

KÆRE
8 ANBEFALINGER TIL AT GØRE EN
BARNDOM TÆT PÅ MISBRUG BEDRE
FRA UNGEEKSPERTERNE I DIT RUM
FORÆLDRE!

Tekst: UngeEkspert og fagekspert i Dit Rum
Redaktion: Tine Lydolph og Mette Damgaard Sørensen
Illustrationer: Mie Nørgaard
Layout: Mie Nørgaard
Trykt hos LaserTryk.dk A/S

1. oplag, 1. udgave
Printed in Denmark 2019

Udgivet af Dit Rum med støtte fra Glostrup Kommune

Dit Rum
Bakken 1
2600 Glostrup
T: 24 23 03 00
ditrum@glostrup.dk
Læs mere på www.ditrum.nu

KÆRE FORÆLDRE

"Til familiefester rendte jeg altid rundt og sørgede for alle, fordi han var for fuld til at se til de gæster, han havde inviteret. Men værst af alt er det nok, at alle vidste det. Alle kunne se, at han var fuld, og ingen hjalp mig. Ingen sagde noget, når han gjorde grin med mig."

UngeEkspert, Dit Rum

Vi - UngeEkspertene i Dit Rum - er cirka 20 unge frivillige, som bruger vores egne erfaringer til at tale højt om, hvordan det er at vokse op med stoffer, hash, for meget alkohol eller for meget medicin i den nærmeste familie. Vi gør det for at bryde tabuet omkring misbrug, så flere børn og unge kan få hjælp.

Vi er selv pårørende på flere måder fx barn af den, der har et misbrug eller søskende til den, der har et misbrug.

Ud fra vores oplevelser - og sammen med fagekspert i Dit Rum - har vi formuleret 8 anbefalinger. Anbefalingerne har vi

lavet for at støtte jer forældre i at hjælpe jeres børn bedst muligt; I er jo de allervigtigste voksne i jeres børns liv.

Anbefalingerne kan også læses af andre end forældre, for alle kan gøre noget for at bryde tabuet og støtte børnene.

Læs vores historier og vores anbefalinger; vi håber, I vil tage godt imod dem!

Kærlig hilsen
UngeEkspertene

DIT RUM ER ET GRATIS TILBUD TIL BØRN OG UNGE, DER LEVER TÆT PÅ MISBRUG - OG ALLE ER VELKOMNE!

”Det er de små daglige tillidsbrud. Når vi skulle have aftensmad, var det første, vi skulle gøre at vække min mor på sofaen. Det betyder, at man får meget lave forventninger til ting og til andre mennesker.”

UngeEkspert, Dit Rum

KÆRE FORÆLDRE

Misbrug i familien påvirker altid børnene, også når misbruget foregår i det skjulte. Fx når hashen ryges efter sengetid eller kokainen tages ude i byen.

I Dit Rum arbejder vi på styrke trivslen hos børn og unge, der lever med misbrug i den allernærmeste familie. Ofte lever børn med misbrug (og misbrugsbehandling) i årevis, og det kan gå hårdt ud over børn og unges selvværd og sundhed, deres skolegang og venskaber, hvis de ikke får hjælp til at tackle livet tæt på misbrug. Det viser flere undersøgelser. Den gode nyhed er, at det hjælper børn og unge at tale om tingene.

I Dit Rum oplever vi gang på gang, at det hjælper hele familien og især børnene, hvis der bliver sat ord på ”det underlige”, der foregår i familien - nænsomt og tilpasset

børnenes alder. For så skal børnene ikke længere gå ensomme rundt med bekymringer og tanker om det, de måske kun fornemmer, men ikke forstår.

I Dit Rum hjælper vi gerne forældre med at tage snakken i familien, og vi møder selvfølgelig alle i familien uden fordømmelse. Fx taler vi altid om, at misbrug er der af en årsag, og at forældre er de allervigtigste voksne i et barns liv. Vi har også masser af tilbud om fællesskab - blandt andet netværk for voksne pårørende og grupper for børn.

Med andre ord: Brug os! Og ring eller sms endelig til os, hvis I har spørgsmål.

Læs mere på www.ditrum.nu eller ring på 24 23 03 00.

UNGEEKSPERTERNE

8 ANBEFALINGER TIL FORÆLDRE

1: TAL MED JERES BØRN OM MISBRUGET I FAMILIEN - OG LAD BØRNENE TALE MED ANDRE

2: LYT TIL, HVAD JERES BØRN SIGER OG RESPEKTER DET

3: HOLD AFTALER MED JERES BØRN

4: SE JERES BØRN, LEG MED JERES BØRN, BRUG TID SAMMEN MED DEM

5: TÆNK, FØR I TALER

6: SÆT GRÆNSER OG SKAB STRUKTUR I HVERDAGEN

7: GIV JERES BØRN GODE OPLEVELSER

8: SØRG FOR, AT DET ER TRYGT FOR BØRNENE AT LÆGGE SIG TIL AT SOVE - AT DER ER EN UPÅVIRKET VOKSEN TIL STEDE



Jette undrede sig over, hvorfor hendes mor efter fire år stadig ikke havde fået ringet til skadedyrskontrollen.

1: TAL MED JERES BØRN OM MISBRUGET I FAMILIEN OG LAD BØRNENE TALE MED ANDRE

Hvorfor er det vigtigt?

Ellers tror børnene, at det er deres skyld, at der er noget "galt" i familien.

Ellers føler børnene sig alene i verden.

Ellers bruger børnene deres kræfter og opmærksomhed på familien i stedet for på skolen, venner og interesser.

