



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- og andre rusproblemer. Tilbudet er gratis, og de unge tar selv kontakt. Kompasset har avdelinger i Oslo, Sandnes, Bergen, Lillehammer og Trondheim.

Ledergruppen i Blå Kors kompasset

Innhold

Fra lederen	4
Fra brukerrådsrepresentanten	6
Brukerrådskonferansen 2025	9
Stargate – en julefortelling	10
Tall fra Blå Kors kompasset 2025	12
Fra politikeren	14
Egen temakveld for menn	16
Ben Ward på besøk hos kompasset Oslo	17
Har du en søster eller bror som strever med rus?	18
Ung.no	19

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.



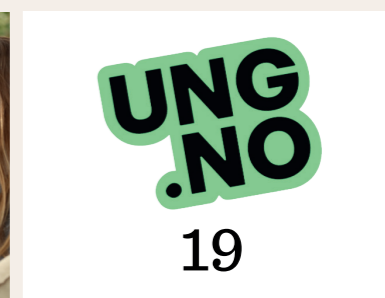
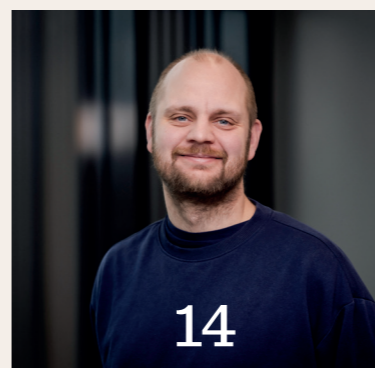
Samtale med stortingspresident Masud Gharahkhani



Finansiering

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

Tegnet av en brukerrådsrepresentant, 2025



Fra lederen

I Blå Kors kompasset arbeider vi på mange måter og på ulike arenaer for å spre informasjon og kunnskap om det å vokse opp med alkohol- eller andre rusproblemer i familien, og konsekvenser det kan ha.

I samarbeid med forfatter Ingvild H. Rishøi, filmselskapet Motlys og SF kino arrangerte og koordinerte vi i høst til sammen ti spesialvisninger av filmen *Stargate – en julefortelling*, med panelsamtaler i etterkant. Filmen, basert på romanen med samme navn, handler om søstrene Ronja og Melissa og hvordan hverdagen kan arte seg for dem med en far som strever med alkohol. Den tematiserer blant annet kjærlighet, avhengighet, skuffelser og håp, og barnas opplevelser i en sårbar familie. Dette er temaer som unge som oppsøker kompasset kjenner seg godt igjen i.

Det finnes mange Ronja-er og Melissa-er i samfunnet vårt. Det er fortsatt lite oppmerksomhet på det store antallet barn og unge som vokser opp i hjem med alkohol- og andre rusproblemer. Rusproblemer og avhengighet i familien er ofte bagatellisert, og belastningene det påfører familien, er underkommunisert og ofte omgitt av taushet. De fleste barn og unge som er rammet, går under radaren på skolen, i fritidstilbud og i hjelpeapparatet. Det er derfor svært viktig at det fortelles historier i offentligheten som synliggjør dette samfunnsproblemet. Kunstneriske uttrykksformer som *Stargate*-boka og -filmen gir språk og bilder som hjelper oss til å høre, se og erkjenne på nye måter. Dette berører, engasjerer og bidrar til folkeopplysning i stort monn.

I Blå Kors kompasset har hver avdeling et brukerråd, og brukerrådsrepresentantene gjør en uvurderlig innsats i kompassets formidlingsarbeid. Mange deltar i undervisning på skoler og utdanningsinstitusjoner, på foredrag, i møte med politikere, i panelsamtaler og blir intervjuet i ulike sammenhenger. Noen velger å være anonyme, enkelte står fram med bilde og navn i media. Det å dele fra egne opplevelser og erfaringer knyttet til en oppvekst med alkohol- og andre rusproblemer i familien er en personlig og krevende beslutning å ta, og det har sine kostnader. Det er på ingen måte en forventning om at brukerrådsrepresentantene i kompasset skal stå fram, samtidig er det viktig at enkelte gjør det. På denne måten synliggjøres tematikken, og den kommer opp i samfunnsdebatten og i politikken.

Kaisa, brukerrådsrepresentant i kompasset, valgte å stå fram i Adresseavisen og i *Kvinner og Klær* for å fortelle fra sin oppvekst med foreldre som strevde med alkohol. I artikkelen senere i aktivitetsrapporten forteller hun om noen av de spørsmålene, dilemmaene og tankene hun hadde før hun sa ja til å stå fram med navn og bilde. Hennes motivasjon var blant annet å hjelpe andre som har liknende erfaringer, og å nå ut til voksne som kan gjøre en forskjell:

Jeg ville nå ut til andre som har vokst opp med rus så de ikke føler seg alene. Hadde jeg kommet over en artikkel i avisa om det å vokse opp med rus da jeg var 14 år, tror jeg at mye kunne blitt annerledes. (...) Jeg vil nå ut til alle dem som kunne ha gjort noe den gang jeg vokste opp, og til alle dem som kan gjøre noe i dag.

