

Blå Kors kompasset

Konseptbeskrivelse

Terapi og rådgivning til unge som har vokst opp med foreldre eller søsken med alkohol- og andre rusproblemer



Hva er Blå Kors kompasset?

Blå Kors kompasset tilbyr terapi og rådgivning til unge fra 13 til 35 år som har foreldre eller søsken med alkohol- eller andre rusproblemer. Tilbudet er gratis og krever ikke henvisning.

Blå Kors kompasset er bygd opp etter samme modell som TUBA Danmark, som drives av Blå Kors Danmark, se www.tuba.dk.

Blå Kors kompasset

- hjelper unge som har hatt en oppvekst preget av alkohol- og andre rusproblemer hos foreldre eller søsken
- bidrar til å bryte negativ sosial arv
- forebygger utenforskap og ung uførhet
- når unge som ikke får hjelp av andre offentlige eller private hjelpetiltak
- er et kompetansemiljø som formidler kunnskap om målgruppen og behandlingen av deres vansker

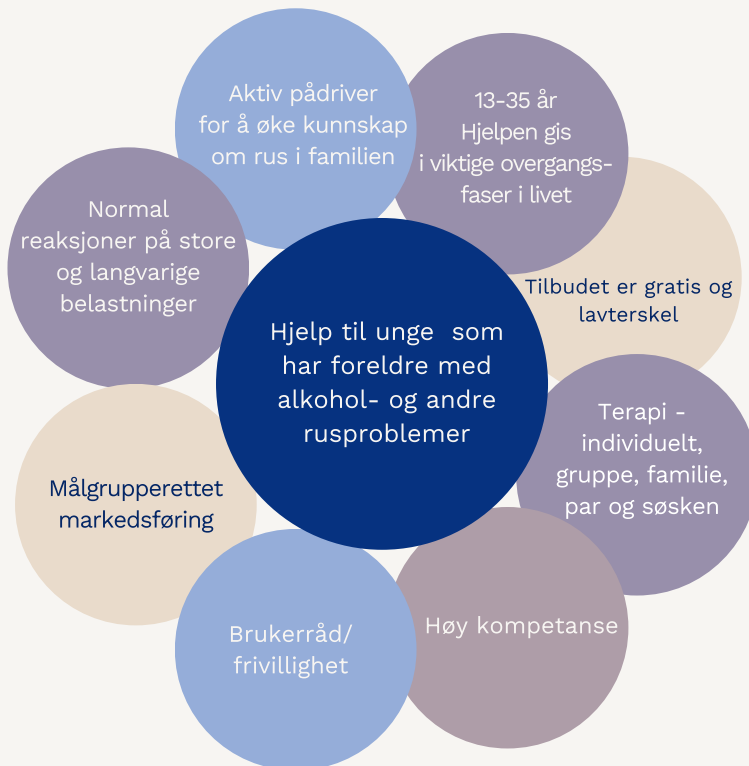
Å vokse opp med rus i familien

- øker risikoen for å utvikle alkohol- og rusproblemer selv
- øker risikoen for å utvikle psykiske lidelser
- øker risikoen for å utvikle somatiske lidelser
- øker risikoen for å falle ut fra skole og jobb
- øker risikoen for å havne utenfor og bli ufør i ung alder

Mange som vokser opp med rus i familien

- opprettholder en fasade som dekker over et sårbart indre
- føler ofte på skam
- er svært lojale overfor familien og har erfaring med at familieproblemer benektes og bagatelliseres
- føler skyld og ansvar for familieforhold som de har liten innflytelse på
- må ta omsorgsroller i familien
- føler seg lite betydningsfulle og har dårlig selvtillit
- glemmer seg selv for å dekke andres behov
- føler seg forlatt, ensomme, triste og deprimerede i perioder
- strever med å kjenne egne grenser og handle etter dem
- føler redsel, bekymring og håpløshet for framtiden
- reagerer sterkere følelsesmessig på situasjoner enn det som virker rimelig
- føler seg annerledes og alene
- er sterkt selvkritiske

Kompassetmodellen



Alkohol- og rusproblemer i familien



Det eksisterer et rusrelatert problem når en person bruker rusmidler på en slik måte at det går ut over de oppgaver og funksjoner som skal ivaretas i familien, og når følelsesmessige bånd belastes og forstyrres av rusmiddelinntaket.