"Jeg har aldrig haft 'lov' til at sige det højt, det var ikke noget vi talte om. Fordi det var vigtigt for min mor, at min papfar kunne få et liv og starte på en frisk, når han kom ud af misbruget eller ud af fængslet. Det var hårdt ikke at kunne sige det til nogen, men på en måde forstår jeg det også godt... Dengang min papfar og hans misbrug kom ind i vores liv, gik jeg i 7. klasse og stoppede med at gå til fodbold for at slippe for spørgsmål fra de andre som 'Hvorfor kan vi ikke tage hjem til dig?' Men her efter 5-6 år er det sgu svært at tie stille; hvis jeg ikke kan tale om det, kan jeg heller ikke få det bedre."

"Min bror er afhængig af hash, min far drikker og min farfar var også alkoholiker. Og min mor har altid sagt: 'Pjat med jer, jeres far har jo et arbejde, han drikker ikke for meget'. Men jeg kunne simpelthen mærke, at der var noget, der ikke var rigtigt. Første gang jeg skar i mig selv var jeg 8 år. Jeg tror, at min mor var bange for, at nogen skulle komme og tage børnene fra hende, og derfor var der heller ikke nogen, der skulle tale om det."

"Da min bedstemor havde kræft og var døende, var vi på hospitalet og besøge hende. Min moster var med, og jeg har altid været glad for min moster. På et tidspunkt stod jeg lige bag ved dem, og min moster vidste ikke, at jeg var der, og så hørte jeg hende sige om min far: 'Han er jo altid fuld, hvordan kan han finde på at møde fuld op på hospitalet?' Lige der i den situation, gik det op for mig: Alle andre havde jo vidst det hele tiden! Hvorfor var der aldrig nogen, der talte med os om det? Eller hjalp os? Det bånd til min moster, det knækkede lige der."



Jonas havde ellers udtrykkeligt frabedt sig
eftermiddagshygge, når Anders var på besøg.

2: LYT TIL, HVAD JERES BØRN SIGER - OG RESPEKTER DET

Hvorfor er det vigtigt?

Ellers mister børnene modet til at tale med voksne om det.
Ellers oplever børnene, at det er dem, der er forkerte.
Ellers gemmer børnene det svære indeni – og det slukker noget livsglæde.

"Min mor sagde altid 'Nej, jeg er ikke fuld', selvom hun godt ved, at det er hun hver dag. Det kan så kun resultere i, at det er mig, der er forkert på den. At jeg åbenbart ikke har værdi nok til, at hun kunne give mig ret i, at jeg ser rigtigt. Og så føles det som om, man ikke er et individ, man er der bare. Ens stemme tæller ikke."

"En af de gange, jeg husker tydeligst, var, da vi sad i køkkenet, kun mig og ham. Og lige pludselig var min far ikke min far længere. Samtalen gik fra rolig og normal til råben og skænderi, fordi jeg sagde, at han ikke skulle åbne endnu en vin. Gentagne gange skulle jeg høre på, at 'ingen vil elske dig, som du ser ud', mens han forsikrede mig om, at det jo bare var, fordi han var bekymret for mig... Oplevelser som den sætter sig, og det har haft konsekvenser for mit selvværd, selvom det er flere år siden."

"En aften jeg skulle til at sove, kom min mor stormende ind. Vi skulle afsted med det samme over til min mormor. Forklaringen var, at min papfar, der er stofmisbruger, skyldte penge væk, og der kunne komme nogle 'vrede mænd'. Vi kom først hjem igen efter nogle uger. Det var bare meget utrygt at være derhjemme bagefter og utrygt at gå i seng om aftenen. At jeg havde det sådan - det skulle der have været lyttet til."

JAMEN SELVFØLGELIG
SKA VI DA TIL LALANDIA
TIL SOMMER!!!



MIE NØRGAARD

Man siger, at man skal høre sandheden fra børn og fulde folk. Det sidste er løgn.

3: HOLD AFTALER MED JERES BØRN

Hvorfor er det vigtigt?

Ellers kan børnene få svært ved at stole på andre mennesker, og fx få det rigtig svært med at andre folk aflyser eller svigter en aftale.