Kaisa, 22 år
Brukerrådsrepresentant

I Blå Kors kompasset ser vi hver dag betydningen det har for unge som har vokst opp med rus i hjemmet, at de opplever å ikke være alene om sine erfaringer, og at det er hjelp å få. Det er viktig at de som møter barn og unge gjennom arbeid og på fritiden, får økt bevissthet og kunnskap om denne store gruppen pårørende og hva som kan være til hjelp for dem. Blå Kors kompassets brukerrådsrepresentanter gjør en svært viktig samfunnsinnsats når det gjelder å formidle erfaringer og kunnskap

om hvordan det er å vokse opp med rusproblemer i familien. Det kan bidra til å redusere etterpåklokskapen som flere av tilbakemeldingene Kaisa fikk etter medieoppslagene vitner om: «Jeg skjønner at jeg ikke spurte nok.» Vi bør ta lærdom av naboen Aronsen i *Stargate*-filmen og hans tilnærming til og betydning for Ronja. Hver og en av oss kan bidra ved å være oppmerksomme og interessert i menneskene rundt oss – små handlinger kan gjøre en forskjell.



Frøydís Eidheim
Nasjonal leder for
Blå Kors kompasset.



Fra brukerrådsrepresentanten

«Sorry for at jeg ikke spurte»

Kaisa er 22 år. Hun har gått i terapi hos Blå Kors kompasset og er også brukerrådsrepresentant. Kaisa lot seg intervju av Adresseavisen der hun fortalte fra en oppvekst hvor begge foreldrene var alkoholikere. I november 2025 sto artikkelen på trykk med bilde av henne på førstesiden. På nyåret i 2026 sto hun også fram i Kvinner og Klærs nettutgave og fortalte fra sin oppvekst.

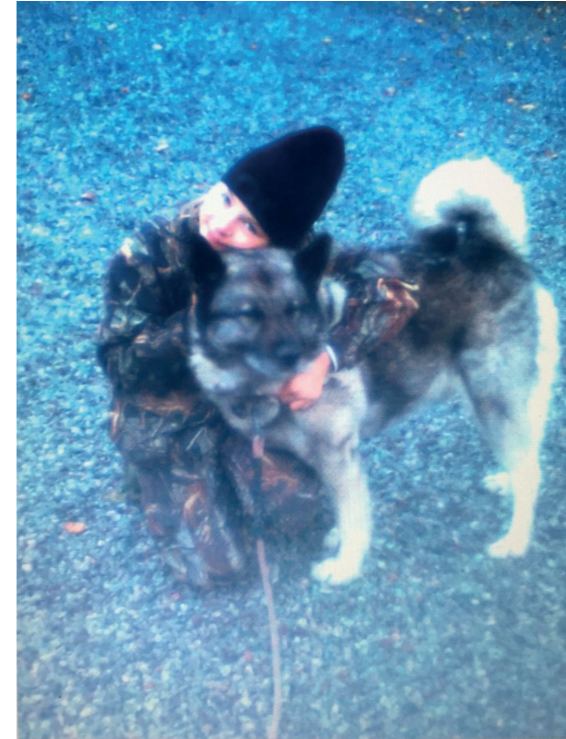
Mange brukerrådsrepresentanter er med på formidlingsoppdrag av ulike slag, men det er ikke så ofte at noen står fram med historien sin med bilde og navn i avisen. Hva var det som fikk deg til å takke ja til et intervju med Adresseavisen?

– Jeg hadde hørt på Stargate-boken som lydbok og ville også se spesialvisningen av filmen på kino som kompasset Trondheim arrangerte. En brukerrådsrepresentant deltok i panelsamtalen, og jeg syntes det

var så tøft og modig av henne. Jeg hadde egentlig ikke trodd at hun kunne tørre noe sånt. Det og filmen vekket meg.

For det første ville jeg nå ut til andre som har vokst opp med rus, så de ikke føler seg alene. Hadde jeg kommet over en artikkel i avisa om det å vokse opp med rus da jeg var 14 år, tror jeg at mye kunne blitt annerledes. Da hadde jeg fått vite at andre også har det vanskelig, at de skammer seg, og jeg kunne ha kjent meg igjen.

For det andre ville jeg belyse temaet rus i familien og vekke følelser i folk. Jeg vil nå ut til alle dem som kunne ha gjort noe den gang jeg vokste opp, og til alle dem som kan gjøre noe i dag; de som ser og aner at noe ikke er helt som det bør være i et hjem. Hvis du lurer på om et barn eller en ungdom du kjenner ikke har det så bra, så har du en plikt til og et ansvar for å gjøre noe med det. Jeg har hørt noen si at de



frykter at barn skal trekke seg unna hvis de får spørsmål om hvordan de har det og hvordan det er hjemme. Det er ikke en unnskyldning for å la være å engasjere seg. Noen sier at de har så mye selv – på jobben og privat – så de ikke kan engasjere seg. Det holder ikke, mener jeg.

Hvilke tanker gjorde du deg før du sto fram i mediene?

– Jeg tenkte mye og grundig før jeg sa ja. Det er et stort skritt å si ja til å stå fram med navn og vise ansiktet. Det var mange hensyn å ta knyttet til personvern for meg selv og mine nærmeste. Det ble en større affære enn jeg hadde trodd. Det var utrolig tøft, og underveis begynte jeg å tvile på om det var verd det. Men så minnet jeg meg selv på at jeg selv ville hatt utrolig nytte av det om noen hadde vist ansiktet sitt og fortalt historien sin da jeg var tenåring. Jeg tror at det hadde vært spesielt viktig at de viste ansiktet sitt.

