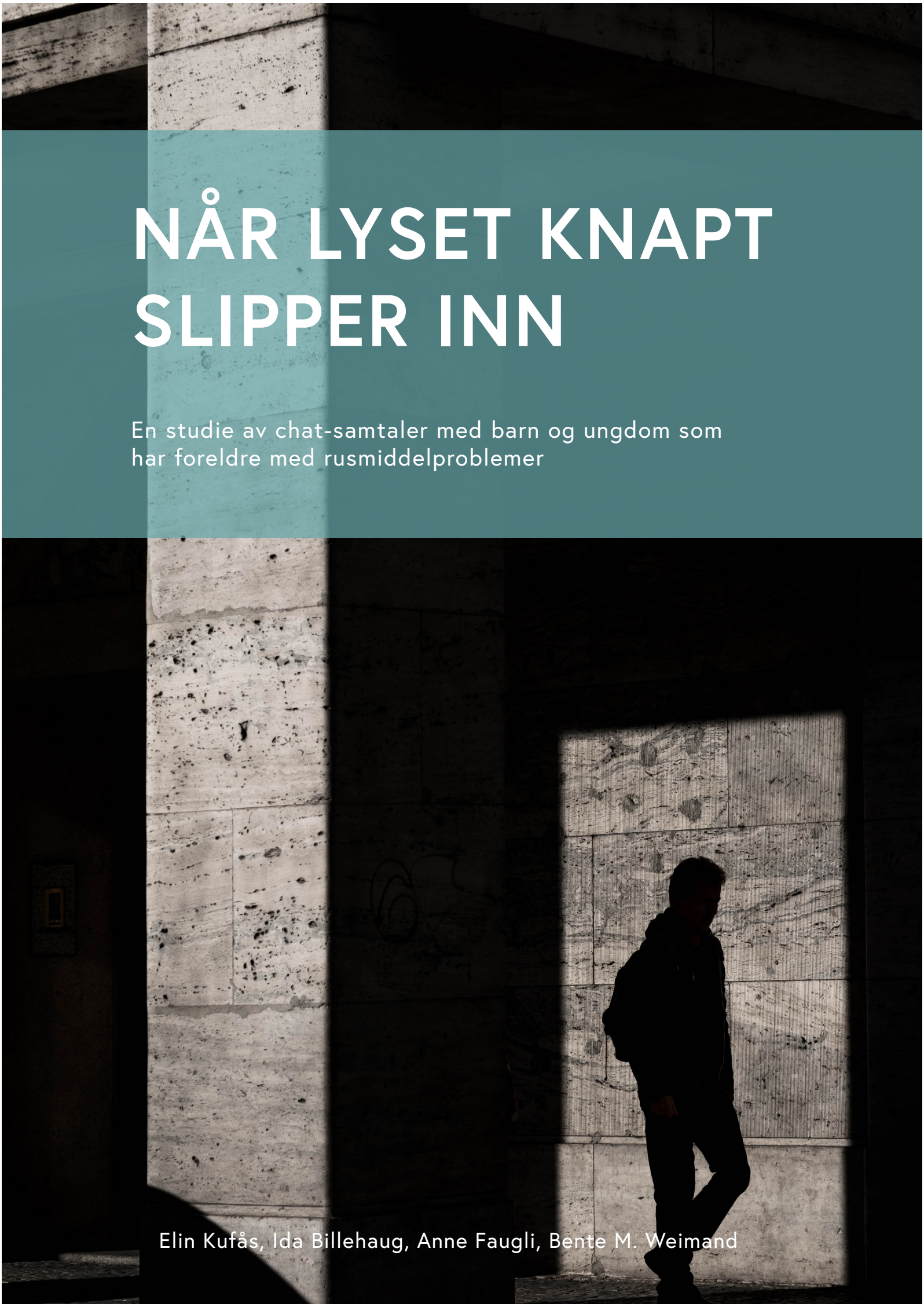
# NÅR LYSET KNAPT SLIPPER INN

En studie av chat-samtaler med barn og ungdom som har foreldre med rusmiddelproblemer



Elin Kufås, Ida Billehaug, Anne Faugli, Bente M. Weimand

# LAGET I SAMARBEID MED

BARsnakk drives av organisasjonen
Barn av rusmisbrukere - BAR

AKERSHUS UNIVERSITETSSYKEHUS

Akershus Universitetssykehus

VESTRE VIKEN

Vestre Viken

Helsedirektoratet

Finansiert av Helsedirektoratet

**For spørsmål, kontakt BAR.**

Tel: (+47) 47 79 01 90

www.barweb.no

barsnakk@barweb.no

Kongens gate 2,

0153 Oslo

# INNHOLD

**SAMMENDRAG 6**

**Del 1: Når foreldre har rusmiddelproblemer – studie av chat–logg med barn og ungdom som er pårørende** 10

**INTRODUKSJON** 10

**BAKGRUNN** 11

**METODE** 14

Utforming 14

Utvalg og datasamling 14

Analyse 14

Etikk 15

Organisering, samarbeid og brukermedvirkning 16

**RESULTAT** 16

Overordnet tema: Livet i hverdagen - som i et fengsel 18

Generelle kategorier 18

Krenkelse 18

Overlatt 19

Overlevelse 21

**DISKUSJON** 24

Livet i hverdagen – som i et fengsel: hvordan kan barnas og ungdommenes beskrivelser forstås? 24

Refleksjon over utvalget 24

Risiko for helsevansker 25

Om brutalitet og ensomhet; manglende tilhørighet og skam 27

Om mestringsstrategier og nødløsninger; kraft og utholdenhet 29

Metodediskusjon og etisk betraktning 30

Oppsummering, del 1 32

**Del 2: «Du er ikke den eneste som har det sånn …» – oppsummering fra fokusgruppe-intervju med chatverter** 34

Delstudiens hensikt og framgangsmåte 35

Gjennomføring 35

Analyse 35

Hva oppfatter chatvertene at barna og ungdommene er opptatt av i chatsamtalene 36

Bekymringer 36

Ansvar 37

Barna/ungdommenes behov- hvordan de «har det» 37

Hva har gjort mest inntrykk på chatvertene i chatsamtalene 37

Hva legger chatvertene vekt på i samtale med barna/ ungdommene 38

Hva har betydning for at Chat vertene skal kunne bidra slik de gjør 39

Oppsummering, del 2 41

**OPPSUMMERING OG IMPLIKASJONER, del 1 og 2** 42

Referanser 44

Vedlegg 1 50

# SAMMENDRAG


**Bakgrunn**

I Norge har om lag 100 000 barn foreldre som har moderat til klart alvorlig rusproblem, og mer enn 200 000 barn har foreldre som ruser seg slik at barna reagerer. Disse barna kan være utsatt for en rekke utfordringer, som ensomhet og isolasjon, skolevansker, lav inntekt og fattigdom, psykiske plager og psykososiale og/ eller rusmiddelproblemer. Foreldre kan undervurdere barns belastninger og overvurdere livskvaliteten deres. I forskningsstudier har det vært vanskelig å nå barn som har de mest utfordrende livssituasjonene, noe som kan føre til at forskning kan gi et skjevt eller forskjønnet bilde om barn og unge som er utsatt for traumatiske hendelser og lever i vanskelige livssituasjoner. I denne studiens del 1 er Chat- deltakerne anonyme, noe som kan bidra til å belyse opplevelsene til barn og unge som det ellers er vanskelig å inkludere i forskningsstudier. Rapporten presenterer to analyser: Chat-logger med barn og unge som har foreldre med rusmiddelproblemer (del 1) og et fokusgruppeintervju med Chat-verter som har svart de samme barn og unge (del 2).

**Forskningsspørsmål**

Del 1: 1)Hvordan beskriver disse barna og ungdommene hverdagen sin som pårørende, 2) Hvordan beskriver disse barna og ungdommene ressurser og (eventuelle) hjelpebehov? Og 3) Hvordan kan disse beskrivelsene forstås? Del 2: 1) Chatvertenes oppfatninger av hva barna og ungdommene er opptatt av i chatsamtalene, 2) hva har gjort mest inntrykk på chatvertene i disse samtalene, 3) hva legger de vekt på i samtale med barna og ungdommene, og 4) hva har betydning for at de skal kunne bidra slik de gjør.

**Metode**

Del 1: I studien er det benyttet kvalitativ, utforskende analyse, basert på åpne spørsmål

til datamaterialet gjennom en systematisk tekstkondensering i fire faser. Det ble inkludert ca 750 Chat-logger (2010-2015) med barn og ungdom (8-18 år) som hadde foreldre med rusmiddelproblemer. Del 2: Det ble gjennomført et fokusgruppeintervju med 3 av organisasjonens (2 kvinner og 1 mann) chatverter. Intervjuet varte i cirka 1,5 time. Vi gjennomførte deduktiv, kvalitativ innholdsanalyse.

**Resultat**

Del 1: Barna og ungdommene som logget inn på chatten befant seg i svært vanskelige livssituasjoner. Temaene de tar opp er oppsummert i et overordnet tema; fangenskap; selve livet er som i et fengsel, de er i en «sjakk matt» situasjon hvor de er berøvet følelsesmessig og handlingsmessig frihet. Tre generelle kategorier framkom:

«Krenkelse», «Overlatt», og «Overlevelse»: barna er dypt krenket, de er overlatt til seg selv, og de kjemper for overlevelse. Krenkelsene består av omsorgssvikt, vold (fysisk og psykisk), og overgrep (psykologiske, fysiske og seksuelle). Videre internaliseres krenkelsene til en følelse av skam og opplevelse av ikke å ha noen verdi. De er overlatt til seg selv, uten å se mulighet til å få hjelp. Overlevelsesmetodene er i ofte destruktive, som selvskading og rusmiddelbruk. Del 2: Chatvertene beskriver at barna og ungdommene er bekymret for den eller de som ruser seg, for andre i familien og sin egen situasjon. De tør ikke fortelle noen om hvordan de har det, og sliter med ensomhet samtidig som de isolerer seg og skyver vekk venner og andre på grunn av situasjonen hjemme. Barna tror ikke de er verdt å bli elsket, og gir uttrykk for at de fortjener å ha det sånn, og har ikke noe håp om å kunne få et godt liv.

For chatvertene er det viktig å lytte, være konkret til stede og bekrefte de unges opplevelser. De ønsker å bidra til å minske skamfølelse og ansvaret for situasjonen. For å kunne gjøre en god innsats har opplæringen de har fått, og de jevnlige treffene i regi av organisasjonen (Barn av rusmisbruker (BAR), stor betydning. Chatvertene vektlegger også betydningen av at de har noen felles erfaringer med de unge som tar kontakt: det kan bidra til fellesskap og

trygghet i samtalene, samt til at barnet eller ungdommen kan få håp om at det fins flere som kan forstå. Det er også viktig at verteneikke er alene, men kan rådføre seg med hverandre under chatten.

**Diskusjon**

Del 1 og 2: De aller fleste barn og unge i alderen 8-18 år som logger seg på chatten er overlatt til seg selv i traumatiske situasjoner hvor de er langt unna å finne eller se løsninger. Hverdagen deres er preget av ensomhet, utrygghet, overgrep og brutalitet, og de har mistet tillit til andres intensjoner. At de føler seg i et følelses –, tanke - og handlingsmessig «fengsel», gjør at de mangler lyspunkt eller håp. De har ingen å dele erfaringer med, eller søke trøst og støtte hos. Barn som lever med omsorgssvikt, vold og overgrep kan komme i konstant alarmberedskap, hvor fokuset kun er overlevelse.

Overlevelsesstrategiene som beskrives av de unge i denne studien, må forstås som svært destruktive: å ruse seg eller å ha ufrivillig sex for ikke å skuffe eller miste venner, selvskading, selvmordstanker og andre farlige, inadekvate strategier for selvtrøst. Deres manglende opplevelse av å ha verdi kan knyttes til internalisert skamfølelse. Samlet vil dette kunne forsterke opplevelsen av manglende tilhørighet med jevnaldrende og at mange strever med å skape gode relasjoner. Kronisk ensomhet henger ofte sammen med lav opplevd livsmening. Utrygghet i form av dårlige stemninger, bråk, uro eller taushet, og konstant redsel for uforutsigbare hendelser, kan også forstås som krenkelser av barn og unges grunnleggende behov for å bli ivaretatt. Barnas handlinger og løsninger i hverdagen kan være strategier for å holde ut foreldres atferd, men kan også forstås som en form for kommunikasjon til omverden. Chatsamtalene kan ha stor betydning for barn og unge som ikke har andre steder å henvende seg, og som kan tro at de er alene om sine opplevelser. At voksne med liknende erfaringer kan lytte, forstå og bekrefte barna og ungdommenes opplevelser, samt hjelpe dem til å se etter andre løsninger som kan være til hjelp, kan bidra til håp og styrket følelse av egenverdi hos de unge.

