



Terapi og rådgivning for unge som har vokst opp med foreldre med alkohol- og andre rusproblemer

Blå Kors kompasset er

Blå Kors kompasset tilbyr terapi og rådgivning digitalt og analogt til unge mellom 13 og 35 år som har vokst opp i hjem med alkohol- eller andre rusproblemer. Tilbudet er gratis og de unge tar selv kontakt. Kompasset har avdelinger i Oslo, Sandnes, Bergen, Lillehammer, Trondheim og Kristiansand.

Blå Kors er

I Blå Kors jobber vi med forebyggende tiltak, spesielt rettet mot barn og unge, samt behandling og oppfølging etter behandling. Rus er en av våre største samfunnsutfordringer og Blå Kors har i over hundre år gjort en viktig innsats i Norge for å hjelpe personer som er direkte eller indirekte rammet.

Finansiering

Blå Kors kompasset er i hovedsak finansiert av Helsedirektoratet. Vi mottar tilleggsfinansiering fra Bergen kommune, Trondheim kommune, Stavanger kommune, Sandnes kommune, Klepp kommune og Gjesdal kommune. Vi mottar også noen pengegaver.

Innhold

Fra leder

Blå Kors kompasset traff planken 5

Brukermedvirkning

Brukertilfredshetsundersøkelsen 2021 6

Det digitale brukerrådet 7

Brukerrådskonferansen 2021 8

Samtale med en brukerrådsrepresentant 10

Sterk og sårbar samtidig 11

Tall fra Blå Kors kompasset 2021 12

Følgeforskningsprosjektet

Terapi på nett – hva sier forskerne? 14

Brukermedvirkning og medforskning 15

Blå Kors kompasset digitalt

Kompassets digitale tilbud 16

Kompasset svarer på ung.no 17

Cornerteateret 18

Fra ledergruppa 19



«Om lag 50 prosent av terapien i kompasset har vært over nett de siste par årene og nær 80 prosent av våre brukere har benyttet seg av en kombinasjon av terapi over nett og terapi i våre lokaler»

Blå Kors kompasset traff planken

De siste to årene har vært preget av pandemi. Pandemien har i stor grad satt premissene for tilbudet Blå Kors kompasset gir. Den har påvirket tilbudet vi gir til de som søker hjelp hos oss, arbeidssituasjonen for terapeutene og vår utadrettede virksomhet. Når en kort oppsummering for 2021 skal skrives, må den inkludere kompassets digitale utvikling.

Allerede i 2019 etablerte Blå Kors kompasset et tilbud om terapi på nett. Vi ønsket med dette å bli et landsdekkende tilbud. Etterspørselen og volumet på terapi på nett var begrenset fram til nedstengningen 12. mars 2020. Da endret situasjonen seg drastisk: Kompasset omstilte virksomheten over natten. Fra i all hovedsak å gi terapi ved oppmøte i våre lokaler, var det nå online, videobasert terapi som gjaldt. Siden har det blitt mange vekslinger mellom analog terapi i våre avdelinger og digital terapi. Resultatene viser at om lag 50 prosent av terapien i kompasset har vært over nett de siste par årene og nær 80 prosent av våre brukere har benyttet seg av en kombinasjon av terapi over nett og terapi i våre lokaler.

I løpet av 2020-21 har kompasset i tillegg til online, individuelle samtaler, prøvet ut ulike grupper, temakvelder og startkurs via nett, og vi legger planer for videreutvikling av våre digitale tjenester. Det er viktig for at alle i målgruppa vår skal få et tilbud, uansett hvor de bor.

Kompasset er opptatt av å bidra til kunnskap om et digitalt helsetilbud, som det terapi på nett representerer. Vinteren 2020 hadde vi akkurat inngått kontrakt med forskere ved Nasjonalt senter for e-helseforskning om et 3-årig følgeforskningsprosjekt knyttet til terapitilbudet på nett. Tidspunktet kunne ikke ha vært bedre: Forskerne har fått følge utviklingen av det digitale terapitilbudet og i tillegg fått unike og interessante data fra en pandemisituasjon. Første vitenskapelige artikkel fra arbeidet ble publisert våren 2021.

Brukerstemmen skal stå sterkt i Blå Kors kompassets arbeid. Vinteren 2021 opprettet vi et eget digitalt brukerråd som består av brukerrådsrepresentanter som hovedsakelig har benyttet våre digitale tilbud og som bidrar i utviklingen av disse. Høsten 2021 var det en liten pause i pandemiens smitte-trykk. Vi var heldige og fikk endelig gjennomført brukerrådskonferansen på Hotel Opera i Oslo, med i underkant av 30 deltakere. Konferansen hadde tittelen Brukerstemmen i terapi, utviklingsarbeid og formidling. Der fikk vi blant annet en presentasjon av det pågående forskningsprosjektet. I dette arbeidet deltar brukerrepresentanter fra kompasset i referansegruppa og som medforskere og medskribenter i en artikkel om brukernes erfaringer med terapi på nett, som publiseres i 2022. Dette er svært gledelig.