Jeg måtte informere foreldrene mine, og de fikk lese utkast av artiklene. Ønsket om å stå fram kom jo ikke fra dem. Mamma ble overrasket, men har støttet meg 100 prosent. Det var også hun som i sin tid fikk meg til å oppsøke terapi. Hun synes historien er viktig å få fram. Det var vanskelig for henne å lese. Det handler om noe av det såreste som finnes, men hun ville stå i det. Det er ikke riktig at barn skal vokse opp slik. Hun synes det er viktig at andre får lese historien – da kan man ikke benekte at problemet finnes, hvordan det preger barn, og at det er så mange som har liknende erfaringer.



Tegnet av en brukerrådsrepresentant, 2025

Pappa ba meg tenke over konsekvensene av medieoppdrag, men han støtter meg og ønsket mitt om å stå fram.

Kaisa forteller at hun ikke har villet skjemme ut foreldrene sine, men at hun har villet hjelpe andre. Hun forteller at de er veldig glade i hverandre, og at hun og foreldrene har et mye bedre forhold i dag etter at hun har gått i terapi og de har fått snakket om hennes opplevelser og erfaringer.

Hvilke tilbakemeldinger har du fått i etterkant, og hvilke tanker har du gjort deg i den forbindelse?

– Foreldrene mine har fått en del tilbakemeldinger, men de har ikke villet si til meg hva de har handlet om. Jeg har inntrykk av at mange har vært fine, men også at enkelte ikke har vært så greie å få. Selv har jeg fått veldig mange tilbakemeldinger – fra tidligere klassekamerater på barne- og ungdomsskolen og videregående skole, fra lærere, kollegaer, venner, bekjente og ukjente. Meldingene har stort sett vært veldig positive; at jeg er tøff som står fram, at det er viktig at jeg har fortalt historien min, noen har sagt at de kjenner seg igjen i historien min, og at historien min hjelper andre. Alle meldingene har vekket følelser og mange tanker.

Kaisa forteller at noen meldinger har gjort ekstra sterkt inntrykk på henne, som disse:

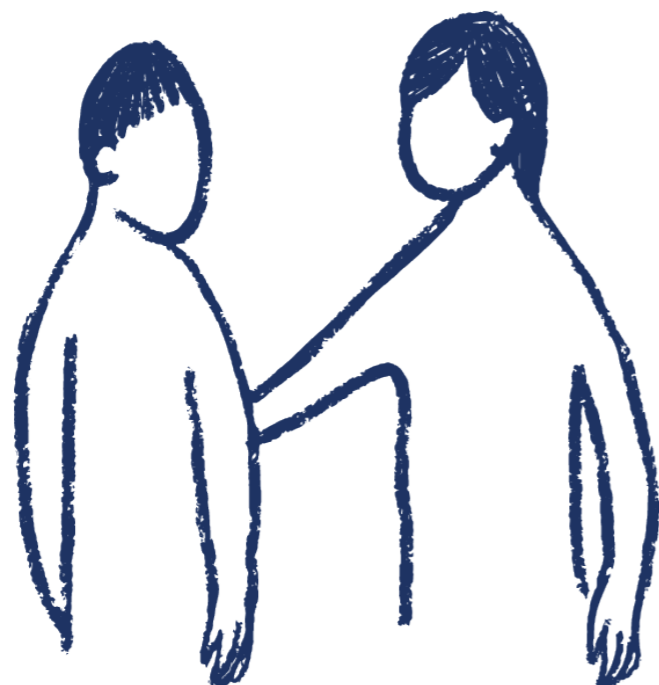
«Fine Kaisa og flotte Stargate. Det er viktig å fortelle og viktig å bli trodd. Jeg forsto det var noe, men ikke hva. Sorry for at jeg ikke spurte.»

«Jeg skjønner at jeg ikke spurte nok.»

Kaisa forteller at meldingene på en måte er fine, men at de også vekker såre tanker:

– Det er godt å få bekreftet en mistanke jeg har hatt: at mange skjønnte at jeg hadde det vanskelig, men ikke spurte. Samtidig er det sårt å vite at om de hadde spurt, så kunne ting kanskje blitt annerledes.

Det viktigste av alt for meg med å stå fram med historien min, er at jeg vet at flere har funnet fram til kompasset og vil få hjelp. Det at jeg kan ha hjulpet én, er nok for meg. Støtten fra mamma og pappa har vært uvurderlig. De har akseptert at jeg har mine opplevelser og min historie. Jeg har gjort dette for meg.



Når brukerstemmene former tilbudet: Brukerrådskonferansen 2025

Helgen 26.–28. september ble Blå Kors kompassets brukerrådskonferanse for 2025 arrangert på Sola strandhotell, med deltakere fra alle kompassets brukerråd, inkludert det digitale brukerrådet. Årets tema og tittel, *For oss*, var valgt av brukerrådene selv. De ønsket at det skulle være en helg som ga både faglig påfyll, innspill til å styrke brukerrollen og rom for aktiv deltakelse.

Lørdagen startet med et innlegg av Anne Kristine Bergem med tittelen *Midt i magen*, som handlet om hvordan det kan være å dele egne erfaringer, og om sorg, tro og håp, på en måte som ivaretar både en selv og andre.

