



Terapi og rådgivning for
unge som har vokst opp
med foreldre eller søsken
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, Gjesdal kommune og Time kommune. Vi mottar også noen pengegaver.

Innhold

Fra lederen	4
Fra brukeren	6
Fra politikeren	10
Junitreffet	12
Blå Kors kompassets digitale tilbud	14
Brukerrådskonferansen 2022	16
Brukertilfredshetsundersøkelsen 2022	17
Tall fra Blå Kors kompasset 2022	18
Følgeforskningsprosjekt om videobasert terapi på nett	20
Formidling i 2022	22
Fra ledergruppa	23
Kart med oversikt over avdelinger	24



Fra lederen

Vi må snakke sant og mer om belastningene som pårørende til personer med alkohol- og rusproblemer har, og særlig barn og unge.

I 2022 kunne vi etter hvert legge bak oss de strenge smittevernreglene som pandemien førte til og i Blå Kors kompasset har vi kunnet gjennomføre aktivitetene våre som planlagt. 1130 unge fikk et tilbud i kompasset i 2022. Flere har igjen kunnet komme til terapisamtaler i våre avdelinger, og etterspørselen etter videobasert terapi på nett har gått noe ned, og utgjorde i 2022 ca. 30 prosent. Samtidig ser vi at våre øvrige digitale tilbud som startkurs, temagrupper, foreldreveiledningsgrupper og temakvelder har hatt svært godt oppmøte. Vi satser på grupper, og det er gledelig at gruppeaktiviteten har økt betraktelig både i våre avdelinger og digitalt.

Nytt av året var Junitreffet på Nansenskolen i Lillehammer. Formålet med treffet var at unge som har et tilbud i Blå Kors kompasset, skulle få treffe andre med liknende oppveksterfaringer som dem selv. Videre skulle de få anledning til å bli kjent med ulike typer kunstneriske uttrykksformer som film, skriving og maling – og finne sin egen stemme og sitt eget blikk i det. Vi fikk servert god mat og det var god tid til sosialt samvær og et besøk på Maihaugen. Vi var spente på hvordan arrangementet ville bli mottatt.

Tilbakemeldingene etter arrangementet viste seg å bli svært gode, og vi jobber for at det skal bli et junitreff i 2023 også. En deltager uttrykte det slik:

«... opplegget var helt fantastisk å være med på. Det er første gang jeg har følt på skikkelig tilhørighet og et sted sammen med mennesker som forstår. Og det å snakke sammen gir at man får nytt håp for fremtiden, man er ikke alene ...».

Blå Kors kompasset skal i tillegg til å gi rådgivning og terapi være en pådriver i arbeidet for å øke kunnskapen i samfunnet om konsekvensene av alkohol og rus i familien, og særlig de tunge belastningene dette kan medføre for barn og unge. I dette arbeidet deltar våre ansatte, våre brukerråd og brukerrådsrepresentantene. Vi driver et variert formidlingsarbeid; vi holder kurs og foredrag, underviser og bidrar i svartjenesten på ung.no, for å nevne noe. Brukerrådsrepresentantenes stemmer i dette arbeidet er uvurderlig. Ingen kan som dem formidle hvordan en oppvekst med alkohol og rusproblemer i familien kan arte seg, og hva som kan være hjelpsomt i arbeidet med å bearbeide påkjenningene og finne veien videre i eget liv.

Det er svært viktig at noen står fram og forteller om sine erfaringer. Brukerrådene i Blå Kors kompasset arbeider med problemstillinger knyttet til det å stå fram med egen historie og det å dele med andre. På årets brukerrådskonferanse i

Lillehammer holdt Jonas Jarfonn fra Ivareta, som er en organisasjon for etterlatte og pårørende til personer som har utfordringer med rus og psykisk helse, en innledning om det å dele av sin historie og egne erfaringer i offentligheten. Han argumenterte for og imot dette. Selv hadde han kommet fram til at det å dele sin egen historie og sine egne erfaringer bidrar til økt opplysning og kunnskap i samfunnet. Formidling gir ny informasjon, det treffer, det er kraftfullt, og det inspirerer. *«Det koster mye mer med taushet i lengden. Det å være åpen overfor andre gir noe og det skaper relasjoner.»*

Ekstra drahjelp til å sette på agendaen barn og unge som vokser opp i hjem med alkohol- og rusproblemer, fikk vi av Camilla Stoltenberg, Folkehelseinstituttets direktør, på konferansen *Rus og psykisk helse – 2022*. Der poengterte hun at alkohol forårsaker betydelige folkehelseproblemer i vårt samfunn, og at alkohol står i en særstilling ved å ha negative konsekvenser for andre enn den som drikker. Det var ikke de velkjente negative konsekvensene hun tok opp slik som at for mye drikking fører til ulykker, fravær i arbeidslivet og mange alkoholrelaterte sykdommer og skader. Hun framhevet at barn, partnere, ektefeller og andre nærstående i særlig grad bærer tunge belastninger, og at det store omfanget av dette er underkommunisert og har fått for lite oppmerksomhet i samfunnet.

Regjeringen vil i 2023 legge fram en ny folkehelsemelding og en opptrappingsplan innenfor psykisk helse. Blå Kors forventer at regjeringen ser og tar på alvor de tunge belastningene som pårørende til personer med alkohol- og rusproblemer kan ha, og at dette er særlig alvorlig når det gjelder barn og unge. Det er veldig bra at Folkehelseinstituttets direktør også målbærer dette!



