 92 prosent rapporterer å ha hatt svært stort eller stort utbytte av tilbudet de har fått. Dette er vi stolte av.

92% oppgir å ha hatt svært stort eller stort utbytte av tilbudet i Kompasset

43% deltok i temakveld på Kompasset

Fra fagpersonen:

Taushet er slett ikke gull!

Mette Norman

Fullversjon av denne artikkelen sto første gang på trykk i "Veien videre", september 2018. Fagbladet gis ut av erfaringskompetanse.no.

Unge og tause

Urovekkende mange barn lever tett på en som sliter med rus. Slike erfaringer kan ha store og livsvarige omkostninger. Siden 2009 har vi spurt alle unge som oppsøker Kompasset, hvem de har snakket med om erfaringene sine. Det er til enhver tid rundt 65 prosent som aldri har fortalt det til noen utenfor familien. En tredjedel oppgir at de ikke engang har snakket med sine søsken eller den edru forelderen(!). Å leve med foreldres rusbruk er ensomt og taust.

Tabu og hemmelighold

Alkohol er et legalt rusmiddel som brukes sosialt på mange arenaer, både privat og i arbeidslivet. Mange unge synes samfunnets alminneliggjøring av høyt alkoholinntak bidrar til bagatellisering av problemene det kan medføre for de nærmeste. De opplever at deres opplevelser og perspektiver ikke blir hørt og tatt alvorlig. Når rusbruken utvikler seg til å bli forstyrrende og belastende, blir den ofte samtidig usynlig og hemmelig. Rusmisbruk er fremdeles tabubelagt.

Rus eksisterer i alle samfunnslag og yrkesgrupper. Vi som fagpersoner preges likevel av stereotypier og fordommer når vi skal avdekke uheldig rusbruk. Det er lett å la seg blende av folks fasade, jobb og økonomiske, sosiale og kulturelle kapital. Åpenhet blir vanskelig, og terskelen for å søke hjelp høy, når de unge må ta hensyn til at foreldrene kan tape status og posisjon. Virkningen av neglisjering og avvisning fra en beruset voksen er imidlertid den samme uansett om du vokser opp i by eller på land, i øst eller vest.

Allmenn berøringsangst

I familier hvor rus belaster og forstyrrer samhandlingen, kommuniseres det ofte indirekte at det er viktig å ikke fortelle det til noen. Barn er kloke og tilpasningsdyktige. De er dessuten utholdende og beskytter foreldrene. Hvis unge skal ha tillit til at de kan søke støtte hos andre voksne, er det ikke tilstrekkelig med gode fagpersoner. Vi må alle våge å se, ta på alvor og tematisere vår uro for barns situasjon. Vi må vise oss som forutsigbare og stødige voksne.

Barn som lever med foreldres rusmisbruk, finnes på arenaer hvor vi alle ferdes. Forfatter og forsker Anne Bitsch har i sin bok «Går du nå, er du ikke lenger min datter» beskrevet hvordan hennes rop om voksen tilstedeværelse ble ignorert av omgivelsene. Morens alkoholisme ble bortforklart med hennes liberale livsstil. Bitsch påpeker at samfunnets berøringsangst har etterlatt dype spor i henne. Fraværet av engasjement og hjelp fra omgivelsene, opplevelsen av ikke å bli hørt og sett, er en dramatisk og vond erfaring.

Sunne reaksjoner

Det er logisk og fornuftig å reagere på rusmisbruk. Mangelen på voksen trøst og bekreftelse i smertefulle situasjoner bidrar til generell utrygghet. Å slappe av kan være krevende når man er vant til å leve i konstant beredskap. Felles for dem som har vokst opp med rusbelastning, er at de har tilpasset seg enormt over tid.