**Konklusjon og implikasjoner**

De to delstudiene viser med all tydelighet at mange barn og unge som har foreldre med rusmiddelproblemer lever i en brutal virkelighet som kan betegnes som en form for fangenskap. Hverdagen preges av fysisk og psykisk vold, overgrep og omsorgssvikt. at hverdagen til mange barn og unge som har foreldre med rusmiddelproblemer opplever å være fanget i sitt eget hjem, uten at noen vet hvor vanskelig de har det, og uten mulighet til å komme seg unna krenkelser, eller få beskyttelse mot vold og overgrep hjemme, på skolen eller blant jevnaldrende. Det er historier

preget av dyp ensomhet og isolasjon, skamfølelse og manglende tro på egen verdi, samt manglende drømmer eller håp om et bedre liv.

Barna og ungdommene bekymrer seg for den som ruser seg, for andre i familien og seg selv. De tar på seg mye ansvar og oppgaver som er for store eller som oppleves krenkende.

Mestringsstrategiene mange beskriver for å overleve er ofte (svært) destruktive, som understreker at mange av disse unge menneskene har internalisert det de opplever fra omgivelsene- at de ikke fortjener å ha det godt. Selvmord beskrives av flere som nødløsning for framtiden. Barna og ungdommene lever i en situasjon som utsetter dem for utpreget risiko og fare.

Muligheten til anonymt å møte voksne med egne, liknende, bearbeidete erfaringer ser ut til å ha stor betydning for barna og ungdommene som logger seg på tjenesten. Chatvertenes innsats med å lytte, bekrefte, være til stede, og vise vei mot andre og bedre muligheter, synes uvurderlig. Chatvertene bidrar med å anerkjenne og akseptere den alvorlige situasjonen barna er i, samtidig som de viser dem hvilken kraft de har som har holdt ut og mestret tilværelsen så langt, og hjelper dem til å se hvordan de kan bruke denne kraften til å hjelpe seg selv videre. Dette kan være en nøkkel til hvordan hjelpere kan nå inn til barn og unge i liknende situasjoner.

Denne studien viser at voksne innenfor helsetjenester og skole ikke klarer å oppdage barn og unge som lever i familier med rusmiddelproblemer, vold og overgrep, og at familie og naboer også kan unngå å fange opp hvordan de har det. Resultatene fra denne studien viser at helsepersonell som møter foreldrene i forbindelse med behandling, og som møter barna i forbindelse med skolehelsetjeneste, lærere og ledere av fritidsaktiviteter for barn og unge må våge å spørre barna selv om hvordan de har det, og fortsette å følge opp ved mistanke om at de ikke har det greit.

Det er tydelig behov for tjenester hvor barn og unge i første omgang kan nærme seg voksne som kan være til hjelp uten at det er skremmende for de unge å ta kontakt, slik som chattjenesten som beskrives i denne studien. Det er også behov for studier med formål å konkretisere ytterligere hvordan å fange opp disse barna og ungdommene og forstå mer om behovene de har. Videre må det settes i gang tiltak på systemnivå i tråd med dette.

# DEL 1: NÅR FORELDRE HAR RUSMIDDELPROBLEMER

## – studie av chat-logg med barn og ungdom som er pårørende

### INTRODUKSJON

Under arbeidet med Helsedirektoratets rapport IS- 2398, «Barn og ungdommer som har foreldre med rusmiddelproblemer – en kvalitativ levekårsstudie – Når jeg ser han får jeg sånn stikk i hjertet» (Kufås, Faugli & Weimand 2015) ble vi gjort kjent med en online Chat- tjeneste, et likemannstilbud, hvor barn og ungdommer med foreldre som har rusmiddelproblemer kan logge seg på anonymt og få kontakt med en voksen, hvor det ikke kreves samtykke fra foreldrene. Det skal være et "lufterør" hvis man trenger det, men også en arena for råd og veiledning. De som svarer barna og ungdommene på Chat-tjenesten er voksne frivillige, de aller fleste med egenerfaring med å være barn i en familie med rusmiddelproblemer. Helsedirektoratet finansierer aktiviteten og mottar årlig rapportering i form av aktivitetstall, beskrivelser av alderskategorier, kjønn og tema som tas opp av de som bruker Chat-tjeneste. De som logger seg på tjenesten gjøres oppmerksom på at de anonyme loggene fra Chat-tjenesten blir lagret, blant annet for å kunne brukes i forskning.

Tekstene ønsket vi å analysere på en systematisk måte for å utvide samt å eventuelt generere ny kunnskap. Vi antok at barn og unge som skrev anomymt ville kunne dele andre erfaringer enn man gjerne ellers får fram i forskning hvor det er de barna og ungdommene som foreldrene gir samtykke til deltakelse for, som blir med.

Helsedirektoratet støttet ideen, og studien ble ett av flere forskningsprosjekter om barn som pårørende som Helsedirektoratet finansierer. Akershus universitetssykehus HF v/ fou-avdelingen psykisk helsevern har hatt prosjektledelse for studien, som har vært utført i samarbeid med organisasjonen Barn av rusmisbrukere (BAR) og Vestre Viken HF v/ Asker DPS og BUPA.

## BAKGRUNN

I Norge har om lag 70 000 barn foreldre med moderat til alvorlig rusproblem, og om lag 30 000 har foreldre med klart alvorlig rus–problem (Torvik & Rognmo 2011). Mer enn 200 000 barn har foreldre som ruser seg slik at barna reagerer (Ot.prp.84, 2008-2009). Det er godt dokumentert at disse barna kan være utsatt for en rekke utfordringer, som ensomhet, konsentrasjonsvansker i skolen, sosial utstøtelse, lav inntekt og fattigdom, lite nettverk, egne psykiske plager og psykososiale – og/ eller rusmiddelproblemer (Mohaupt & Duckert 2009; Lauritzen, Rossow, Moan 2010; Torvik & Rognmo 2011; Hjärn et al 2014; Ruud et al. 2015; Kufås, Faugli & Weimand 2015). Mer enn 50 % av pasienter som mottar behandling for rusmiddelproblemer, har opplevd alvorlig rusmiddelproblem hos egne foreldre i sin barndom (Ot.prp.84, 2008-2009). Boforhold og økonomi, samt omfanget av tid sammen med forelder som ruser seg, virker sterkt inn på hvordan disse barna og ungdommene opplever situasjonen sin. Videre kan hemmelighold og ensomhet føre til at barna utvikler dårlig selvbilde og lite tjenlige mestringsstrategier for å håndtere vanskene i hverdagen (Kufås, Faugli & Weimand 2015). Barn og unge trenger trygge voksne å ty til, men studien til Kufås et al. (ibid.) viste at det å ha foreldre med rusmiddelproblemer kan gi barna erfaringer med svik og uforutsigbarhet som har ført til lav tillit til voksne. I en norsk multisenterstudie undersøkte Ruud og medarbeidere (2015) situasjonen til barn som pårørende til pasienter innenfor somatikk, psykiatri og tverrfaglig, spesialisert rusbehandling (TSB). Resultatene viste at andelen barn som hadde opplevd traumer var størst blant barn som har foreldre med rusmiddelproblem. Det fremkom også at foreldre ofte undervurderer belastningene barn opplever, og at de overvurderer barns livskvalitet.

At voksne ikke nødvendigvis klarer å fange opp barn og unges opplevelser, understreker betydningen av at deres egne beskrivelser blir belyst. Dette er også i tråd med FNs Barnekonvensjon (regjeringen.no) og Barneloven § 31 (Barne-likestillings- og inkluderingsdepartementet 2013), som nettopp vektlegger at barn skal høres om sin egen situasjon. Hensikten med å å la barn delta i forskning er både å formidle barns forståelse av situasjonen sin og å gi barn og ungdom relevant oppmerksomhet (Hill 2005, Gallacher og Gallagher 2000; Christensen & James 2000; Oakley 2000), samt å gi viktige innspill til utvikling av tjenestetilbudet til barna og/eller familiene.

Imidlertid skal foreldre gi samtykke dersom barn under 16 år deltar i forskning (jfr Helseforskningsloven kap 4 §17). Det har vist seg vanskelig å nå barn som har de mest utfordrende livssituasjonene (Ruud et al. 2015), noe som for eksempel har ført til at det har vært særlig utfordrende å få kunnskap om barns volds- og overgrepserfaringer, og andre sensitive temaer (Barne- og likestillingsdepartementet 2016 s. 51; Helse- og omsorgsdepartementet 2017). Dette kan føre til at en får et skjevt eller forskjønnet bilde fra forskning om barn og unge som er utsatt for traumatiske hendelser

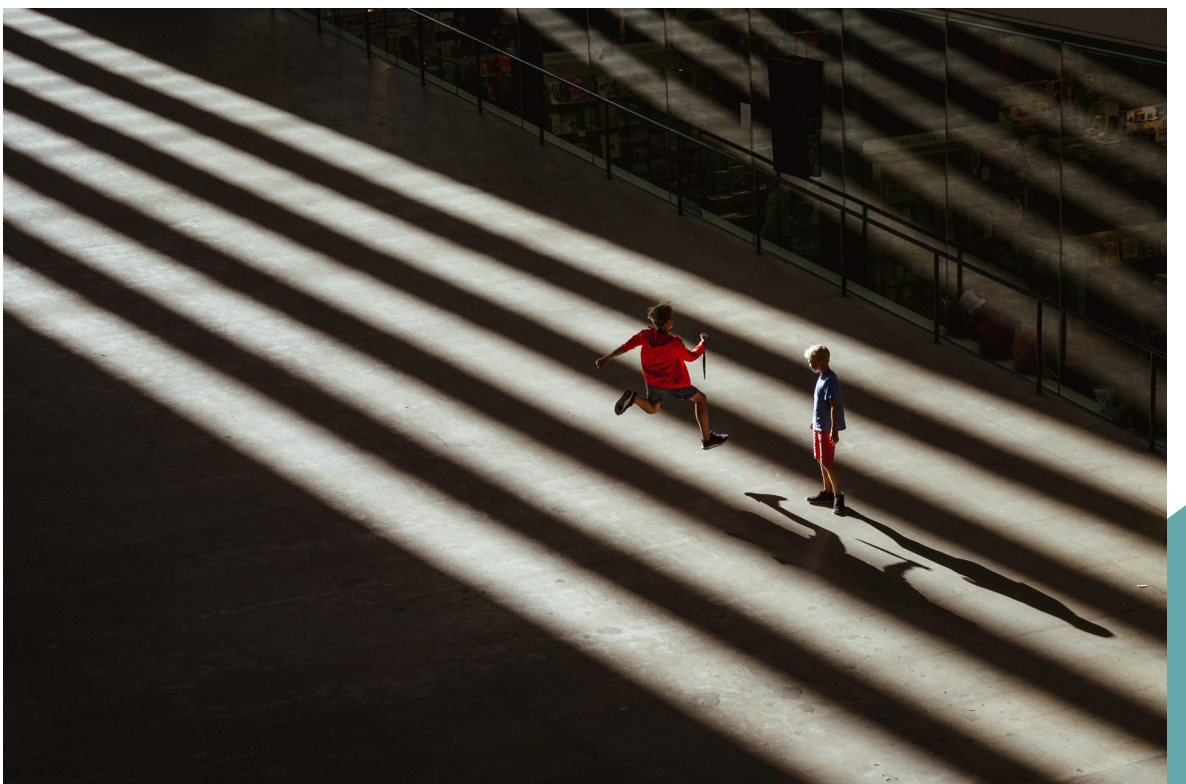
og lever i vanskelige livssituasjoner. Siden deltakerne i denne studien er anonyme, kreves det ikke foreldresamtykke. Studien kan derfor bidra til å belyse opplevelsene til barn og unge som det ellers er vanskelig å inkludere i forskningsstudier.

I denne studien er det fokus på barns situasjon i hjemmet når foreldre har rusmiddelproblemer. Vi ønsket dels å få fram ny kunnskap, dels å utvide eksisterende forståelse om hvordan «hverdagen» eller «hverdagslivet» oppleves for barn og unge som har forelder med rusmiddelproblemer, ved å analysere deres beskrivelser gitt i en situasjon hvor de nettopp kunne uttale seg anonymt. Vi benytter begrepene «hverdagslivet» og «hverdagen» slik vi forstår Gullestad (1995); som et samlende symbol med et mangfold av betydninger og et stort tvetydighetsspenn i seg. Det medfører at det inneholder mange paradokser som viser (reflekterer) den private sfæres spesielle stilling i dagens samfunn. Økonomisk og politisk er den marginal, men psykologisk og følelsesmessig sentral (ibid. s 178).

Problemstillingen ble da hvordan denne følelsesmessige og psykologisk sentrale sfæren oppleves for denne gruppen barn og unge – særlig med tanke på at hverdagen og hverdagslivet forstås å tilhøre den private sfæren, hvor mye kan holdes skjult.

**Problemstillingen er nærmere delt inn i følgende forskningsspørsmål:**

- Hvordan beskriver disse barna og ungdommene hverdagen sin som pårørende
- Hvordan beskriver disse barna og ungdommene ressurser og (eventuelle) hjelpebehov?
- Hvordan kan disse beskrivelsene forstås?



## METODE

Det metodiske arbeidet med denne studien, fra oppstart til avslutning, har foregått i et likeverdig samarbeid i en gruppe av klinikere, personer med egenerfaring med å ha foreldre med rusmiddelproblemer, og forskere.