Pandemien har på alle vis vært uønsket. Likefullt kan vi konstatere at den ga oss kraftig dytt og god medvind når det gjaldt å få fart på utviklingen av kompassets landsdekkende digitale tjenester. Vi har gjort oss verdifulle erfaringer til bruk i videreutviklingen av tjenestene som forhåpentligvis vil være til stor nytte for våre brukere i årene som kommer. Slik sett traff Blå Kors kompassets digitale tilbud på mange vis planken i 2020-21.



Frøydís Eidheim
Nasjonal leder for Blå Kors kompasset.

Brukertilfredshetsundersøkelsen 2021

Undersøkelsen viser at brukerne er godt fornøyde med hjelpen de får hos Blå Kors kompasset. På en skala fra 1-10 ('Ikke fornøyd' i hele tatt' til 'Svært fornøyd') var gjennomsnittssvaret 9,1. Brukerne skåret også over 9 på hvordan de opplevde relasjonen til terapeuten, i hvilken grad de ble møtt med forståelse og om de fikk være med å påvirke egen behandling. Slike faktorer er viktige for at terapi skal føre til endring. Dette gjenspeiles også i at brukerne rapporterte at terapien førte til mindre plager som redusert uro og nervøsitet (75 prosent), tristhet og nedstemthet (77 prosent) og at de unge hadde fått det bedre med seg selv (88 prosent). Et flertall svarte også at terapien førte til at de klarte å slappe mer av i kroppen og når de var sammen med andre. 88 prosent opplevde at terapien i noen grad, stor grad eller svært stor grad hadde hjulpet dem å stå mer opp for seg selv. Når det

gjaldt å få en bedre forståelse av seg selv og egne reaksjoner var tallet 97 prosent. Likeledes opplevde 91 prosent av de unge at tilbudet hadde gitt dem bedre livskvalitet.

Resultatene tyder også på at terapien hjalp brukerne til å mestre hverdagen bedre. 56 prosent svarte at tilbudet i noen grad, stor grad eller svært stor grad førte til økt mestring på skole eller jobb. Tilsvarende svarte over 70 prosent at de håndterte relasjonene i familien bedre som følge av terapien. Ellers opplevde 84 prosent av brukerne at de fikk timer passe ofte. Så godt som alle (99 prosent) opplevde å bli møtt med høflighet og respekt på Kompasset.

Undersøkelsen gir verdifull informasjon om hvordan de unge opplever hjelpen Blå Kors kompasset gir, og den brukes i arbeidet med å videreutvikle tjenestene våre.



Det digitale brukerrådet

Ved hver avdeling i Blå Kors kompasset er det et brukerråd. I januar 2021 etablerte Blå Kors kompasset sitt første digitale brukerråd. Brukerrådet består av fem unge som går i eller har gått i nett-terapi, samt to ansatte. Vi møtes jevnlig og diskuterer saker som handler om kompassets digitale tilbud. Målet med det digitale brukerrådet er tredelt: Å sikre god nett-terapi, å utvikle digitale tilbud som treffer de unges behov og å synliggjøre tilbudet slik at kompasset når unge over hele landet, med særlig fokus på Nord-Norge og distriktene. I løpet av året har brukerrådet gitt viktige innspill på en rekke områder – om alt fra sosiale medier til hvordan kompasset kan bevare det personlige i det digitale. I tillegg har vi vært representert i følgeforskningen og vært med på å gjennomføre kompassets første digitale startkurs.

Det digitale brukerrådet ble dannet med utgangspunkt i brukerrådet fra kompasset Tromsø, og vi ønsker at det alltid skal være med noen brukere som bor i den nordligste landsdelen. Vi har gjennom året også jobbet med å finne medlemmer som gjenspeiler variasjonen i alder og kjønn blant kompassets målgruppe. Fordi medlemmene bor på ulike steder møtes vi ikke fysisk, men på Teams. Unntaket er den årlige brukerrådskonferansen. I høst møttes vi da i Oslo for første gang 'analogt'. Gleden over å møtes var stor! Det var også inspirerende å møte de andre brukerrådene i Blå Kors kompasset. Det digitale brukerrådet er nå gjennom sitt første år og begynner å finne sin form. Vi gleder oss over å ha fått en engasjert brukerstemme, også digitalt!