Anne Marthe K. Hanstveit, avdelingsleder i kompasset Bergen, orienterte om status på bokprosjektet, der det digitale brukerrådet har vært tett involvert. Deretter drøftet brukerrådene spørsmål knyttet til boken og kom med flere innspill til tittel.

Senere på lørdagen deltok brukerrådene i en felles workshop med tre tematiske stasjoner. En av disse handlet om temakvelder. I drøftingen på denne stasjonen kom det tydelig fram at trygge

og forutsigbare rammer, i tillegg til god informasjon i forkant, kan være avgjørende for om folk velger å delta. Samtidig ble fleksibilitet innenfor en tydelig struktur framhevet, og de fysiske møtene ble løftet fram som særlig viktige for fellesskap og gjenkjennelse. I workshopen *Hva skal skolen se etter?* delte deltakerne erfaringer som kan brukes i formidlingsarbeid overfor lærere og helsesykepleiere. De la vekt på at lærerne og andre må se bak både stille, plikttoppfyllende atferd og mer utagerende væremåter. Den tredje stasjonen utforsket bruken av illustrasjoner som uttrykksform, der deltakerne laget egne bilder og erfarte hvordan visuelle uttrykk kan åpne for refleksjon, innsikt og formidling uten at de måtte stå fram med egen identitet.

Søndag fikk konferansen besøk av Johanne Fjelde, som ledet en praktisk og teoretisk økt om stressregulering og selvivaretagelse. Vi fikk en fin og nyttig innledning til workshopen innendørs, blant annet om nervesystemet, før vi avrundet med en praktisk workshop utendørs i nydelige omgivelser og friskt vær i sanddynene på Solastranden. Helgen ble deretter avsluttet med felles oppsummering, evaluering og lunsj.



Stargate – en julefortelling

Et samarbeid som skaper åpenhet og viktige samtaler

Julen er en tid mange forbinder med hygge og fellesskap. Samtidig vet vi i Blå Kors at høytiden kan være sår og vanskelig for barn og unge som lever tett på alkohol- og andre rusproblemer. Da boken *Stargate – en julefortelling* av Ingvild H. Rishøi skulle filmatiseres, åpnet det seg en mulighet for å løfte fram historiene vi arbeider med hver dag.

Filmen tar oss med inn i hverdagen til de to søstrene Ronja og Melissa som lever med en pappa som drikker for mye. Historien er sterk og ærlig, og inviterer publikum inn i en hverdag som mange unge kjenner seg igjen i, men som ofte er skjult. Brukerrådet og ansatte i kompasset Oslo ble invitert av filmselskapet Motlys til å lese og kommentere både på filmmanuset og senere også på prøveklipp av filmen, blant annet for å sikre gjenkjennelighet, varme og respekt i skildringen av alle rollefigurene. Avdelingsleder Ailin Strømsholm ved kompasset Oslo beskriver ønsket slik:

– Vi ønsket at filmen skulle unngå å karikere rollene. Faren måtte framstå som et helt og sammensatt menneske – en som

er både glad i barna sine og samtidig fanget av et rusproblem. Det er nettopp det som gjør det komplisert å være i relasjon til noen med et alkohol- og rusproblem.

Resultatet er en film som ikke bare berører, men også åpner rom for viktige samtaler både hjemme og i offentligheten.

Filmvisninger over hele landet – med sterke møter og fulle saler

Prosjektet har hatt stor bredde og synlighet. I tillegg til en gratis visning på Tøyen Torg arrangerte Blå Kors spesialvisninger med panelsamtaler i ti byer, hvorav kompasset sto for sju av dem: Lillehammer, Drammen, Gjøvik, Oslo, Trondheim, Haugesund, Stavanger, Sandnes, Bergen og Hamar. Brukerrådene og ansatte i kompasset hadde en aktiv rolle i panelsamtalene.

Til sammen samlet spesialvisningene mer enn 1000 besøkende. Flere steder var det fulle hus, og engasjementet var stort. Panelsamtalene skapte varme og åpenhet, og mange deltakere ga uttrykk for at

filmen berørte og traff dem dypt. For kompasset og brukerrådene ble dette en anledning til å møte publikum, dele erfaringer og bidra til å bryte tabuer. Filmen, og Blå Kors' involvering, har også skapt oppmerksomhet i media med oppslag i blant annet Adresseavisen, KK, Fontene og Tara.

Samarbeidet med forfatteren og filmselskapet om *Stargate* har gitt oss i Blå Kors en unik mulighet til å synliggjøre vårt arbeid, og til å nå ut med informasjon om våre tilbud. Responsen etter filmen har vært overveldende – i form av både deltakelse, engasjement og personlige tilbakemeldinger vi har mottatt i ettertid. Ved årsskiftet hadde flere enn 100 000 mennesker sett filmen på kino. Det betyr at over 100 000 har fått litt bedre innsikt i en ruspreget oppvekst, og forhåpentligvis sett rulleteksten med informasjon om Blå Kors kompasset og våre tilbud.

En gave som betyr mye

I forbindelse med filmanseringen ga forlaget ut en ny pocketutgave av *Stargate*, og forfatter Ingvild H. Rishøi valgte å donere all royalty fra denne pocketutgaven til Blå Kors' arbeid. Vi er svært takknemlige for denne sjenerøse gaven som understreker forfatterens eget engasjement for saken.