Reaksjonene kan ofte ses som symptomer og kategoriseres som sykelige. Mange pårørende får symptombehandling uten at deres plager ses i sammenheng med oppveksten. Utfylling av skjemaer og fastsetting av diagnoser flytter oss bort fra problemets opprinnelse. Standardisering kan dessuten tildekke de unges kreativitet, ressurser og kraft. De opplever det trolig som betydelig bedre å bli møtt med anerkjennelse av at de har reagert passende, enn å få konklusjoner om sin mentale helse.

Tilgjengelighet og nysgjerrighet

Hva trenger unge som vokser opp med rus? Og hvordan bør tjenestene utformes?

For det første må vi huske at alle foreldre gjør noe som er bra. De unge er opptatt av denne nyanseringen. Det er sannsynligvis heller ingen pårørende som liker å bli omtalt som syk, feil eller unormal. I en familie med rusbelastning kan det tidvis være nyttig og nødvendig å overse egne følelser for å mobilisere styrke til å utholde store belastninger. En slik evne til å tilpasse seg viser ressurser og innsikt som kan danne grunnlag for utviklende og berikende samtaler med de unge. Alle mennesker trenger å bli anerkjent og få bekreftet at deres erfaringer er gyldige.

Standardiserte løp kan forstås som et forsøk på å sikre alle god hjelp. Intensjonene kan være gode. Hvis vi blir for utålmodige etter å skissere løsninger og oppnå raske resultater, risikerer vi imidlertid å bli for effektive. Da er det fare for at vi glemmer de unges behov for tilstedeværelse, nysgjerrighet og tro på at de selv har innsikt i hva som er riktig. Hvis vi klarer å tilby denne gruppa høyt spesialisert hjelp med lav terskel og god tilgjengelighet, kan vi forebygge repetisjon av sosial arv og sikre unge mennesker et verdig og meningsfylt liv. I Blå Kors Kompasset arbeider vi for å realisere dette hver dag.

”Barn som lever med foreldres rusmisbruk finnes på arenaer hvor vi alle ferdes”

Fra avdelingene:

Høydepunkter

Lillehammer: Årets store begivenhet hos Blå kors Kompasset Lillehammer var Erfaringskonferansen. Dette er en årlig begivenhet der alle Kompassets ansatte samles for å dele erfaringer fra året som gikk. Vi satte i år søkelyset på arbeidet med en faglig veileder som skal gjøre alle landets Kompasser mer samkjørte i sitt tilbud.

Tromsø: Vi fikk penger fra Tromsø kommune til å starte vår første ungdomsgruppe på kveldstid og ansatte en psykolog på deltid for å hjelpe til med gruppen. I anledning Verdensdagen for psykisk helse hadde vi et stort arrangement med kinovisning av filmen Føniks. Vi arrangerte også årets brukerrådskonferanse hvor alle brukerrådene kom til vakre Tromsø i ekte vintervær.

Trondheim: I 2018 har antallet unge som har henvendt seg til Kompasset i Trondheim økt mye. Vi ser etter flere års drift at mange også ønsker å delta i grupper og møte andre. Tilbakemeldingene fra de unge forteller oss at det er viktig for dem å komme til et sted der det er god kompetanse på å møte pårørende til foreldre som har et rusproblem.

Oslo: Ved Kompasset Oslo er representantene fra brukerrådet samstemte i at formidling og utadrettet virksomhet har vært viktig og gøy. De fremhever særlig oppdragene i regi av Psykologisk institutt og VID høgskole som gode opplevelser der de har møtt nye mennesker og fagmiljøer.

Sandnes: Kompasset Sandnes har hatt et år med god pågang av nye unge. Mange fant også veien til temakveldene, som er små høydepunkt gjennom året. Noen av Kompassets brukere og andre fra brukerrådet har delt rikt av egne erfaringer. Dette har gitt gjenklang, berørt, gitt fellesskap og håp til unge som deltar på temakveldene.