### Utforming

Studien har en kvalitativ utforming med en beskrivende, utforskende og fortolkende design. Studien er inspirert av vitenskapsteoretisk tradisjon med en kombinasjon av fenomenologisk beskrivelse og hermeneutisk tolkning (Kvale og Brinkmann 2009/2010).

### Utvalg og datasamling

Av et totalt materiale på 2053 anonyme Chatlogger mellom innskrivere (< 12 - > 50 år) og voksne, frivillige chattverter fra tjenesten BARsnakk.no. Logger fra deltakere som i løpet av dialogen hadde gitt seg til kjenne ble ikke overlevert til forskerne fra chatt-eier. Loggene var organisert i aldersgrupper av chatteier. Vi inkluderte i utgangspunktet alle samtaler med barn og ungdom mellom 8 og 18 år som har foreldre med rusmiddelproblemer, fra chatttjenesten åpnet høsten 2010, til og med 2015 (totalt 1352 chatlogger). Av disse valgte vi ut chat-samtaler hvor barna eller ungdommene skrev noe om hvordan de hadde det eller hva de ønsket svar på. Samlet dreide dette seg om ca 750 samtaler. Den prosentvise fordelingen mellom gutter og jenter i det totale utvalget var ca 90 % jenter og 10 % gutter, noe som gjenspeiles i vårt utvalg.

I rapporten skriver vi ofte «samtaler» for flytens skyld. Vi mener skriftlige dialoger.

### Analyse

I studien har vi benyttet kvalitativ, utforskende analyse, basert på åpne spørsmål til datamaterialet gjennom en systematisk tekstkondensering i fire faser inspirert av Malterud (2011/2013). De fire fasene har bestått i å skape et helhetsinntrykk, å identifisere meningsbærende enheter, å utarbeide abstraksjoner konkretisert i kodegrupper og å gjøre en sammenfatning eller en ny beskrivelse (Malterud 2011/2013). Forskergruppen leste gjennom materialet flere ganger. For å sikre at hele gruppen kom godt inn i materialet, satt vi innledningsvis i samme rom og leste i tre dager. Etter flere gjennomlesninger skrev alle forskerne ned sine helhetsinntrykk, og felles helhetsinntrykk ble diskutert og sammenfattet. I diskusjonen av helhetsinntrykk, meningsbærende enheter, koder og kodegrupper deltok også ekstern metodekursleder. Forskergruppens gjentatte diskusjoner og refleksjoner i lys av hver og ens kompetanse har ført til at resultatet speiler en felles forståelse av materialet.

**Etikk**

Regional komite for medisinsk og helsefaglig forskningsetikk (REK) sør-øst D har vurdert at prosjektet faller utenfor helseforskningslovens virkeområde, og derfor kan gjennomføres uten godkjenning av REK (ref. nr. 2016/238.) Personvernombudene ved Akershus universitetssykehus (saksnummer 16-038) (og Oslo universitetssykehus HF pr mail) tilrår prosjektet.

Chat-tjenesten ble opprettet i tråd med rådgivning fra Datatilsynet våren 2010 og oppfyller de krav til sikkerhetstiltak som stilles etter personopplysningsloven og personopplysningsforskriften, herunder særlig personopplysningslovens §§ 13-15 med forskrifter. Chat-vertene har gjennomgått et omfattende opplæringsprogram for oppgaven, har dokumentert fri vandel og har skrevet under taushetserklæring. Chat-vertene som barna og ungdommene har vært i dialog med står oppført med fornavn i loggene som forskerne har lest. De har gitt skriftlig samtykke til at deres fornavn står i selve datamaterialet, men er anonymisert i denne rapporten og i eventuelle senere publikasjoner.

For å komme så nær barnas stemmer som mulig uten å sitere logger direkte, har vi dels konstruert korte narrativ hvor vi tar i bruk ord og skrivemåter fra loggene, dels endret kjønn, stedsnavn og dialektuttrykk i «sitater». Narrativer og sitater er brukt som ingresser i hovedavsnittene i rapportens resultatkapittel og som avslutning på avsnittene.

Organisering, samarbeid og brukermedvirkning
Forskergruppen har bestått av fire personer med ulike fag, forsknings- og livserfaringer. De faglige bakgrunner er psykisk helsefag/ sykepleie, medisin/barn og unges psykiske helse, ledelse og sosialt arbeid. To har phd grad og noen har rele

vante livserfaringer som tidligere barn i familier med rusmiddelproblemer hos foreldre. Gruppen ble satt sammen blant annet etter inspirasjon av forskningstradisjonen «Medforskning» (Borg og Kristiansen 2009). I denne forskningstradisjonen oppheves den profesjonelle forskerens enerådende kontroll, og brukergrupper er medbestemmende når det gjelder hvilke spørsmål som skal stilles, og hvordan forskningsresultater kan forstås og brukes. Gjennom et nært samarbeid mellom forskere og personer med egenerfaring har det vist seg at man kan lykkes med en ny form for kunnskapsutvikling (ibid). For å sikre en mest mulig likeverdig inngang og gjennomføring av prosjektet, har forskergruppen sammen gjennomført et forskningskurs i kvalitativ metode, ledet av professor Stian Biong.

Brukermedvirkning ble også sikret ved at en gruppe Chat-verter (heretter kalt «referansegruppen») deltok i diskusjon av studiens resultater. Hensikten med dette var å søke en type validering av resultatene (Malterud, 2011/ 2013). Referansegruppens deltakere hadde erfaringer fra den virkeligheten som var studert og analysert, og deres oppfatning av beskrivelsene og bidrag til en utvidet forståelse var viktig i vurderingen av om vi hadde «utviklet kunnskap som har fotfeste i den virkelighet der den hører hjemme» (Malterud 2013 s. 183). Referansegruppen ble presentert for resultatdelen som presenteres i denne rapporten, og bekreftet at fremstillingen var gjenkjennbar. Deres bidrag til utdyping og nyansering av hvordan resultatene kan forstås, er blitt inkludert i rapportens diskusjonsdel.

**Organisering, samarbeid og brukermedvirkning**

Forskergruppen har bestått av fire personer med ulike fag, forsknings- og livserfaringer. De faglige bakgrunner er psykisk helsefag/ sykepleie, medisin/barn og unges psykiske helse, ledelse og sosialt arbeid. To har phd grad og noen har relevante livserfaringer som tidligere barn i familier med rusmiddelproblemer hos foreldre. Gruppen ble satt sammen blant annet etter inspirasjon av forskningstradisjonen «Medforskning» (Borg og Kristiansen 2009). I denne forskningstradisjonen oppheves den profesjonelle forskerens enerådende kontroll, og brukergrupper er medbestemmende når det gjelder hvilke spørsmål som skal stilles, og hvordan forskningsresultater kan forstås og brukes. Gjennom et nært samarbeid mellom forskere og personer med egenerfaring har det vist seg at man kan lykkes med en ny form for kunnskapsutvikling (ibid). For å sikre en mest mulig likeverdig inngang og gjennomføring av prosjektet, har forskergruppen sammen gjennomført et forskningskurs i kvalitativ metode, ledet av professor Stian Biong.

Brukermedvirkning ble også sikret ved at en gruppe Chat-verter (heretter kalt «referansegruppen») deltok i diskusjon av studiens resultater. Hensikten med dette var å søke en type validering av resultatene (Malterud, 2011/ 2013). Referansegruppens deltakere hadde erfaringer fra den virkeligheten som var studert og analysert, og deres oppfatning av beskrivelsene og bidrag til en utvidet forståelse var viktig i vurderingen av om vi hadde «utviklet kunnskap som har fotfeste i den virkelighet der den hører hjemme» (Malterud 2013 s. 183). Referansegruppen ble presentert for resultatdelen som presenteres i denne rapporten, og bekreftet at fremstillingen var gjenkjennbar. Deres bidrag til utdyping og nyansering av hvordan resultatene kan forstås, er blitt inkludert i rapportens diskusjonsdel.

## RESULTAT

Barna og ungdommene bodde i større og mindre byer og bygder i hele landet. De hadde funnet chatten på ulikt vis. Noen ved å lete på nettet, noen hadde fått anbefalinger fra søsken eller andre familiemedlemmer, lærer eller personer i hjelpetjenesten.

De aller fleste beskrev at de bodde hjemme med én eller begge foreldre. Noen bodde i fosterhjem eller lignende, men de fleste oppga at det var deres opplevelse av rusmiddelbruken hos foreldre som gjorde at de logget på. Barna og ungdommene ga uttrykk for vansker over lengre tid og alle samtalene var preget av sammensatte og belastende forhold hjemme og ute.

Både ved den første gjennomlesning av materialet og underveis i den videre analyseprosessen, fremsto innholdet i samtalene som særdeles brutalt, tungt og mørkt. Dette førte til at en samlet beskrivelse av situasjonen til disse barna og ungdommene, var *å være fanget uten å se mulighet til å kunne unnslippe*.

# OVERORDNET TEMA: LIVET I HVERDAGEN - SOM I ET FENGSEL

*Jeg føler at alle er imot meg. Ikke noe er hyggelig- mamma og pappa drikker hver dag. Mamma er slem. Jeg blir slått og sånn... Og mobbet. Hvorfor må alt være så vanskelig? Jeg er redd, men kan ikke si noe. Det er én bra lærer, men han vet ikke noe.*

I analyseprosessen ble det tydelig at barna og ungdommene som logget inn på chatten befant seg i svært vanskelige livssituasjoner. Temaene som tas opp av barna og ungdommene er oppsummert i et overordnet tema som gjennomsyrer alt annet, nemlig fangenskap; at selve livet er som i et fengsel. Dette overordnete temaet speiler altså barn og ungdommer som er i en «sjakk matt» situasjon, hvor de er berøvet følelsesmessig og handlingsmessig frihet. Fangenskapet dreier seg videre om å leve med sine foreldre og allikevel være redd og ensom. Å føle seg truet fysisk eller psykisk av dem på en slik måte at det heller ikke blir aktuelt å gå til eller snakke med andre voksne. Å være lei seg og sørge over at en eller begge foreldre ruser seg, at «den andre» forelderen er lite tilgjengelig eller i noen tilfeller er død. Barna eller ungdommene kan ha slekt og venner, men opplever ingen mulighet til å kunne betro seg. De tviler på om noen vet noe,og i alle fall ikke om hvor ille det er. Barna og ungdommene har lite håp om at situasjonen skal bli bedre, det handler mer om å holde ut og overleve. Imidlertid viser beskrivelsene at flere av metodene de benytter for å holde ut, kan bli en kilde til en ond sirkel med ytterligere byrde og påkjenninger. Dette er konteksten som de videre resultater må ses i lys av.

### Generelle kategorier

I det følgende har vi delt det overordnete temaet i tre generelle kategorier, med navn vi anså som dekkende for meningsinnholdet: «Krenkelse», «Overlatt», og «Overlevelse»: barna er dypt krenket, de er overlatt til seg selv, og de kjemper for overlevelse. I det følgende beskrives disse generelle kategoriene med mer utfyllende beskrivelser av meningsinnholdet.

### Krenkelse

*Det er ekkelt. De bråker hele tiden. Jeg får ikke sove. De er slemme. Slår, sparker og voldtar. Det er så mange rykter. Mobbing. Jeg er lei*

*meg og sint. Alle hater meg. Ingen sier noe. Jeg er bare en dritt.*

Selv om det er variasjoner i hvordan barna og ungdommene beskriver situasjonen sin og hvilke spørsmål de har, er det særlig framtredende at mange er utsatt for store krenkelser. Bråk, vold og seksuelle overgrep omtales mange steder i tekstene. Det er fortellinger om forelder, som på den ene siden kan bli beskrevet som «verdens beste», men som også «klår» på barnet i ruset tilstand. Noen omtaler de voksne som «drittfolk».

Mobbing er et tema som går igjen som en rød tråd, og dreier seg både om å bli mobbet av andre barn, men også av lærere og egne foreldre. Det kommer fram at voksne både mobber og snakker nedlatende til barnet. Vold fra foreldre kan være i form av å bli slått og sparket, og det er gjennomgående beskrivelser av alvorlige og dype krenkelser som å bli seksuelt misbrukt av foreldre og andre slektninger. Barna og ungdommene opplever også å være tilstede når voksne utøver fysisk og psykisk vold mot hverandre, og beskriver situasjonen sin som ubehagelig og ekkel. I tillegg til å bli utsatt for fysiske og seksuelle overgrep, forteller barna og ungdommene om press i forhold til at de selv skal bruke alkohol, narkotika og tobakk, og til å gjennomføre seksuelle handlinger. Dette presset kommer både fra foreldre, «vennegjengen» og i miljøet på skolen.

Det går også igjen at barna og ungdommene bruker krenkende beskrivelser av seg selv, både når det gjelder utseende og hvordan de opplever seg selv som person. De bruker nedsettende og negative kallenavn på seg selv, som dumma, tjukka, og formidler en svært negativ selvfølelse: «jeg føler meg som dritt». Dette understrekes også når de uttrykker at krenkelsene de opplever «ikke er noe å bry seg om», «det er ikke så farlig», «ikke så alvorlig», selv om det dreide seg om alvorlig vold og overgrep som beskrevet over.