Stargate – en julefortelling er en invitasjon til å både se, lytte og forstå hva barn og unge kan stå i bak lukkede dører. Samtidig representerer den en håndrekning og en bekreftelse til unge som lever i liknende situasjoner om at de ikke er alene.

Takk til alle som har bidratt til å gjøre dette mulig: forfatter Ingvild H. Rishøi, produksjonsselskapet Motlys, kinoene, paneldeltakere, og ikke minst våre brukerråd og ansatte. Sammen har vi løftet fram en historie som gjør en forskjell. Det er vi stolte av.



Kompasset Oslo på premiere



Forfatter Ingvild H. Rishøi signerer bøker på spesialvisning av *Stargate*

HVA HAR VÆRT DET MEST NYTTIGE FOR DEG PÅ KOMPASSET?

“ Å bli hørt, sett. Å vite at man ikke er alene. Å fokusere mer på meg selv, hva barnet i meg manglet og kanskje jeg lengter etter nå. Hvordan å skifte fokuset fra de rundt meg, til meg selv, å ta på egen oksygenmaske først.

“ Det har vært bra for meg og i det hele tatt innrømme at jeg strever litt i voksenlivet på grunn av en barndom preget av mye utrygghet. Anerkjennelsen og hjelpen har gjort at jeg føler meg litt mindre gal.

4825

Antallet som har fått hjelp siden starten.

1085

Antallet som fikk hjelp i 2025.

448

Antallet nye som fikk hjelp i 2025.

ALDER

8 %

13–18 år

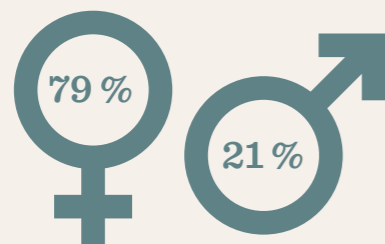
56 %

19–29 år

36 %

30–35 år

KJØNNSFORDELING



Nettbasert terapi (medregnet både individuelt og gruppetilbud)

21 %

ANTALLET FRIVILLIGE PER 31.12.2025

36

personer



692

timer



36 personer bidro med til sammen 692 timer frivillig innsats for Blå Kors kompasset i 2025.

RESULTATER

OVER
90 %

rapporterer at de er mer fornøyde med livet generelt som følge av tilbudet.

OVER
80 %

opplever å ha fått det bedre med seg selv.

ALKOHOL-/RUSBEHANDLING

45 %

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

KONSEKVENSER FOR LIVET

51 %

har fravær og redusert evne til å følge opp skolearbeid.

GRAD AV TABUISERING

67 %

opplevde at alkohol-/rusproblemet aldri eller kun noen få ganger ble snakket om hjemme.

17 %

har avbrutt skole eller utdanning.

37 %

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

25 %

har vært sykmeldt eller måtte slutte i jobb.

BELASTNINGER I OPPVEKST

54 %

opplevde fysisk vold hjemme (medregnet trusler om vold, materiell vold eller vold mellom andre).

65 %

har blitt utsatt for psykisk vold i oppveksten.

18 %

har blitt utsatt for seksuelle krenkelser i oppveksten.

43 %

har opplevd selvmord eller selvmordstrusler i familien.

67 %

måtte passe på foreldre og/eller søsken pga. alkohol-/rusproblemet hjemme.

82 %

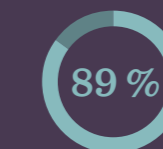
følte seg ofte nedprioritert eller lite viktige i oppveksten.

PROBLEMER MED RUS I FAMILIEN PÅVIRKER RELASJONER

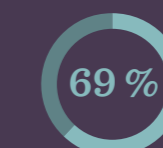
Prosentandel som har svart i svært stor grad, i stor grad eller i noen grad.



har vansker med å fungere sosialt sammen med venner.



har vansker i relasjon til foreldre eller søsken med et rusproblem.



har vansker i relasjon til andre i familien.

Fra politikeren

En samtale med Mimir Kristjánsson om boken *Pabbi*

Storingsrepresentant og forfatter Mimir Kristjánsson er både politiker og pårørende. I boken *Pabbi* som ble utgitt i 2024, beskriver han oppveksten med en far som både slet med alkohol, og som samtidig var kjærlig og trygg. Den dobbeltheten kjenner mange av kompassets brukere seg igjen i - at gode og vonde minner kan leve side om side. De fleste vil også kjenne seg igjen i det uforutsigbare og det ustabile som Kristjánsson beskriver:

- De kan bli borte plutselig. Den dagen kan du plutselig ikke stole på dem likevel – og du vet ikke hvorfor det skjer. Du har ingen måte å forberede deg på, det står ikke i kalenderen at den dagen kommer pappa til å være ute av stand til å kjøre meg noe sted. Det er slikt man blir veldig på vakt av. Jeg tror mange av disse ungene blir tvunget til å ta mye ansvar veldig tidlig, og at mye av det ansvaret er veldig vondt.