Frøydis Eidheim
Nasjonal leder for Blå Kors kompasset.



Fra brukeren

Av Julie Vissgren

Thale sitter alene i stua. Det er sent, men hun får ikke sove. Uroen i kroppen hennes forsvinner ikke, uansett hvor hardt hun prøver.

Hun ser på klokka. Nå er det bare fem timer før alarmen hun har satt på for å rekke skolen, ringer. Men det bryr hun seg ikke om. For det er bare mamma som står i hodet på henne:

«Hvor er mamma?»

«Går det bra med henne?»

«Lever hun?»

– *Jeg var livredd når mamma drakk, både for meg selv og henne. Hun ble til en helt annen person, forteller Thale (22).*

Gikk på tå hev

Thale var bare 11 år da morens alkoholproblem forverret seg.

– *Jeg har sett mamma drikke altfor mange ganger. Som en konsekvens ble jeg ofte satt i situasjoner ingen barn bør bli satt i, sier hun stille.*

Thale beskriver en oppvekst preget av uro og omsorgssvikt.

– *Alt jeg ønsket, var å helle flaskene hennes i vasken, men det turte jeg ikke for da var helvete løs. Jeg gikk mye på tå hev når hun var full.*

Koster mer enn det smaker

På grunn av de vonde opplevelsene, er det vanskelig med sosiale sammenkomster der det serveres alkohol.

– *Frykten jeg kjente på første gang svigers inviterte meg til 60-årslag, for eksempel, var helt forferdelig. For hva om noen drakk for mye? Ville det bli bråk?*

– Det var ekstremt rart for meg å forstå at voksne kunne drikke alkohol uten at det ble et problem.

– Det var ekstremt rart for meg å forstå at voksne kunne drikke alkohol uten at det ble et problem.

Thale rører sjelden alkohol selv. Redselen for å ende opp som alkoholavhengig og angsten hun får dagen derpå, gjør at det koster mer enn det smaker, forteller hun. For angsten hun allerede sliter med som følger av belastningene i barndommen, forsterkes ytterligere når hun drikker.

– Jeg sliter generelt med mye uro i kroppen og har angst for å reise langt hjemmefra. I tillegg har jeg helseangst. Hvert minste symptom blir forstørret i hodet mitt og gjør at jeg tenker det verste.

Når hun får angst, hjelper det å ta med seg hunden Emilio i marka, som ligger et steinkast fra leiligheten. Her får hun roet ned og pustet ut.

Ville redde mamma

Thale sammenlikner det å ha et familiemedlem som har et rusproblem, med å ha en nær deg som er alvorlig syk.

Alt handler om den syke og hvordan man skal gjøre personen frisk.

– Hele livet mitt dreide seg om mamma, noe som betydde at jeg aldri fikk en pause. Når noen i familien har det helt forferdelig med seg selv, er det ikke så lett å bare vende det andre kinnet til. I etterkant har jeg forstått at jeg ikke kan redde mamma, uansett hvor mye jeg skulle ønske det.

– Man skammer seg jo ekstremt over å ha et hjem som ikke strekker til eller når opp til forventningene. Så jeg og søsteren min bar jo på verdens største hemmelighet.

Bar på verdens største hemmelighet

Mange som vokser opp i hjem med rus, sier det ikke til noen. Skammen man bærer over ikke å ha et hjem som «alle andre», blir for stor. I tillegg ønsker de nærmeste ofte å skjerme den rusavhengige.

Og Thale er intet unntak. Da hun var liten, var det ingen som visste at moren hennes drakk. Selv ikke hennes nærmeste venner visste noe, før det hadde gått mange år.

– Jeg gruet meg ofte til å gå hjem fra skolen, for jeg visste aldri hvordan ting ville være hjemme, og hvilken versjon av mamma jeg kom til å møte. Heldigvis hadde jeg veldig mange venner som jeg

kunne bli med hjem. Det skjedde ofte. Nesten hver dag.

Selv i dag kan hun synes det er flaut å snakke om.

– Jeg vil ikke at folk skal ha noen fordommer mot meg.

Likevel har hun hatt et ønske om å stå fram med sin historie i håp om å hjelpe andre.

– Jeg ønsker å bryte stigma slik at flere finner motet til å si fra om ting som er vondt og vanskelig hjemme.



Måtte lære å sette seg selv først

Å sette seg selv i andre rekke over så lang tid og holde alt det vonde inne, skulle Thale få kjenne konsekvensene av. I 2019 innhentet nemlig fortiden henne.

Hun hadde konstant angst og mistet matlysten. Hun sluttet å trene og oppholdt seg for det meste i senga på rommet sitt.

– Det kjentes ut som om kroppen var i konstant overlevelsesmodus.

Etter noen måneder skjønnte hun at hun ikke kunne leve sånn lenger.

Hun trengte hjelp. Hun oppsøkte legen og trodde hun skulle få henvisning til DPS eller psykolog. Legen oppfordret henne til å ta kontakt med Blå Kors kompasset. Men hun syntes det var vanskelig å ta steget, og det gikk enda et år. Da tok hun kontakt med legen og ba om hjelp på ny. Igjen

oppfordret legen henne til å ta kontakt med Blå Kors kompasset. Denne gangen tok hun kontakt.

– Gjennom terapi lærte jeg meg å sette grenser og sette meg selv først. Og det har hjulpet meg veldig. Jeg er på et helt annet sted i dag enn jeg var, og det er godt å kjenne på.

Thale vet det er mange der ute som henne, og håper flere tør å be om hjelp.

