A photograph showing a man with curly hair, wearing a tan sweater and a blue lanyard, sitting at a desk and smiling warmly at a young man with reddish hair. The young man is seen from the side, resting his chin on his hand. They are in a bright room with large windows in the background.

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 og Trondheim.

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.

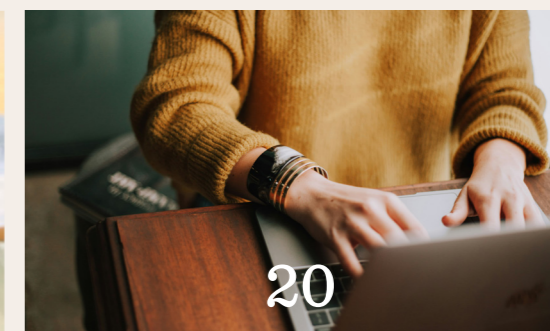


Finansiering

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
Parterapi	6
Fra politikeren	8
Foreldregrupper i Blå Kors kompasset	10
Brukertilfredshetsundersøkelsen	14
Brukerrådskonferansen	15
Junitreffet	16
Om forskning	18
Det digitale tilbudet	20
Formidling	22
Fra ledergruppa	23
Kart med oversikt over avdelinger	24



Fra lederen

I Blå Kors kompasset vet vi mye om hva alkohol- og rusproblemer i hjemmet gjør med barn, ungdom, partnere, ektefeller og andre. Vi møter dem hver dag. Belastningene og konsekvensene det gir, særlig for barn og unge, er underkommunisert i samfunnet. Til dels er det også tabubelagt. I familiene råder ofte taushet, benektelse og bagatellisering. Vi ser det som vår oppgave å være en pådriver for å øke kunnskapen i samfunnet om konsekvensene og senfølgene av alkohol- og rusproblemer i familien. Våre ansatte og brukerrepresentanter jobber aktivt på ulike måter og på mange arenaer for å bidra i dette. Kompasset inviterer til informasjons- og samarbeidsmøter med lokalpolitikere, ansatte i kommuneadministrasjon, skolen og helsetjenestene og med relevante organisasjoner. Vi holder en rekke foredrag, underviser på høyskoler og universiteter og treffer elever på ungdomsskoler og videregående skoler.

Altfor mange unge i samfunnet vårt vokser opp i familier med alkoholproblemer og andre rusproblemer. Vi ser det som særlig viktig å informere og kommunisere med våre politikere. Det er de som bestemmer og prioriterer. Vi vil at politikerne skal vite hvor mange barn og unge som vokser opp med alkohol og rus i familien, hvor tunge belastninger de påføres, og hvor viktig det er at det finnes hjelp til denne gruppa for å forebygge langvarige psykiske plager og lidelser og hindre negativ sosial arv.

Under Arendalsuka hadde ansatte og brukerrådsrepresentanter i Blå Kors kompasset en rekke samtaler med sentrale stortingspolitikere. Samtalen dreide seg om hvordan en oppvekst med alkohol og rus kan arte seg, og hvilken hjelp som er viktig å gi de unge det gjelder. Lederen for Stortingets helse- og omsorgskomite Tone Trøen sier det slik:

”For meg er det alltid veldig betydningsfullt å få møte mennesker og høre om deres erfaringer med ulike hjelpetilbud. (...) det er utrolig viktig at hjelpetjenester kjenner omstendighetene omkring folks vansker. Brukerrepresentanter er uvurderlige i så måte. Vi må bruke deres blikk og erfaringer i tjenesteutviklingen.”

Jeg retter en stor takk til brukerrådsrepresentantene og ansatte i Blå Kors kompasset for at dere holder fanen høyt og sørger for at saken vår ikke glemmes. Det er svært viktig for at vi fortsatt skal få nødvendig støtte til en så viktig tjeneste.

I 2023 ble folkehelsemeldingen og opptrappingsplanen for psykisk helse lagt fram. Meldingene understreker viktigheten av en sterkere innsats for å forebygge psykiske plager og lidelser. Barn og unge skal prioriteres, og de med psykiske plager og lidelser skal få den hjelpen de har behov for. Det skal satses på lavterskeltilbud og tilgjengelige tjenester der folk bor. Spesielt viktig er det at tjenestene til barn og unge er lett tilgjengelige, og at de også tilbys på nett.

Blå Kors kompasset innfrir på disse kravene. Vi er et lavterskeltilbud, tilbudet er gratis, og de unge tar selv kontakt. Det trengs ingen henvisning fra lege. Vi er landsdekkende. Unge får hjelp der de er.

Tilbudene våre gis på nett og i våre avdelinger. Vi satser ekstra på grupper fordi erfaringer viser at de unge profitterer på dette. Jeg er stolt av det gode og solide terapeutiske behandlingskonseptet som Blå Kors kompasset har, og at vi lykkes i å hjelpe mange unge med å bearbeide belastningene og traumene de har fått i oppveksten. Det er bra for de unge det gjelder, det er bra for samfunnet, og det lønner seg!



Frøydis Eidheim
Nasjonal leder for Blå Kors kompasset.

Hvorfor er det viktig å tilby parterapi som en del av tilbudet til Blå Kors kompasset?

Mønstre oppstår i relasjon og kan endres i relasjon

Vi har alle behov for tilhørighet og emosjonell støtte i livet. Mange unge voksne som oppsøker Blå Kors kompasset, har opplevd fravær av en trygg tilknytning til omsorgspersoner i oppveksten. Hvordan omsorgspersonen møter barnet, bidrar til å forme hvilke forventninger barnet har til andre mennesker og til seg selv.

Er jeg verdifull, og kan jeg henvende meg til andre for støtte og trøst?

