Barn av Rusmisbrukere

Barn som pårørende under pandemien

Erfaringer fra samtaletilbudet BaRsnakk, etter covid-19-utbruddet i Norge

→ www.barnavrus.no

Forfattere

Peter Mikov
Madelen Endresen

Design, oppsett og korrektur

Stian Johansen

Barn av Rusmisbrukere
Kongens gate 2
0153 Oslo
@barnavrus.no
www.barnavrus.no

BaRsnakk – en anonym samtaletjeneste

BaRsnakk er en gratis, anonym og landsomfattende tjeneste. Den er åpen for alle, men er først og fremst rettet mot barn og unge som opplever rus i nære relasjoner. Chattetjenesten drives av organisasjonen Barn av Rusmisbrukere – BaR, og bemannes av voksne frivillige, hvorav en stor andel har egne erfaringer med å vokse opp med rus i hjemmet. De frivillige går gjennom en omfattende skolering som foregår over en helg. Under denne opplæringen får de blant annet et innblikk i organisasjonens arbeid, økt kjennskap til tematikken barn som pårørende, diverse samtaleteknikker osv. Tilbudet har eksistert og vokst i omfang siden 2010.

Normalt bemannes tjenesten fra kontoret til BaR, som har sentral beliggenhet i Oslo. Det er alltid tre-fire frivillige som sitter sammen på vakt. De frivillige sitter med hver sin pc og hver sine samtaler, men de er også tilgjengelige for hverandre for sparring og rådføring underveis. Dessuten er det alltid en ansatt tilgjengelig for de frivillige som sitter på vakt, både under vakten og i etterkant. Den ansatte er enten til stede på kontoret eller tilgjengelig på telefon. BaRsnakk hadde våren 2020 så mange som 35 frivillige, og av disse var det 20 som bemannet chatten i perioden som omtales i denne rapporten – 16. mars – 15. mai. Takket være deres engasjement har vi kunnet ha chatten åpen i hele 229 timer, og har da chattet i til sammen 547 timer.

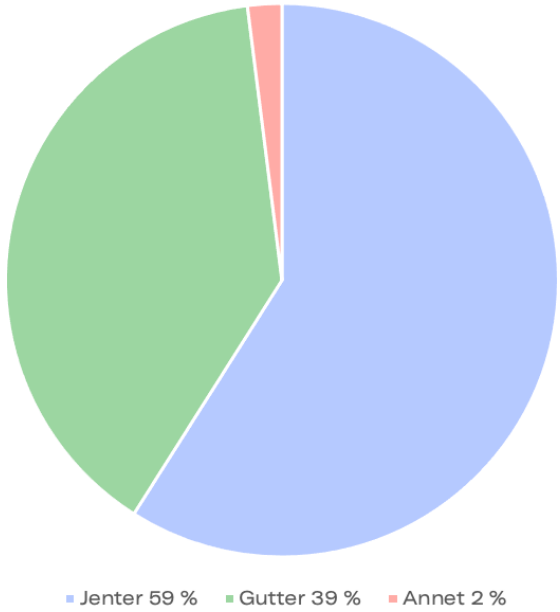
Denne rapporten er i hovedsak basert på erfaringer fra de 738 chat-henvendelsene vi mottok på vår chattetjeneste BaRsnakk i perioden som varte omtrent to måneder, samt inntrykk fra frivillige og ansatte fra den samme tiden. Vi har valgt det tidsrommet fordi de fleste skoler da opererte med hjemmeundervisning, mens de frivillige og ansatte på BaRsnakk også bemannet tjenesten hjemmefra. Hovedmålet med rapporten er å sette fokus på det vi erfarte var viktige problemstillinger for de barna og unge vi har hatt kontakt med. Vi ønsker å finne ut hva de var opptatt av i perioden med hjemmeundervisning og hvordan pandemiens utbrudd påvirket deres liv og vaner. I rapporten blir det også gjort noen sammenlikninger med funn fra forskning som omhandler ungdom i den samme perioden.

For å gi leseren et inntrykk av brukerne som benytter seg av tjenesten, har vi hentet ut enkel statistikk fra perioden som rapporten tar utgangspunkt i, 16. mars-15. mai 2020. Statistikken er basert på et skjema som frivillige fyller ut etter hver samtale på BaRsnakk, der de i hovedsak oppgir informasjon om brukeren og samtalens tematikk. Vi er opptatt av å være så nøyaktig som mulig når vi fører statistikk, og har rutiner på å registrere kun det som sies i klar tekst. Frivillige bes i kartleggingen om å forholde seg til det brukeren skriver, og ikke basere skjemautfyllingen på antakelser.

Kjønnsfordeling

Statistikken fra perioden med bemanning av tjenesten hjemmefra viser at flertallet av henvendelsene kom fra brukere som identifiserte seg som jenter. Dette gjaldt for omtrent seks av ti. Samtidig er både jenter og gutter godt representert i samtalene på chatten.