En av utfordringene Kristjánsson peker på, er forestillingene i samfunnet om hvordan en alkoholiker og en ruspreget barndom «skal» se ut:

- Jeg har hele tiden da jeg jobbet med boken, og egentlig etterpå, vært redd for at han ikke skulle vært alkoholisert nok. Grunnen er at vi som samfunn har et veldig stereotyp bilde av alkoholikere – alt de ikke får til, hvor slemme og jævlige de er. Det tror jeg gjør det vanskeligere for folk å være ærlige om problemene sine, og jeg tror det gjør det vanskeligere for pårørende å godta hva problemet er, fordi «han er jo ikke sånn som jeg har hørt at det skal være.»

Kristjánsson beskriver også bekymringen for at lesere skulle tolke mer enn det han selv skriver, og tro at situasjonen var verre enn hva den var:

- Jeg har bare vært så redd for at jeg nesten ikke kunne skrive den boken uten at alle ville tro at han hadde slått meg. Uten at jeg har sagt det på noe tidspunkt. (...) Sannheten er at de som har de problemene, likner mye mer på alle andre enn det folk vil innrømme.

Kristjánsson beskriver også kompleksiteten i avhengighet:

- Det finnes ikke noe tvil i mitt liv om at faren min var veldig, veldig glad i meg, og samtidig så klarte han ikke å legge det bort for min skyld. Så det sier jo noe om hvor utrolig hardt det er, å klare å kvitte seg med den avhengigheten. (...) Dette er jo en veldig interessent ting. De aller, aller fleste vet jo det med ungene sine, at de får



«Du har ingen måte å forberede deg på, det står ikke i kalenderen at *den* dagen kommer pappa til å være ute av stand til å kjøre meg noe sted. Det er slikt man blir veldig på vakt av»

det enda litt kjekkere hvis du holder deg edru, men de fleste av oss tar jo likevel en øl.

Manglende åpenhet rundt alkoholforbruk og alkoholisme kan gjøre det utfordrende for barn å vite når et forbruk er problematisk:

- Jeg skulle gjerne hatt en alarm i hodet som fortalte - nå, **dette** er alkoholisme, forteller Kristjánsson.

Han ønsker å bidra til åpenhet rundt dette temaet:

- Jeg tror at alle slike historier er bra å fortelle. Og jeg har erfaringer med at de fleste setter pris på at folk forteller om hvordan det er. Det har vært så tabubelagt og så mye lyving rundt det i private og nære forhold, at det at noen bare sier «dette skjedde med meg», tror jeg har en verdi (...) Jeg tror det er bra for folk å se at andre har hatt det på samme måte, og at det tross alt går ganske bra med de fleste av oss også.

På spørsmål om hva han sitter igjen med etter å ha fortalt historien om faren sin, sier han:

- Først og fremst er jeg veldig glad for å ha gjort det. Jeg hadde det inni meg. (...) Jeg fikk det ut, da. Det var veldig bra og terapeutisk for meg. Erfaringen min er at folk tar det ekstremt godt imot. (...) Jeg tror at akkurat når det gjelder alkoholisme, som er et så vanlig problem, så har du mange flere venner rundt omkring enn du aner når du forteller en slik historie. Folk som ofte kan sette seg inn i og relatere seg veldig til det. Så jeg er først og fremst veldig glad for det. Jeg hadde følt det mye verre hvis jeg ikke hadde klart å være åpen om det.

Avslutningsvis peker Mimir Kristjánsson også på det politiske ansvaret:



- Jeg tror åpenhet er det aller viktigste – at vi har en ordentlig samfunnssamtale om disse tingene, som ikke bare er fordømmende og moraliserende, men som gir rom for at det er mennesker som har disse problemene.

Kristjánsson er også kritisk til utvidelsene av skjenkepolitikken som har funnet sted i senere tid, blant annet ved at det nå åpnes for alkoholserving fra kl. 07 om morgenen på 17. mai, og at det skal være mulig å kjøpe alkohol fram til 06 om morgenen under fotball-VM:

- Dette er ikke å ta hensyn til barna som har foreldre som sliter med å sette grenser for seg selv. Det er mange fedre som kommer fulle hjem på grunn av det. Det vet jo politikerne, likevel vedtar de det, avslutter Kristjánsson.



Egen temakveld for menn

I april 2025 arrangerte Blå Kors kompasset Oslo en egen temakveld for menn som går i terapi hos oss. 25 menn deltok på temakvelden. Jacob Segai, Ifiok Adahada og Kelechi Eribe, gutta bak podkasten «Guttegarderoben», var invitert for å dele sine erfaringer. De snakket om hvordan menn bør tørre å åpne seg mer for andre menn og fortelle om hvordan de har det, for eksempel til en kompis, en bror eller til andre. De snakket også om hva som kan hindre menn i å be om hjelp.

– Gutta fra Guttegarderoben snakket med humor og varme om viktige ting og hadde et budskap som traff godt hos deltakerne, forteller Ailin Strømsholm, avdelingsleder i kompasset Oslo.

Vi hadde gruppearbeid med gode diskusjoner som resulterte i fine refleksjoner og nyttige tilbakemeldinger og innspill. Vi tar med oss dette videre i kompassets arbeid med å nå ut til flere menn.

En av deltakerne satte ord på sine erfaringer med kompasset:

– Man føler seg tøffere som mann etter å ha kommet hit til kompasset. Man klarer å sette ned foten, og man kan bli mer trygg på seg selv og egne følelser.