Blå Kors kompassets brukerrådskonferanse 2021

Etter ett års utsettelse på grunn av pandemien, fikk vi endelig møtes til sosialt samvær og faglig påfyll på brukerrådskonferanse 22.–24. oktober i Oslo. Temaet for konferansen var brukermedvirkning i terapi, utviklingsarbeid og formidling. Det var innlegg, gruppearbeid og diskusjoner. Fredagen var det innsjeking på Thon Hotel Opera og pizza på Villa Paradiso.

Om lag 30 deltakere fra brukerrådene og noen ansatte, var samlet på konferansen. Brukerrådet i kompasset Oslo, i samarbeid med terapeutene Lena Moen og Hanne Ekrem, kompasset Oslo, sto for planlegging, program og regi. Lørdagen startet først med bli-kjent-øvelser. Deretter presenterte brukerrådene seg før det faglige programmet startet.

Første post på programmet var Brukerinvolvering i forskning. Da Blå Kors kompasset startet tilbudet om terapi på nett, ble forskerne Marianne Trondsen og Unn Manskow ved Nasjonalt senter for e-helseforskning engasjert for å gjennomføre et treårig følgeforskningsprosjekt om dette

tilbudet. Brukerrådsrepresentanter er med i referansegruppen for prosjektet. I prosjektet er det også medforskning i en artikkel som publiseres i 2022. Forskerne presenterte det pågående forskningsprosjektet, noen resultater og erfaringer fra arbeidet.

Neste post på programmet var Erfaringskompetanse – muligheter og utfordringer? Maren Overrein, Lars Andre Sveberg og Stine Marie Dahl Johansen, ansatte og erfaringskonsulenter ved Uteseksjonen i Oslo, snakket om muligheter og dilemmaer i det å bruke egen erfaring og hvordan kjenne egne begrensinger og ta vare på seg selv i formidlingsoppdrag.

Etter de faglige innleggene var det gruppediskusjoner og erfaringsdeling.

Om ettermiddagen kunne de som ville, bli med å gå tur til Astrup Fearnley-museet hvor vi fikk omvisning på utstillingen til Sissel Tolaas om lukt. På kvelden var det felles middag og sosialt samvær på en indisk restaurant. Søndag morgen var det badstue og bading i Oslofjorden før frokost for

**Det å møte andre i samme
situasjon gir styrke, støtte og
motivasjon**



spreke morgenfugler. Før avmarsj til kompassets lokaler, fikk alle utdelt en refleksjonsoppgave som de gruppevis skulle snakke sammen om på veien. Vel framme i kompasset Oslo innledet terapeutene Lena og Hanne om hvorfor det er viktig å påvirke egen terapiprosess. Deretter var det gruppeoppgaver med tilbakemelding i plenum på hvordan terapeutene kan legge til rette for at brukerne gir tilbakemeldinger til terapeuten på terapien. Tilbakemeldingene ble tatt med til de ansattes årlige erfaringsseminar i desember og drøftet der.

Brukerrådskonferansene gir Blå Kors kompasset viktige innspill i arbeidet med å utvikle gode tjenester. Sammen med god lunsj, oppsummering, utdeling av takk og blomster til brukerrådet i Oslo, ble brukerrådskonferansen 2022 avsluttet i kompasset Oslos lokaler. Stafettpinnen gikk videre til brukerrådet i Lillehammer som blir arrangør av brukerrådskonferansen i 2022. Før vi reiste hver til vårt, knyttet vi en blå tråd rundt håndleddet. Dette for å «lukke» helgen og minne hverandre på alt vi delte.

Samtale med en brukerrådsrepresentant

Vi har snakket med en brukerrådsrepresentant i det digitale brukerrådet. Vedkommende har gått i terapi i en av kompassets avdelinger en periode og senere benyttet kompassets digitale tilbud som terapi på nett og temakvelder på nett.

Hvordan kom du i kontakt med Blå Kors kompasset første gang?

Det var foreldrene mine som først tok kontakt med kompasset og bestilte time til meg. Jeg var i tenårene, og ble motvillig med på dette. Det var alkoholproblemer i familien. Foreldrene mine merket at jeg ofte var sint. Jeg ville ikke snakke om hva som var vanskelig og de ville hjelpe meg. Jeg dro til timen og ble veldig godt tatt imot. Terapeuten og jeg avtalte en ny time, men den ble avlyst. Jeg skulle ta ny kontakt, men det ble for vanskelig. Jeg klarte det ikke - hverken å ringe, eller sende sms.

Det skulle gå flere år før jeg tok kontakt med kompasset igjen. Som student kjente jeg at ting ikke var så greit lenger, og at hverdagen var vanskelig. Jeg tok til slutt kontakt med kompasset og terapeuten jeg hadde snakket med første gangen. Jeg fikk umiddelbart respons, noe som gjorde at det føltes trygt å komme tilbake.