– Når det står på som verst, så føles det ut som om det ikke er noe lys i enden av tunellen, men det er det jo. Man kan ikke bære på ting alene. Det er viktig å søke hjelp og finne seg et støtteapparat.

Hun trekker pusten før hun tar motet til seg og sier det som lenge har vært vanskelig å si høyt:

– Nå velger jeg å sette meg selv først.

*– Når det står på som verst,
så føles det ut som om det ikke
er noe lys i enden av tunellen,
men det er det jo.*

Fra politikeren

Samtale med Inga Marte Thorkildsen.
Av Frøydís Eidheim. Foto: Ivar Nilsen



*– Arenaer der barn og unge
ferdes må styrkes. Det gjelder
barnehager, skoler og
fritidsaktiviteter, og vi må by
på stabile og ansvarlige
relasjoner til barn og unge.*

Inga Marte Thorkildsen

Inga Marte Thorkildsen er 46 år og har engasjert seg for barn og unges oppvekstvilkår, og for bedre beskyttelse av utsatte barn og voksne, i mer enn 25 år. Hun er tidligere SV-politiker og har vært stortingsrepresentant i tre perioder, byråd i Oslo i seks år og barne- likestillings- og inkluderingsminister. Videre har hun skrevet boka *Du ser det ikke før du tror det*, som er et kampskrift for barns rettigheter. Hun har også jobbet i kompetansenettverket *BarnsBeste* og i den ideelle stiftelsen *Forandringsfabrikken*. For tiden er Inga Marte frilanser. Hun har nylig laget podkasten *Barndommen varer i generasjoner* med Kari Killén, og i tillegg holder hun foredrag og skriver på et bokmanus.

Jeg møter Inga Marte en sen ettermiddag på Litteraturhuset i Oslo, etter at hun har vært bokbader for boka *Når foreldre ruser seg* av Turid Wangensteen og Martine Kihle Dalsrud. Boka handler blant annet om hvordan foreldres rusproblemer påvirker barn og unges oppvekst, hvordan vi kan forebygge at barn og unge får alvorlige problemer på grunn av foreldrenes rusmiddelbruk, og hvordan barna i større grad kan bli sett, hørt og beskyttet.

Dette er problemstillinger i kjernen av Blå Kors kompassets arbeidsområde, og jeg lurer på hvilke tanker Inga Marte har om hvordan vi best kan arbeide for å hjelpe barn og unge i utsatte livssituasjoner:

– Jeg er glad i barn og jeg brenner for barna. Alle barn har rett til en trygg og god

oppvekst. I dag har vi mye kunnskap om barndommen og dens betydning for oss mennesker. Vi har kunnskap om foreldreskap og generasjonsoverføring. Vi vet at barndommen varer i generasjoner. Problemet er at kunnskapen ikke blir brukt i tilstrekkelig grad: Vi gjør ikke nok av det vi kan. På tross av alt vi vet, er det mange barn og unge vi ikke fanger opp. Jeg jobber for at kunnskapen vi har, skal tas i bruk, og at særlig de utsatte barna våre skal få det bedre.

– Vi har alle et ansvar for barna. Forandringer bygges nedenfra, i det små, stein på stein. Hver og en av oss gjør en forskjell, for eksempel ved å være vennlige, hyggelige og respektfulle med barna med øynene og med kroppsspråket vårt. Med det forteller vi dem at vi ser dem og verdsetter dem. Det bygger trygghet og tillit.

I 2023 vil regjeringen legge fram ny folkehelsemelding og en ny opptrappingsplan for psykisk helse. Hvilke politiske grep tenker du kan være nyttige overfor utsatte barn og unge i den forbindelse?

– Planer for forebygging og psykisk helse må bygge på den kunnskapen vi har om barndommens, og særlig de første leveårenes, enorme betydning. Det må tas utgangspunkt i det vi vet om barns tilknytning, for å kompensere for tidlige erfaringer som kan ha gjort barn utrygge. Vi må ha som mål å få til et løft for det forebyggende og helsefremmende arbeidet, med vekt på svangerskaps-, fødsels- og

barselomsorgen. Vi må styrke helsestasjoner og barnehager. All hjelp må være lett tilgjengelig og se hele familien. Vi må være spesielt oppmerksomme på de sårbare overgangene – fra barn til ungdom og fra ungdom til voksen, men også fra barnehage til skole og fra skole til arbeidsliv, eventuelt videreutdanning.

Forebygging og psykisk helsearbeid skal for det meste skje i kommunene. Har du noen konkrete forslag?

– Jeg mener vi må ruste opp helsestasjonene. Det er en svært viktig tjeneste i forebyggende arbeid. Alle som skal ha barn sammen for første gang, må få hjemmebesøk av helsesykepleier og jordmor. Dette bør være del av et hjemmebesøksprogram a la Nye Familier i Oslo. Kjennskap til familier må bygges tidlig i førstelinjen. På den måten vil det lett kunne settes inn støtte og hjelp der det trengs.

– Som jeg nevnte, må hjelp gis tidlig, og den må være lett tilgjengelig. Hjelpen må være gratis og ikke kreve henvisning. Familier må ses i sammenheng og hjelpes. Stangehjelpa er en god modell.

– Arenaer der barn og unge ferdes, må styrkes. Det gjelder barnehager, skoler og fritidsaktiviteter, og vi må by på stabile og ansvarlige relasjoner til barn og unge.