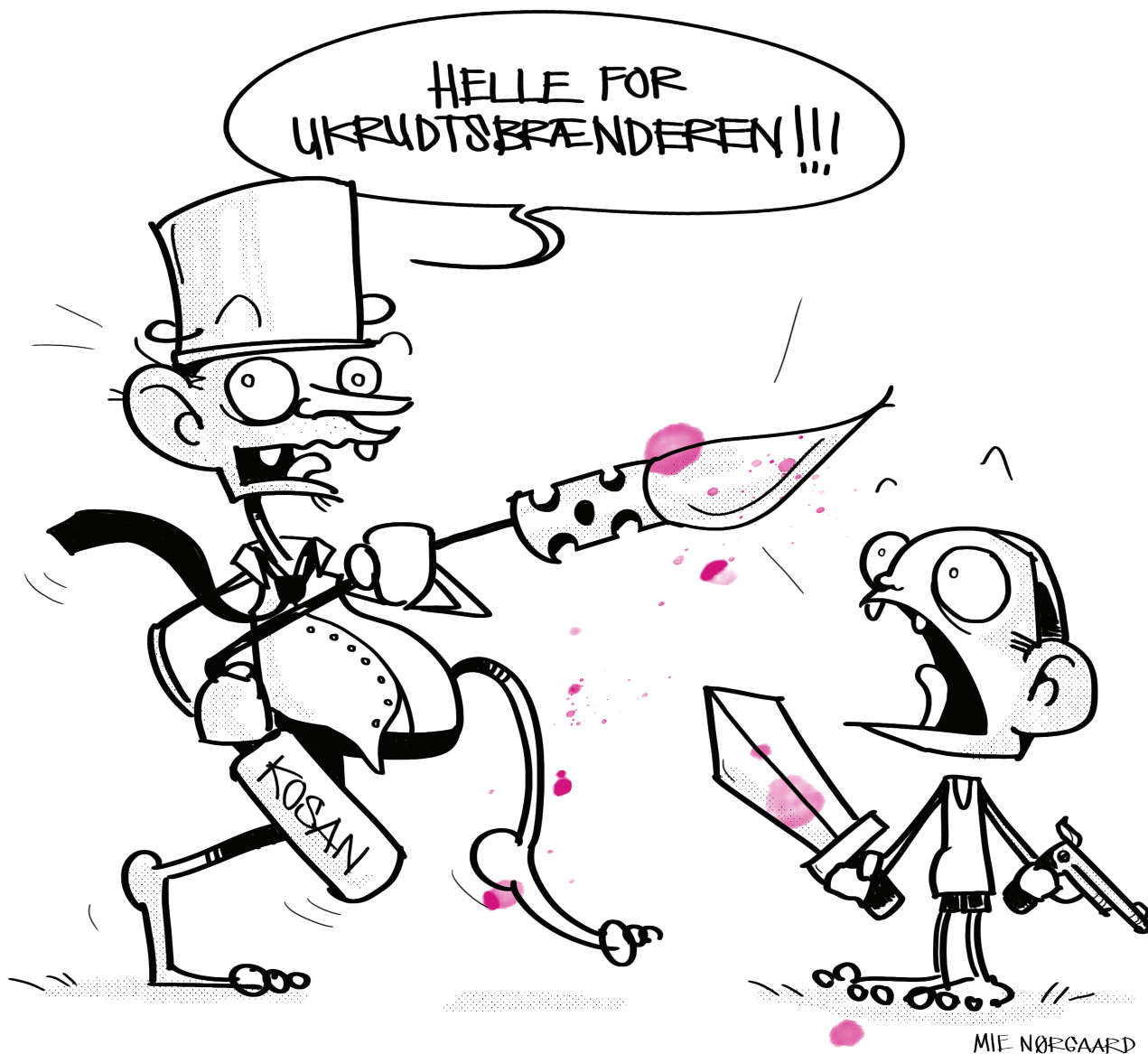
Ellers kan børnene føle, at de ikke har værdi og ikke er særligt vigtige.

Ellers får børnene ikke senere hen respekt for, at aftaler har nogen som helst betydning.

”Det altid været en kæmpe irritation for mig, at min mor har en forsinkelse på alting, hun er altid mindst en halv time til en time bagud. Der er hele tiden noget, der skal klares før noget andet. Inden vi skal noget, efter vi har gjort noget eller fx været af sted sammen – hun skal altid liiige sidde og slappe af med lidt øl. Hun kan aldrig bare gå i seng samtidig med os eller gå ud af døren sammen med os. Og så må vi vente, ligesom vi altid har ventet. Vi kommer i anden række. Det er på en måde også ikke at holde aftalerne med barnet.”

“Jeg var engang med min far i London. Jeg havde på forhånd sagt, at jeg kun ville tage med, hvis han holdt sig ædru. Det var tre dage, og det kunne han ikke holde. Jeg ringede hjem til min mor i Danmark, men hvad kunne hun stille op..?”

”Min far spillede meget billard, og han drak meget. Da jeg var helt lille, var jeg tit med i mange timer og til sent ud på natten. Han sagde hele tiden: ‘Vi går lige om 5 minutter, jeg skal lige have en øl mere’. Den aftale holdt han bare aldrig. Til sidst skulle jeg bare lægge mig under bordet på værtshuset og sove.”



John gav den - helt bogstaveligt - fuld gas, når de legede krig i haven.

4: SE JERES BØRN, LEG MED JERES BØRN, BRUG TID SAMMEN MED DEM

Hvorfor er det vigtigt?

Ellers får børnene ingen pauser fra bekymringerne.

Ellers knytter man ikke tætte bånd i familien og senere bliver det måske svært at tale sammen.