Bergen: I anledning filmvisningen av «Natta pappa henta oss» inviterte vi til åpent hus etter kinoen. Det kom nærmere 50 personer til Kompasset denne kvelden. Det var interesse for temaet og gode samtaler omkring viktige utfordringer mange kan ha. Det betød mye for oss ansatte i Kompasset å sitte i panelet, se filmen og få snakke med så mange flotte folk i etterkant.

Brukerrådskonferansen 2018

Brukerrådskonferansen 2018 var i Tromsø siste helgen i oktober. På lørdagen var det også ett år siden pappa døde etter mange år som alkoholiker, og det var på brukerrådskonferansen jeg ville være denne dagen. Muligheten til å få møte andre som brenner for å hjelpe barn og unge med samme bakgrunn som meg selv, lot jeg ikke gå fra meg. Det å kunne bidra med egne erfaringer og gjøre en forskjell for dem som trenger det, gjør at alt det vonde som har skjedd, ikke føles forgjeves.

Det var en ivrig gjeng som samlet seg på konferanserommet lørdag morgen. Dagen ble svært innholdsrik og rørende med både latter, tårer og gode samtaler. De yngste var 16 år. Noen var gift og hadde barn, andre bodde fortsatt hjemme hos foreldrene sine. Noen hadde gått i Kompasset i flere år, andre hadde funnet veien i løpet av de siste månedene. Alle var vi forskjellige personligheter, men likevel hadde vi noe felles: historiene våre om vanskelige oppvekstvilkår med våre foreldres alkohol- og rusmisbruk. Ikke minst hadde vi et glødende engasjement for muligheten til å bruke våre stemmer til å bli hørt. Brukerrådene ved hvert kompass hadde forberedt et tema som de la frem for de andre. Vi fikk mange gode ideer, innspill og diskusjoner om hvordan brukerrådene kan jobbe for å synliggjøre oss med temakvelder, foredrag og informasjon på sosiale medier.
Vi besøkte Kompasset i Tromsø, og før middag fikk vi med oss en guidet tur med historier fra Ishavsbyen. Søndag jobbet vi frem til lunsj, før det var tid for å ta farvel med hverandre for denne gang.

Jeg fortalte min historie til de andre deltakerne. Det var rørende å få høre fra en jente på 17 år at hun hadde det på samme måten, og at hun først da forsto at hun ikke var den eneste i verden som hadde det sånn. En annen av jentene sa at hun fikk håp for fremtiden når hun så hvor bra det hadde gått med oss som hadde fått både familie og karriere. Jeg ble rørt og stolt over at de fleste deltagerne var femten år yngre enn meg. Det ga meg håp om at de får hjelp i tide. Det er viktig å tørre sette ord på det vonde og si det høyt, vise ansikt og slutte å skamme seg over hvor man kommer fra. Først og fremst får man det bedre med seg selv, men hvis man ønsker og er klar for det, kan man også hjelpe andre til å finne håp for fremtiden.

Når jeg ser for meg ansiktene rundt bordet på brukerkonferansen, kjenner jeg inspirasjon, håp og følelsen av tilhørighet og samhold. Sammen gjør vi hverandre sterkere!

Maja Sneltvedt
Brukerrådsrepresentant, Kompasset Oslo.
Foto: Mauricio Ferro

Tall fra Blå Kors Kompasset 2018

1910

Antall unge som har søkt hjelp siden oppstart

783

Antall unge som fikk hjelp i 2018

422

Antall unge som var nye i Kompasset i 2018

ALDER:

12%

13 - 18 år

57%

19 - 29 år

31%

30 - 35 år

KJØNNSFORDELING:

80% ♀

20% ♂

ANTALL UNGE SOM HAR BARN:

27%

ANTALL TIDGIVERE I KOMPASSET I 2018:

40 personer

793 timer

Dette er brukere som går eller har gått i Kompasset og som gjøre frivillig innsats for oss.