*Jeg har en normal familie, vil nå jeg si…. faren min er bestevennen min – han er verdens beste! Men da han drikker blir han litt skummel og rar...eh.. han kan begynne å "klå" på meg og legge seg oppå meg…*

*….Han slår også på "tull" men det gjør sykt vondt fordi han fiker. Men han er verdens beste far, men er også redd han…"*

*Hun ønska meg ikke. Det har jeg hørt flere tusen ganger. Men hun sier at hun er glad i meg, men det føles ikke sånn! Da hadde hun ikke sagt at jeg ikke var bra nok eller at hun ikke var stolt av meg på selveste bursdagen min.*

**Overlatt**

*Jeg er alene. Redd. Pappa ruser seg hele tiden. Mamma er død. Har det ikke greit. Mye angst. Vanskelig. Det er ingen som vet hvordan jeg har det. Ingen som gjør noe.*

I materialet er det beskrivelser av fortvilte barn og ungdommer i dyp ensomhet som går alene med tunge hemmeligheter, overlatt til egne tanker, følelser og handlinger, uten å føle seg sett av noen. Fortvilelsen kan dreie seg om håpløshet over den vanskelige situasjonen de

selv og familien er i. De skriver om fortvilelsen og ensomhet med pågående stress og mas, det utrivelige og ukoselige, og til tider truende og farlige i hjemmet. Det er beskrivelser om at barna og ungdommene er redde for voksnes atferd, og at de må takle alt dette vanskelige selv. Det er mange som skriver om hvordan de prøver å beskytte og hjelpe både søsken og foreldre, og blir overlatt med ansvar og for eksempel må sørge for mat på bordet og andre hverdagsoppgaver som voksne forventes og ordne. Det kommer også fram at de leter fortvilet etter hvordan de kan få den som ruser seg, til å slutte.

Noen samtaler handler om et ønske om selv å dø eller å bli «borte», "framtiden må bli selvmord". Situasjonen kan handle om at mor eller far og kjæresten til mor eller far til stadighet drikker seg fulle. Det er korte og få setninger.

Å være overlatt dreier seg også om at barna og ungdommene ikke "har lov til", eller opplever det som farlig, å fortelle om situasjonen sin. Dette kommer fram delvis som deres egen forståelse, men også i form av direkte beskjed fra foreldrene om ikke å si "det" til noen. Barna og ungdommene uttrykker ofte at de er redde for hva som kan skje hvis foreldre får vite at de fortalte det til noen. Noen forteller at de frykter represalier: at de ville få «bank», eller bli skjelt ut. Selv om de fleste ønsker å snakke med noen og få hjelp til å komme ut av situasjonen, er det altså mye som holder dem tilbake. Noen forteller at de har dårlige erfaringer med barnevernet. Kun noen få opplever å ha en venn som de kan snakke med og som lytter.

Mange barn og ungdommer beskriver at de er eneste barn/ ungdom i familien. Flere forteller imidlertid at de har eldre søsken som har flyttet ut av foreldrehjemmet, men at de ikke snakker med dem om problemene med foreldrene. Begrunnelsen for ikke å involvere eldre søsken er ofte de samme som er beskrevet over.

Det kommer imidlertid fram at chatterommet dermed ble en mulighet for dem. Svært mange av barna og ungdommene skriver at Chat-samtalen er aller første gang de prøver å si noe om sin situasjon, men også hvor vanskelig de synes det er å sette ord på opplevelsene sine: «Dette er første gang jeg prøver å fortelle».

Det viser seg at det ikke bare er den forelderen som har rusmiddelproblem som gjør at situasjonen oppleves vanskelig. Noen samtaler handler om også om brutt tillit og vanskelige følelser til den nyktre/ edru eller «friske» forelder. De beskriver uforutsigbarhet, men også om stadige brutte løfter fra denne forelderen; for eksempel om beskyttelse mot den forelderen som ruser seg, eller om å slippe å være hos den som har rusmiddelproblemet i høytider. Flere steder er det historier om triste, svært vanskelig og skremmende høytider, og skuffelser over

at den som har rusmiddelproblem ikke klarer å la være og ruse seg: «Det var meningen at vi alle skulle være hos besteforeldrene våre, men hun (mor) kom ikke. Hun var på fylla». Denne uforutsigbarheten kan uttrykkes som sinne mot «frisk» forelder, som i utgangspunktet er den personen som skulle være den trygge voksne.
For noen beskrives ensomheten som total, og at de er helt overlatt til seg selv på flere arenaer som ellers kunne vært en kilde til lyspunkt i tilværelsen: «Det er også forferdelig på skolen - ingen liker meg».

"Pappa er alkoholiker og brukte også narkotika. Han ble veldig voldelig når han var ruset noe som førte til at jeg ble mye slått og så mye at mamma også ble slått.
Jeg og mamma flyttet fra han når jeg var 5 år, men dette gjorde det ikke bedre for meg. Mamma begynte også å drikke mye og var mye hos noen venner der de drakk sammen og hun glemte meg. Jeg måtte gå mye til sengs alene uten å vite når hun kom hjem igjen. Alle ferier går til at mamma drikker seg så full at hun kaster opp og jeg må passe på henne. Første gang jeg var i syden ble hun med en dame hun hadde møtt på barer og jeg ble gående rundt i gatene i et fremmed land, bare syv år gammel. Jeg har alltid blitt sint og såret når hun har blitt så full men har alltid fått slengt tilbake at det er på grunn av meg at hun drikker. "Jeg er for slitsom, hun trenger en pause nå og da"

**Overlevelse**

*Jeg var så redd. Skada meg. Drakk en del selv også, har gjort mye rart... Har tatt helt avstand fra han nå. Tenker på han hele tida da. Kanskje jeg kan snakke med en lærer.*

Barna og ungdommene beskriver ulike strategier for å holde ut og overleve, «redde seg selv». Mange beskriver tanker og handlinger for å holde ut, overleve, som for utenforstående kan oppleves som negative og til og med tydelig

destruktive. Noen få har kommet fram til mer konstruktive utveier. Det synes som mange prøver å holde ut ved og ruse seg, skade seg, trene veldig mye og spise lite, eller ved spise veldig mye. De drikker alkohol med venner på egen alder eller med noen som er eldre. Det er også eksempler på at barn helt ned 9-10 årsalder forteller at de ruser seg sammen med foreldrene sine. Utsagn som «å kutte seg med kniv hjelper» finnes gjentatte ganger i materialet, men det er også flere som skriver at det hadde vært bedre om de selv døde, og selvmordstanker går igjen.

Mindre dramatiske utveier kommer også fram. Flere av de eldste jentene hadde fått kjæreste tidlig i tenårene, som gjerne var flere år eldre enn de selv. De forteller at det gjorde at de slapp å være så mye hjemme hos foreldrene. Enkelte hadde fattet mot til å snakke om vanskene til eldre , utflyttede søsken og noen har til og med kontaktet barneverntjeneste.
Noen har opplevd det positivt å bli flyttet til fosterhjem, men sliter likevel med bekymring og engstelse for hvordan familien har det.

Det er eksempler på ungdom som uttrykker tydelig at de vet at situasjonen de har levd i er skadelig, og noen har valgt å ta avstand fra rusavhengig forelder. Dette beskrives som vanskelige prosesser, men etter årelange, gjentatte skuffelser og andre dårlige erfaringer har ungdommen kommet fram til at forelderen ikke er i stand til å klare å slutte å drikke eller ruse seg, og at de må redde seg selv ved å ha minimalt med kontakt. Noen ungdommer (når de ser tilbake) beskriver en opplevelse av å bli sterk av alt de har vært gjennom. Selv om de har tatt avstand fysisk eller mentalt, kommer det tydelig fram at de plages med dårlig samvittighet, enten for den forelderen som sliter med rusmiddelproblemet, eller for søsken eller mor/ far som er igjen med vedkommende: «Det ligger alltid i bakhodet».

«Vi var litt rampete en dag…. Hun sa: La oss ta en flaske vin hver. Så vi gjorde det. Det var frekt av oss. Men vi synes det var litt morsomt også. Vi smakte på den og ble litt fulle – litt - ja… Så tenkte vi sånn: Hvis vi tar litt av den alkoholen de har med så drikker de mindre»

«Nå har jeg tatt avstand fra ham og har ikke snakket med ham på flere måneder. For ikke lenge siden fikk han problemer med hjertet og skrev til meg at det var "kroppen hans som sa i fra, at han nå skjønte at han må slutte å drikke" men han har jo ikke sluttet. Han er alkoholiker og etter erfaring vet jeg at han ikke klarer å slutte å drikke.»

Vi fant i liten grad at barna og ungdommene eksplisitt ga uttrykk for hjelpebehov ut over et ønske om å komme i kontakt med noen i begynnelsen av en samtale. Imidlertid så det ut til at svarene og innspillene fra chatt- vertene

førte til at noen barn og ungdommer kom på nye tanker om hvordan de selv kunne ta mer konstruktive grep om egen hverdag, og etter hvert kunne tenke seg å forsøke og søke hjelp. Det virket som noen fikk øye på muligheter som brakte håp om endringer i situasjonen i løpet av samtalen.

Oppsummert ser vi at barna og ungdommenes fastlåste situasjon gjør at de over lang tid må leve i en situasjon som utsetter eller tvinger dem til fortielser, ensomhet og utenforskap, utsetter dem for mobbing, vold og seksuelle overgrep, og gjør at de ofte finner destruktive «løsninger» for å holde ut hverdagen. I neste kapittel vil vi diskutere dette i lys av fagkunnskap om hva en slik livssituasjon kan føre til for barn og unge som vokser opp og lever på denne måten.

# DISKUSJON: HVORDAN KAN BARNAS OG UNGDOMMENES BESKRIVELSER FORSTÅS?

Hensikten med denne studien er å utforske og beskrive barns opplevelser i en hverdag hvor deres foreldre har rusmiddelproblemer. Materialet består av barns og ungdommers fortellinger på en anonym Chat tjeneste. Problemstillingen og forskningsspørsmålene er rettet mot hvordan hverdagslivet, i betydningen menneskets private, følelsesmessige og psykologisk sfære, oppleves for denne gruppen barn og unge.

Vi ønsket dels å få fram ny kunnskap om hverdagslivet til barn og ungdommer som lever i familier med rusmiddelmisbruk, dels å utvide eksisterende forståelse ved å analysere deres beskrivelser gitt i en situasjon hvor de uttalte seg anonymt.

Resultatdelen viste tre generelle hovedkategorier: 1. Overlatt, 2. Krenkelser, og 3. Overlevelse. I denne delen av rapporten diskuterer vi disse hovedkategoriene «på tvers», ved særlig å knytte dem til kunnskap om tilknytning og traumer. Diskusjonen blir presentert gjennom følgende tema: 1. Refleksjon over utvalget. 2. Risiko for helsevansker. 3. Om brutalitet og ensomhet; manglende tilhørighet og skam 4. Om mestringsstrategier og nødløsninger; kraft og utholdenhet. Deretter følger en metodediskusjon og etiske betraktninger. I diskusjonen inkluderer vi innspill til forståelse av resultatdelen som referansegruppen bidro med.

**Refleksjon over utvalget**

Utvalget er beskrevet både i metodekapittelet og i resultatdelen. Ut fra barnas og ungdommenes beskrivelser vet vi at de har en mor eller far som har rusmiddelproblemer og er således å betrakte som «barn som pårørende». Borgunn Ytterhus beskriver disse ungene som «barn mellom risiko, nytte og åpen fremtid» i en artikkel om begrepet «barn som pårørende» (Ytterhus, 2012). Når det gjelder forskningen om barn som har foreldre med rusmiddelproblemer, finner hun at feltet domineres av et «avviks – eller risikoperspektiv», mens studier av barn

med somatisk syke foreldre er preget av et «offerperspektiv».

Samtidig som det er bred kunnskap om at barn som pårørende både er utsatt for risiko og det å være i en offerrolle, har nyere forskning om «barn som omsorgsgivere»(«young carers») argumentert for å gi barn anerkjennelse for sitt bidrag til familiens opprettholdelse. De har fokus på barns og ungdommers omsorgsoppgaver, hvordan de kan gi både praktisk, personlig og mental støtte og hjelp til foreldre og andre familiemedlemmer, f.eks. søsken.

Denne tradisjonen kan man si har et «giverperspektiv» ift barn. (ibid; Kallander 2010). I generell barneforskning er de dominerende perspektiver knyttet enten til 1) utviklingspsykologiske tradisjoner og barn som «blivende», som kort sagt handler om hvilke konsekvenser barnets hverdagsopplevelser i tidlig alder kan få for barnets helse både på kortere og lengere sikt, eller til 2) sosiologiske og antropologiske tradisjoner og barn som «værende», det vil si hvordan barn opplever hverdagen sin her og nå; om hvordan de har det med seg selv i familie, i skole og med venner (James et al,1998; Qvortrup, 1994 i Ytterhus 2012).

For å drøfte og løfte resultatene i denne studien mener vi at disse begrepene er hjelpsomme som et bakteppe. Barna beskriver sin «væren» og «given». Som alle mennesker har barna i denne studien elementer av både «værende», «givende» og «blivende» på samme tid.
Balansen kan være krevende og er spesielt viktig i oppveksten (Ytterhus, 2012). Vi ser det slik at det er viktig å diskutere barnas hverdagsliv ut fra ulike perspektiv. «Vektskålen» av funn frembringer tanker om sterk ubalanse knyttet til «risiko, nytte og en åpen fremtid» (ibid).
Med «åpen fremtid» mener vi her barnas rom for håp, drømmer og tanker om et selvstendig liv.