Blå Kors kompasset ønsker å nå ut til enda flere menn

Mannsutvalget mener at helsetjenester må bli mer tilgjengelig for gutter og menn. De foreslår innsats for å forhindre selvmord gjennom å styrke tilbudet innen psykisk helsevern.

I likhet med andre samtaletilbud strever kompasset med å nå unge menn. Av de som benytter seg av tilbudet vårt, er kun 20 prosent menn. Vi jobber målrettet for å øke andelen. Vi vet for eksempel at kampanjer i sosiale medier har nådd ut til menn, uten at vi ser en økning av menn som tar kontakt. Dette ønsker vi å endre. Vi vet at behovet er der, og vi jobber for å inkludere menn på en bedre måte i utviklingen av tilbudene våre og for at flere skal søke seg til terapi hos oss.

Blå Kors kompasset har de siste årene ansatt flere mannlige terapeuter, og vi har rekruttert unge menn som går, og har gått, i terapi hos oss til brukerrådet. Vi har også etablert samarbeid med menn som er gode rollemodeller for åpenhet, som for eksempel bryteren Felix Baldauf. Felix har delt sine erfaringer med oss rundt egen oppvekst og besøkt oss både på temakveld og på jubileet vårt.

På temakvelden før jul inviterte vi Ben Ward fra NRK-programmet *Der ingen skulle tru at nokon kunne bu*. Han fortalte om bakgrunnen sin og livet sitt. Han snakket åpent om sin sårbarhet og sin humpete vei for å finne mening:

– Flere menn kom på temakvelden og ga tilbakemelding på at de opplevde at det var meningsfullt å høre Bens historie, forteller Ailin Strømsholm.

Siden de fleste som benytter seg av kompassets tilbud er kvinner, kan man kanskje kjenne seg litt alene som mann – i gruppene våre, på temakveldene eller på venterommet. For å vise menn at de ikke er alene, er disse temakveldene viktige.

Ben Ward på besøk hos kompasset Oslo

På fjorårets juletemakveld inviterte Blå Kors kompasset Oslo Ben Ward, kjent fra NRK-programmet *Der ingen skulle tru at nokon kunne bu*. Samtalen med Ben ble ledet av terapeut Ronny Sokki som forteller at det var flere grunner til at Ben ble invitert:

– Han er en profilert person som flere kjenner til. I tillegg har han, både i boken sin og på TV, vært åpen om ting som er vanskelig i livet. Han har vist vonde følelser og har grått på TV. Han er også en som har tatt noen utradisjonelle valg i livet, sier Sokki.

Sokki peker på at mange som kommer til kompasset kan kjenne seg igjen i det å være «på leting» i livet, og i det å navigere i stress, forventninger og ønsket om å leve mer i tråd med egne behov.

Sokki tror at unge menn kan relatere seg til det Ben formidler, og for kompasset er det viktig å nå ut til flere menn. Rundt 20 prosent av kompassets brukere er menn, et tall som gjenspeiles i andre tilbud innen psykisk helse. Sokki peker på at årsaken til den lave prosenten nok er sammensatt:

– Kanskje de kvier seg for å gå i terapi fordi de ikke føler at de helt har språket for følelser, og at det kan være en terskel.

Han understreker at det er viktig å få fram at terapi ikke har én form, men at den tilpasses den enkeltes behov:

– Menn ønsker ofte konkrete verktøy eller hjelp med en bestemt utfordring. Det er viktig å gjøre det klart at vi tilpasser samtalene etter behov, og at det ikke er spesielle forventninger man må innfri i samtalene.

Begrepet «positiv maskulinitet» er også relevant, mener Sokki:

– Særlig i dag hvor en del yngre grupper av menn beveger seg mot en overdrevent maskulin rolle, og hvor det er mye oppmerksomhet på det å være maskulin og det å være mann på måter som gjerne går ut over kvinner og skeive. En positiv maskulinitet viser at man kan ha tradisjonelt maskuline verdier uten at det skal gå ut over andre, og her er Ben et godt eksempel.

Ben viser at man kan bruke tradisjonelle maskuline kvaliteter, slik som handlekraft, ansvar, beskytterønske og vilje til å bidra, på måter som bygger andre opp. Samtidig viser han fram sårbarhet. Den kombinasjonen kan være med på å skape et positivt alternativ til den mer negative maskuliniteten.



Terapeut Ronny Sokki (t.v.) og Ben Ward (t.h.)



Blå Kors kompasset svarer på spørsmål og bekymringer knyttet til alkohol og rus i familien som er sendt til ung.no.

Har du en søster eller bror som strever med rus?

Flere unge i kompasset søker hjelp fordi de har et søsken som ruser seg. Av de unge som startet opp hos oss i 2025, oppga 15 prosent at den i familien med rusproblemer var en søster eller en bror. 65 prosent av disse hadde aldri før snakket med noen om erfaringene sine.

De som har søsken som strever med rus, forteller blant annet om bekymringer for både søsteren eller broren som ruser seg, og for foreldrene som står i belastningen med å være mor eller far til et barn med rusvansker. Sorg, skyldfølelse og dårlig samvittighet er vanlig. Ofte føler søsken på et tyngende ansvar for situasjonen i familien. Noen inntar en diplomat- eller meglerrolle, noen tar ansvaret for å bringe noe positivt inn i familien, andre opplever å ha, eller å ta, liten plass i familien. Søsken erfaringene kan være knyttet til vanskelige og sammensatte følelser – og mange opplever at de står alene.