FORELDRE / SØSKEN:

622 Antall unge som er utsatt for foreldrenes rusproblemer

51% Har foreldre som aldri har søkt hjelp for sine rusproblemer

10% Har foreldre som har blitt varig rusfrie etter å ha søkt hjelp

14% Har søkt om hjelp pga søsken med rusproblemer

Hovedvekten av de som søker hjelp for sine utfordringer har foreldre som ikke får gjort noe med sine rusproblemer, og dette er belastninger barna må leve med i både barndom og voksenliv

LANGVARIG BELASTNING:

Gjennomsnittelig antall år i barndommen med foreldres rusproblemer **12år**

46% utsatt for fysisk vold i barndommen

68% utsatt for psykisk vold i barndommen

17% utsatt for seksuelle krenkelser i barndommen

39% har opplevd selvmord eller selvmordstrusler fra sine foreldre

GRAD AV TABUISERING:

29% har ikke snakket med noen

39% har ikke snakket med noen utenom familien

22% har snakket med offentlig hjelpeapparat eller skole

De unge oppgir at de opplever ensomhet og at det har vært lite støtte og relevant hjelp i oppveksten. De fleste som har snakket med noen andre om problemene har holdt det innenfor familien og eventuelt nære venner

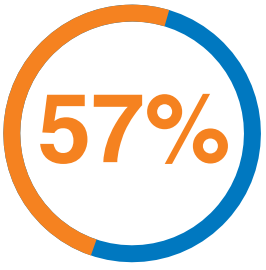
HVOR MANGE UNGE HAR MOTTATT HJELP TIDLIGERE?

65%

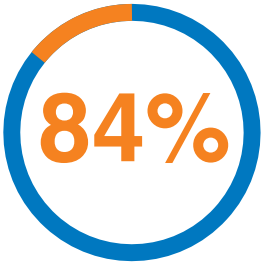
har mottatt/søkt hjelp tidligere

Dette er et høyt tall og inviterer til å finne ut mer om hvorfor denne hjelpen ikke har vært tilstrekkelig

KONSEKVENSER FOR LIVET:



har vansker med å stå i jobb eller fullføre skole/utdanning



har utfordringer i relasjoner til familie, venner og partner

er bekymret for eget forhold til alkohol eller rusvane

Tallene viser hvor alvorlig belastningen er over lang tid og hvor alvorlige konsekvensene er for livskvaliteten. I 2018 var det 77% av de som mottok hjelp som har svart på spørreskjemaet vårt. Spørreskjemaet er gitt ved oppstart i terapi og erfaringen tilsier at det er en viss grad av underrapportering om belastningene i oppveksten hos de som søker hjelp. Vi fortsatter kartleggingen av de unges belastninger og konsekvensene det har for livet deres.

Film og Blå Kors Kompasset:

En drittbarndom gir også kompetanse

Filmskaper Camilla Strøm Henriksen ville ha rådet sin 14 år gamle filmkarakter Jill til å finne en voksen å fortelle det til. Det gjorde hun aldri selv.

Intervjuet av Tine Eide
Journalist, unviersitetslektor og Kompassetbruker.

I filmen Føniks møter vi storesøster Jill og lillebror Bo som bor sammen med sin kunstneriske mamma. Mammaen strever og gir barna et mye større ansvar enn de burde få. Idet filmen slutter, ser vi søsknene sitte ved kjøkkenbordet. Mammaen har tatt livet sitt i kjelleren, pappaen skal i fengsel for fyllekjøring, og ingen andre enn Jill vet at mammaen er død. Vi aner ikke hva som vil skje med barna. Vi spør Camilla Strøm Henriksen hva hun håper skjer med dem.

– Jeg håper de klarer å ta imot praktisk hjelp, men samtidig bevarer en følelse av at de har verdi, sier Camilla.

– Selv om foreldrene svikter dem veldig, og barna har vanskelige forutsetninger, så har de også fått med seg en del ting. Barn som blir utsatt for omsorgssvikt, får jo noen ressurser som er av stor verdi, og det er det viktig å være klar over. Det er nødvendig å tenke at alt ikke bare er og var dritt. Jeg tror det er veldig viktig å anerkjenne sin egen historie og gi den verdi selv om den ser mørk ut. Å være et offer, å ønske seg at alt var annerledes, det er aldri bra. Det hjelper oss ikke.