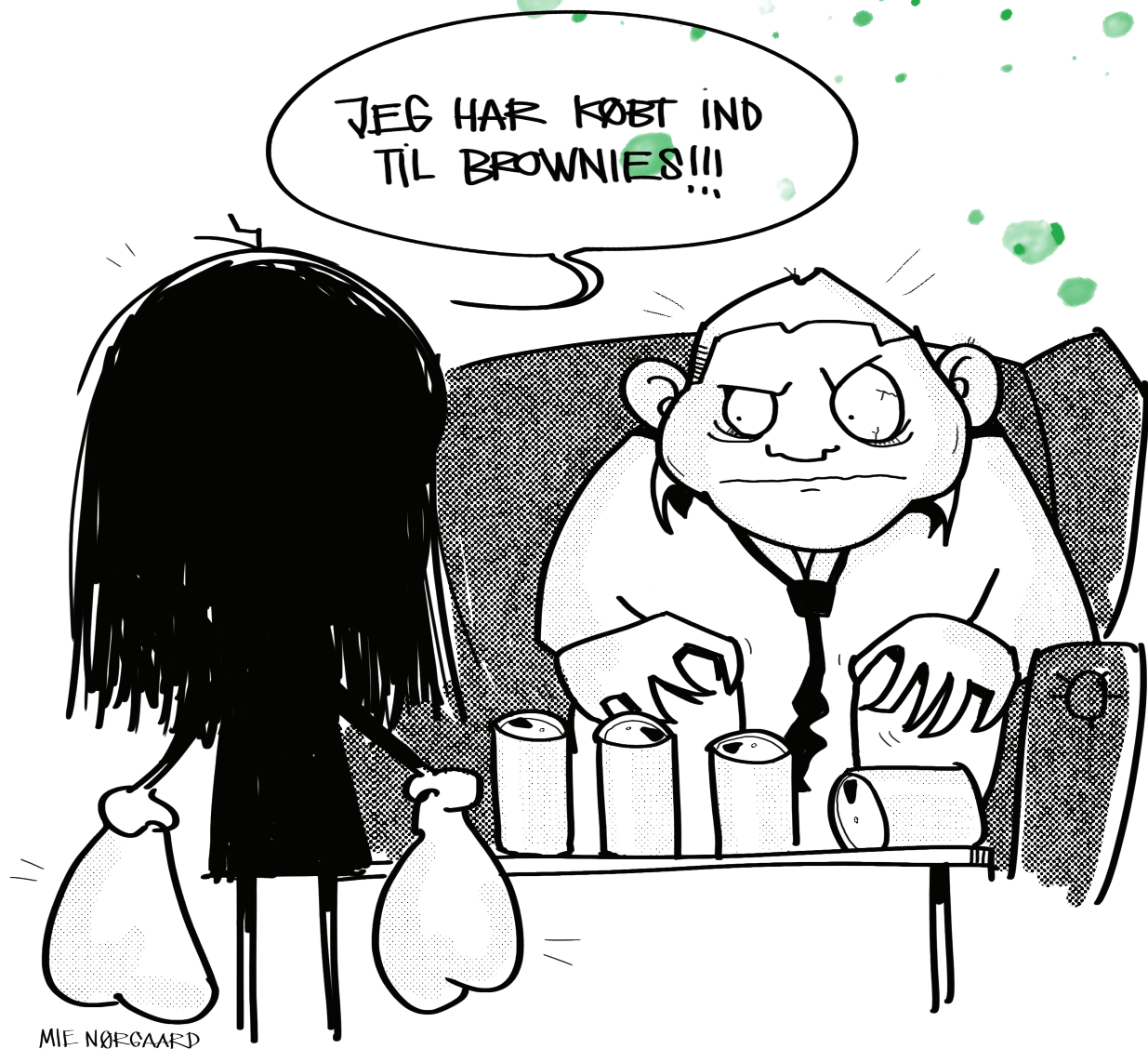
Ellers kommer børnene til at tvivle på, hvad de er værd.

Ellers lærer børn, at andres behov er vigtigere end deres.

"Min mor havde ligesom rigeligt at se til. Hun skulle jo hele tiden holde styr på min far. Jeg blev tit overset. Misbruget blev lige som en magnet for den opmærksomhed, der var til rådighed. Det har påvirket mit selvværd meget. Jeg følte mig ikke særlig meget værd. Det er jo klart, hvis ikke engang ens forældre gider at lytte til én eller i det hele taget bruge tid med en. Og det hænger jo ved, selvom man er blevet voksen. Hvis ikke de synes, at man er noget værd, hvorfor skulle man så selv?"

"Så føler man sig elsket. Jeg er da sikker på, at det hænger sammen. Hvis ens forældre gider at lege med én og lytte til, hvad vi gerne vil, så føler man sig da også vigtig på en eller anden måde. Man har jo brug for deres kærlighed. Men hvis de bare synes, at man skal passe sig selv, tjah ... Jeg har aldrig kunne give mine forældre et ordentlig kram. Det er jeg da ked af."

"Mine forældre brugte jo al deres energi på min bror, som ikke havde det godt. Jeg måtte bare klare mig selv. 'Du klarer dig jo godt og har styr på det', fik jeg hele tiden at vide. Ja, det er sgu da klart. Det blev jeg da nødt til. Men jeg begyndte jo at tvivle på, om min bror var vigtigere end mig."



“Nåja, det var bare en uges pant”, tænkte Lars. Dog ikke præcis med de ord.

5: TÆNK, FØR I TALER

Hvorfor er det vigtigt?

Ellers går det hårdt ud over børnenes selvværd. Det kan godt være forældre og søskende glemmer, hvad der er blevet sagt. Men det gør børnene ikke.