– Det må sikres stabil finansiering av gode tiltak. Det er vanlig med mye prosjektfinansiering, og det fører til at mye godt arbeid blir kortsiktig.

Junitreffet

– et rom for fellesskap og utforsking av nye uttrykksformer

I 2022 ble Blå Kors kompassets junitreff på Nansenskolen i Lillehammer arrangert for første gang. Junitreffet er for dem som går i Blå Kors kompasset og har fylt 18 år. Det var 23 deltakere som var med.

Formålet var at deltakerne skulle oppleve at de ikke er alene, og få anledning til å treffe andre med liknende oppveksterfaringer som dem selv. Videre skulle deltakerne få anledning til å utforske ulike typer kunstneriske uttrykksformer som film, skriving og maling – og finne sin egen stemme og sitt eget blikk i det. Arrangementets form og innhold skulle vise seg å treffe deltakerne.

– *Bakgrunnen for at vi ønsket å lage en samling for brukere av kompasset, er at vi jobber med å legge til rette for at unge skal få sette ord på og utvikle et språk for egne opplevelser og erfaringer knyttet til alkohol- og rusproblemer i familien. Det unike med kunstneriske uttrykk er at de hjelper oss til å høre, se, erfare og erkjenne på nye måter, sier Frøydis Eidheim, nasjonal leder for Blå Kors kompasset.*

Variert program

I løpet av helgen ble det visning av filmen *Natta pappa henta oss*, med temakafé etterpå. Filmen handler om å vokse opp med en mor som sliter med rusavhengighet. Vi hadde to sesjoner med oppmerksomhet på pust og kropp. Deltakerne kunne også velge mellom to ulike workshops. Den ene var et skrivekurs med tittelen *Finn din stemme gjennom ordene*. Skrivekurset ble holdt av Marius Emanuelsen, som er lærer i skrivekunst på Nansenskolen. Den andre workshopen ble ledet av Karianne Brandsæter og hadde overskriften *Tilstedeværelse og lek med kunstuttrykk*. Brandsæter er billedkunstner og kunst- og uttrykksterapeut. Et besøk på Maihaugen sto også på programmet. I tillegg var det mange sosiale treffpunkter gjennom hele helgen.

Gode tilbakemeldinger

Det var fornøyde deltakere som reiste hjem fra Nansenskolen på søndagen, og vi er glade for å kunne invitere til et nytt junitreff i 2023.



Frøydis Eidheim (t.v.), nasjonal leder for Blå Kors kompasset, sammen med Kari Birkeland fra Nansenskolen. Foto: Jonar Aluwini.

– Jeg synes dette opplegget var helt fantastisk å være med på. Det er første gang jeg har følt på skikkelig tilhørighet og det å være et sted sammen med mennesker som forstår. Og det å snakke sammen gjør at man får nytt håp for fremtiden, man er ikke alene.

Dette er et av maleriene som ble til under workshopen til Karianne Brandsæter.

Dette er en av tekstene som ble til under skrivekurset:

Løvetann

Du spirer fram om våren
Strekker deg mot himmelen
Som et nytt håp som blir tent
om et minne som er glemt

Løvetann

Du sto for deg selv i skyggen
Utrygg i mørket
Prøvde å strekke deg mot sola
Men ble dratt ned igjen

Løvetann

Hva var det som holdt deg tilbake?
Hvorfor ble det som det ble?
Du ville jo egentlig bare dra av sted

Løvetann

Du har gått gjennom ild og vann
Visnet hen
Nå er du tilbake i livet igjen



Skrivekurset ble holdt av Marius Emanuelsen.
Foto: Jonar Aluwini.



Karianne Brandsæter ledet workshopen
Tilstedeværelse og lek med kunstuttrykk.
Foto: Jonar Aluwini



Blå Kors kompassets digitale tilbud

Digitalisering av helsetjenester er et politisk prioritert område og gjelder også tjenester til unge mennesker. I 2019 begynte Blå Kors kompasset i det små med å tilby videobasert terapi på nett. Vi hadde blant annet et ønske om å være en landsdekkende tjeneste og nå flere yngre i målgruppa.

Siden pandemiens start i mars 2020 har det skjedd en rivende utvikling: Vi har levert i underkant av 10 000 timer med videobaserte terapisaftaler. I 2022 mottok totalt 1130 unge terapi hos oss, og om lag 30 prosent av konsultasjonene var videobasert over nett. Noen benytter bare terapi over nett, andre kombinerer dette med terapi i våre avdelinger. De digitale tilbudene gir god fleksibilitet for både brukerne og de ansatte.

Blå Kors kompassets ambisjon er at våre digitale tilbud skal være av høy faglig kvalitet. Satsingen på våre digitale tilbud ledes fra Blå Kors kompasset Oslo, men er et felles prosjekt som involverer alle avdelingene. Vi ønsker å tilby et digitalt

terapitilbud som er av like god kvalitet som tilbudene vi gir fysisk i våre avdelinger. Dette krever bevisstgjøring, erfaringsdeling og kompetanseheving.

Det digitale utviklingsarbeidet omfatter ulike tjenester og oppgaver, og i dette arbeidet er vårt digitale brukerråd, som ble opprettet i 2021, involvert. Også de øvrige brukerrådene deltar i arbeidet. Nytt av året er blant annet vårt digitale venterom og flere ulike gruppetilbud.

Digitalt venterom ble åpnet på slutten av året og er et tilbud til dem som venter på nett-terapi. Her kan de unge som har fått et tilbud hos oss, logge seg inn mens de venter på å få tildelt en terapeut.