**Risiko for helsevansker**

De aller fleste barn og unge i alderen 8-18 år som logger seg på chatten er overlatt til seg selv i traumatiske situasjoner hvor de er langt unna å finne eller se løsninger. Resultatene kan forstås som at livet deres er preget av å være i følelses –, tanke - og handlingsmessig «fengsel», så å si uten lyspunkt i tilværelsen. Det fortelles om foreldre, både den som ruser seg og den «andre», som utilgjengelige omsorgspersoner. Ingen å dele erfaringer med, eller å søke trøst og støtte hos. De beskriver omsorgsgivere som er lite sensitive for deres behov. Barna blir overlatt til å håndtere en uforutsigbar og skremmende hverdag alene.
I tillegg finner vi beskrivelser av psykologiske, fysiske og seksuelle overgrep begått av nettopp den eller de som de skulle kunne søke trøst og beskyttelse hos. Det handler om omsorgspersoner som ikke bare viser manglende evne til sensitivt nærvær, men i tillegg bruker barnet som et objekt for egne lyster eller aggresjon. Dette forstår vi som svært alvorlig: Når barn utsettes for denne type traumer av omsorgsgiver, og det samtidig oppleves som farlig å søke beskyttelse i nære relasjonene (komplekse traumer), kollapser nervesystemets kapasitet til å organisere og regulere atferd og oppmerksomhet (Braarud & Nordanger, 2011). Barn som lever med omsorgssvikt, vold og overgrep lever i konstant alarmberedskap, hvor fokuset kun er overlevelse. Dette kan føre til overstimulering av de delene av hjernen som skal regulere stresshormoner. Når alarmberedskapen er konstant, får vi et langvarig høyt nivå av stresshor-

monet kortisol , noe som kan ha en giftig effekt på hjernen (Braarud & Nordanger, 2011; Diseth, 2005). Konsekvensene av dette kan føre til dysfunksjonell regulering av følelser og kroppslige tilstander, oppmerksomhet og atferd, samt av sosioemosjonell regulering (van der Kolk, 2003; Nordanger et al, 2011).

Overført til barna og ungdommene i denne undersøkelsen, kan de løsningene de beskriver, bokstavelig talt for å overleve, og som oppleves som eneste utvei for dem selv, også kunne forstås som både uhensiktsmessige og farlige. Barna i vårt materiale beskriver en rekke vansker som er i slekt med konsekvensene av å være i konstant alarmberedskap. Mange beskriver vekslinger mellom sterke følelsesmessige tilstander og vansker med å roe seg ned i etterkant. Langvarige perioder med å være «deppa» eller nedstemt, det å spise for mye eller for lite går igjen. Deres «knappe prat» kan forstås som manglende bevissthet om og språk for følelser eller vansker med å kommunisere ønsker og behov. Som vi forstår handlingsrommet til flere av barna, er det preget av å være «innsnevret». Dersom vi tenker oss at de lever i konstant alarmberedskap vil hele deres oppmerksomhet rettes mot å fange opp trusler. Sosiale signaler fra andre vil lett kunne mistolkes som truende. Barna og ungdommene i vår studie forteller om utrygghet og mistillit til andres intensjoner. Deres beskrivelser av egne handlinger kan forstås som at deres evner er reduserte (svekket) til å gjøre analyser av konsekvensene for dem selv og for å beskytte seg selv. Mange beskrivelser kan oppfattes som en dragning mot situasjoner som gir en kortvarig avlastning i form av spenning eller flukt: rus, seksualisert atferd, selvskading, selvmordstanker og andre farlige, inadekvate strategier for selvtrøst. Barna og ungdommene beskriver at de har begrenset handlingsrom, og løsningene de beskriver kan, sett utenfra, for det meste forstås som destruktive og lite fruktbare.

Forskning på overveldende barndomserfaringer viser en sammenheng mellom overveldende hendelser i barndommen og en rekke fysiske og psykiske sykdommer, også i voksen alder (Fellitti og Anda, 2014). Hverdagen som barna og ungdommene i vår studie forteller om, kan dermed innebære helserisiko både på kort og lengre sikt.

Sammenhengen mellom foreldres problemer og barns fungering er kompleks. Haugland (2012) understreker at kunnskap om overføringsmekanismer er viktig for å forstå risikoen for barns liv og helse, og drøfter eksplisitt «familiedysfunksjon» i denne sammenhengen (ibid.). Med dette som utgangspunkt forstår vi at barn i tilsvarende situasjoner som barna og ungdommene i denne studien kan være

særlig utsatt for å utvikle egne helsevansker.

**Om brutalitet og ensomhet; manglende tilhørighet og skam**

Så vidt vi vet er det ikke beskrevet lignende brutalitet i norske studier som det som kom fram i denne. Imidlertid finner vi likheter med brutaliteten i våre resultater om vold, overgrep, skam og ensomhet i skjønnlitterære beskrivelser av hvordan barn med foreldre med rusmiddelmisbruk opplever hverdagen sin. I nyere tid har forfattere som Renberg (2005) og Knausgård (2011) fortalt om hvordan egne, lignende barndomsopplevelser med en forelder som ruser seg, har vært utgangspunkt for romaner hvor vold mot barn, skam og ensomhet er sentrale tema. «Stemningene» og følelsene som formidles i disse romanene, opplever vi å være i slektskap med brutaliteten vi finner i denne studien.

Ensomhet, slik det går igjen som en rød tråd blant barna og ungdommene i denne studien, beskrives og analyseres også som fenomen av Svendsen (2015) ved hjelp av både skjønnlitteratur og ulik faglig kunnskap. Barn og ungdommer på chatten beskriver ensomhet på tvers av ulike familieforhold. Noen har en «vellykket» familiefasade. De kan gjerne oppfattes som sosioøkonomisk både trygge og vellykket og hvor det praktiske, hjemlige hverdagsliv tilsynelatende er på stell. Også i slike historier beskriver barna og ungdommene å være ensomme, overlatt til seg selv med hemmeligheter, redsel og andre vanskelige følelser. Det kom også fram at mange barn på chatten er uten søsken som bor hjemme. Noen har eldre søsken som var flyttet ut og som ikke var kjent med foreldrenes store rusmiddelproblemer. Det var historier om at de ikke kunne dele sin virkelighet med søsken, og at de ikke hadde tilhørighet i en søskenflokk. Alle hemmelighetene og følelsene måtte de håndtere alene.

Barna og ungdommenes beskrivelser av situasjonen sin gjenfinnes i generell kunnskap om ensomme personer. I teorien eller filosofien er det å være alene rent begrepsmessig noe verdinøytralt fordi man da fysisk er alene (Svendsen, 2015). Ensomhet er imidlertid oftest negativt ladet og er mer en vurdering den enkelte personen gjør. Å være ensom innebærer å mangle genuine og dype relasjoner. Fellestrekk som er gjennomgående i definisjoner av ensomhet er en følelse av smerte eller tristhet, en oppfatning av seg selv som isolert eller alene og en følt mangel på nærhet til andre (ibid s. 20). Personer som betegner seg som ensomme oppgir ikke nødvendigvis å være mer alene enn andre. Ensomhet kan primært knyttes til tillit/ mistillit fordi ensomme personer ser ut til å mangle den nødvendige tilliten til andre for å skape meningsfulle relasjoner.

Resultatene viser også dilemmaer mange barn og ungdommer står i når det gjelder forholdet til den andre forelderen – hvor noen hadde et rusmiddelproblem, noen hadde ikke. Den andre forelderen er et gjennomgående tema for barn og ungdommer på chatten. Hvordan han/hun ikke «ser» eller forholder seg til hvordan situasjonen til barn er, at han eller hun ikke hjelper til, og kan oppleves like «fraværende» som forelderen med rusmiddelproblemer. Barna og ungdommene på chatten beskriver ensomhet i forholdet til sin egen nære familie. Lignende erfaringer er beskrevet av andre barn som pårørende i Norge (Kufås, 1995, Kufås, Faugli og Weimand 2015) og kommer fram i andre norske studier (Birkeland og Weimand 2015;

Ruud m fl 2015). Dette er forhold som også kan påvirke hvordan barna og ungdommene ser på seg selv. Selv om dette ikke blir sagt eksplisitt i tekstene i vår studie, kan vi forstå barna og ungdommene dit hen at de strever med å tro på at de har en egenverdi. «Er jeg verdt å elskes"?

Opplevelsen av å ikke være verdifull er ofte knyttet til følelsen av skam. Mange barn og ungdommer på chatten ser ut til å ta dette med i andre sammenhenger, som vi forstår som en en internalisert skamfølelse (Farstad 2016 s 67) . Samlet vil dette kunne forsterke opplevelsen av manglende tilhørighet med jevnaldrende og at mange strever med å skape gode relasjoner. Kronisk ensomhet henger ofte sammen med lav opplevd livsmening (Svendsen 2015) og sagt på en annen måte er tilhørighet viktig for opplevelsen av at livet har en mening. Mange av barna og ungdommene i vår studie var utsatt for krenkelser, forstått som «det å tvinge noen til å bli med på eller la seg utsette for handlinger de ikke ønsker, eller å karakterisere en person med nedsettende ord og beskrivelse» (dubestemmer.no). I det perspektivet viser denne undersøkelsen at barn og unge med foreldre som har rusmiddelproblemer, også risikerer å bli utsatt for alvorlige krenkelser. At dette kan få alvorlige følger for barna, har vi tidligere diskutert og redegjort for. Et dagligliv med mange krenkelser, slik som det beskrives av barn og ungdommer i denne studien, medfører ofte negative følelser om seg selv og sin egen verdi (Kirkengen 2015, Farstad 2016). Vi fant at barn og ungdom i studien brukte nedsettende og negative kallenavn på seg selv, noe som formidler en svært negativ egenverdi: «jeg føler meg som dritt». Dette kan være uttrykk for en opplevelse av å skamme seg over seg selv. Skam har direkte sammenheng med depresjon, avhengighet, vold, aggresjon, spiseforstyrrelser, mobbing og selvmord (Brown 2014 s. 200, Farstad, M, 2016, s 187-191). Kirkengen (2015) argumenterer for at enhver krenkelse

har en sykeliggjørende kraft i seg og at krenkelser fra mennesker som står en nær alltid skal forstås som vold, selv om vold i fysisk forstand er fraværende.

Utryggheten barna og ungdommene beskrev i form av dårlige stemninger, bråk, uro eller taushet, og konstant redsel for uforutsigbare hendelser, kan også forstås som krenkelser av barn og unges grunnleggende behov for å bli ivaretatt. I lys av dette vil krenkelsene som barna og ungdommene i denne studien beskriver, måtte forstås som vold, og i tråd med beskrivelser av at et oppvekstklima som er kjennetegnet av mangel på trygghet, forutsigbarhet, omsorg, støtte og anerkjennelse anses som «giftig» (ibid.; Farstad, M. s. 216).

**Om mestringsstrategier og nødløsninger; kraft og utholdenhet**

Mange historier handler om å "holde ut", å finne nødløsninger og foreta valg som ofte får negative konsekvenser. I materialet finnes det mange eksempler på krevende situasjoner og uforståelig atferd fra voksne som barn og ungdom har opplevd og lever med i hverdagen sin. Det kommer fram at overlevelsesstrategier kan være å ruse seg eller å ha ufrivillig sex for ikke å skuffe eller miste venner. Det at barn helt ned 9-10 årsalder ruser seg sammen med foreldre, forstår vi som en måte å overleve en uhåndterlig og håpløs livssituasjon på. Barnas handlinger og løsninger i hverdagen kan være strategier for å holde ut foreldres atferd, men kan også forstås som en form for kommunikasjon til omverden.

At «et problem sjelden kommer alene» i denne sammenhengen er det forskningsmessig belegg for: Foreldres misbruk medfører ofte en opphopning av risikofaktorer i barnas miljø, slik at barn og ungdommer i familier med rusmiddelproblemer har større sannsynlighet for å oppleve andre problemer i tillegg til foreldres drikking (Haugland 2012).

Barna og ungdommene i denne studien har vært utsatt for grove krenkelser og overgrep, og dette innebærer at de er i en høyrisikogruppe for å utvikle egne problemer på en rekke områder. Samtidig kan barnas handlinger også forstås som en ressurs for å overleve i en farlig og uforståelige situasjon, noe som særlig ble påpekt av referansegruppen. Denne dobbeltheten kan være et viktig innspill og påminnelse til fagfeltet om ikke bare å se det destruktive: vi har vist at barna i denne studien ofte ikke hadde håp om eller tro på et bedre liv, ei heller på egen verdi eller egne ressurser. Å peke på hva de faktisk har klart å stå i, hvor modige de var som tok kontakt med chatten, og hjelpe dem til å finne mer konstruktive løsninger, er noe som vektlegges av referansegruppen i denne studien. Dette forstår vi å være i tråd med Sommerchild (1998) om viktigheten av å gi anerkjennelse til barn i vanskelige livssituasjoner om deres innstilling til å overleve.
Barnas og ungdommenes kraft; ressurser, hjelpebehov og mestringsstrategier, men også nødløsninger kommer frem og skapes i dialogen med chattverter (cf. Klevan 2017) . Barna og ungdommene passet og beskyttet søsken og noen ganger den rusmiddelavhengige forelder. Enkelte hadde tatt avstand fra rus og foreldre med stort rusmiddelmisbruk, mens andre hadde søkt til destruktive og selvdestruktive handlinger for å leve med situasjonen, eller i ren nød.