Hvordan har overgangen fra analog terapi til terapi på nett, vært for deg?

Overgangen ble ikke så vanskelig. Jeg kjente terapeuten godt før vi skiftet fra analog til digital terapi. Det har nok vært annerledes for noen av dem som ikke kjente terapeuten så godt fra før.

Hvordan er det å være brukerrepresentant i det digitale brukerrådet og hva har dere vært opptatt av?

Jeg er veldig fornøyd med å være med i brukerrådet og arbeidet der er inspirerende. Vi som er brukere av kompasset har erfaringer som gjør det lettere å gjenkjenne utfordringer og muligheter som det digitale terapitilbudet gir. Vi jobber med å videreutvikle det digitale tilbudet og kom raskt i gang med konkrete tiltak. De yngste og menn er to grupper som er underrepresentert i Blå Kors kompasset i dag. Vi jobber for at disse skal bli bedre kjent med tilbudene og i større grad benytte dem. For å nå den yngste aldersgruppen kan kanskje Instagram være en god og egnet kommunikasjonsplattform. Vi har også jobbet spesielt med å gjøre tilbudet kjent i Nord-Norge der kompasset ikke har en egen avdeling. Vi er jo et relativt nytt brukerråd og har også brukt tid på å bli kjent.

Du deltok på brukerrådskonferansen i 2021?

Ja, og det var spennende! Vi i det digitale brukerrådet hadde jo bare sett hverandre via nettet og så traff vi hverandre og kunne snakke sammen ansikt til ansikt. Dette har ført til et tettere bånd mellom oss og det har blitt lettere å jobbe sammen om oppgaver etter det.

Et siste spørsmål – er du motivert for ny periode i brukerrådet?

Ja, absolutt!

Sterk og sårbar samtidig

Hver dag kommer kloke, modige og utholdende unge til Blå Kors kompasset. Et av temaene som går igjen i terapiene, er å gi seg selv lov til å sette grenser og ta vare på seg selv. Denne sms'en har en som går i terapi i kompasset sendt til sin far. Hun har sagt ja til å dele den med oss:

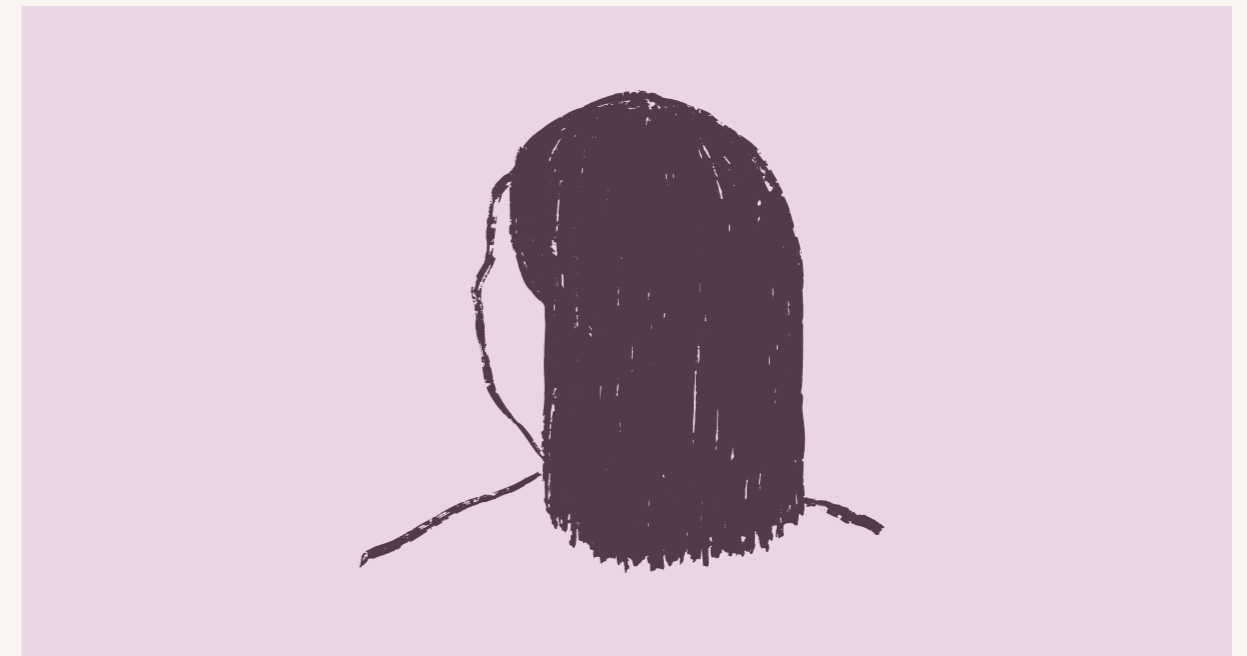
«Ting er som de er pga ditt problem, men gang på gang føles det ut som det er mitt problem. Det er du som er den voksne og som må skape en trygghet for meg når det gjelder kontakt. Det at du skriver melding til meg om at du kanskje kan bli borte føles som et slag i magen. Du aner ikke hvor redd jeg er for nettopp det. Den konstante frykten om at du plutselig skal bli borte. Måten du skriver meldingene dine på får det til å virke som at du legger skylden på meg for at vi har lite kontakt. Det synes jeg ingenting om og det får meg til å føle meg ordentlig dårlig.