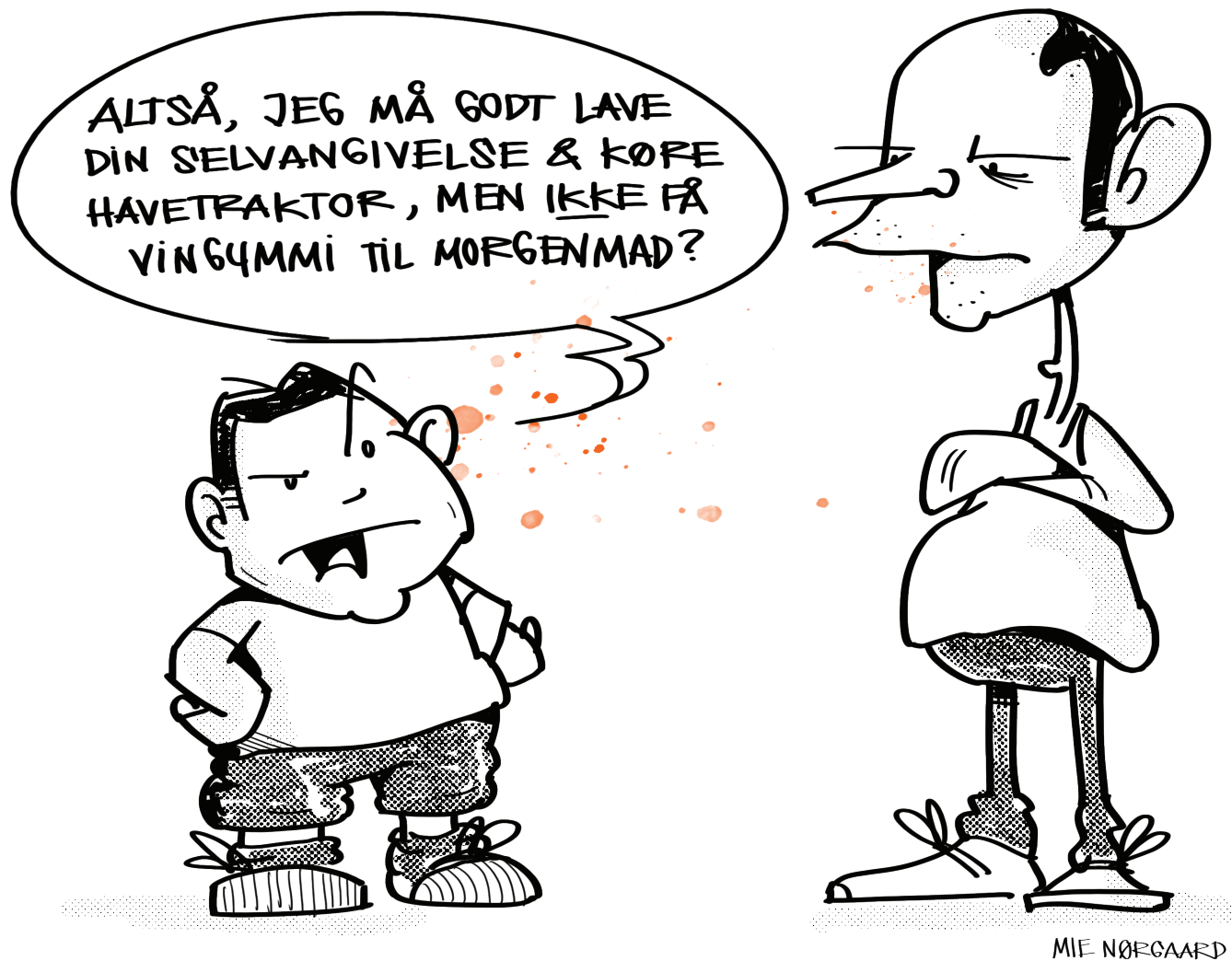
Ellers kan man blive usikker på, om andre mennesker mener det, de siger – når man har hørt på rigtig meget lort gennem tiden. Ellers bliver man så opsat på at få anerkendelse – fordi man har fået for lidt - at man senere kan finde på at gå over sine egne grænser for at få den.

"For syv år siden forsøgte jeg at tage mit eget liv. Min bror, der er hashmisbruger, kan godt finde på at sige til mig, at han ville ønske, at jeg var død af det selvmordsforsøg, hvis jeg fx siger nej til at låne ham penge. Det er noget, man ikke sådan lige glemmer igen."

"Der, hvor jeg har oplevet det mest, er, når mine forældre begynder at tale meget negativt og kritisk om dem selv, fordi de ikke føler, de har slået til som forældre. Min bror har nemlig et misbrug. Når de fx siger, 'at det måske ville det være bedst, hvis vi ikke lever', så føler jeg, at de fuldstændig devaluerer mig og min betydning. Det kunne de godt tænke over, inden de sagde noget."

"Da jeg gik i 7. klasse, begyndte min mor at drikke rigtig meget. Min mor og far var skilt, og min far røg hash. Jeg holdt op med at gå i skole i 7. klasse og fra alle, især min far, fik jeg lange moralprædikener om, hvor dårligt det var af mig, og hvor dum jeg ville blive, hvis jeg ikke gik i skole. Jeg synes, de voksne havde meget travlt med at hakke mig ned. Dråben var, da jeg en dag var hjemme hos min far sammen med min bedste ven. Så kunne jeg høre min far og de voksne ude i haven tale om mine lange beskidte negle, som jeg heller ikke fik klippet.... Uden at sige et ord tog jeg min cykel og kørte min vej. Og i meget lang tid så jeg ikke min far. Man skal lige tænke over, hvad man siger til barnet – eller om barnet - og anerkende, at der nok er et problem bagved."

"Det, forældre siger, mens de er påvirket, kan godt i starten blive mødt med en tanke som 'Ja, den er god med dig'. Men over tid begynder det at sætte spor og påvirker ens tanker og følelser, og man bliver hård i sine reaktioner."



Victors liv var blevet betydeligt mere bøvellet efter at hans far var begyndt at sætte grænser.

6: SÆT GRÆNSER OG SKAB STRUKTUR I HVERDAGEN

Hvorfor er det vigtigt?

Ellers efterlades børn alene med alt for meget voksenansvar i hverdagslivet. Det kan give stor ensomhed.

Ellers finder børnene ikke ud af, hvad der er "normalt".

Ellers lærer man det aldrig, og det bliver rigtig svært at styre sit eget liv, når man skal stå på egne ben.

Ellers kommer man ikke til at acceptere andre, der vil tage styring.