I venterommet kan de unge finne relevant informasjon om det å ha vokst opp i en familie med alkohol- og rus og om det å begynne i terapi. Informasjonen blir formidlet gjennom intervjuer, podkaster, små videoer og artikler. Venterommet skal være et trygt sted som forbereder dem på terapien i kompasset.

Digitale grupper

Vi tilbyr fysiske temagrupper over åtte ganger i alle våre avdelinger. I 2022 gjennomførte vi det samme gruppekonseptet digitalt. I *temagruppene* gir terapeutene en introduksjon til utvalgte tema og deretter skal gruppa reflektere. Temaene er blant annet rus i familien, tilknytning, følelser, reaksjoner på belastninger, roller, grensesetting, selvmedfølelse, skam. *Kroppsbekvissthetsgruppe* er et tilbud over fire ganger der deltakerne blir bevisst på hvordan kroppen husker og reagerer på belastninger i barndom og oppvekst. Deltakerne lærer også ulike øvelser.

Foreldreveiledningsgruppe er for dem som har blitt foreldre og går over åtte ganger. Tilbudet gir deltakerne økt kjennskap til hvordan egne oppveksterfaringer med alkohol- og rusutfordringer i hjemmet virker inn på det å være foreldre. Her kan unge som mottar terapi i kompasset, enten digitalt eller i våre avdelinger, delta.

Vi har også andre populære tilbud som for eksempel *Startkurs* som går over fire ganger og er et tilbud til alle som står på venteliste for terapi. 2022 var det andre året vi tilbød kurset og vi har nå funnet en god form på det. På kurset tar vi opp noen temaer og spørsmål som er typiske for dem som begynner i terapi i kompasset. Vi gjennomfører åtte-ti digitale startkurs i året.

Digitale temakvelder er også svært populært, og arrangeres en gang i måneden. *Temakveldene* 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 en familie med alkohol- og rusproblemer blir tatt opp. I 2022 ble det for eksempel snakket om selvfølelse og skam, kroppens reaksjoner, hjem til ferie, oppgjørssamtalen og søsken som ruser seg.

Kompasset har også svartjeneste knyttet til rus i familien, ung.no, og besvarer over 100 spørsmål årlig.



Brukerrådskonferansen 2022

Blå Kors kompassets brukerrådskonferanse 2022 gikk av stabelen 23.-25. september i Lillehammer med til sammen 23 deltakere.

Brukerrådet og ansatte ved kompasset Lillehammer sto for opplegg og regi.

Konferansens tittel var:

Å være brukerrådsrepresentant. Hva innebærer det, og hva jobber vi med?

Temaene som ble tatt opp, var blant annet brukerrådenes arbeid siste år, hvilken rolle de har, og hvilke oppgaver brukerrådsrepresentantene utfører. Deltakerne diskuterte også arbeidsområder for brukerrådene i 2023.

Det å opplyse og spre kunnskap i samfunnet om alkohol og rus i familien er en del av Blå Kors kompassets mandat, og brukerrådene er svært viktige i dette arbeidet. Ingen kan som brukerrepresentantene gi en stemme til hvordan en oppvekst med alkohol og rus i hjemmet kan arte seg, hvilke belastninger det kan gi, og hva som kan være hjelpsomt for å bearbeide det og finne en retning i eget liv.

Jonas Jarfonn fra *Ivareta* – en organisasjon av og for etterlatte og pårørende til personer som har utfordringer med rus og psykisk helse – holdt en innledning om å dele sin historie og sine egne erfaringer i grupper med andre som har liknende erfaringer og i det offentlige rom. Han pekte på hva som kan være hindringer for å dele egne erfaringer med andre, blant annet skam, benektelse, hensynet til den som har rusproblemene, og følelsen av at det er noe i veien med en selv.

Jarfonn opplevde selv store gevinster ved å dele egne opplevelser og erfaringer i en gruppe med andre. Han opplevde fellesskap og det å ikke være alene og han fikk innspill, ideer og tanker som bidro til forståelse av egen situasjon. Når det

gjelder det å dele erfaringer og sin egen historie i offentligheten, understreket Jarfonn blant annet betydningen av å være kjent med egne følelser og av å ha bestemt seg for hva en har lyst til å dele, og hvilke ord og formuleringer en vil bruke. – *Jeg snakker om meg, og bare noen ord om den jeg er pårørende til*, sa han. Han fortalte også at formidlingen måtte ha en verdi for ham selv.

Mange kan spørre seg om det er verd å grave i det vonde og å snakke om det vonde. Jarfonn hadde kommet til at det kostet mye mer med taushet. Det å dele bekymringer frigjorde kapasitet og gjorde det lettere å legge bekymringene fra seg. Han har stor tro på å åpne seg og å bruke egne erfaringer, fordi det å dele i offentligheten bidrar til opplysning og kunnskap i samfunnet. Formidling gir ny informasjon, det treffer, det er kraftfullt, og det inspirerer.



Jonas Jarfonn fra Ivareta holdt en innledning om å dele sin egen historie og sine egne erfaringer i grupper med andre som har liknende erfaringer, og i det offentlige rom.

Brukertilfredshetsundersøkelsen 2022

En gang årlig, i februar og mars, inviterer Blå Kors kompasset de unge til å gi tilbakemelding på tilbudet ved å svare på vår brukertilfredshetsundersøkelse. Vi er glade for at tilbakemeldingene på denne undersøkelsen har vært stabilt gode over tid. Også i 2022 svarer de unge at de er svært godt fornøyd med hjelpen de har fått, at terapitilbudet har vært nyttig, at relasjonen til terapeuten er god, at de blir møtt med forståelse, og at de kunne påvirke tilbudet de fikk.