Jeg har forsøkt å forklare deg hvordan dette er for meg i hverdagen. Det eneste jeg ønsker meg er at du får hjelp til å slutte å drikke.

Hver gang du havner utpå igjen er et stort steg tilbake også for meg. Dette påvirker så mange andre enn deg pappa. Derfor må jeg ta vare på mitt eget hjerte og da må jeg være den voksne som setter grenser.

Jeg ønsker selvfølgelig å ha kontakt med deg. Det vet du. Men jeg ønsker ikke flere sånne meldinger hvor du tydeligvis har drukket, det får meg bare til å føle meg uvel. Du må gjerne ringe meg når det passer for deg såfremt du ikke har drukket. Svarer jeg ikke skal jeg sende deg en melding om når det eventuelt passer.»

Kvinne, 26 år.



Tall fra Blå Kors kompasset 2021

3396

Antall som har fått hjelp siden starten

1104

Antall som fikk hjelp i 2021

563

Antall nye som fikk hjelp i 2021

ALDER

7%

13–18 år

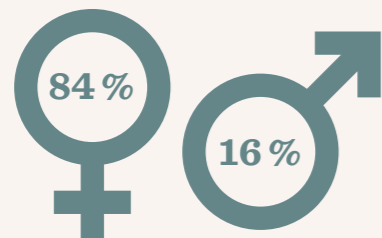
62%

19–29 år

32%

30–35 år

KJØNNSFORDELING



ANTALL BRUKERE MED BARN



ANTALL FRIVILLIGE PER 31.12.2021

31

personer



687

timer



31 personer leverte til sammen 687 timer frivillig innsats for Blå Kors kompasset i 2021

FORELDRE/SØSKEN

53%

har foreldre som har søkt hjelp for sine alkohol- eller andre rusproblemer

70%

Om lag 70 prosent av de som søkte hjelp ble ikke varig rusfrie

GRAD AV TABUISERING

36%

har ikke snakket med noen om foreldrenes alkohol- og rusproblemer

63%

har ikke snakket om foreldrenes alkohol- og rusproblemer med offentlig hjelpeapparat eller skole

BELASTNINGER I OPPVEKSTEN

62%

har blitt utsatt for fysisk vold, trusler om vold eller materiell vold i oppveksten

70%

har blitt utsatt psykisk vold i oppveksten

21%

har blitt utsatt for seksuelle krenkelser i oppveksten

48%

har opplevd selvmord eller selvmordstrusler fra sine foreldre

KONSEKVENSER FOR LIVET

54%

har fravær/reduisert evne til å følge opp skolearbeid

21%

har avbrutt skole/utdanning

30%

har sykmeldinger/eller måtte slutte i jobb

PROBLEMER KNYTTET TIL RUS I FAMILIEN PÅVIRKER RELASJONER

Prosentandel som har svart 5, 6 eller 7 på en skala fra 1 (ikke i det hele tatt) til 7 (i svært stor grad)



har vansker med å fungere sosialt med venner



har vansker i relasjon til foreldre/søsken med et rusproblem



har vansker i relasjonene til andre i familien

Terapi på nett – hva sier forskerne?



Forskerne Unn Manskow og Marianne Trondsen

Da Blå Kors kompasset i 2019 startet et tilbud om samtaleterapi på nett, ble kompasset et landsdekkende tilbud til alle i målgruppen, også til unge som av ulike årsaker har opphold i utlandet. Siden samtaleterapi på nett var et nytt tilbud, ønsket vi å bygge opp kunnskap om denne måten å drive terapi på. Blå Kors kompasset engasjerte forskerne Marianne Trondsen og Unn Manskow ved Nasjonalt senter for e-helseforskning til et treårig følgeforskningsprosjekt.

Da landet stengte ned i mars 2020 tilbød Blå Kors kompasset fra dag en terapi på nett til alle brukerne. Kort tid før koronautbruddet ble følgeforskningsprosjektet startet opp. Det var ekstra heldig at prosjektet var i gang da etterspørselen og bruken av terapi på nett for alvor skjøt fart.