Mange som oppsøker Blå Kors kompasset, er usikre på dette. Å vokse opp med rusbelastning i familien påvirker foreldrenes evne til å dekke barnets behov for omsorg og beskyttelse. Barnet er programmert til å søke tilknytning for å sikre overlevelse uavhengig av ferdighetene til foreldrene. Det kan gjøre

at barnet utvikler strategier for å håndtere og kompensere for at den voksne ikke tar initiativ. Disse strategiene kan være å unngå egne følelser eller å klamre seg til en partner i frykt for å bli forlatt.

Tilknytningsorientert perspektiv

I Blå Kors kompasset jobber vi ut fra et tilknytningsorientert perspektiv som handler om at vi tenker det er sentralt i et voksent parforhold å oppleve en trygg tilknytning til partneren på lik linje som at barn har behov for en trygg tilknytning til sine omsorgspersoner i oppveksten.

Kvaliteten på vår tilknytningsstil er med på å påvirke hva slags strategier man har for å regulere egen sårbarhet, nærhet og avstand til andre mennesker.

Det å være bevisst på egen tilknytningsstil er nøkkelen til å gjøre endringer for å skape en trygg og forutsigbar kontakt med partneren.

Parterapi handler om å bli bevisst på samspill og mønstre

Målet med parterapi er å forstå hverandre bedre og å jobbe sammen for å bli bevisst på samspillet og mønstrene man kan bli fanget i. Dette kan føre til følelsesmessige korrigerende erfaringer som bidrar til at man tillater seg å forvente og bli møtt med støtte og trygghet.

Vi som jobber med unge mennesker, vet at de blir preget av både det vanskelige som skjer, og av fraværet av «det gode» – det som ikke skjer. De kan for eksempel oppleve at den voksne ikke har kapasitet til å glede seg over barnet eller hjelpe det med å regulere følelsene sine. Da kan barnet oppleve at det må klare seg selv når noe er vanskelig, og i voksen alder kan personen ha vanskelig for å vise sårbarhet i et parforhold.

I parterapi jobber vi med å hjelpe paret med å bli bevisst på sin egen tilknytningsstil og på hva som trigger frykten for å ikke bli tålt, å bli avvist eller å bli forlatt.

Et av parene som har gått i terapi hos oss, beskriver det slik:

– I terapi fant vi ut at dette bunner i min angst for å bli forlatt. Jeg vil veldig gjerne ordne opp med en gang og går rett i rød sone følelsesmessig og krisemaksimerer. Han har mest behov for å trekke seg unna og få litt tid alene. Da får jeg panikk. I terapien lærte vi en teknikk der min samboer sier «det går bra, jeg er her

etterpå også, men jeg kan ikke prate med deg akkurat nå». Han gir meg trygghet på at han ikke forlater meg, og han får tid til å roe seg. Jeg klarer da å håndtere mine følelser og er ikke lenger i rød sone, men kanskje gul som gjør at dette er håndterbart for meg.

Overganger i livet

Mange har behov for å involvere partneren sin i terapien når de står overfor overganger i livet, som samboerskap og det å få egne barn. Disse overgangene kan utløse vanskelige følelsesmessige minner, og det aktiverer forsvarsmekanismer som skal skape beskyttelse. Selv om man lengter etter kontakt og nærhet, kan beskyttelsen skape avstand.

Mønstre for hvordan man forholder seg til egen sårbarhet, oppstår altså i relasjon, men de kan også endres i relasjon til en partner gjennom terapi. En klient forteller om terapien i Kompasset:

– Jeg har gått mye til terapi, men aldri sammen med noen. Da partner ble med, følte jeg at jeg fikk mye mer ut av terapien. Jeg lærte mye mer om meg selv på kortere tid.

Det som er så fint med å ha med en person som kjenner deg godt, er at man ikke kan lure seg unna seg selv. Jeg ble på en måte tvunget til å konfrontere de sidene ved meg selv som jeg har unngått å prate med noen om på grunn av skamfølelse.

Det var lettere å kjenne på følelser når partner var til stede, og så var det fint at partner kunne lære mer om meg og oss i et trygt rom.

Fra politikeren

Besøk av Tone W. Trøen hos Blå Kors kompasset Oslo
Av Frøydis Eidheim. Foto: Ivar Nilsen

Tone W. Trøen (H) er leder for Stortingets helse- og omsorgskomite. Hun har vært engasjert i politikk siden hun var ung, og har blant annet sittet ti år på Stortinget og vært stortingspresident i tre og et halvt år. Tone har jobbet i privat næringsliv med administrasjon og ledelse. I tillegg er hun utdannet sykepleier og har jobbet på sykehus og i sykehjem.

En hjertesak for Tone er at de som sliter psykisk, skal få hjelp, og særlig at barn og unge som sliter, skal få rask hjelp for psykiske plager.

Tone besøkte kompasset Oslo i 2017. Under Arendalsuka møttes vi igjen og hadde en lang og god prat i teltet til Blå Kors. Hun har stort engasjement for saken vår, og vi ville gjerne intervjuer henne til aktivitetsrapporten for 2023. Hun nølte ikke med å takke ja og kombinerte det med en gjensitt til kompasset Oslo.

I 2023 ble folkehelsemeldingen og opptrappingsplanen for psykisk helse lagt fram. Meldingene understreker hvor viktig det er å styrke innsatsen for å forebygge psykiske plager og lidelser. Barn og unge skal prioriteres, og de med psykiske plager og lidelser skal få den hjelpen de trenger. Det skal satses på lavterskeltilbud og lett tilgjengelige tjenester der folk bor. Spesielt viktig er det at tjenestene til barn og unge er lett tilgjengelige, og at de også tilbys på digitale flater.



Hvordan kan ideelle organisasjoner involveres og samarbeide om tjenestetilbudene på disse områdene i kommunene?