Vi fant altså at innspill fra chat-vertene i dialogen ofte kunne bidra til at barn og ungdommer kom på nye tanker om hvordan de selv kunne ta mer konstruktive grep om egen hverdag.

Dette kan forstås å være i tråd med funn fra forskning om betydningen av likemannsstøtte, recovery og erfaringskompetanse (Korsbek og Petersen, 2016). Selv om mye av denne forskningen har fokus på voksne med psykiske helseproblemer, vektlegges likemannsstøttens betydning for å gjenfinne mestringsfølelse og håp om endring.

Det var iøynefallende hvordan svarene og innspillene fra chatt-verter var ivaretagende og bekreftende overfor de som logget på.

**Metodediskusjon og etisk betraktning**

Studien har noen begrensninger, og en viss forsiktighet må utøves når det gjelder overførbarhet og konklusjoner. Det er likevel viktig å ta inn over seg at erfaringene som mange barn og unge gjør seg når forelder har rusmiddelproblemer, er gyldige. Vi kjenner heller ikke til om det er faktiske forskjeller mellom barn og unge som logger inn anonymt på en chat-logg, og de som ikke gjør det.

Flere forteller at det er første gang de forteller om sin situasjon. Det kan tenkes at det viktigste da blir å få fram noe av det som er vanskeligst, som nettopp blir mulig fordi man er anonym. Vi antar at det at chatt-rommet er anonymt har betydning for at barna og ungdommene fritt forteller om en særdeles vanskelig tilværelse. Det kan synes som om barna og ungdommene legger vekk «vanlige» omskrivninger for å ivareta verdigheten eller lojaliteten som vi ellers ser at barn jobber for å beholde på familiens vegne (Hasle 2013; Hafstad og Øvereide 2011). Det betyr på den annen side at dette er en unik mulighet til å belyse nettopp dette. De som skriver får mulighet til å fortelle om nettopp vold, omsorgssvikt og andre overgrep, uten hensyn til sin lojalitet til foreldrene eller andre med foreldreansvar.

Mandatet var å utvide kunnskapen om opplevd situasjon til barn- og ungdommer som ellers er vanskelig tilgjengelig for forskning. Vi fikk mulighet til å studere tekster som barn og unge har skrevet anonymt. Her var således ikke barna «deltakere» i ordets ofte beskrevne betydning (Gallacher og Gallageher 2008). På den andre siden er det en styrke at vi ikke hadde de samme begrensninger som er beskrevet i andre studier, der utfordringen har vært at barn som har foreldre med store helse eller rusmiddelproblemer ikke får muligheter til å delta i studier hvor foreldre skal gi informert samtykke (Ruud et al 2015, Kufås, Faugli og Weimand 2015).

Analyse av kvalitativt materiale er generelt en utfordring når det gjelder å finne balanse mellom fleksibilitet og stringens. I denne studien ble forskergruppen slått av den umiddelbare brutaliteten som teksten kommuniserte. Drøftinger og refleksjon i forskergruppen med de ulike kunnskapsformer av teori, praksis og levd liv har vært avgjørende for å komme fram til resultater som vi mener ivaretar konteksten, tenke - og væremåten til barna og ungdommene «der og da», da de logget på chatten. Det er grunnleggende når man fortolker barns stemmer at man gjør det på en måte som er/var deres hensikt i øyeblikket (Tiller 2010, Gallacher og Gallageher 2008). Troverdigheten i våre analyser og vår rapportering av funn mener vi å ha styrket både gjennom drøfting i forskergruppen, i lys av annen kunnskap, og i diskusjoner med referansegruppen.

Vi har skrevet rapporten slik at ingen konkrete personer skal gjenkjennes. Vi har bestrebet oss på å finne ord og uttrykk som ivaretar alles verdighet for å unngå og skade eller utsette barn og familier i lignende situasjoner for ekstra belastninger. Samtidig er vi klar over muligheten for ytterligere stigmatisering eller mistenkeliggjøring av foreldre som allerede strever. Når vi har inkludert livserfaringer fra barn som sannsynligvis ellers ville ha vansker med å få tillatelse fra foreldre til å delta i forskning, innebærer det et valg om at barns stemme ikke må skjules for å beskytte voksne. Rapporten gir et dystert bilde av hvordan mange barn lever livet sitt. Alt som kommer fram i rapporten, vil selvsagt ikke gjelde for alle familier med rusmiddelproblemer. Men disse barnas opplevelser er gyldige.

# OPPSUMMERING, DEL 1

I denne studien var målsettingen å få utvidet eller ny kunnskap om barns situasjon i familier hvor de levde med rusmiddelmisbruk hos mor eller far. Materialet i studien besto av skrevne logger fra en nettbasert chatte tjeneste hvor barna og ungdommene var anonyme for chattvertene. Spørsmålene vi stilte materialet var: Hvordan beskriver disse barna og ungdommene hverdagen sin som pårørende? Hvordan beskriver de ressurser og (eventuelle) hjelpebehov? Hvordan kan beskrivelsene forstås?

Det mest slående var at historiene var dystrere enn hva andre har rapportert tidligere. Funnene i studien handler om en hverdag som er preget av at barna og ungdommene opplever alvorlige krenkelser på flere områder, er overlatt til seg selv, og kampen for å holde ut og overleve er ofte preget av destruktive og selvdestruktive handlinger. I lys av vårt innledende spørsmål om hvordan den følelsesmessige og psykologisk sentrale sfæren oppleves for denne gruppen barn – særlig med tanke på at hverdagen og hverdagslivet forstås å tilhøre den private sfære hvor mye kan holdes skjult, mener vi at metaforen «når lyset knapt slipper inn – livet som et fengsel» er beskrivende. Det var ikke modifiserende bilder om positive, lyse sider ved de nærmeste relasjonene i hverdagen, slik andre studier ofte har.

Betydningen av innsatsen fra chattverter for at fortvilete, handlingslammede barn og ungdommer fikk øye på egne ressurser, håp, hjelpebehov, muligheter og rettigheter var i mange tilfeller slående. Det kan tyde på at denne anonyme «snakke» muligheten kan ha stor betydning for disse barna.

# DEL 2: «DU ER IKKE DEN ENESTE SOM HAR DET SÅNN ...»

## - oppsummering fra fokusgruppeintervju med Chatverter

*«Altså, i forhold til det med destruktive adferd, …i ungdom, når du har foreldre som ruser seg, så… så tror jeg det handler utrolig mye om egenverdien din. (…) Det å føle at du ikke har noen verdi … føle at du ikke fortjener å ha det bra, hvorfor skal du ikke da bare…(…). Det å skade seg selv, det å drikke seg sanseløst, det å bli med hvem som helst, og på en måte være destruktiv i handlingen sin. Det bekrefter jo bare at du ikke har noen verdi. Det er jo det du selv gjør: det er en selvbekreftelse på at «jeg har ikke noen verdi, derfor så skjer disse tingene. Jeg er et dårlig menneske, derfor skjer disse tingene». - Det er en konsekvens av at du hatt en oppvekst som har vært vanskelig.*

*Og (…) så har jeg også referert til at… «Jo, sånn var det, liksom», altså det… Det også prøve å snu det (…). Hvordan kan du finne ut at du har det bra, at du fortjener å ha det bra. Men, igjen, det er en mye, mye lengre prosess. Men, bare det å så de frøene: - At hvordan føler man å gjøre de tingene, når du, liksom, drikker for mye, ligger med en du ikke har tenkt å ligge med. Hvordan har du det etterpå? - Jo, da har jeg det dårlig. - Fortjener du å ha det dårlig? – Nei, jeg gjør egentlig ikke det. Eller, jo, jeg gjør egentlig det. - Hva er det som gjør at du fortjener å ha det dårlig? – Fordi jeg er et dårlig menneske.*

*…Også prøve å vende den, da. Og si at du fortjener å ha det bra, (…), hvis du skjønner at du fortjener å ha det ålreit, liksom. Da gjør du ikke de tingene som gjør deg dårlig?*

*Og det tror jeg kan være, i hvert fall, det er det jeg håper da, at mitt bidrag kan være noen ganger, da, å fortelle, si det høyt… si det til den personen at det er faktisk sånn det er. Det er ingen grunn til at du skal gå rundt å… ha det dårlig. Det er ikke noen mennesker som fortjener det, rett og slett.*

### Delstudiens hensikt og framgangsmåte

Ut fra gjennomgangen av alle chatloggene, ble forskergruppen opptatt av å få fram og belyse chatvertenes erfaringer og funksjon nærmere. Det hadde blitt tydelig for oss at måten de deltok i samtalene med barna og ungdommene, hadde utspring i en forståelse som ikke bare kom fra faglig kompetanse. Det er også slik at de aller fleste chatvertene har egen erfaring, noe som framkommer på hjemmesiden til organisasjonen. Vi ønsket derfor å få fram flere tema gjennom et fokusgruppeintervju (Malterud 2012) med noen av chatvertene: 1) chatvertenes oppfatninger av hva barna og ungdommene er opptatt av i chatsamtalene, - noe som også kunne bidra til å validere det vi selv hadde forstått fra et forskerperspektiv, 2) hva har gjort mest inntrykk på chatvertene i disse samtalene, 3) hva de legger vekt på i samtale med barna og ungdommene, og 4) hva har betydning for at de skal kunne bidra slik de gjør.

### Gjennomføring

Vi inviterte chatvertene i organisasjonen til å delta i et fokusgruppeintervju om temaene beskrevet over, og tre ga skriftlig, informert samtykke til å være med: en mann og to kvinner. De hadde fra et halvt til cirka tre års erfaring som chatverter i organisasjonen. Intervjuet foregikk i et eget rom i chatorganisasjonens lokaler. To av forskergruppens medlemmer gjennomførte intervjuet, med henholdsvis en fasilitator for diskusjonen om temaene, og en med-fasilitator som skulle kunne gi innspill underveis, samt oppsummere til slutt. I tillegg var de to andre medlemmene av forskergruppen til stede som observatører, noe informantene ga tilsagn til. Hensikten med dette var at alle i forskergruppen skulle få direkte tilgang til det som kom fram. Det ble gjort lydopptak av intervjuet, som varte i cirka 1,5 time. Ingen navn framkom under intervjuet, ved at informantene oppga et nummer istedenfor navn når de tok ordet. Intervjuet ble transkribert ordrett. Lydfilen er lagret på kryptert forskerserver ved FoU- avdelingen, psykisk helsevern, Ahus.

### Analyse

Materialet er begrenset i omfang, men likevel rikt i innhold. Vi har valgt å sammenstille det essensielle i temaene som framkom under intervjuet, og har fulgt hovedstegene i en deduktiv, kvalitativ innholdsanalyse (Elo & Kyngäs 2007; Elo,Kääriäinen, Kanste, Pölkki, Utrainen, & Kyngäs (2014). Vi gikk ut fra de fire spørsmålene fra intervjuet, nevnt innledningsvis i dette kapitlet. En av forskerne gjennomførte analysen, som startet med gjentatte gjennomlesninger. Deretter ble arbeidet forelagt resten av forskergruppen i to steg: sammenstilling av det transkriberte intervjuet med kondensering og kategorisering av utsagn, og utkast til ferdig tekst til dette kapitlet. Utkastet ble deretter gjennomgått og kommentert av resten av forskergruppen, og endringer ble gjort til det var felles enighet om innholdet.

Nedenfor presenterer vi oppsummering fra de fire spørsmålene 1) Chatvertenes oppfatninger av hva barna og ungdommene er opptatt av i chatsamtalene, 2) hva har gjort mest inntrykk på chatvertene i disse samtalene, 3) hva de legger vekt på i samtale med

barna og ungdommene, og 4) hva har betydning for at de skal kunne bidra slik de gjør.

**Hva oppfatter chatvertene at barna og ungdommene er opptatt av i chatsamtalene**
Oppsummert kan chatvertenes beskrivelser om hva barna og ungdommene er opptatt av deles i tre temagrupper: barnas bekymringer, ansvaret de opplever, og hvordan de «har det».

**Bekymringer**
Først og fremst beskriver chatvertene at barna og ungdommene har en rekke bekymringer og spørsmål som de ønsker å få svar på. De er bekymret for den eller de som ruser seg, for andre i familien og sin egen situasjon.

Som oftest er det en forelder som sliter med rusproblemer. Barna og ungdommene lurer på om forelderen faktisk har et rusmiddelproblem, hva som kan skje med helsen hans eller hennes, og hvordan de selv kan hjelpe og få vedkommende til å slutte. Det er også en stor bekymring eller redsel knyttet til at andre kan få vite om problemet, men også om at foreldre skal få vite at de selv har «sagt noe» om situasjonen. Det siste fører også til bekymring om hva det kan føre til at de faktisk har logget seg på for å fortelle om hvordan de har det. Det kommer også tydelig fram at barna og ungdommene er redde for hva som kan skje med forelderen dersom de selv flytter ut: «hvem skal passe på mamma eller pappa da». Vold mellom voksne i familien er et eksempel på hva de engster seg for kan eskalere hvis de ikke passer på.