Formålet med studien er å få kunnskap om hvorvidt og hvordan samtaleterapi på nett kan fungere som et godt terapeutisk tilbud og mestringsverktøy for unge mennesker som har foreldre med alkohol- eller andre rusproblemer. Studien skal utforske både brukernes og terapeutenes erfaringer med samtaleterapi på nett.

Håpet er at kunnskapen fra forskningsprosjektet blir brukt til videreutvikling av tjenestetilbudet til beste for brukerne av kompasset. Funn fra studien kan også bidra til kunnskapsutvikling om bruk av video-basert samtaleterapi til hjelp i oppfølging innenfor psykisk helsearbeid.

I første delstudie var det terapeutenes erfaringer med den brå overgangen til video-basert samtaleterapi som ble undersøkt. Ansatte i seks avdelinger ble intervjuet. Funnene viser blant annet at Blå Kors kompasset ved hjelp av videobasert verktøy, klarer å opprettholde et tilgjengelig lavterskeltilbud under den nasjonale unntakstilstanden.

Studien har videre gitt kunnskap om hvordan de endrede rammebetingelsene har gitt både muligheter og utfordringer når det gjelder å gjøre det samme på en ny måte, å skape nærhet på avstand og å være tilgjengelig for brukerne. Funnene viste at

- Terapeutene syntes omstillingen til terapi på nett gikk overraskende raskt og enkelt.
- Flere terapeuter opplevde å bli kjent med brukerne på en ny måte via skjerm. De kom blant annet tettere på brukernes hjemmesituasjon.

- Terapeutene bestrebet seg på å legge til rette for at brukerne skulle benytte tilbudet om terapi på nett. De tok kontakt med hver enkelt, og en del tilbød terapi utenom ordinær arbeidstid m.v.
- Innledningsvis i pandemien erfarte kompasset nedgang i henvendelser til tross for fleksible tilrettelegginger.

Funnene fra første delstudie er publisert i artikkelen «Å være terapeut i en unntakstilstand: samtaleterapi på nett under koronaepidemien til unge som har foreldre med rusproblemer», i Tidsskrift for psykisk helsearbeid, Vol. 18 Nr. 2 -2021, Universitetsforlaget.

Den neste delstudiene vil handle om brukernes erfaringer med samtaleterapi på nett. Funnene fra denne studien vil bli publisert i Tidsskrift for psykisk helsearbeid i 2022.

Brukermedvirkning i følgeforskningsprosjektet

I følgeforskningsprosjektet i regi av Nasjonalt senter for e-helseforskning, samarbeider forskerne med bruker- og ansatte representanter gjennom hele prosjektperioden. Det ble fra starten av opprettet en referansegruppe bestående blant annet av ansatte- og brukere fra Blå Kors kompasset og ressurspersoner fra Nord Universitet. Brukere, brukerråd og ansatte ved kompasset har vært involvert i utforming og utprøving av spørreskjema og intervjuguider og rekruttering av informanter.

Terapeut: «Jeg var ikke noe bekymret for det tekniske, mere det å få til kontakten og hvordan det ville oppleves. Men det har gått utrolig bra altså».

Bruker: «Det er en (...) som synes Skype er bedre enn å møtes i rommet. Hun plages litt av angst, sånn at hun synes det er veldig godt å sitte hjemme og jobbe med ting hjemmefra. Hun mener bestemt at hun får like mye ut av det som hun ville fått om hun satt med meg i rommet»

Kompassets digitale tilbud

Digitalisering av helsetjenester er et politisk prioritert område innen psykisk helse, og når det gjelder tjenester for unge. I 2019 begynte Blå Kors kompasset i det små å tilby terapi. Vi ønsket å bli et landsdekkende tilbud. Pandemien skapte en helt ny situasjon. Terapi på nett ble plutselig en stor del av virksomheten vår. Den store økningen i digital aktivitet bidro samtidig til inspirasjon og fart i vårt digitale utviklingsarbeid. Det oppleves som meningsfullt å utvikle en god tjeneste som kan nå ut til enda flere unge mennesker. Vi ønsker blant annet å nå flere unge som ikke bor i nærheten av våre avdelinger, vi ønsker å nå flere menn, vi ønsker å nå flere i nord og i distriktene landet rundt, og vi ønsker å styrke formidlingsarbeidet og kommunikasjon, internt og eksternt.