Jeg tror mange kommuner har god kontakt med frivillige og ideelle og forstår betydningen av jobben de gjør på ulike områder, sier Tone. Samtidig er det viktig at den sivile sektoren gjør alt de kan for å informere beslutningstakere om arbeidet som gjøres. Vi oversvømmes ofte av informasjon, og det er kamp om oppmerksomheten. For meg er det alltid veldig betydningsfullt å få møte mennesker og høre om deres erfaringer med ulike hjelpetilbud.

Vi må ha mye mer oppmerksomhet på og gjøre en større innsats for forebygging og tidlig innsats. Av hver hundrelapp vi bruker, går 3 kroner til å forebygge og 97 til å reparere. Forebyggende arbeid tar også tid, og særlig på området psykisk helse og rus. Dette er også et område hvor det trengs skreddersydde tilbud, og da må det finnes et mangfold av tilbud. Blå Kors kompasset er eksempel på et skreddersydd hjelpetilbud for unge som har vokst opp i hjem med alkohol- og rusproblemer. Vi må ta inn over oss at mennesker og ulike grupper har forskjellige behov. Derfor er det så viktig med et mangfold av tilbud. For å få til dette trenger vi de ideelle aktørene.

En annen ting jeg er opptatt av, er at det er utrolig viktig at hjelpetjenester kjenner omstendighetene omkring folks vansker. Brukerrepresentanter er uvurderlige i så måte. Vi må bruke deres blikk og erfaringer i tjenesteutviklingen.

Det er viktig at unge får hjelp raskt, og at de får fotfeste og ryddet i vanskelighetene de har. Lavterskeltilbud i kommunene er uvurderlige for å få til dette: helsestasjon, rask psykisk helsehjelp, studenthelse-tjenesten og tilbud som Blå Kors kompasset og andre.

- Det er viktig at unge får hjelp raskt, og at de får fotfeste og ryddet i vanskelighetene de har.

Tone W. Trøen

sammenhenger: Vil vi at det skal være sånn? Vi må også tørre å snakke om at alkohol av mange benyttes for å døyve vansker i livet. Jeg er opptatt av at det skal være lett å få lavterskelhjelp for alkohol- og rusproblemer.

Jeg har tro på enkeltmenneskets forutsetninger for å gjøre gode valg, og at vi som samfunn må legge til rette for at folk tar gode valg, men vi må også ha gode hjelpetiltak.

Alkohol er det mest utbredte rusmiddelet i samfunnet og forårsaker betydelige folkehelseproblemer. Barn og unge og andre nærstående bærer tunge og ofte langvarige belastninger. Alkoholbruk bagatelliseres, og det store omfanget av problemene det skaper, er underkommunisert.

Hva er viktige forebyggingstiltak sett fra helse- og omsorgskomiteens leder?

Å bevare Vinmonopolet er vårt viktigste alkoholpolitiske tiltak, og jeg er opptatt av at vi må beholde dette. Videre er jeg opptatt av at vi må ha mye større oppmerksomhet og åpenhet omkring det faktum at alkohol representerer den største rusutfordringen i samfunnet. Vi må ta et oppgjør med den selvfølgelig plasseren alkoholen har fått i alle sosiale

Hvordan synes du det var å være med på Arendalsuka og Blå kors kompassets arrangement?

Håkon Hauge Johnsen, avdelingsleder ved Blå Kors kompasset Sandnes og Fredrik, brukerrådsrepresentant ved kompasset Sandnes.

Håkon: Arendalsuka var spennende og inspirerende å være en del av. Denne uka er det kort avstand til de som bestemmer i landet, noe som ga mange muligheter til å sette søkelyset på viktige samfunns-spørsmål som vi er opptatt av i Blå Kors kompasset.

Fredrik: Jeg synes at det var behagelig og gøy å få delta på Arendalsuka for Blå Kors kompasset. Arrangementet var både givende og spennende. Beliggenheten til teltet var god, og med de rette folkene var det en lærerik reise.

Hvordan var det å møte politikere og få snakke med dem om Blå Kors kompasset og det å vokse opp i familier med alkohol- og rusproblemer?

Håkon: Politikermøtene var spennende og utfordrende. Spennende fordi det ga

muligheten til å fremheve en stor gruppe som står i langvarige belastninger og viktigheten av at det finnes gode tilbud som Blå Kors kompasset. Utfordrende fordi vårt viktige budskap sto i fare for å drukne siden politikerne besøkte titalls andre viktige aktører og saker i løpet av disse dagene, men jeg tror vi lyktes med å skape gode møter som satte gode avtrykk.

Fredrik: De forskjellige møtene med politikerne var også vel gjennomført. De jeg personlig møtte, var nysgjerrige på historien min og var interessert i endringene jeg har erfart.



Foreldregrupper i Blå Kors kompasset

«Det viktigste jeg har lært, er: Det jeg gjør, er godt nok!»

Ideen om å starte foreldregrupper i Blå Kors kompasset kom i 2018 da familierapeut Veslemøy Storstein ble oppmerksom på at de som var foreldre til egne barn, tok opp ulike utfordringer de opplevde i foreldrerollen. Temaene kom frem etter at de hadde arbeidet med egne oppveksterfaringer i individuelle samtaler.

Foreldregrupper er et tilbud til foreldre i kompassets målgruppe som har egne barn. Foreldre kan møtes fysisk i gruppe eller i en foreldregruppe på nett. Gjennom årene viser undersøkelser at mellom 15 og 23 prosent av de som søker hjelp i Blå Kors kompasset, har barn. Veslemøy Storstein forteller hvordan man gjennom foreldregruppen får kunnskap om og kjennskap til hvordan egne oppveksterfaringer kan virke inn på det å være forelder:

– I foreldregruppen blir foreldrene kjent med egne følelser og sårbarheter i møte med egne barn. De blir klar over sammenhenger, som blir satt inn i en forståelsesramme om hvordan de ble sett, hørt og forstått i egen oppvekst. De arbeider med å møte barnets følelser og atferd når barnet har det vanskelig. I gruppen får de kjennskap til hvordan de kan hjelpe barnet til å tåle å være i følelsene, og hvordan de som foreldre kan regulere egne følelser i møte med barnet.