Barna og ungdommene viser også bekymring for andre i familien; søsken, og særlig yngre søsken. Å flytte ut for å starte sitt eget liv, vekk fra den som ruser seg, blir vanskelig dersom det er yngre søsken som bor igjen hjemme. De som chatter kan synes det er et stort ansvar som de ikke ser noen vei ut av. Det kan også være andre familiemedlemmer som er berørt, og som barna eller ungdommene har bekymringer for med tanke på hva som kan skje videre hvis rusmiddelproblemet fortsetter.

Chatvertene forteller at det tar litt tid før barna og ungdommene forteller om bekymringer for egen del. Her kommer hele livssituasjonen og hverdagene fram som grunner til å engste seg og være utrygg: barna og ungdommene er redde for de stadige konfrontasjonene, som gjør at de får lite handlingsrom. De tør ikke fortelle noen om hvordan de har det, av redsel for å være illojale og få «kjeft eller bank», at de ikke vet hva som kan skje, for at barnevernet skal komme inn i bildet. I samtalene forteller også barna om bekymring og redsel når det gjelder hele hjemmesituasjonen, om uro, bråk og utagering fra de voksne, om vold og overgrep som de både blir utsatt fro og er vitne til. De gruer seg til å komme hjem fordi de aldri

vet hva som møter dem. Chatvertene forteller også at der er vanlig at de som chatter synes det er vanskelig å håndtere alle følelsene de har rundt situasjonen sin. De sliter med ensomhet samtidig som de forteller at de isolerer seg og skyver vekk venner på grunn av situasjonen hjemme, mange mangler også annet nettverk. Flere av barna og ungdommene gir uttrykk for at de synes det er vanskelig å sette grenser for ting de egentlig ikke vil være med på, noe som gjelder både overfor foreldre som ruser seg og andre relasjoner. Det å bli igjen som eneste barn i familien når eldre søsken flytter ut fra hjemmet, er også vanskelig. Chatvertene har også erfaring med at de som deltar i chatten er bekymret for hvordan det skal gå med dem – særlig gjelder det psykiske ettervirkninger av det de har opplevd.

**Ansvar**

Chatvertene oppsummerte også at noe som går igjen blant de som skriver inn på chatten, er det store ansvaret barna og ungdommene har, både følelsesmessig og praktisk. De tar vare på foreldre, inkludert å sørge for å vaske og dusje dem, passe på, og kontinuerlig ha i bakhodet at de må sørge for at mest mulig er i orden av det de kan ha en slags kontroll på. De forteller at de tar et overordnet ansvar for «alt hjemme», matinnkjøp, økonomi, etc., inkludert å sørge for yngre søsken.

**Barna/ungdommenes behov- hvordan de «har det»**

*«De klarer ikke å opprettholde en relasjon fordi du ser at det de har, er noe helt annet jeg har. Det er vanskelig å da skulle, på en måte, være sammen med de nærmeste. (…) En del virker som om de isolerer seg mer… rett og slett på grunn av hjemmesituasjonen…. Og da opplever de også… (…) utestengelse på skolen. (…) Da kommer den derre… «det er ingen som synes at jeg er ålreit», også den - den er veldig ofte, at «jeg er ikke bra, fordi at foreldrene mine er sånn som de er…»*

Chatvertene beskriver at når barna og ungdommene forteller om hvordan de har det, ligger det også en appell om hva de trenger. Gjennomgående så nedvurderer barna seg selv, de er ikke verdt noe i egne øyne, og tror ikke de er verdt å bli elsket. Mange av barna gir uttrykk for at de fortjener å ha det sånn. Chatvertene oppfatter det slik at barna og ungdommene internaliserer hva de hører fra andre om at de er «null verdt», men også ut fra hva de har opplevd og opplever av vold, overgrep og manglende omsorg. At de som tar kontakt på chatten også forteller om omfattende mobbing, at ingen forstår dem eller hvordan de har det, at de strever med relasjonene sine og med å håndtere situasjonen sin, knytter chatvertene til at dette er unge mennesker som trenger bekreftelse på egen verdi, på det de opplever og at det ikke skal være sånn barn og unge skal ha det, og på at det ikke er deres skyld at det er som det er.

**Hva har gjort mest inntrykk på chatvertene i chatsamtalene**

*«Jeg tror kanskje noe av det som gjør mest inntrykk, er den håpløsheten mange uttrykker. Ikke nødvendigvis noen sånne situasjoner eller episoder de beskriver, men den følelsen mange beskriver, av liksom, ikke å se noe håp i det hele tatt, bare en sånn grunnleggende følelse av at alt er helt, unnskyld uttrykket, helt for jævlig, og at de ikke ser… De ser liksom ikke*

*på muligheten, eller, de har ikke noe håp om et godt liv, da…»*

Chatvertene forteller at det som gjør mest inntrykk, er den grunnleggende følelsen av håpløshet som barna og ungdommene formidler. Mange har rett og slett gitt opp, og har mistet ethvert håp om å kunne få et godt liv. Dette kommer også fram ved at barna og ungdommene ikke klarer å svare om eller sette ord på egne ønsker, planer eller drømmer. De har ingen.

Videre beskriver de at det gjør stort inntrykk å få vite at mange av barna og ungdommene bruker rusmidler selv, og har annen destruktiv atferd som chatvertene oppfatter å ha tilknytning til den lave følelsen av egenverdi som disse unge har.

*«For de har kanskje vært og testet litt og begynt å bruke litt, og sånt noe, og kjenner på at det faktisk er greit, og at det er ålreit, også forstår dem ikke hvorfor foreldrene mine holder på sånn som de gjør. De hater det, men altså, det er en sånn ambivalens rundt dette med rus, da…»*

*«… jeg opplever det som selvskading … som da slår ut i ren kutting, rus eller sex, rett og slett… en sånn destruktiv ting».*

Det kommer også fram at det å delta i chatsamtaler med barn og unge som opplever akutte situasjoner, gjør også uutslettelig inntrykk. Konkrete beskrivelser om selvskading, incest eller voldtekt som enten nylig har hendt, eller kommer til å skje «snart», er vanskelig når en ikke kan forhindre det. At mange barn og unge også forteller at de ønsker å dø, og til og med avslutte sitt eget liv, beskrives av chatvertene som et stort ansvar med tanke på hvordan man kan svare.

**Hva legger Chatvertene vekt på i samtale med barna/ ungdommene**

I fokusgruppeintevjuet fortalte chatvertene om det de mente var viktigst å få til eller få fram i samtalene med barna og ungdommene som tok kontakt. Dette var knyttet til erfaringer med hva som viste seg å være til hjelp for de unge.

For det første er det mange som logger seg på for første gang. En må være lydhør og ikke «stresse». Samtalene må tilpasses alderen til den som tar kontakt (den som logger inn, oppgir hvilken aldersgruppe hun eller han tilhører). Mange har korte samtaler, mange logger seg bare på uten å si mer enn noen få ord, men holder chatten åpen i lang tid. Det tolker chatvertene som at barna og ungdommene finner det positivt at det «er noen der», i den andre enden, en som de vet har noen av de samme erfaringene som dem selv.

Chatvertene formidler at det er viktig for dem

å lytte nøye og være konkret til stede, bekrefte tydelig for den som chatter at hennes eller hans opplevelser er sanne, og at det ikke er deres feil eller skyld. De ønsker å bidra til å ta vekk ansvaret for situasjonen fra barnet/ungdommen, og håper at noe av skamfølelsen kan blekne. Fordi mange av de som logger seg på chatten uttrykker at de antakelig er alene om å leve i en slik situasjon «jeg trodde jeg var den eneste!», er det viktig å formidle til dem at det er mange som opplever det samme.

Chatvertene legger vekt på å formidle ting som kan bidra til at barnet eller ungdommen etter hvert kan ta innover seg at han eller hun fortjener å ha det bra: «Ingen andre er viktigere enn deg. Ta ansvar for deg selv heller enn for andre». Samtidig gjentar chatvertene at de er klar over at det tar lang tid for disse barna og ungdommene å forstå at de ikke har dette ansvaret. Chatvertene ønsker at samtalen de har med den enkelte, kan bidra til at dagen blir litt bedre for vedkommende.

Til slutt legger chatvertene vekt på betydningen av at den voksne (chatverten) vet hva dette dreier seg om for den som logger seg på. De uttrykker ønske om at de kan gi en opplevelse av fellesskap og trygghet i samtalene ved at de selv har vært med på liknende ting – «de vet».

Dessuten håper de at dette også kan bidra til at barnet eller ungdommen kan få håp om at det fins flere som kan forstå.

*«…også sier man noe om noe, bare ved å logge på, ikke sant? Uten at det trengs å sies mer, så har man jo vært der. Og vi sier jo noe ved å svare, uten at det trengs å være ord. Jeg liker å tenke på at det er trygghet, jeg». «Så du trenger ikke ha vært helt aleine, selv om vi ikke har skravla så mye. Det kan være ganske greit innimellom, det og».*

**Hva har betydning for at Chat vertene skal kunne bidra slik de gjør**

Svarene her må sees i lys av temaene beskrevet over, som chatvertene håndterer i samtalene med barn og unge som har foreldre med rusmiddelproblemer.

Chatvertene legger vekt på opplæringen de har fått og jevnlige felles treff i regi av organisasjonen (Barn av Rusmisbrukere) som har chatten, som gjør det mulig å diskutere erfaringer og støtte hverandre. De oppfatter også at det har stor betydning at de har noen felles erfaringer med barna og ungdommene som tar kontakt: de har kjent på de samme
følelsene som beskrives: ensomheten, skammen, frykten, skylden «to som har brukket den samme armen kan snakke om det. De vet akkurat hvordan det kjennes, ikke sant. Og den smerten, som du har tatt med deg, den er veldig lett å dele».

Det er også viktig at de ikke er alene «på chatten». De sitter flere sammen, og kan rådføre seg med hverandre ved vanskelige samtaler, og kan «låne» erfaringer av hverandre. De beskriver også at det er til hjelp å kunne rådføre seg med både politivakt og barnevernsvakt, for eksempel for å kunne fortelle barna spesifikt om hva som vil skje dersom de selv velger å melde fra om hvordan de har det. Praktiske verktøy kan også være til hjelp, som bidrar til å trygge barnet eller ungdommen, samt å få i gang og fortsette samtaler. Chatvertene nevner

«hei-spillet», «hånda», eller oppfordre til å skrive brev om det de ikke tør si høyt eller skrive på chatten, og deretter kaste det. Det siste kan være en måte å øve på og sette ord på ting det er vanskelig å snakke om. De forteller også at det er viktig å kjenne til andre relevante tilbud som de kan tipse barnet eller ungdommen om, som for eksempel tilbud knyttet til incest, spiseforstyrrelser, eller krisesenter, - uten dermed å formidle at en vil «avslutte» med den som chatter.

Chatvertene legger stor vekt på betydningen av å ikke dømme, uansett hva som kommer fram. Isteden forsøker de å knytte såkalt negative ting barnet eller ungdommen har gjort til situasjonen det står i – det er ikke barnet det er noe galt med, men hvordan de har det som fører til slike ting. De beskriver også erfaringer med at det er viktig å tore og spørre direkte om det som barnet/ ungdommen ikke setter ord på. Det signaliserer at «vi tør å høre, og vi tåler å høre det», og «jeg har forstått at en kan snakke om alt. Det er ingenting en ikke kan snakke om». Samtidig forteller chatvertene at de også kan være redde for svarene som kommer. Det er en blanding av å være uredde i samtalene, men også være redd for å trå feil.

En del av samtalene fører også til at chatvertenes egne følelser fra liknende situasjoner kan komme opp igjen, og i akutte situasjoner hvor en ikke kan gjøre noe konkret er det en påkjenning.

*Altså, hvor det er akutt og de tar kontakt og sier: "altså nå står jeg i det, og det er vold, og pappa står utafor døra, og så brytes den samtalen, og så må du bare ta det som er og gå hjem og ta en kopp te. Det er det som virkelig… (…) de glemmes ikke, da. Det er ikke mulig… Og samme med de samtalene som inneholder både selvskading og incest eller voldtekt, det er vanskelig å glemme. Ja…*

*Samlingene i regi av BAR pekes igjen på som meget viktige når det gjelder dette. samlingene gjør at de kan lære av hverandre, og bli tryggere på vanskelige tema.*

*«vi har jo..(…) samlinger, hvor vi… hvor vi diskuterer og snakker om hvordan vi som frivillige skal møte ulike samtaler, for eksempel».*

**Oppsummering, del 2**

Chatvertenes beskrivelser bekrefter resultatene beskrevet i Del 1. De forteller om barn og unge som har store bekymringer i livet sitt, sosm de står alene om. Det er snakk om unge mennesker i ekstreme situasjoner, som ofte forteller noen om situasjonen sin for første gang. Chatvertene bekrefter brutaliteten mange av disse unge opplever, med utrygghet og uforutsigbarhet, vold og overgrep, og i stor grad omsorgssvikt. På denandre siden forsøker chatvertene å være en motvekt til alt dette, ved å stille de vanskelig spørsmålene, lytte og være til stede. Det ser ut til å ha betydning at det er voksne som har egne og liknende erfaringer som de som skriver inn, ved at det gir en slags felles plattform og inngangsport til de vanskelige temaene. Chatvertene legger også vekt på å vise barna og ungdommene at de er verdifulle, at de fortjener et bedre liv, og ikke minst å vise dem noen muligheter hvor de kan få hjelp.