Frid Hansen

Alkohol er det mest utbredte rusmiddelet i samfunnet og forårsaker betydelige folkehelseproblemer. Det er ti ganger mer vanlig enn misbruk av illegale rusmidler og vanedannende legemidler. Det setter alkoholbruk i en særstilling knyttet til negative konsekvenser for andre. Barn, partnere, ektefeller, søsken og andre nærstående bærer tunge og ofte langvarige belastninger. Alkoholbruk bagatelliseres, og det store omfanget av problemene det skaper er underkommunisert.

Det å vokse opp med foreldre som har alkohol- eller andre rusproblemer, innebærer en oppvekst preget av uforutsigbarhet, frykt, avmakt og mye ansvar. For de fleste innebærer det svikt i omsorgen, både fysisk og psykisk. For mange innebærer det også å være utsatt for vold og andre grensekrenkelser.

Blå Kors kompasset definerer ikke rusproblemer hos foreldre med utgangspunkt i hvor ofte de bruker rusmidler, eller hvor mye de bruker, men ut fra konsekvensene barna opplever. Vi tar også imot unge som har søsken med et rusmisbruk, og vi tar imot alle uavhengig av hvilke rusmidler eller vanedannende medikamenter foreldre eller søsken bruker.



Normalreaksjoner på langvarige belastninger

Blå Kors kompasset har en faglig profil som danner grunnlaget for arbeidet med den enkelte. Hjelpen tar utgangspunkt i de unges behov og problemstillinger. Den faglige profilen er tuftet på en eksistensiell, humanistisk, psykodynamisk og relasjonell forståelse og har som bærende element at de unges problemer forstås som normale reaksjoner på tunge og langvarige belastninger.

Barn som vokser opp med rusproblemer i familien, har en uforutsigbar og utrygg tilværelse. Å vokse opp med slike belastninger kan påvirke den nevropsykologiske, emosjonelle og sosiale utviklingen deres.

For å kunne håndtere situasjonen hjemme vil barna tilpasse seg og finne ulike reaksjonsmønstre og mestringsstrategier som fungerer i familien. Disse mønstrene og strategiene kan utvikle seg til å bli et problem senere i livet – enten i de unges relasjon til seg selv eller i relasjonen til andre. Blå Kors kompasset fokuserer på hvilken funksjon reaksjonsmønstrene og mestringsstrategiene har hatt for den unge.

Med utgangspunkt i dette jobber den unge sammen med terapeuten for å finne nye, mer hensiktsmessige måter å reagere og handle på.

Senfølger av belastningene

En oppvekst med alkohol- og rusproblemer i hjemmet har konsekvenser. Belastningene gir senfølger. Senfølgene kommer kanskje sterkest til uttrykk i overgangene i et ungt liv: når en kommer i puberteten, flytter hjemmefra, begynner på studier eller i jobb, får seg kjæreste, stifter familie og etter hvert får egne barn.

Overgangsfasene kan være svært utfordrende, og et terapeutisk tilbud kan spille en særlig viktig rolle i å forbygge utvikling av mer alvorlige og langvarige problemer – og utenforskap. I Blå Kors kompasset tilpasser vi tilbud, metode og innfallsvinkel til den enkeltes alder og situasjon.



Terapi og rådgivning

Blå Kors kompasset tilbyr terapi og rådgivning både i avdelingene våre og via nettbaserte løsninger. Dermed kan alle få et fullverdig tilbud uavhengig av hvor de bor og oppholder seg, og hjelpen kan videreføres om de flytter.

Blå Kors kompasset tilbyr:

Individualterapi

Individualterapien tar utgangspunkt i den enkelte ungdommens behov og problemstillinger. Underveis gir den unge tilbakemeldinger om hva som er til hjelp, og dette blir førende for det videre arbeidet. I terapien får den unge anledning til å bearbeide sin egen historie og finne nye og mer hensiktsmessige måter å forholde seg til sine utfordringer på.