Kompassets digitale utviklingsarbeid omfatter flere initiativ: I 2020-21 har vi blant annet satt i gang følgeforskningsprosjektet i regi av Nasjonalt senter for e-helseforskning knyttet til tilbudet om terapi på nett, vi har etablert et digitalt brukerråd og vi har ansatt terapeuter som også har dedikerte oppgaver knyttet til våre digitale tilbud. Kompasset vil utvikle flere tilbud digitalt i tråd med tilbudene som gis i våre avdelinger og har mange spennende planer som vi håper å få til: Vi jobber blant annet med den digitale brukerreisen og et digitalt venterom for de som venter på terapi hos oss. Satsing på våre digitale tilbud ledes fra kompasset Oslo, og er et felles prosjekt som involverer alle avdelingene. Siste året har vi utviklet og tilrettelagt flere av våre tilbud slik at de nå også tilbys digitalt:

Digitale temakvelder er åpne for alle som venter på et tilbud i kompasset, går i terapi, eller har gått i terapi hos oss. En rekke temaer knyttet til en oppvekst i familie med rus har blitt tatt opp som f.eks. skam, søsken med rusproblemer, hjem til ferie og høytid, kropp i beredskap, sorgreaksjoner. Oppslutningen om tilbudet har vært god, og til sammen har flere hundre deltatt.

Digitale startkurs er nytt av året og er et tilbud for de som står på venteliste for terapi. Kursene har gått ukentlig over noen ganger og tar opp temaer som er vanlige og typiske for de som har vokst opp i hjem med alkohol- og rusproblemer. Det er blant annet temaer om følelser, om det å ha det vanskelig, hvordan forstå seg selv, hvordan ta vare på egne behov og sette grenser, om stress og stresshåndtering. Tilbakemeldingene på kursene er gode og vil utvikles videre.

Foreldreveiledningsgruppe har vært holdt noen ganger. Tilbudet gir deltakerne økt kjennskap til hvordan egne oppvekst-erfaringer med alkohol- og rusproblemer i hjemmet virker inn på det å være foreldre. Det jobbes blant annet med å bli kjent med egne følelser, sårbarhet og mønstre fra egen oppvekst i møte med egne barn og å trygge deltakerne på at de er gode nok foreldre for egne barn.

«Det er som om dere snakker om meg. Jeg er ikke alene»

ung.no er det offentliges informasjonskanal for ungdom.

Blå Kors kompasset svarer på spørsmål og bekymringer

knyttet til alkohol og rus i familien:

Hvordan snakke med foreldre som drikker for mye?

Gutt, 13 år

SPØRSMÅL

Hei Foreldrene mine har vært veldig stresset grunnet økonomi og jobb, men røyker og drikker fortsatt mye mer enn de pleide. Det har kommet til punktet hvor jeg gruer meg til de lager middag, for da blir de ofte fulle ganske så fort. Jeg gruer meg spesielt til jul, når de skal bare ha ett glass for litt julekos og slutter ikke å drikke før morgendagen. Hver gang jeg har prøvd å snakke med dem om det, sier de at det har vært veldig mye stress på jobben i det siste, og at alle andre på jobb drikker mye mer enn de. Men jeg bryr meg ikke om det, jeg har bare lyst å kose meg med foreldrene mine i julen. Foreldrene mine er veldig god på mye, som å møte opp på foreldremøter, kjøre meg til trening og støtte oss med hva enn vi gjør, men med en gang klokken slår halv 6 og de ikke må kjøre overalt, blir det veldig mye alkohol. Er det noen måte jeg kan snakke med dem om dette uten å få dårlige argumenter og løyner tilbake, og forvente gode resultater? Takk på forhånd

SVAR

Besvart: 30.11.2021, 18.28

Så modig du er. Du har virkelig forsøkt å snakke med foreldrene dine. Fortsett å si ifra til dem. Det er jo veldig fint at du gjerne vil være sammen med dem når de er edru. Det betyr jo at du trives med dem når de er seg selv.

Inne på nettsiden avogtil ligger det en veldig fin oppskrift på det å snakke med voksne som drikker for mye.

Det du beskriver med løgn og bortforklaringer er dessverre ganske vanlig. Av og til er det nødvendig å ha med seg en voksen når en snakker med foreldre som drikker for mye. Kjenner du noen som kan være med deg og snakke?

Om du ikke har noen i familien eller andre du kjenner, så kan det være lurt å snakke med helsesykepleier på skolen. Helsesykepleier er vant til å snakke med familier om vanskelige ting. Kanskje kan foreldrene dine forstå alvorret mer dersom det er en annen voksen som snakker med dem? Det kan ha en sterkere effekt enn om du står alene.

Organisasjonen «avogtil» har gjort undersøkelse der barn og unge ble spurt om hvor mye de synes det er greit at de voksne drikker. De fleste barn og unge svarer mellom 0 og 2 glass og svært få synes det er greit at voksne drikker mer enn tre glass sammen med barna. Barn og også ungdom opplever det som ubehagelig når foreldrene blir fulle. Så det er helt vanlig og helt normalt at du ønsker at de ikke blir fulle.