# OPPSUMMERING OG IMPLIKASJONER, DEL 1 OG 2

De to delstudiene viser med all tydelighet at mange barn og unge som har foreldre med rusmiddelproblemer lever i en brutal virkelighet som kan betegnes som en form for fangenskap. Hverdagen preges av fysisk og psykisk vold, overgrep og omsorgssvikt. De frykter hva som kan skje dersom de forteller noen om hvordan de har det. Det er historier preget av dyp ensomhet og isolasjon, skamfølelse og manglende tro på egen verdi, samt manglende drømmer eller håp om et bedre liv. Barna og ungdommene bekymrer seg for den som ruser seg, for andre i familien og seg selv. De tar på seg mye ansvar og oppgaver som er for store eller som oppleves krenkende. De svært destruktive mentale og konkrete overlevelsesstrategiene de har, understreker at mange av disse unge menneskene har internalisert det de opplever fra omgivelsene- at de ikke fortjener å ha det godt. Barna og ungdommene lever i en situasjon som utsetter dem for utpreget risiko og fare.

Muligheten til anonymt å møte voksne med egne, liknende erfaringer ser ut til å ha stor betydning for barna og ungdommene som logger seg på tjenesten. Chatvertenes innsats med å lytte, bekrefte, være til stede, og vise vei mot andre og bedre muligheter, synes uvurderlig. Chatvertene bidrar med å anerkjenne og akseptere den alvorlige situasjonen barna er i, samtidig som de viser dem hvilken kraft de har som har holdt ut og mestret den så langt, og hjelper dem til å se hvordan de kan bruke denne kraften til å hjelpe seg selv videre. Dette kan være en nøkkel til hvordan hjelpere kan nå inn til barn og unge i liknende situasjoner.

Denne studien viser at voksne innenfor helsetjenester og skole ikke klarer å oppdage barn og unge som lever i familier med rusmiddelproblemer, vold og overgrep, og at familie og naboer også kan unngå å fange opp hvordan de har det. Resultatene fra denne studien viser at helsepersonell som møter foreldrene i forbindelse med behandling, og som møter barna i forbindelse med skolehelsetjeneste, lærere og ledere av fritidsaktiviteter for barn og unge må våge og spørre barna selv om hvordan de har det, og fortsette å følge opp ved mistanke om at barna ikke har det greit.

Det er tydelig behov for tjenester hvor barn og unge i første omgang kan nærme seg voksne som kan være til hjelp uten at det er skremmende for de unge å ta kontakt, slik som chattjenesten som beskrives i denne studien. Det er også behov for studier med formål å konkretisere ytterligere hvordan å fange opp disse barna og ungdommene, og forstå mer om behovene de har. Videre må det settes i gang tiltak på systemnivå i tråd med dette.

# REFERANSER


Barne-likestillings- og inkluderingsdepartementet (2013). Lov om barn og foreldre (Barneloven). Lov 2013-06-21.

Barne- og likestillingsdepartementet (2016). Opptrappingsplan mot vold og overgrep (2017– 2021). Prop. 12 S (2016 – 2017).

Borg, M & Kristiansen, K (red) (2009) Medforskning. Å forske sammen for kunnskap om psykisk helse. Oslo Universitetsforlaget.

Braarud, HC & Nordanger DØ (2011) Kompleks traumatisering hos barn: En utviklingspsykologisk forståelse. Tidsskrift for norsk psykologforening , 48, 968-972.

Brown, B. (2014). Uperfekt. Våg å vise hvem du er Oslo Cappelen Damm AS.

Christensen, P., & James, A. (2000). Research with children. London: Falmer Press.

Diseth, T. H. (2005). Dissociation in children and adolescents as reaction to trauma – an overview of conceptual issuses and neurobiological factors. Nordic Journal of Psychiatry, 2005. 59:2, 79-91.

www.dubestemmer.no

Elo s. og Kyngäs H. (2007): The qualitative content analysis process. Research Methodology.
Blackwell Publishing Ltd.

Elo S. , Kääriäinen M., Kanste O., Pölkki T., Utrainen K., og Kyngäs H. (2014): Qualitative Content Analysis: A Focus on Trustworthiness SAGE open.

Farstad, M (2016) Skam. Eksistens-relasjon-profesjon. Oslo Cappelen Dam Akademisk.

Felitti, V. J., & Anda, R. F. (2014). The lifelong effects of adverse childhood experiences. In: Chadwick's Child Maltreatment. Sexual Abuse and Psychological Maltreatment (Fourth Edition. ed. Vol. 2): St. Louis: STM Learning, Inc.

https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/fns-barnekonvensjon/id88078/

Gallacher, L-A and Gallagher, M (2008). Methodological immaturity in childhood research? Thinking through 'participatory methods'. Childhood, 15 (4) pp 499-516.

Hasle, B (2013) Kjærlighet og verdighet I tilfriskningsprosesser. Om foreldreskap når barn har en psykisk vanske. Doktorgradsavhandling Fakultet for samfunnsfag og teknologiledelse Norsk Senter for Barneforskning Trondheim NTNU.

Gullestad, M (1989/4. oppl 1995) Kultur og hvardagsliv På sporet av de moderne Norge Det blå bibliotek Oslo: Universitetsforlaget.

Haugland, B M S (2012) Familiefungering og psykososiale problemer hos barn av alkoholmisbrukende foreldre. i Haugland, Ytterhus og Dyregrov (red) Barn som pårørende. Oslo. Abstrakt forlag AS.

Helse- og omsorgsdepartementet (2017). Forslag til forskrift om barns rett til å samtykke til deltakelse i medisinske og helsefaglige forskningsprosjekter. Høringsnotat.

Hill, Malcolm (2005) Ethical Considerations in Researching Children's Experiences. In Greene, Sheila and Hogan Diane (2005/2009): Researching Children's Experience. Methods and Approaches. London: SAGE.

Hjärn, A., Arat A. & Vinnerljung B.: Att växa upp med förälder som har missbruksproblem eller psykisk sjukdom – hur ser livet ut i ung vuxen

ålder? Rapport 4. Stockholms Universitet/Karolinska Institutet i samarbete med Institutionen för socialt arbete vid Stockholms universitet. 2014:4.

James, A., Jenks, C., & Prout, A. (1998). Theorizing childhood. Cambridge: Polity Press.

Hafsvad, R og Øvereide, H (2011) Utviklingsstøtte. Foreldrefokusert arbeid med barn .
Kristiansand: Høyskoleforlaget.

Kallander, Ellen (2010) Skjulte unge omsprgsgivere – helseploitiske perspektiver Tidsskrift for psykisk helsearbeid Vol. 7 Nr 3 oslo Universitetsforlaget.

Kirkengen, Anna Luise & Brandtzæg Næss, Ane (2015) Hvordan krenkede barn blir syke voksne. Oslo Universitetsforlaget.

Klevan, T (2017) The importance of helpful help in mental health crises. Experiences, stories, and contexts – A qualitative exploration. University College of Southeast Norway. Faculty of Health and Social Sciences- Doctoral dissertation Nr 14.

Knausgård, Karl Ove (2011) «Min kamp», bok 6. Oslo Oktober forlag.

Korsbek, Lise, Petersen L (2016) Peerstøtte i de etablerte psykiatriske og psykososiale indsatser – hva siger litteraturen om effekten? Tidsskrift for psykisk helsearbeid. Volum 13 Nr 4. side 288-305.

Kufås, E., Faugli, A., Weimand, B.M. (2015). "Når jeg ser han, får jeg sånn stikk i hjertet …" Barn og ungdom som har foreldre med rusmiddelproblemer – en kvalitativ levekårsstudie. IS-2398. Oslo: Helsedirektoratet.

Kufås, E., Sjømæling, M, Faugli, A., Weimand, B.M. (2016) «Å vokse opp med rusa foreldre»
Rus og samfunn, nr 2.

Kvale , S og Birkmann.S ( 2009/ 2.ut. 2010) Det kvalitative forskningsintervju Oslo: Gyldendal Akademisk.
Lauritzen, G., Rossow, I. og Moan I. S.(2010): Statens institutt for rusmiddelforskning http://www.sirus.no/konsekvenser-av-foreldres-rusmiddelmisbruk-for-barn-og-unge/ https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/hoyring--barn-sin-rett-til-medverknad-og- medraderett-etter-pasient--og-brukarrettslova-helsepersonell-si-ivaretaking-av-barn-som-parorande-og-etterlatne-diverse-andre-endringar-i-helsepersonellova-m.m/id2513591/

Malterud, K. (2011/2013) Kvalitative metoder i medisinsk forskning En innføring 3. utgave. Oslo Universitetsforlaget.

Mohaupt, H. og Duckert, F. (2010): Barn av rusmisbrukere – drøfting av sentrale risikofaktorer. Tidsskrift for Norsk Psykologforening. Vol 47, nr 5, 2010.
Mohaupt, H. & Duckert, F. (2009). Barn av rusmisbrukere. En kunnskapsoppsummering. Korfor-rapport 2009/1.

Oakley, M.W. (2000). Children and young people and care proceedings. I A. Lewis & G. Lindsay (ed.), Researching children's perspective. Buckingham: Open University Press.

Regjeringen.no. Barnekonvensjonen kortversjon, norsk. Lastet 2015.12.11.

Regjeringen.no. Ot.prp. nr. 84 (2008-2009). Lastet 2015.12.11.

Renberg, Tore (2005) «Kompani Orheim» Oslo. Oktober forlag.

Ruud, T., Birkeland, B., Faugli, A., Amlund Hagen, K., Hellmann, A., Hilsen, M., Kallander, E.K., Kufås, E., Løvås, M., Christensen Peck, G., Skogerbø, Å., Skogøy, B.E., Stavnes, K., Thorsen, E., Weimand, B.M. (2015) Barn som pårørende. Resultater fra en multisenterstudie. Rapport, Akershus universitetssykehus HF, Lørenskog.

http://www.sinnetshelse.no/artikler/krenkede_barn.html

Sommerschild H. (1998) mestring som veiledende begrep. I: Gjærum B.; Grøholt B & Sommerschild (red)(1998) Mestring som mulighet I møte med barn, ungdom og foreldre. Oslo: Tano Aschehoug.

Svendsen, Fr. H. (2015) Ensomhetens Filosofi. Oslo: Universitetsforlaget.

Tiller, Per Olav (2010) Barns medvirkning I forskning om barns levekår. Barn nr 4: 71-77, ISSN 0800-1669 Norsk senter for barneforskning. Trondheim: NTNU.

Torvik FA, Rognmo K (2011). Barn av foreldre med psykisk lidelser eller alkoholmisbruk: omfang og konsekvenser. Rapport 2011:4. Folkehelseinstituttet.

Kolk van der B. A. (2003). The neurobiology of childhood trauma and abuse. Child Adolesc Psychiatr Clin N Am. 12:293-317.

Ytterhus, B (2012) Hva er et "pårørende barn". Barn mellom risiko, nytte og åpen fremtid. I: Storm, BMH, Ytterhus, B & Dyregrov, K (red). Barn som pårørende Oslo: Abstrakt Forlag AS.

# VEDLEGG 1

Tabell 1 Oversikt over deltakere i BARsnakk.no og populasjon til herværende studie

| PERIODE | BARN/UNGES ALDER | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | *TOTALT I PERIODEN* | | INKLUDERBARE LOGGER | | | |
| | *N* | *Prosentvis andel jenter (J) og gutter (G) av total* | < 12 år | 13-15 år | 16-18 år | Totalt 0-18 år |
| **2010 (okt-des)** | *108* | *77,8 % J/ 22,2 % G* | 7 | 17 | 12 | 36 |
| **2011** | *228* | *92,5 % J/ 7,5 % G* | 4 | 55 | 75 | 134 |
| **2012** | *165* | *85,5 % J/ 14,5 % G* | 3 | 43 | 52 | 98 |
| **2013** | *575* | *87,8 % J/ 12,2 % J* | 41 | 165 | 127 | 333 |
| **2014** | *403* | *92,8 % J/ 7,2 % G* | 71 | 169 | 58 | 298 |
| **2015** | *574* | *93,4 % J/ 6,6 % G* | 56 | 291 | 106 | 453 |
| **TOTALT** | **2053** | **90,6 % J/ 9,4 % G** | **182** | **740** | **430** | **1352*** |

* ut fra disse ble det inkludert om lag 750 chatlogger, se s. 10 for nærmere beskrivelse.

(+47) 47 79 01 90
www.barweb.no
barsnakk@barweb.no
Kongens gate 2,
0153 Oslo