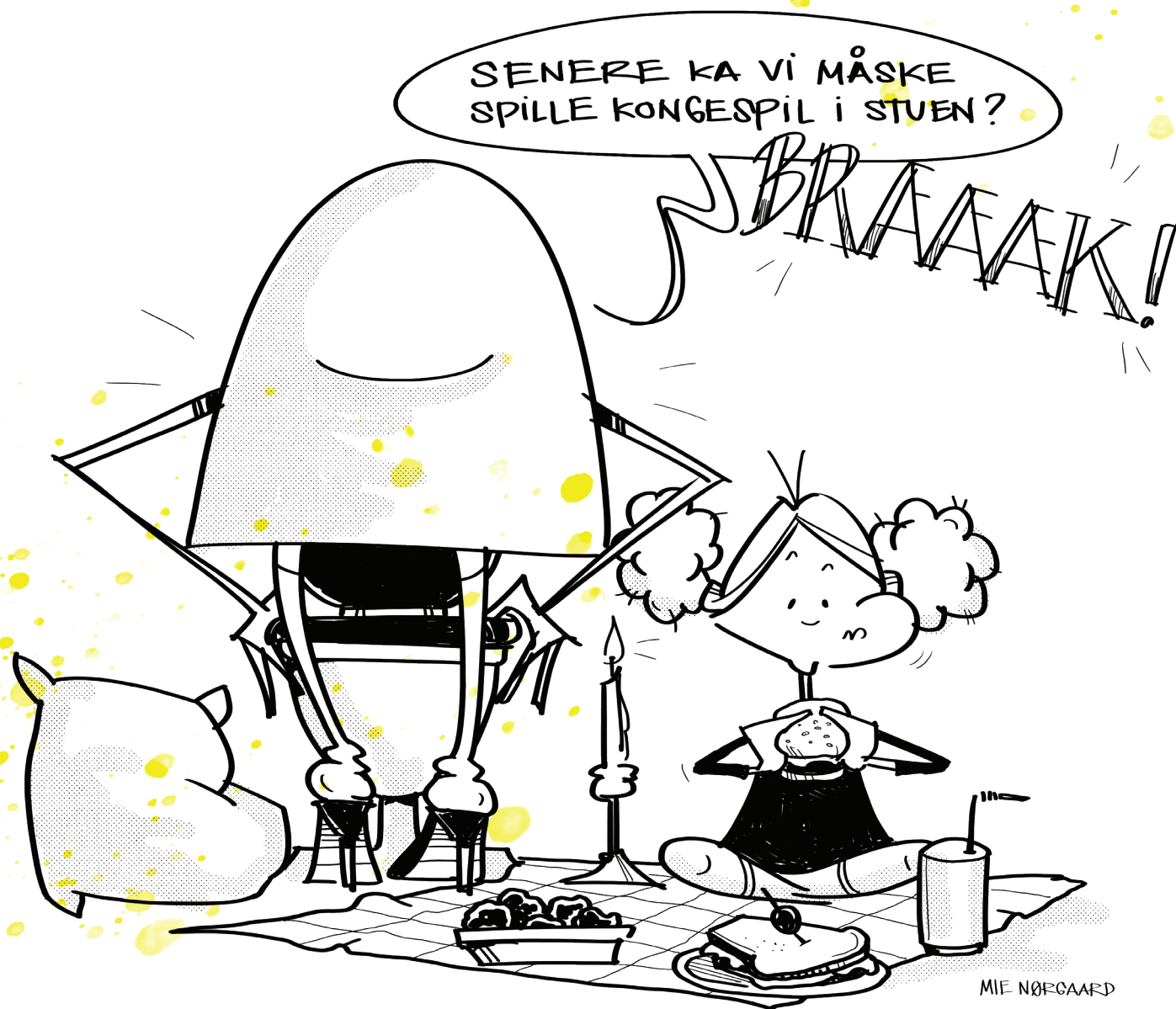
Og det kan godt blive besværligt fx på en uddannelse eller en arbejdsplads.

"Altså når min mor drak, kunne hun aldrig huske, hvad hun sagde. Hun har eksempelvis smidt mig ud flere gange og 20 minutter senere ringet og spurgt, hvornår jeg kom hjem."

"Min bror, der er afhængig af hash og ryger hver dag, stjal min sparegris fra mig, da jeg var 14 år. Jeg havde sparet op længe og manglede kun 500 kroner, så kunne jeg selv købe en telefon. Jeg blev virkelig ked af det, og især fordi min mor sagde, at det var jo 'påstand mod påstand'. Lang tid senere fandt jeg min tomme sparegris på min brors værelse, og det var min mor også ked af. Men så talte vi ikke mere om det. Der kunne godt være sat nogle grænser for min bror."

"Mine forældre har haft problemer med misbrug så længe, jeg kan huske. Det betød, at der ikke var nogen planer eller struktur i hverdagen, så jeg bestemte selv, når jeg skulle i seng, passe min skole osv. Min forældre har ikke haft den autoritet, som forældre normalt har, og jeg havde ikke respekt for dem, når de satte grænser".

"I mit barndomshjem var der aldrig en fast struktur. Nogle dage spiste vi sammen, andre dage sov min mor på sofaen. Når min mor ikke drak, var hun altid meget tjekket og perfektionistisk, men når hun drak, havde hun svært ved hverdagsmål, og i en alder af 12-13 år skulle jeg sørge for voksenting som at handle, lave mad, få sendt post og hjælpe min mor."



Ellens mor planlagde altid picnic de mest opfindsomme steder...

7: GIV JERES BØRN GODE OPLEVELSESR

Hvorfor er det vigtigt?

Ellers bliver man bange for overhovedet at opleve noget – og noget nyt.

Ellers kan børnene føle, at de bare er med og mest til besvær.

Det skal være reelt gode oplevelser og sammen med forældre, der tager ansvar – ellers er det lige meget. Det er ikke så meget, hvad man gør sammen, men hvordan man gør det sammen.

”Vi lavede sleep-over ude ved toilettet. Så havde vi puder og dyner med ud i gangen. Det var på en måde hyggeligt, for jeg havde tit mareridt og ville ikke sove alene. Men allerede dengang synes jeg også, det var mærkeligt. Først senere fandt jeg ud af, at det jo var fordi, hun skulle være i nærheden af toilettet, hvis hun nu skulle kaste op.”