Det er viktig for meg å si til deg at dine reaksjoner er både vanlige og normale. Det er alvorlig for ungdom når foreldre oftere og oftere blir fulle. De endrer seg da og man mister dem på en måte.

Med vennlig hilsen
psykolog på Blå Kors kompasset

«Rita Løvetannhjarte»

En teaterforestilling og markering av Verdensdagen for psykisk helse

Oktober 2021 hadde Blå Kors kompasset Bergen æren av å invitere brukere og våre samarbeidspartnere til en forestilling ved Cornerteateret i Bergen. I samarbeid med skuespiller og teaterprodusent Lina Taule Fjørtoft, og Frontlosjen, fikk de fremmøtte være med på en forprosjektvisning av forestillingen «Rita Løvetannhjarte», der skuespilleren tar oss med inn i et barns opplevelser og perspektiv på det å vokse opp i et hjem med alkoholproblemer. Det er et aktuelt tema under overskriften for Verdensdagen for psykisk helse dette året: «Livet under og etter en pandemi. Følg opp!»

Rita Løvetannhjarte var en sterk, balansert og tankevekkende forestilling om overgangen til voksenlivet, oppgjøret med egen fortid, og om familierelasjoner der oppveksten har vært preget av foreldres alkoholproblemer. Ved hjelp av enkle virksomme kulisser, lyd og lys, berørte skildringene og historien publikum.

Etter forestillingen deltok skuespilleren i en paneldialog, sammen med seniorrådgiver ved avdeling for rusmedisin, Gerd Helene Irgens, ansatte og en brukerrådsrepresentant ved Blå Kors kompasset.

Umiddelbare tilbakemeldinger var opplevelsen av egenverdien den kulturelle formidlingen har, hvor kreative virkemidler på unikt vis bidrar til å belyse de sammensatte konsekvensene av å vokse opp med alkoholproblemer i familien, både som barn og voksen.

Lina Taule Fjørtofts forestilling er svært aktuell for alle som står i vanskelige familierelasjoner, men treffer også bredere. «Rita Løvetannhjarte» forteller en innsiktsfull, modig og viktig historie, og Blå Kors kompasset er nå i dialog for et videre samarbeid med Lina, med håp om å kunne nå ut til elever ved grunnskolen og nye målgrupper.



Lina T. Fjørtoft, Anne Marthe K. Hanstveit, Gerd Helene Irgens, Camilla T. Søråa og Enrique T. Wiberg

Fra ledergruppa



Ledergruppa i Blå Kors Kompasset, fra venstre: Cathrine Dahle, Lillehammer, Monica Andersen Braseth, Trondheim, Frøydis Eidheim, nasjonal leder, Håkon Hauge Johnsen, Sandnes, Ailin Strømsholm, Oslo, Anne Marthe Kaldestad Hanstveit, Bergen.

Siste året har vel 1100 unge oppsøkt Blå Kors kompasset og fått et terapeutisk tilbud hos oss. De siste par årene har vært sterkt influert av pandemien som har herjet og alle smitteverntiltakene vi har måttet innrette oss etter. Kompassets tilbud har fått en betydelig digital dreining: Nær 50 prosent av våre konsultasjoner har vært gjennomført digitalt, og 78 prosent av brukerne har mottatt en kombinasjon av analog og digital terapi. 22 prosent av terapiforløpene i kompasset er rene digitale forløp. Det er god geografisk spredning på de som mottar terapiforløp på nett. Vi har arrangert en rekke tema- kvelder digitalt med god oppslutning, vi har startet opp digitale startkurs og vi leverer jevnt og trutt svar til ung.no for å nevne noe.

Kompassets digitale tilbud er kommet for å bli og vi satser for å videreutvikle dette i tråd med tilbudene vi har i våre avdelinger. I alt det digitale som har vært de siste par årene var det ekstra kjekt at brukerrådskonferansen 2021 kunne gjennomføres i et høstlig Oslo. Brukerrådsrepresentantene fikk møtes igjen på tvers av avdelingene for å diskutere viktige tema som brukerstemmen i terapi, utviklingsarbeid, forskning og formidling.

Tusen takk til ansatte, brukerrådene, brukerne, samarbeidspartnere og støttespillere som har bidratt til Blå Kors kompassets arbeid i 2021. Bidragene fra hver og en gjelder og teller!

HER FINNER DU OSS:

- Trondheim
- Lillehammer
- Bergen
- Oslo
- Kristiansand
- Sandnes



Du får hjelp uansett

hvor du bor.

Våre tilbud finnes

på nett, og i

våre avdelinger.