Gruppeterapi

Mange som kommer til Blå Kors kompasset, kjenner seg alene. De synes gjerne det er vanskelig å snakke med andre om opplevelser de har hatt i oppveksten, og hvordan disse påvirker livet i dag. Gjennom gruppeterapi kan de få anledning til å arbeide med sine egne utfordringer sammen med andre som har liknende erfaringer. Gjennom å dele, lytte og forholde seg til de andre kan de få større forståelse av utfordringene sine og se nye sammenhenger. Vi tilbyr flere typer grupper.



Par-, søsken- og familiesamtaler

Å vokse opp med alkohol- eller andre rusproblemer i familien kan skape relasjonelle vansker. Hjelpen i Blå Kors kompasset kan derfor også inkludere viktige personer i den unges liv. Det kan ha mye å si særlig for den yngste delen av målgruppen vår. Ved behov inviteres søsken, foreldre, venner, partnere og andre til samtaler. Slike samtaler kan være

terapeutiske prosesser der begge parter går inn i et endringsløp, eller rene informasjonssamtaler der hensikten er å hjelpe den andre til å forstå den unges følelser og reaksjoner. Blå Kors kompasset er et sted der den unge kan rette oppmerksomheten mot seg selv og sine egne behov, og det er derfor den unge selv som bestemmer om noen andre skal bli invitert med til samtaler.



Temakvelder



Temakvelder utgjør en viktig del av Blå Kors kompassets tilbud, og vi arrangerer dem jevnlig både på de enkelte avdelingene våre og digitalt. Hvilke temaer som tas opp, bestemmes i samarbeid med brukerrådene og andre unge som benytter tilbudet. Felles for alle temaene er at de springer ut fra utfordringer og problemstillinger som opptar brukerne.

Målet med temakveldene er å bidra til økt kunnskap om typiske reaksjoner og prosesser man går gjennom når man har vokst opp med rus i familien. Temakveldene består gjerne av foredrag og samtaler. Det er god anledning til å stille spørsmål, og stemningen er uformell og hyggelig.

Rådgivning

Vi gir råd og veiledning til foreldre, lærere, helsepersonell og andre voksne som er i kontakt med barn og unge som har vansker knyttet til alkohol- eller andre rusproblemer i familien. Vi svarer gjerne på spørsmål fra alle som lurer på hvordan de best kan hjelpe barn og unge i en slik situasjon.



Junitreffet

Junitreffet er et årlig helgearrangement som finner sted på Nansenskolen på Lillehammer. Unge som har et tilbud i kompasset får anledning til å treffe andre med liknende oppveksterfaringer som dem selv, noe mange framhever som verdifullt. Det arrangeres blant annet workshops hvor uttrykksformer som skriving, maling og bevegelse, utforskes. Kunstneriske uttrykksformer hjelper oss til å høre, se, erfare og erkjenne på nye måter.



Samarbeid

Blå Kors kompasset er et supplement til det offentlige hjelpeapparatet. Vi søker å nå unge som i liten grad har bedt om eller fått hjelp for egen del, som ikke opplever å ha fått relevant hjelp andre steder, eller som faller utenfor det offentlige hjelpeapparatet. Vi gir spesialisert og relevant hjelp til målgruppen. Når de som kommer til oss, trenger kontakt med flere hjelpeinstanser, bidrar vi til at de får det. Vi vil medvirke til et godt samarbeid med høy grad av brukermedvirkning. Nav, oppfølgingstjenesten for videregående skoler, helsesykepleiere, barnevernstjenesten, studenthelsetjenesten og psykisk helsevern er noen av våre gode samarbeidspartnere.



Illustrasjonsfoto

Et fleksibelt lavterskeltilbud

Det er enkelt å ta kontakt med Blå Kors kompasset, og tilbudet er gratis. De fleste tar direkte kontakt via nettsiden, telefon, SMS eller e-post. Det er terapeuter som svarer på henvendelsene, noe som sikrer kvalitet fra første møte. Etter at de unge har tatt kontakt, får de raskt tilbakemelding, og vi tilstreber kort ventetid. Når vi ikke klarer det på grunn av stor pågang, får de unge oppfølging i venteperioden.