For mange av søsknene vi treffer, er belastningene pågående. De har søstre/brødre som aktivt bruker rusmidler, ofte i kombinasjon med psykiske problemer og/eller kriminalitet. Søsken forteller om overveldende og voldsomme erfaringer i både oppvekst og nåtid. De forteller om trusler fra søsken eller andre i deres rusnettverk, om det å bli nedringt og oppsøkt midt på natta, og det å måtte ut og lete etter en søster eller en bror som plutselig har forsvunnet. De forteller om overdoser og selvmordsforsøk, og om frykt

for vold – enten rettet mot foreldrene eller mot dem selv. I mange familier har rusproblemene ført til mye konflikt og splittelse. Noen søsken havner i skvis; for eksempel når de forsøker å sette nødvendige grenser for seg selv (kanskje også egne barn), og familiemedlemmer er uenige i dette og ønsker at de skal ha mer kontakt med søskenet sitt enn de selv makter.

Selv om det er mange likhetstrekk med når man har en forelder med rusmisbruk, så er det også noe som gjør søskenerfaringer særegne. For å kunne møte unge med slike erfaringer startet vi høsten 2024 en digital temagruppe for søsken med åtte samlinger. Denne temagruppen gjennomførte vi for andre gang i 2025. Erfaringene så langt er at det er verdifullt for unge med søsken som strever med rus, å få møte andre i samme situasjon. For mange er dette første gang de snakker med noen med liknende erfaringer. De setter ord på at det er nyttig å snakke med noen som forstår de utfordringene det kan føre med seg å være i en posisjon som søsken, og at det gir både bekreftelse på egne opplevelser og nye perspektiver å kunne høre hvordan andre søsken har håndtert, eller håndterer, sin situasjon. Basert på tilbakemeldingene så langt og etterspørselen etter egne søskengrupper, planlegger vi å videreføre dette som et fast tilbud hos oss ved kompasset.

Spørsmål fra jente 12 år

Hei mamma har kommet hjem full noen ganger nå og jeg har måttet hjelpe henne. Ikke sånn litt full men sånn kaster opp, kan nesten ikke gå, dårlig balanse, tisset på seg og bare sovner uansett hvilken posisjon hun er i. Pappa pleier og hjelpe meg men i dag så trengte han ikke det så mye. Jeg føler at mamma ikke forstår at jeg er bare et barn som fyller 13 om 8 dager og første gang hun ble veldig full var jeg 11. og jeg føler at det går fint at jeg må hjelpe hun men noen ganger ønsker jeg at hun ikke ble full og kunne oppført seg som en mamma og ikke drikke får mye når hun er med venner. Hun er den beste mammaen men jeg har sagt til hun at hun må stoppe og drikke men hun hører ikke på meg. Er dette normalt?

Spørsmål fra jente 16 år:

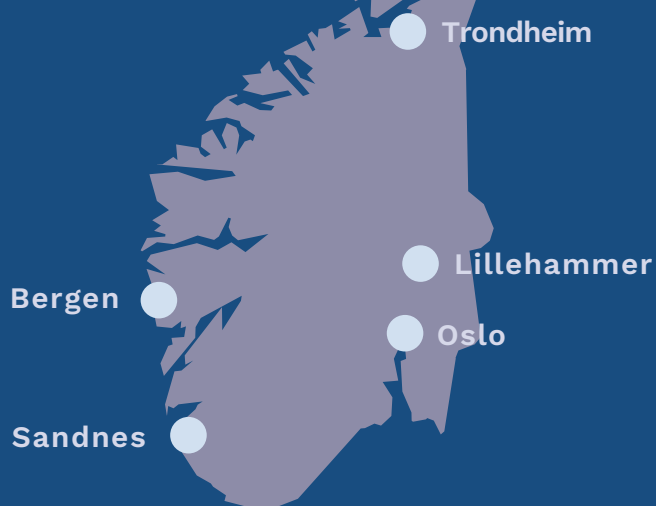
Hei, jeg bare lurte på hvordan jeg kan fikse drikke problemet til faren min. Vet liksom ikke om han er alkoholiker, men karen drikker hver kveld. Noen ganger blir han så full at han besvimer og skader seg selv i fallet, men han snakker aldri om det. Synes bare det er ukomfortabelt å være rundt han når han er full, og høre på alle lydene han lager på kvelden når han går rundt. Hva kan jeg gjøre med dette egt?

Terapeuter i kompasset svarer på spørsmålene så raskt som mulig. Det er flere temaer som går igjen:

- Barn og unge tror ofte at det er deres skyld og deres ansvar å ordne opp hjemme.
- Mange tror at de er de eneste som opplever å vokse opp i familie med rusproblemer.
- De kan være usikre på om forelder eller søsken har rusproblemer.
- Noen ganger er de sikre. Da forsøker de ofte å finne og samle bevis.
- De er usikre på sine egne reaksjoner og lurte på om de har lov til å reagere på at de voksne eller søsken ruser seg.
- De får med seg det som skjer hjemme, også det foreldre tror de ikke merker.
- De sier ofte ifra, men på indirekte måter.
- Noen ganger sier barn og unge ifra tydelig og direkte, men opplever å ikke bli hørt.

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.