Veslemøy beskriver hvordan mange strever med sitt foreldreskap når de selv har hatt en oppvekst med uforutsigbarhet og lite beskyttelse:

– De ønsker at deres barn skal tilbys en annen oppvekst enn de selv fikk, og det kan være utfordrende å finne en balanse i hva en passe god, trygg forelder er, og hva som er godt nok. Uten gode rollemodeller for foreldreskap kan det være utfordrende å føle seg trygg og god nok som forelder, fortsetter Veslemøy.

– Viktige temaer i gruppene er følelsesbevissthet, annerkjennelse,

validering og reparasjon. I tillegg setter gruppen søkelys på de vanlige utfordringene ved å være foreldre. Mange foreldre opplever det vanskelig å vite hvor mye kontakt deres barn skal ha med besteforeldre som har et rusproblem. I gruppen kan de dele erfaringer som kan hjelpe dem å finne en bedre balanse i kontakten, og være til støtte for hverandre i å opprettholde gode grenser, forteller terapeuten.

Louise ble med i en foreldregruppe i 2019 og forteller om sine erfaringer derfra:

– Jeg hadde visst om Blå Kors kompasset lenge, men det var først da jeg ble gravid, at jeg tok kontakt med dem. Da dukket det opp mange tanker, følelser og frykt i meg – om jeg ville klare det å bli mor. Jeg trengte hjelp til å sortere følelser og tanker som var vanskelige:

– Jeg var redd for at min bagasje, ved å vokse opp med rusavhengige stefar, var noe jeg ville videreføre til mitt barn. Jeg var redd for ikke å være emosjonelt til stede, til ikke å ha kapasitet nok. Jeg hadde ingen referansepunkt. Jeg visste ikke hva en god mor var. Jeg var veldig redd for å feile, for å «skade» mitt barn. Etter noen samtaler med Veslemøy alene fikk jeg plass i en foreldregruppe med tre andre mødre. Louise forteller videre:

– Vi hadde en veldig fin kjemi i gruppen, vi forsto hverandre selv om vi ikke hadde helt de samme opplevelsene fra barndommen. Vi klarte å bygge hverandre opp og validere frykten og tankene vi slet med. Jeg ble på en måte tryggere i meg selv som mor, på at det faktisk går an å feile uten at det er farlig og at jeg skader barnet.

Det viktigste jeg har lært, er: Det jeg gjør, er godt nok! Jeg hadde skyhøye

forventninger til meg selv som mamma. I foreldregruppen lærte jeg at selv om vi har bagasje, så har vi faktisk mange normale tanker rundt det å bli mødre; det trenger ikke å være en sammenheng med det vi har opplevd i barndommen. Det er mange mødre som er utrygge og føler på mye av det samme. Det ble jeg veldig overrasket over og fant styrke i.

Marius er en av pappaene som har deltatt i foreldregruppe. Han har vokst opp med foreldre som begge er alkoholikere. Han forteller:

– Jeg ble glad, men samtidig veldig redd da jeg skulle bli pappa, og fikk anbefalt foreldregruppen hos Blå Kors kompasset.

– Tidligere hadde jeg problemer når onkelbarna mine var lei seg eller ble sinte. Da tullet jeg med dem for å få vekk de vonde følelsene. Gjennom foreldregruppen har jeg lært at hvis barn blir sinte, så trenger de å ta ut følelsene i stedet for at

de skal tulle vekk. Innerst inne vil jeg jo at barnet mitt bare skal være glad, men jeg har lært at følelser ikke er farlige i seg selv.

– Jeg har lært at man må lære seg å kjenne på følelser, å kartlegge dem. Tidligere ble det bare en stor skygge og masse tanker. Jeg ble helt brutt ned, og det sa stopp. Nå har jeg lært at det er helt greit å kjenne det sånn, men at jeg må håndtere det videre.

– I gruppen min var det foreldre med eldre barn. Jeg lærte mye av å høre hvordan de har taklet hverdagslige situasjoner med sine barn. Det som også var fint i foreldregruppen, er at Veslemøy lyttet til oss og brukte det vi sa, i sine observasjoner som hun delte med oss. Da fikk vi flere aha-opplevelser.

«Å være i fellesskap med andre foreldre, kan være med på å bidra til å kjenne seg mindre alene og utvide forståelsen av eget foreldreskap.»

– Veslemøy Storstein



Tall fra Blå Kors kompasset 2023

3978

Antallet som har fått hjelp siden starten

1161

Antallet som fikk hjelp i 2023

665

Antallet nye som fikk hjelp i 2023

ALDER

6 %

13–18 år

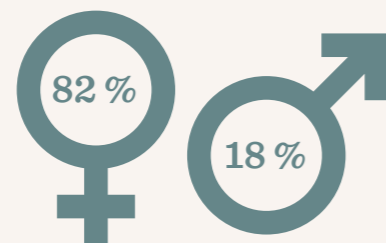
57 %

19–29 år

37 %

30–35 år

KJØNNSFORDELING



ANTALLET FRIVILLIGE PER 31.12.2023

31

personer



715
timer



31 personer leverte til sammen 715 timer frivillig innsats for Blå Kors kompasset i 2023.

FORELDRE/SØSKEN

49 %

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

KONSEKVENSER FOR LIVET

53 %

har fravær og redusert evne til å følge opp skolearbeid.

19 %

har avbrutt skole eller utdanning.

27 %

har vært sykmeldt eller måtte slutte i jobb.