– Jeg mener ikke at man skal forherlige en vanskelig barndom. Jeg mener man skal verdsette det man faktisk har, de egenskapene man har fått, og se på det som noe verdifullt. Jeg opplever at barna i filmen har en slags stolthet og integritet som jeg håper de klarer å ta vare på samtidig som de tar imot praktisk hjelp som kan gjøre livet lettere.

– Men hva slags hjelp det skulle ha vært, det vet jeg ikke. Jeg vet ikke hva som hadde vært den beste hjelpen for meg da jeg var liten, heller. Etter at mamma døde, og pappa skulle bo sammen med oss, var det bare kaos. Vi fikk en husmorvikar som et par ganger i uken lagde mat og vasket. Hun var hyggelig. Det hjalp meg, fortsetter Camilla.

Filmen viser hvordan barna, og særlig storesøster Jill, tar ansvar for moren sin, slik veldig mange barn gjør når foreldrene deres ikke får til sine egne liv. Sett at Jill hadde fortalt deg om situasjonen hun lever i. Hva ville du ha rådet henne til å gjøre?

– Jeg tror jeg hadde sagt «gå til noen». En annen voksen. Det gjorde ikke jeg. Å tørre å åpne seg er nesten blitt en klisjé i våre dager. Alle åpner seg, men det er noe sant i det. Det hjelper. Derfor ville jeg ha rådet Jill til å betro seg uten å miste kontrollen over sitt eget liv. Barn som vokser opp sånn får jo et utrolig behov for kontroll, og da er det viktig at man føler at man ikke mister kontrollen over eget liv. Det blir fryktelig skummelt.

Hva skulle den voksne gjort?

– Det vet vi ikke, for vi kan ikke forutse alt. Vi må ta sjansen. Mye av livet handler om å ta sjanser, og så får vi håpe at du har med deg nok ballast til at du klarer å ta de rette sjan-

sene, selv om du ikke vet hva det fører til. Det handler om en tillit til verden som det er lett å miste om du er utsatt for omsorgssvikt, og du har opplevd at den voksne bare svikter og svikter og svikter. Det har vært en utfordring for meg. Men vi må likevel fortsette.

– Hvis man tør å åpne seg for den rette, så finnes det muligheter der. Lukker du døra, er det «game over». Det å leve handler om å leve med andre mennesker. Et av det største problemene Jill kommer til å få, er at hun vil ha en grunnleggende ensomhetsfølelse. Hun vil ha problemer med å relatere seg til andre. Og det er jo fint hvis hun kan jobbe seg ut av det.

Hvordan hadde Jill og Bo vært annerledes om de hadde vokst opp med en frisk mamma som ikke ruset seg?

– De hadde fått mer tid til å være barn og utvikle seg som barn. Det handler jo om å utvikle seg som menneske. Jeg tror de ville blitt mer balanserte mennesker, mer til stede for andre. For du blir jo relasjonelt skadet av å vokse opp som Jill og Bo. Forholdet dem imellom ville også ha vært annerledes. De har et veldig tett forhold, men det er også komplisert. De har for mange roller overfor hverandre. Jeg tror særlig Jill får problemer med å relatere seg til andre og problemer med å utvikle sine egne ressurser utover det hun allerede har utviklet ved å ta veldig mye ansvar. En tryggere barndom ville nok gjort dem til helere mennesker.

Er din egen historie over?

– Nei, men det er som en avskallingsprosess. Hver gang jeg blir konfrontert med noe nytt som setter i gang en ny prosess i meg, kommer jeg et skritt videre. Jeg får litt større distanse, litt større frihet. Hvis historien din påvirker alle nye møter og holder deg fast, så har du lite frihet. Jeg har merket at historien min tar opp mindre plass i livet enn den noen gang har gjort. Jeg har større evne til å engasjere meg i andre mennesker enn jeg hadde før, da jeg satt fast i min egen historie.