”De gode oplevelser er dem, hvor forældrene tager ansvaret. Der skal være nogen til at tage ansvaret. Der skal være nogen til at tage beslutninger, så man ikke behøver at være på vagt hele tiden. Jeg var fx på ferie med min bror (der har et misbrug) i 20 dage. Det havde været fedt, hvis mine forældre havde sagt: ’Du behøver ikke bekymre dig, vi skal nok tage os af det her’. Man kan jo slet ikke slappe af. Man har jo antennerne ude hele tiden.”

” Vi var rigtig tit i Tivoli. Det ville jeg jo gerne, men planerne hjemme hos os blev altid lavet efter, hvor man kunne drikke mest. Så kunne vi børn bare passe os selv. Så kunne vi gå og vente på at klokken blev 17-18 stykker, for så vidste vi, at far bare ville stikke os penge i hånden. Men han var jo aldrig til stede. Jeg fik aldrig nogen opmærksomhed på de ture. Glæden var kortvarig, men så klagede jeg da i det mindste ikke over noget så længe. Tænk, hvis man havde kunnet mærke, at det var noget de oprigtigt havde lyst til at lave med os. Man mærker jo hurtigt, om det er for min skyld, det bliver planlagt, at vi skal i Tivoli. Man sidder faktisk tilbage med følelsen af, at de ikke kan lide os særlig meget. Jeg følte mig ikke særlig ønsket. Jeg følte mig mest bare til besvær.”



MIE NØRSGAARD

Hver aften hentede Jonas forgæves "Guldlok og de tre bjørne" ned fra bogreolen.

8: SØRG FOR, AT DET ER TRYGT FOR BØRNENE AT LÆGGE SIG TIL AT SOVE - AT DER ER EN UPAVIRKET VOKSEN TIL STEDE

Hvorfor er det vigtigt?

Ellers risikerer børnene at skulle kæmpe med angst og uro.

Ellers risikerer børnene at blive bange for mange andre ting i livet, fordi der er den konstante følelse af "alarm", som man har lært gennem barndommen.

Ellers bliver man som ung måske nødt til at dulme sig med medicin, alkohol eller stoffer for at kunne sove

"Jeg tror, at min bror har taget sig af mig, for jeg sov tit hos ham."

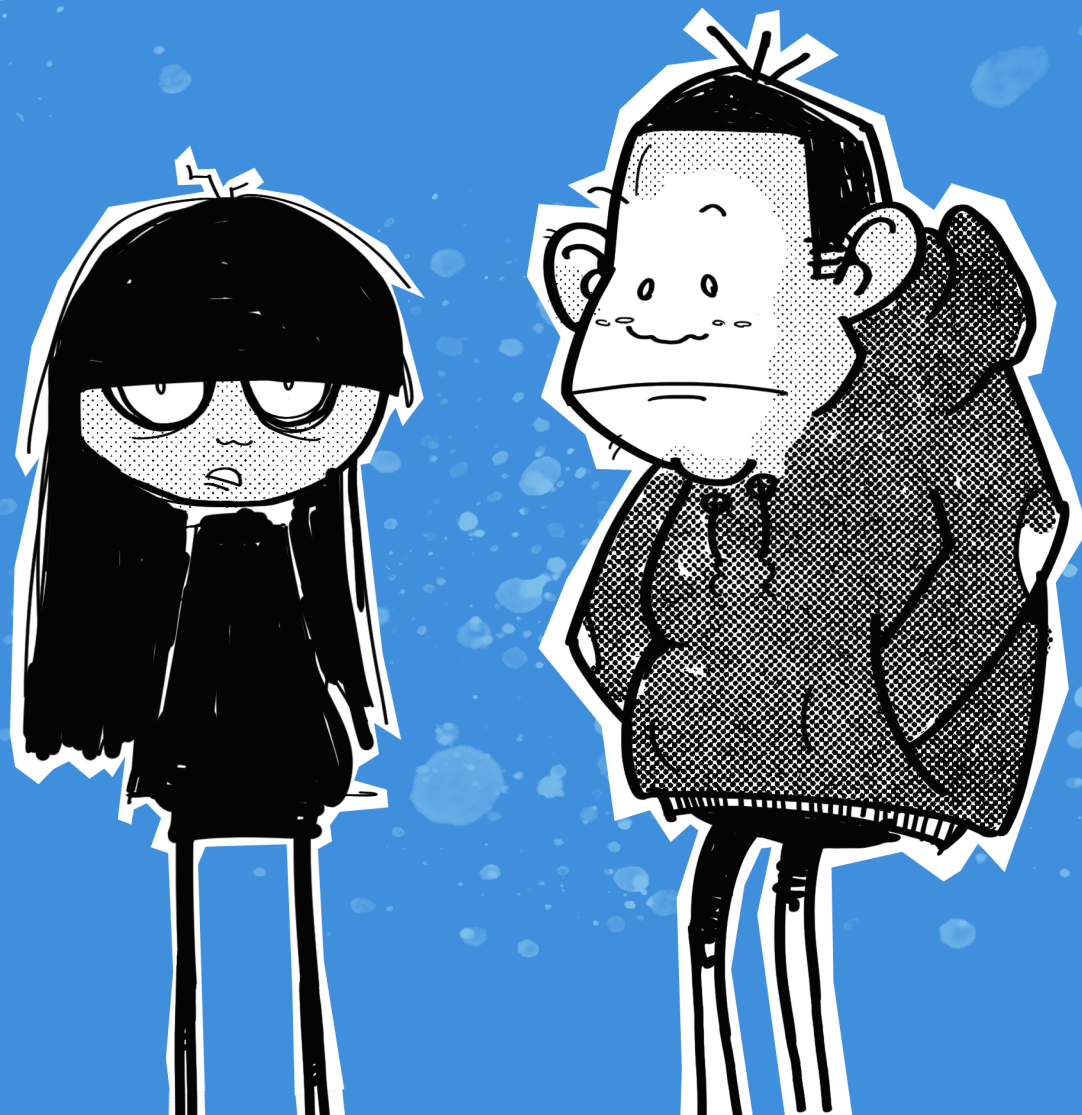
"Jeg havde en uro hele tiden, når der ikke var nogen, når jeg skulle sove. Jeg havde en dyne, jeg rullede sammen og en bamse, og så forestillede jeg mig, at jeg var ude på en tømmerflåde, hvor jeg skulle overleve alene. Det var en måde at finde på noget at lave, når man lå alene i en dum seng."