GRAD AV TABUISERING

36 %

har aldri snakket om alkohol/rusproblemet hjemme

40 %

har aldri snakket om alkohol/rusproblemet med noen utenfor nær familie

BELASTNINGER I OPPVEKSTEN

57 %

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

73 %

har blitt utsatt for psykisk vold i oppveksten

26 %

har blitt utsatt for seksuelle krenkelser i oppveksten

49 %

har opplevd selvmord eller selvmordstrusler fra sine foreldre

PROBLEMER MED 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.

Brukertilfredshetsundersøkelsen

Blå Kors kompasset gjennomfører årlig en brukertilfredshetsundersøkelse hvor vi ber om tilbakemeldinger på tilbudet vårt. Tilbakemeldingene på undersøkelsene har vært stabilt gode over tid. Også i 2023 svarer de unge at de er svært godt fornøyde 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 kan påvirke tilbudet de får.

Over 60 prosent svarer at tilbudet har bidratt til at de mestrer jobb eller skole bedre, og at de fungerer bedre sammen med venner og familie. Over 70 prosent svarer at tilbudet har bidratt til at de har fått det bedre med seg selv, at de opplever mindre nedstemthet og mindre ensomhet og håpløshet for fremtiden, og at tilbudet ved kompasset har bidratt til at de er mer fornøyd med livet alt i alt.

Når det gjelder å mestre problemer, svarer over 90 prosent at tilbudet ved kompasset har gitt dem bedre forståelse av seg selv og sine relasjoner. Det har hjulpet dem i å

håndtere vanskene i familien og hevde seg selv. Tilbakemeldingene fra brukerne våre de siste årene viser at kompassets tilbud kan ha stor innvirkning på enkeltmenneskers livskvalitet og mestring.

56 prosent av brukerne svarte på undersøkelsen. Dette er en gledelig økning fra årene under pandemien. Vi jobber videre for å komme tilbake til svarprosenten vi hadde før pandemien.

«Jeg har fått stor hjelp til å forstå meg selv. Jeg har gått med uro inni meg over flere år, og nå skjønner jeg at det ikke er noe feil med meg og jeg ikke holder på å bli gal – det har en naturlig grunn, og det går an å gjøre noe med det. Det betyr at det finnes godt med håp om framtiden og at jeg kan bli fri!»

60 %

Over 60 prosent 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 og mindre ensomhet og håpløshet for fremtiden, og at tilbudet ved kompasset har bidratt til at de er mer fornøyde med livet alt i alt.

90 %

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

Brukerrådskonferansen

Årets brukerrådskonferanse i Blå Kors kompasset ble avholdt i Trondheim, helgen 22.–24. september. Alle brukerrådene i kompasset var godt representert i tillegg til ansatte fra de ulike avdelingene. Temaet var formidling og hvordan man best tar vare på seg selv når man er på formidlingsoppdrag. Hvert brukerråd presenterte hva de hadde gjort siden sist. De kunne fortelle om alt fra møter med politikere og besøk på skoler til deltakelse på ulike temakvelder rundt om i Norges land. Flere erfarne brukerrådsrepresentanter delte av sin kunnskap om hvordan man kan ta hensyn til seg selv når man formidler sin egen historie. Det ble også tatt opp noen viktige tanker om hvorfor vi ønsker å være brukerrådsrepresentanter i Blå Kors kompasset. Vi kjente oss igjen i et sitat fra en av deltakerne: «Det er noe terapeutisk ved å være brukerrådsrepresentant.» Det å være med i brukerrådet må også være givende for en selv. For noen handler det om å eie sin egen historie og å klare å fortelle den høyt til andre. Det er viktig at grunnen ikke er at vi føler at vi «skylder» kompasset noe.

Hvis vi skal trekke frem et høydepunkt på konferansen, var det besøket av skuespilleren og regissøren Anna Ladegaard. Hun arbeider med et teaterstykke om sin egen oppvekst med en alkoholisert mor. Hun var midt i skriveprosessen og ønsket innspill fra kompassets brukerrådsrepresentanter til manuset. Hun leste fra monologen for oss. Det var sterkt å sitte i ring med så mange andre mennesker når du visste at alle kjente på mange av de samme følelsene som du satt med selv.

Da helgen gikk mot slutten, var i alle fall vi i Trondheims brukerråd enige om at det hadde vært en vellykket konferanse. Det å høre om det viktige arbeidet brukerrådene rundt om i Norge gjør, inspirerte oss. Å se så mange engasjerte mennesker med et så brennende ønske om å hjelpe unge i samme situasjon, gjorde at vi føler en

enda større stolthet over å være brukerrådsrepresentanter sammen med alle disse dyktige menneskene.

Med mange nye ideer og tanker er vi klare for å fortsette vårt arbeid med å opplyse og spre kunnskap i samfunnet om alkohol og rus i familier. Det overrasker oss at mange sentrale personer, som helsesykepleiere på skoler, ikke vet hva Blå Kors kompasset er. Dette skal vi fortsette å gjøre noe med, slik at vi når frem til de unge som sitter alene med den store hemmeligheten om det som skjer der hjemme.



Junitreffet

– et rom for fellesskap og utforskning av nye uttrykksformer

Den 13. til 16. juni ble det avholdt Junitreff på Nansenskolen på Lillehammer. 26 unge og seks ansatte deltok. Det ble en langhelg med ulike aktiviteter både innendørs og utendørs. Gradestokken bikket stadig over 30 varmegrader, og vi var mange som måtte kjøle oss ned i Mjøsa innimellom.

Gode rammer for utforskning

Junitreffet er for de som går i terapi i Blå Kors kompasset, og som har fylt 18 år. Deltakerne får møte andre med liknende oppveksterfaringer og oppleve at de ikke er alene. Her utforsker de ulike kunstneriske uttrykksformer, som å skrive og male og det å reflektere over roller og egne grenser.

– I Blå Kors kompasset jobber vi med å legge til rette for at de unge kan få sette ord på og utvikle et språk for egne opplevelser og erfaringer med 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 nasjonal leder i Blå Kors kompasset Frøydis Eidheim.