Når det gjelder mestring av problemer, svarer over 80 prosent at tilbudet ved kompasset har gitt dem en bedre forståelse av seg selv og sine relasjoner. Tilbudet har også hjulpet dem med å håndtere vanskene i familien og til å stå opp for seg selv.

Over 60 prosent svarer at tilbudet har bidratt til at de bedre mestrer jobb eller skole, og at de fungerer bedre sammen med venner og familie.

Samlet svarer over 70 prosent at tilbudet har bidratt til at de har det bedre med seg selv, at de opplever mindre nedstemthet, mindre ensomhet og mindre håpløshet for framtiden, og at tilbudet ved kompasset har bidratt til at de er mer fornøyd med livet alt i alt.

Tilbakemeldingene fra kompassets brukere, viser at kompassets tilbud kan gjøre en stor forskjell for enkeltmenneskers livskvalitet og mestring.

Under pandemien har svarprosenten på brukertilfredshetsundersøkelsen gått ned. I 2023 håper vi å få den opp igjen.

60 %

svarer at tilbudet har bidratt til at de mestrer jobb eller skole bedre, og at de fungerer bedre sammen med venner og familie.

70 %

svarer at tilbudet har bidratt til at de har det bedre med seg selv, at de opplever mindre nedstemthet, mindre ensomhet og mindre håpløshet for framtiden og at tilbudet ved kompasset har bidratt til at de er mer fornøyd med livet alt i alt.

80 %

svarer at tilbudet ved kompasset har gitt dem bedre forståelse av seg selv og sine relasjoner.

Tall fra Blå Kors kompasset 2022

3482

Antallet som har fått hjelp siden starten

1130

Antallet som fikk hjelp i 2022

690

Antallet nye som fikk hjelp i 2022

ALDER

8 %

13–18 år

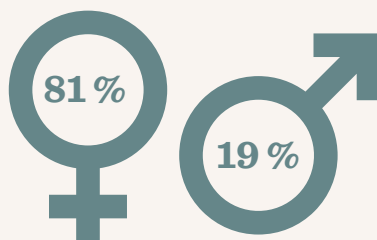
53 %

19–29 år

38 %

30–35 år

KJØNNSFORDELING



ANTALLET FRIVILLIGE PER 31.12.2022

41

personer



674
timer



41 personer leverte til sammen 674 timer frivillig innsats for Blå Kors kompasset i 2022.

FORELDRE

36 % har foreldre som har søkt hjelp for sine alkoholproblemer eller andre rusproblemer.

73 % av dem som søkte hjelp, ble ikke varig rusfrie.

GRAD AV TABUISERING

31 % har ikke snakket med noen om foreldrenes alkohol- og rusproblemer.

73 % har ikke snakket om foreldrenes alkohol- og rusproblemer med med det offentlige hjelpeapparatet.

BELASTNINGER I OPPVEKSTEN

54 % har blitt utsatt for fysisk vold, trusler om vold eller materiell vold i oppveksten.

63 % har blitt utsatt for psykisk vold i oppveksten.

23 % har blitt utsatt for seksuelle krenkelser i oppveksten.

44 % har opplevd selvmord eller selvmordstrusler fra sine foreldre.

KONSEKVENSER FOR LIVET

59 % har fravær og redusert evne til å følge opp skolearbeid.

15 % har avbrutt skole eller utdanning.

21 % har vært sykmeldt 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 relasjonen til en forelder eller et søsken med et rusproblem.



har vansker i relasjonene til andre i familien.

Fra forskerne

Blå Kors kompasset startet et tilbud om videobasert samtaleterapi på nett i 2019, og kompasset ble da et landsdekkende tilbud til alle i målgruppa, også til unge som av ulike årsaker har opphold i utlandet.

Vi så det som viktig å bygge opp kunnskap om denne måten å drive terapi på, og kompasset engasjerte i mars 2020 forskerne Marianne Trondsen og Unn S. Manskow, *Nasjonalt senter for e-helseforskning*, til et treårig følgeforskningsprosjekt.

Kunnskap fra forskningsprosjektet vil benyttes i videreutviklingen av kompassets videotilbud, og er også nyttig for liknende digitale tjenester til brukere innenfor psykisk helse- og rusfeltet. Pandemien gjorde at etterspørselen etter videobasert terapi eksploderte, og siden starten har Blå Kors kompasset levert i underkant av 10 000 timer videobasert terapi over nett.

Brukerinvolvering og medforskning

I delstudie 2 har forskerne undersøkt brukeres erfaringer med å benytte Blå Kors kompassets tilbud om terapi på nett. Brukerinvolvering og medforskning har vært sentralt i alle faser av delstudien.

Medforskning innebærer å forske sammen med dem det gjelder, i stedet for å forske på dem. Medforskerne tilfører synspunkter og erfaringer om temaer som angår deres livssituasjon og behov. I delstudien har to brukerrepresentanter i prosjektets referansegruppe deltatt som medforskere i

hele forskningsprosessen fra utarbeidelsen av spørreskjemaet til analysen, drøftingen og presentasjonen av resultatene. De har også deltatt sammen med forskerne i utarbeidelsen av artikkelutkast og fagfellerrevideringer fram til ferdigstilt artikkel.