"Jeg kunne da sagtens fornemme, at mine forældre havde travlt med at lægge mig i seng. De havde jo travlt med min bror. Jeg blev lige som ikke indviet i noget, men jeg kunne høre dem, så jeg var hele tiden på vagt. Den dag i dag har jeg hele tiden min telefon på mig. Det er angsten for, at der skal ske noget. Jeg sover ikke særlig godt og har svært ved at falde i søvn. Jeg skal helst ikke opdage, at jeg falder i søvn. Jeg har jo ikke kontrol over noget, når jeg sover. Og så starter den dårlige spiral. Man får ikke sovet, så kan man ikke koncentrere sig i skolen, man bliver irritabel overfor sine venner, så mister man sine relationer, fordi man ikke er til at holde ud, og ja så kører det hele bare derudad."

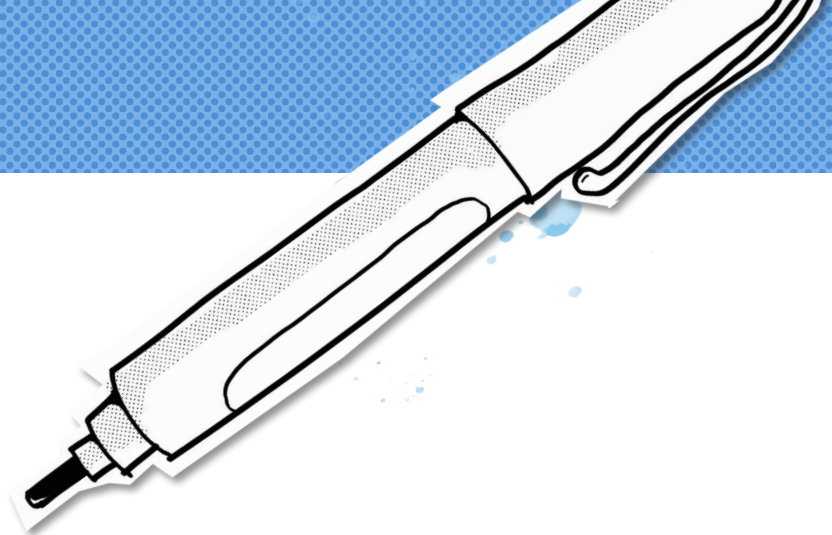
"Min far kunne fx finde på at låse mig inde på værelset, når han og vennerne skulle drikke. Jeg kan huske engang, hvor underboen kom op. Jeg bankede jo og skreg, men de hørte ingenting. De skruede bare højere op for musikken. Min mor var ikke hjemme. Der var helt mørkt på værelset. Jeg har måske været 5 år. Det var vildt uhyggeligt. Man kan jo ikke "putte" sig selv, når man er blevet bange og urolig i den alder. Jeg ville jo bare gerne have min far. De ældre mænd som var på besøg... det var virkelig utrygt. De blev jo sådan utilregnelige og "høje", når de drak. Jeg var bange for at sove. Jeg var også bange for min mors reaktion, hvis jeg fortalte hende det. Hvis jeg gav udtryk for at jeg var ked af det, ville hun så smække mig en på hovedet?"

KÆRE FORÆLDER!

HAR UNGEEKSPERTERNES
ANBEFALINGER SAT NOGET I GANG?



SKRIV GERNE DINE TANKER NED HER...



"MIN MOR SAGDE ALTID 'NEJ, JEG ER IKKE FULD', SELVOM HUN GODT VED, AT DET ER HUN HVER DAG. DET KAN SÅ KUN RESULTERE I, AT DET ER MIG, DER ER FORKERT PÅ DEN. AT JEG ÅBENBART IKKE HAR VÆRDI NOK TIL, AT HUN KUNNE GIVE MIG RET I, AT JEG SER RIGTIGT. OG SÅ FØLES DET SOM OM, MAN IKKE ER ET INDIVID, MAN ER DER BARE. ENS STEMME TÆLLER IKKE."

UngeEkspert, Dit Rum

UngeEksperterne er cirka 20 frivillige mellem 18 og 25 år i Dit Rum. De holder blandt andet oplæg på skoler og på konferencer, og taler med andre børn og unge i Dit Rum - og rådgiver forældre. UngeEksperterne mødes cirka en gang om måneden til mad, aktiviteter, snak og hygge, og alle unge, der er vokset op tæt på misbrug, er velkomne.

Dit Rum er et gratis tilbud til børn, unge og gravide, der lever med misbrug af stoffer, hash, alkohol og medicin i den nærmeste familie. I Dit Rum kan børn og unge få behandling gennem samtaler og ved at deltage i grupper inddelt efter alder. Og som noget særligt kan unge mellem 18 og 25 år være frivillige i UngeEksperterne, der i 2018 vandt Glostrup Kommunes Frivillighedspris.

Dit Rum