Deltakerne kan delta på to av tre mulige workshops:

Møte med deg selv og andre gjennom tegning, maling og skrijving ble ledet av Karianne Brandsæter, som er billedkunstner og kunst- og uttrykksterapeut. Her fikk deltakerne bli bedre kjent med egne styrker og mestringsstrategier gjennom eksperimentering og lek med tegning, maling og skrijving.

Erfare og forstå roller og grenser gjennom kropp og bevegelse ble ledet av Maria Soot-Ryen, som er terapeut ved kompasset Trondheim. Her fikk deltakerne mulighet til å bli kjent med noen av sine roller gjennom bevegelse og fantasi og i møte med andre.

Finn din egen stemme gjennom ord og skrijving ble ledet av Marius Emanuelsen, som er lærer i skrivekunst på Nansenskolen. Her var det anledning til å eksperimentere med å sette ord på egne følelser og erfaringer og lage små tekster.

Fredag kveld fikk vi besøk av Ingvild Rishøi, forfatteren av boka Stargate: En julefortelling. Boka handler om Ronja på ti år, som bor sammen med faren og storesøsteren Melissa, og hvordan hverdagen er for dem når faren strever med alkohol og rus. Ingvild fortalte om og leste utdrag fra boka. Hun delte også erfaringer fra selve skriveprosessen og tilhørerne fikk spørre om ting de lurte på.

Besøket på Maihaugen søndag ga tid til å vandre rundt i det flotte utendørsmuseet og prate sammen i mindre grupper. Slik fikk Junitreffet en fin avrundning før lunsj.

På Junitreffet spiser vi alle måltidene sammen, slik man gjør på en folkehøgskole, og kokka på Nansenskolen fortjener stor takk for de gode måltidene hun stiller i stand til oss!

I møte med andre føler en seg mindre alene. Det sosiale samværet, de ulike møteplassene og rommene for samtaler med andre med liknende erfaringer som en selv er en svært viktig del av Junitreffet. Tilbakemeldingene vi får fra deltakerne, viser også dette:

”Det har vært uvurderlig å møte andre i samme situasjon. Et minne for livet, et viktig steg videre”



”Dette har vært helt fantastisk! En veldig rørende og spesiell helg, og jeg er veldig takknemlig. Helt fantastiske ansatte og alle som deltok! Vanskelig å beskrive det med ord, men tusen takk for at jeg fikk være med på dette! Jeg har sjelden følt meg så godt tatt vare på og fått så mye omsorg, og dette bidrar mye til at jeg får det bedre med meg selv. Etter å ha vært med på Junitreffet føler jeg meg ikke lenger alene.”

Om forskning

Blå Kors kompasset er opptatt av å ha en kunnskapsbasert praksis, og forskning er en viktig del av kunnskapsgrunnlaget vårt.

Formidling fra følgeforskningsprosjektet

Blå Kors kompasset har fra 2020 til 2023 samarbeidet med Nasjonalt senter for e-helseforskning om et treårig følgeforskningsprosjekt om innføringen av kompassets tilbud om videobasert samtaleterapi til unge som har en forelder med alkohol- eller andre rusproblemer. Forskningsprosjektet består av tre delstudier.

Andre delstudie ble avsluttet i 2023 med publisering av en vitenskapelig artikkel med tittel «Unge som har foreldre med rusproblemer: En brukerundersøkelse om erfaringer med videobasert samtaleterapi», forfattet av Unn Sollid Manskow, Tone Helene Mebust, Melissa S. Muravez og Marianne Vibeke Trondsen. Artikkelen ble publisert i Tidsskrift for psykisk helsearbeid, 20(1). Den presenterer resultatene fra en spørreundersøkelse til brukere av kompassets videobaserte terapitilbud. Spørreundersøkelsen er gjennomført i samarbeid mellom forskerne

og to brukerrepresentanter i kompasset som har deltatt som medforskere. Undersøkelsen viser at brukerne i all hovedsak har gode erfaringer med videotilbudet, og de fleste synes det er trygt og til god hjelp.

I tredje og siste delstudie har forskerne intervjuet et utvalg terapeuter og brukere om deres erfaringer med videobasert samtaleterapi for å få dybdekunnskap om hvordan dette tilbudet fungerer, fra begge parter ståsted. Forskningsprosjektet er i en avsluttende fase ved årsskiftet, og den siste forskningsartikkelen fra prosjektet ferdigstilles. Den er basert på funnene fra intervjustudien og er planlagt publisert i et internasjonalt tidsskrift i 2024. I tillegg har Nasjonalt senter for e-helseforskning samarbeidet med kompasset om å lage en film som oppsummerer gjennomføringen og resultatene av prosjektet. Filmen vil bli ferdigstilt og tilgjengelig for formidling tidlig i 2024. I 2023 har forskerne også i samarbeid med kompassets leder og brukerrepresentanter formidlet resultater fra prosjektet på ulike arenaer som forskning.no, sosiale medier, fag- og forskningskonferanser og seminarer og til studenter ved ulike universiteter og høyskoler.

Referanse:

Manskow U.S., Mebust T.M., Muravez M. og Trondsen M.V. (2023). Unge som har foreldre med rusproblemer: En brukerundersøkelse om erfaringer med videobasert samtaleterapi. Tidsskrift for psykisk helsearbeid, 20(1), 15–27. <https://www.idunn.no/doi/10.18261/tph.20.1.3>



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 stresst grunnet økonomi og jobb, men røyker og drikker fortsatt mye mer enn de pleide. Det har kommet til punkt 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. Hvær 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 velig 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 alvoret 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

Blå Kors kompassets digitale tilbud

I 2023 mottok 1161 unge terapi hos oss, og ca. 25 prosent av terapien ble gitt på nett. Noen benytter bare våre tjenester på nett, mens de som bor nær kontorene våre, ofte alternerer mellom terapi i avdelingen og på nett. Vi tilbyr både individualterapi, gruppeterapi og temakvelder på nett. Vi ønsker å gi de samme tilbudene med like god kvalitet på nett som fysisk i våre avdelinger. For å kunne tilby tjenester med god kvalitet på nett må vi lykkes med erfaringsdeling og kompetanseheving. Det krever at vi kontinuerlig jobber med å utvikle oss og finne gode løsninger, og at vi henger med på den teknologiske utviklingen.