Det digitale spørreskjemaet ble utarbeidet i tett dialog mellom de to medforskerne, Blå Kors kompassets seks brukerråd, prosjektets referansegruppe og representanter for terapeuter og ledelse i kompasset. Hensikten har vært å utforme relevante spørsmål om samtaleterapi på nett til brukerne av kompassets tilbud.

Brukernes erfaringer med videobasert terapi på nett

Funnene fra delstudie 2 publiseres i artikkelen «Unge som har foreldre med rusproblemer: En brukerundersøkelse om erfaringer med videobasert samtaleterapi», i *Tidsskrift for psykisk helsearbeid* (Universitetsforlaget) primo 2023.

Resultatene viser i all hovedsak at brukerne har gode erfaringer med det videobaserte samtaletilbudet generelt og i forbindelse med relasjonelle, tekniske og praktiske forhold. De fleste synes at tilbudet var trygt og til hjelp.

Deltakere som bodde hjemme med foreldre, erfarte imidlertid at videobasert terapi var mer utrygt og ukomfortabelt enn de øvrige. Samtidig hadde de yngste mindre mulighet til samtaler over nett uavhengig av hvor de var.

Studien viser blant annet at:

- de fleste er enige i at tilbudet generelt er praktisk og trygt, og at samtalerne er til hjelp
- få synes det er ukomfortabelt med samtaleterapi på nett
- flesteparten rapporterer at de har en god relasjon til terapeuten via videobaserte samtaler, og at terapeuten ser dem på en god måte
- flertallet er enige i at terapi på nett er tidsbesparende, kan tilpasses arbeids-/skolesituasjonen og at man kan ha samtaler uavhengig av hvor man er fysisk
- hovedandelen av deltakerne opplevde avslutning av en samtale på nett som fin
- de fleste erfarer at lyd- og bildekvaliteten under videosamtalen er bra, og at det er enkelt å logge seg på til samtalen
- deltakere som bor hjemme med foreldre/foresatte, opplever videobasert terapi som mer ukomfortabelt og utrygt sammenliknet med deltakere som bor alene eller med egen familie
- deltakere som var skoleelev/student oppgir at det var vanskeligere å snakke om personlige ting via nett sammenliknet med andre
- dersom man kunne velge, ønsker halvparten av deltakerne en kombinasjon av fysiske og videobaserte samtaler og 40 prosent ønsker bare fysiske samtaler, mens et fåtall ønsker kun terapi på nett



Blå Kors kompasset engasjerte forskerne Marianne V. Trondsen og Unn S. Manskow til et treårig følgeforskningsprosjekt om videobasert terapi på nett. Foto: Hasse Berntsen

Forskningsformidling

Høsten 2022 har følgeforskningsprosjektet om Blå Kors kompassets videobaserte tilbud om terapi på nett blitt presentert på en rekke seminarer og konferanser, blant annet på et internasjonalt og et nasjonalt webinar i regi av Nasjonalt senter for e-helseforskning samt på konferansen EHIN (E-Helse i Norge). Formidlingsarbeidet vil fortsette i 2023.

Formidling i 2022

Helsepersonell, studenter og fagfolk uttrykker at de har behov for informasjon og kunnskap om Blå Kors kompassets brukergruppe. I kompasset har vi særlig kunnskap om konsekvensene det har for barn å vokse opp i en familie med alkohol- og rusproblemer. Vi har også innsikt i hva som er adekvat behandling av de langvarige belastningene disse barna har vært utsatt for. Denne kunnskapen har vi et ansvar for å formidle. Blå Kors kompasset driver informasjons- og opplysningsarbeid og tilbyr undervisning til ungdomsskoler, videregående skoler, høyskoler og universiteter, helsetjenester og hjelpeapparatet i kommunen, rusinstitusjoner og andre relevante instanser.