Er det tiden som har gått?

– Det er nok det også. Jeg har gått mye i terapi, tiden har gått, og jeg har laget denne filmen. Å føle mer frihet er ikke noe som skjer av seg selv. Du må bearbeide historien din enten du går i terapi eller driver med selvterapi. Jeg har tro på å bearbeide ting, avslutter hun.

Intervjuet av Tine Eide

Litt av hvert:

Samtalegruppe for de yngste

I 2018 har vi hatt et eget prosjekt for å nå de yngste i målgruppen vår, dem under 19 år. Ungdommer trenger gjerne litt hjelp for å komme til Kompasset, og for mange er det fremmed å møte en terapeut og snakke om hvordan de har det hjemme. Å komme i kontakt med Kompasset gjennom en trygg voksen gjør derfor veien til å få hjelp mye kortere. Med støtte fra Christiania Oppfostringshus har vi hatt mulighet til å øke antall henvendelser fra de under 19 år. I Oslo har antall ungdommer som har fått hjelp, økt fra 7 prosent i 2017 til 14 prosent i 2018.

Høsten 2018 startet vi i Oslo en egen samtalegruppe der ungdommene treffes og snakker om relevante temaer. Når vi har spurt ungdommene hva gruppen betyr for dem, har de blant annet svart:

«At man får forståelse på en måte som ikke hvem som helst kan gi. Jeg føler meg trygg, og føler at jeg ikke blir sett ned på. Gruppen betyr ganske mye, egentlig.»

Det er godt å se at vi kommer i kontakt med flere av dem som vi vet finnes der ute – dem som trenger et sted hvor de kan bli sett og hørt. Vi vil derfor benytte anledningen til å takke alle engasjerte voksne som hver dag snakker med ungdom som har det vanskelig. Vi vil også takke dem som har hjulpet noen som trenger det, med å komme i kontakt med Kompasset.

Foredragsvirksomhet og formidlingsarbeid

Blå Kors Kompasset har i 2018 hatt en omfattende foredragsvirksomhet for å spre kunnskap om målgruppen og kjennskap til Kompassets tilbud. De totalt 61 foredragene har vært på skoler, universiteter og høyskoler, hos psykisk helsevern, tverrfaglig spesialisert rusbehandling, kommune- og skolehelsetjeneste og ulike seminarer og konferanser. I tillegg har vi stått på stand og drevet målrettet informasjonsarbeid mot nye unge og fagmiljøer, både gjennom sosiale og tradisjonelle medier.

Fra ledergruppen

Kompasset vokser stadig. Nesten 800 unge har oppsøkt oss og fått et tilbud i 2018. Det siste året har vi hatt en satsing på de yngste under 18 år, og vi har blant annet hatt egne gruppetilbud for dem i flere av Kompassene med godt oppmøte. I august koblet vi oss på ung.no, og våre terapeuter gir nå råd til unge over hele landet i alderen 13 til 20 år som henvender seg med spørsmål om familie og rus. Vi er glade for at stadig nye unge som trenger det, får høre om oss og tar kontakt. Denne jobben er resultatet av et fantastisk godt lagarbeid. Vi vil særlig takke brukerrepresentantene for deres modige og engasjerte stemmer: Ingen kan som dem formidle hvordan det er å vokse opp i familier med alkohol- eller andre rusproblemer, og hva som har hjulpet dem med å håndtere den bagasjen de har.

Blå Kors
Kompasset

Her finner du oss:

- **Tromsø**
- **Trondheim**
- **Lillehammer**
- **Bergen**
- **Oslo**
- **Sandnes**

Samtaleterapi på nett
kommer i 2019!

www.kompasset.org
www.blakors.no