Kompassets digitale venterom har vært på lufta et års tid og er et tilbud til de som venter på å begynne i terapi.

I venterommet kan en forberede seg til terapien. Der er det informasjon om det å ha vokst opp i en familie med alkohol- og rusproblemer og om det å begynne i terapi. Venterommet inneholder også intervjuer, podkaster, små videoer og relevante artikler. Hver måned arrangerer

vi digitale temakvelder der alle kan melde seg på. På temakveldene tar vi opp ulike temaer som brukerrådene våre foreslår. Alle avdelinger bidrar i gjennomføringen, og ofte deltar representanter fra de lokale brukerrådene.

Digitale grupper

Satsingen på grupper fysisk og digitalt gjør at vi kan tilby et bredere tilbud til brukerne våre. Gruppeterapi på nett gir unge i målgruppa i hele landet mulighet til å delta, og det gjør at terapeutene våre fra ulike avdelinger kan samarbeide om å lede og drive gruppene. I 2023 har vi holdt i alt ti digitale grupper, blant annet startkurs, temagruppe, kroppsbevissthetsgruppe og foreldreveiledningsgruppe.

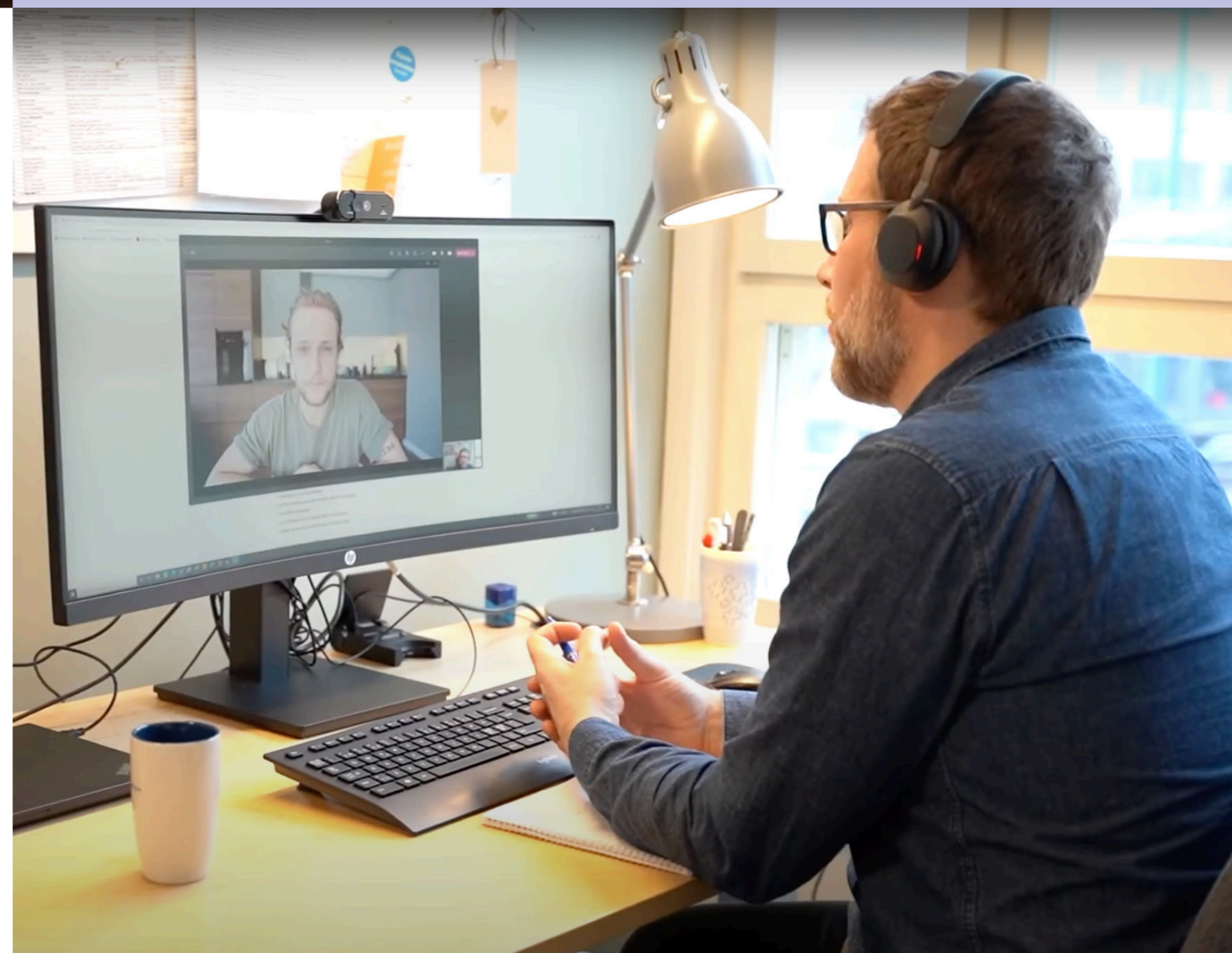
Startkurs går jevnlig gjennom hele året og er et tilbud til alle som står på venteliste eller er i oppstartsfasen av terapien. Gjennom fire gruppemøter tar vi opp temaer og spørsmål som er relevante for dem som begynner i terapi ved kompasset. Hvert semester tilbyr vi en digital