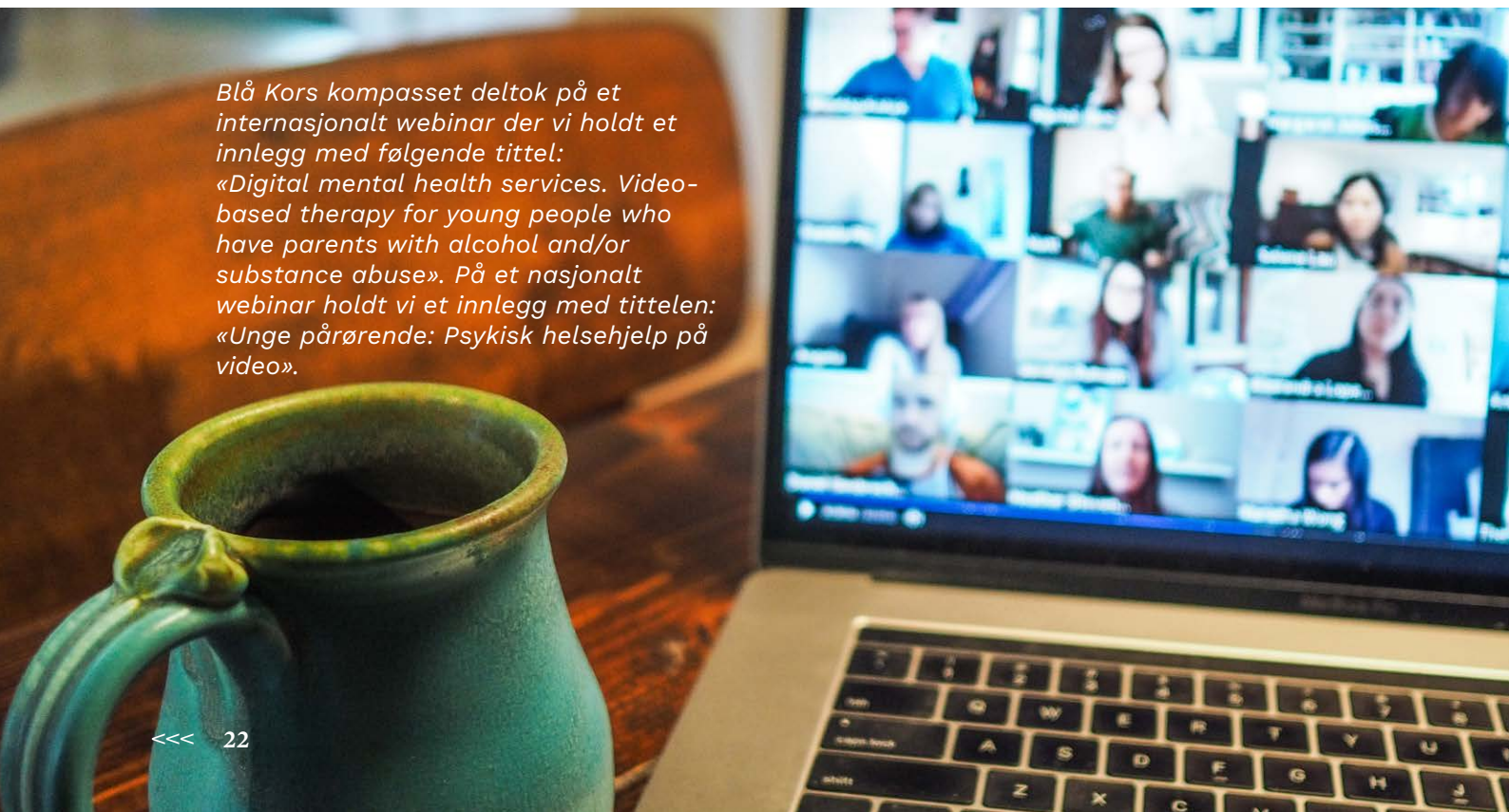
Formidlingsarbeidet vårt skjer i samarbeid med våre brukerråd, og vi tilstreber at brukerrådsrepresentanter som ønsker å gi av sin tid og dele sin historie, er med.

Vi får svært positive tilbakemeldinger når brukerrepresentanter er med og forteller

om sine opplevelser og erfaringer fra det å vokse opp med rus i familien. Fortellingene berører og gjør at tilhørerne får en bedre og dypere forståelse av de langvarige belastningene til de unge det gjelder.

I 2022 har Blå Kors kompasset hatt over 50 foredrag og undervisningsoppdrag. Vi har vært på over 40 nettverks- og samarbeidsmøter med andre fagfolk som møter unge mennesker i sitt arbeid, og vi har stått på 15 stands for å gi informasjonsmateriell og snakke med ungdommer og fagfolk om tilbudet vårt. Vi deler ut brosjyrer og informasjonsmateriell til ulike virksomheter i hele landet, og vi markedsfører tilbudet vårt på ulike måter, blant annet i sosiale medier som Instagram, Facebook, Snapchat og TikTok.

I forbindelse med følgeforskningsprosjektet om videobasert terapi på nett deltok vi med innlegg på to webinarer i regi av Nasjonalt senter for e-helseforskning senhøsten 2022.



Blå Kors kompasset deltok på et internasjonalt webinar der vi holdt et innlegg med følgende tittel: «Digital mental health services. Video-based therapy for young people who have parents with alcohol and/or substance abuse». På et nasjonalt webinar holdt vi et innlegg med tittelen: «Unge pårørende: Psykisk helsehjelp på video».

Fra ledergruppa



Stor takk til ansatte, brukerrådene, brukerrådsrepresentantene og Blå Kors kompassets venner og støttespillere som bidrar i kompassets arbeid. Bidragene fra hver og en av dere gjelder og teller.

Det siste året har vi heldigvis kunnet jobbe mer utadrettet igjen. En viktig oppgave for Blå Kors kompasset er å gjøre tilbudet vårt kjent for målgruppa og for ulike samarbeidspartnere, blant annet i kommunene, på skoler og helsestasjoner, i studenthelsetjenesten, og ved utdanningsinstitusjoner.

Våre ansatte, brukerrådene og brukerrepresentantene samarbeider om formidlingen, og vi får mange gode tilbakemeldinger på foredrag vi holder. I 2022 har kompasset holdt 54 foredrag, stått på 15 stands og deltatt i 43

samarbeidsfora – ikke verst!

Vi jobber mye med å videreutvikle Blå Kors kompasset og tilbudene våre, blant annet digitale tilbud og gruppetilbudene våre, både de som holdes i avdelingene og de som holdes digitalt. Deltakerne forteller om stor nytte av å gå i grupper, og vi får gitt et tilbud til flere. Vi er stolte over at vi i 2022 har gjennomført 14 startkurs, 15 grupper og 7 prosessgrupper. Vi er også glade for at Junitreffet, som vi arrangerte for første gang i 2022 på Nansenskolen i Lillehammer ble så godt tatt imot. Det er til stor inspirasjon i arbeidet.

HER FINNER DU OSS:

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

**Du får hjelp uansett
hvor du bor.**

**Våre tilbud finnes
både på nett og i
våre avdelinger.**