Blå Kors kompasset er et fleksibelt tilbud. Vi legger til rette for at alle skal få et tilbud som er tilpasset deres individuelle behov og forutsetninger. Vi er også fleksible på den måten at brukere som har avsluttet tilbudet, kan komme tilbake hvis de skulle få behov for det.

Målgrupperettet markedsføring

Unge som har vokst opp med rus i familien, er en gruppe som er vanskelig å nå for hjelpeapparatet.

De fleste som kommer til Blå Kors kompasset, har foreldre som ikke har bedt om hjelp for rusproblemene sine, og derfor er det få som har blitt møtt som pårørende. Erfaring viser at disse ungdommene i liten grad ber om hjelp for sin egen del. Når de gjør det,

er det mange som ikke setter vanskene sine isammenheng med den oppveksten de har hatt. For å nå målgruppen på en effektiv måte driver vi målrettet markedsføring – gjennom nettsiden vår, sosiale medier, kampanjer, brosjyrer, plakater og andre tiltak. I informasjonsmaterieell legger vi vekt på å kommunisere direkte til målgruppen.

Høy kompetanse og trygge rammer

Blå Kors kompasset gir et spesialisert tilbud. Vi som jobber her, er terapeuter og psykologer med høy kompetanse og erfaring fra endringsarbeid og sosial- eller helsefaglige tjenester. Vi har særlig kunnskap om hvordan en oppvekst med alkohol, rusmisbruk og avhengighet påvirker familien, hvilke belastninger det medfører, og hvordan senfølgene av dette kan behandles. Vi arbeider tverrfaglig og har felles ansvar for tilbudene som gis. Blå Kors kompasset legger vekt på å ha rammer som sikrer høy kvalitet i tilbudet som gis.

Vi som jobber her, kan både få veiledning og kollegastøtte og delta på kurs for å øke vår egen kompetanse.

Vi har taushetsplikt. Samtalene med de unge blir journalført i tråd med forskrift om pasientjournal, med mindre det er snakk om rådgivning som ikke kvalifiserer til helsehjelp. Blå Kors kompasset følger de lover og retningslinjer som til enhver tid gjelder, og forholder seg til personvernforordningen (GDPR).



Brukerråd

Brukermedvirkning er viktig i Blå Kors kompassets arbeid, både i de individuelle samtalene og i driften og videreutviklingen av tilbudet vårt. Hver avdeling har et brukerråd som gjennom jevnlig møter bidrar til at kompasset benytter seg av erfaringene og kompetansen som de unge besitter. Brukerrådene består av unge som har eller har hatt et tilbud i kompasset.

Brukerrådsrepresentantene bidrar med verdifulle innspill blant annet til utviklingen av det kliniske tilbudet og til temakvelder. I tillegg bidrar de i formidlingsarbeid og i markedsføringen av kompasset. Blå Kors kompasset arrangerer årlig en nasjonal brukerrådskonferanse, der representantene fra de ulike brukerrådene deltar og deler erfaringer.