temagruppe som tilsvarer tilbudet som gis ved avdelingene. Her prioriterer vi de som ikke bor i nærheten av våre avdelinger. I løpet av åtte samlinger presenteres utvalgte temaer, og gruppa reflekterer sammen. Temaene handler om å vokse opp med alkohol og rus i familien, om følelser og reaksjoner på belastninger, tilknytning, roller, grensesetting, selvmedfølelse og skam. En kroppsbevissthetsgruppe ledes av en psykomotorisk fysioterapeut og går over fire samlinger. Her blir deltakerne kjent med hvordan kroppen husker og kan reagere på belastninger fra barndom og oppvekst. Vi legger vekt på teori om kroppens forsvarssystem og trener på teknikker som kan brukes for å ta tilbake kontrollen over kroppen. Unge som selv er blitt foreldre, får tilbud om en foreldreveiledningsgruppe. Her får en vite

mer om hvordan egne oppveksterfaringer med alkohol- og rusproblemer i familien virker inn på det å være forelder.

For å oppnå vår ambisjon om at det digitale tilbudet skal tilsvare tilbudene i våre avdelinger, ønsker vi i løpet av 2024 også å kunne tilby en digital prosessgruppe. I prosessgruppa får deltakerne mulighet til å jobbe med egne problemstillinger i en gruppe over tid.

Vi har gode erfaringer med grupper i kompasset, og deltakerne ser ut til å ha stor nytte av det. Gruppene i kompasset evalueres, og brukerne gir tilbakemelding om at de forstår seg selv og sine reaksjoner bedre. En stor andel rapporterer også mindre ensomhet etter at de begynte å delta i gruppe.



Formidling

Blå Kors kompasset har som mandat å formidle kunnskap om hvordan det er for barn og unge å vokse opp i en familie med alkohol- og rusproblemer, hvilke belastninger dette gir, og hva de kan trenge hjelp til. Helsepersonell, studenter og fagfolk sier de trenger informasjon og kunnskap om Blå Kors kompassets brukergruppe. I kompasset har vi særlig kunnskap om hvordan barn påvirkes av å vokse opp i en familie med alkohol- og rusproblemer, og om behandling av de langvarige belastningene de 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 hjelpeapparat i kommunen, rusinstitusjoner og andre relevante instanser.

Brukerstemmen skal stå sterkt i kompassets arbeid, og formidlingsarbeidet skjer i samarbeid med våre brukerråd. Vi tilstreber at brukerrådsrepresentanter som vil og har anledning, er med og forteller om sine opplevelser og erfaringer. Deres stemmer berører, og tilhørerne får en langt bedre og dypere forståelse for hva en oppvekst med alkohol- og andre rusproblemer i familien innebærer.

I 2023 har kompasset hatt over 50 foredrag og undervisningsoppdrag. Vi har vært på mer enn 40 nettverks- og samarbeidsmøter med andre fagfolk som møter unge mennesker i sitt arbeid, og vi har stått på 16 stands og delt ut informasjonsmateriell og snakket 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 august hadde Blå Kors telt på Arendalsuka, og tre ansatte og to brukerrådsrepresentanter i kompasset gjennomførte i alt ti samtaler med sentrale politikere.

I kronikken «Barn blir skadet lenge før leveren», som ble publisert i Dagsavisen, satte vi søkelyset på at alkohol forårsaker betydelige folkehelseproblemer i samfunnet vårt, at alkohol står i en særstilling ved å ha negative konsekvenser for nærstående til den som drikker, og at det store omfanget av dette er underkommunisert.

Nasjonalt senter for e-helseforskning har gjennomført et følgeforskningsprosjekt om videobasert terapi på nett. I den forbindelse har forskerne og kompasset samarbeidet om å lage en kortfilm som presenterer prosjektet og resultatene fra dette. Filmen vil bli distribuert i ulike sammenhenger.

Fra ledergruppa



Tusen takk til alle ansatte, brukerrådene, samarbeidspartnere og støttespillere som har bidratt i Blå Kors kompassets arbeid i 2023. Bidragene fra hver og en gjelder og teller!

Det siste året har 1161 unge oppsøkt Blå Kors kompasset og fått et terapeutisk tilbud av oss enten i våre avdelinger eller på nett. Vi har satset ekstra på gruppetilbudene våre, og det har blitt mulig å delta i flere av gruppene våre på nett. Temakveldene våre er godt besøkt, både i avdelingene og på nett. Andelen terapi på nett har gått ned siden pandemien og utgjør nå ca. 25 prosent. Brukertilfredshetsundersøkelsen vår viser at de som går i terapi på nett, er mer tilfredse med terapien enn de som har terapi i avdelingene. Det blir spennende å følge resultatene av dette videre. Svartjenesten på ung.no er viktig, og kompasset har besvart 119 spørsmål i året som gikk.

Vi ligger ikke på latsiden når det gjelder formidlingsarbeid. Vi kan notere mer enn

50 foredrag, over 40 nettverks-/samarbeidsmøter og en rekke samtaler med politikere, for å nevne noe. Brukerrådene har hatt til sammen 40 møter, og brukerrådsrepresentantene er uvurderlige bidragsyttere på formidlingsoppdrag og i andre anledninger. Vi er stolte av arrangementene vi har gjennomført lokalt og nasjonalt, med Junitreffet på Nansenskolen på Lillehammer og brukerrådskonferansen i Trondheim som høydepunkt.

Tusen takk til alle ansatte, brukerrådene, samarbeidspartnere og støttespillere som har bidratt i Blå Kors kompassets arbeid i 2023. Bidragene fra hver og en gjelder og teller!



HER FINNER DU OSS

- Trondheim
- Lillehammer
- Bergen
- Oslo
- Sandnes



Du får hjelp uansett
hvor du bor.

Våre tilbud finnes
både på nett og i
våre avdelinger.