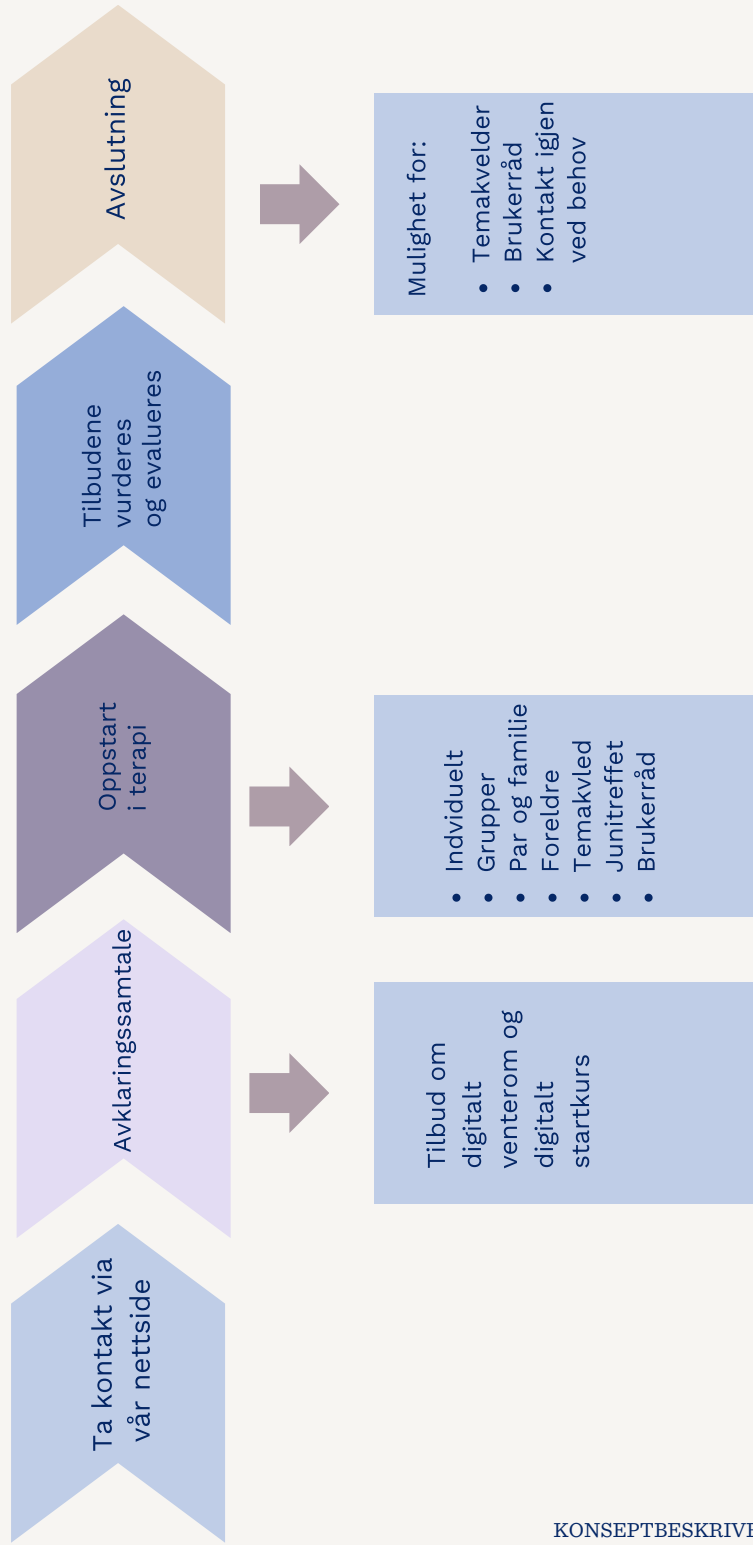
Pådriver for å øke kunnskapen om alkohol- og rus i familien

Alkohol- og rusproblemer i familien og belastningene det gir, særlig for barn og unge, er underkommunisert i samfunnet, og familiene er ofte preget av taushet, benekting og bagatellisering. Blå Kors kompasset skal være en pådriver for økt kunnskap og bevisstgjøring om målgruppen. Vi er et kompetansemiljø der andre hjelpeinstanser kan søke råd og hente kunnskap. Vi jobber aktivt med å formidle kunnskap til og heve kompetansen hos lærere,

barneansvarlige, helsesykepleiere, barneverntjeneste, leger og andre som kommer i kontakt med målgruppen, og vi tilbyr blant annet foredrag, undervisning og veiledning.



Brukerreisen i kompasset



Slik tar du kontakt

Ta kontakt om du er nysgjerrig på tilbudet vårt og vil vite mer om oss. Du finner mer informasjon om hva vi kan hjelpe med, hvor vi holder til, og hvordan du tar kontakt, på vår hjemmeside. Å få råd og terapi fra oss er gratis, og du tar selv kontakt for å få et tilbud.

Her finner du oss

- Oslo
- Lillehammer
- Bergen
- Sandnes
- Trondheim
- Digitalt



Du får hjelp uansett hvor du bor. Våre tilbud finnes både på nett og i våre avdelinger.

blakors.no/kompasset/



Blå Kors kompasset er finansiert av midler fra HelseDirektoratet, og tilskudd fra vertskommuner og gaver.