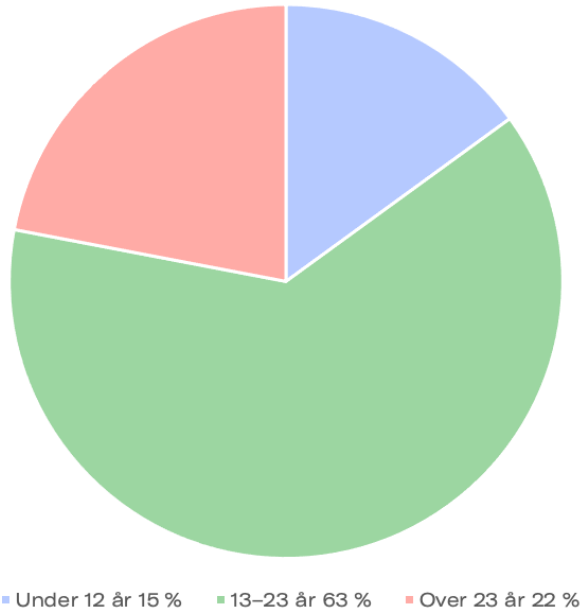
Andelen gutter på BaRsnakk har økt de siste årene, og det er dermed ingen overraskelse at kjønnsfordelingen er relativt lik. Vi opplevde ikke at kjønn hadde en stor innvirkning på tematikken for samtalene. Når vi i denne rapporten snakker om forskjellige samtaleemner og trender, er det i stor grad basert på erfaringer med alle kjønn.



Aldersfordeling

BaRsnakk er først og fremst rettet mot barn og unge. Det er dermed ingen overraskelse at 63 % av henvendelsene i den omtalte perioden var fra brukere i aldersgruppen 13-23 år. Det er samtidig en betydelig andel henvendelser som kommer fra brukere over 23 år - over én av fem tilhører denne aldersgruppen. Samtidig var 15 % av samtalene på BaRsnakk med barn under 12 år. Til tross for at de to sistnevnte aldersgruppene stod for en relativt stor andel av samtalene, har vi grunn til å tro at det var noen få brukere som stod for mange av disse samtalene.

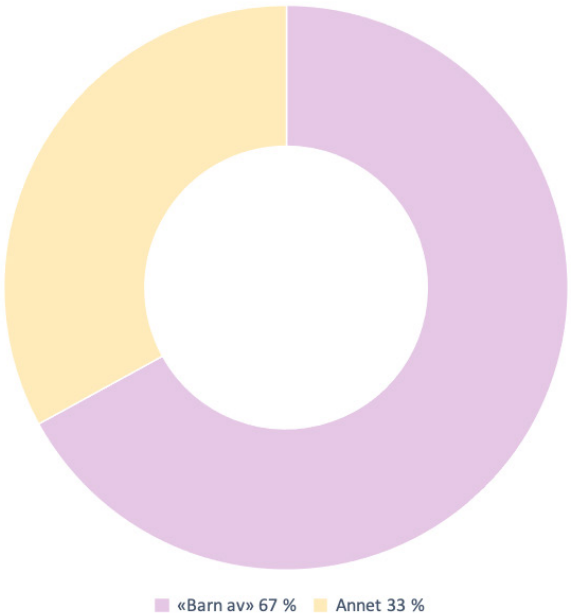
BaRsnakk er en anonym chattetjeneste og vi kan ikke med sikkerhet si om den samme brukeren benytter seg av tjenesten flere ganger. Likevel har de ansvarlige for tjenesten muligheten til å lese gjennom samtaler i ettertid, og med utgangspunkt i det, danne seg et bilde av brukerne og deres historier. På denne måten kan vi komme med antakelser om hvorvidt den samme brukeren besøker tjenesten ved flere anledninger. Etter å ha studert mange av samtalene nøye, kan vi med relativt stor sikkerhet konkludere med at noen få brukere stod for relativt mange av samtalene for aldergruppene 0-12 år og 23 år og oppover.



Hvem kontakter oss?

Diagrammet til høyre viser at ganske nøyaktig to av tre henvendelser kom fra brukere som er barn av rusmisbrukere. Dette er likevel en veldig forenkling. I realiteten betyr det at bruker i to av tre av samtalene informerte om at mor og/eller far har et rusproblem.

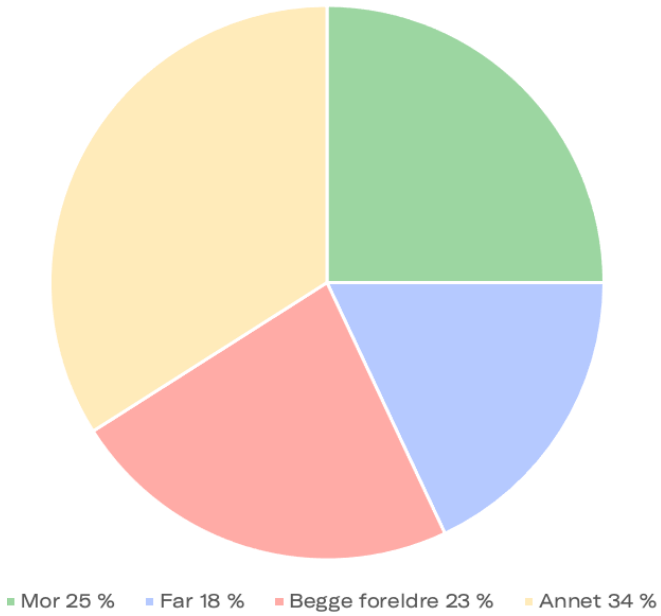
Vi opplever at dette ofte er et sårt tema, og at noen gjerne bruker BaRsnakk eller liknende tilbud flere ganger før de velger å fortelle om sine største utfordringer, som for eksempel foreldre som ruser seg. Dermed er det sannsynlig at en andel av henvendelsene under kategorien “annet” også kom fra barn og unge som preges av rus i nære relasjoner.



Hvem ruser seg?

Det er ingen store forskjeller med hensyn til hvilken av foreldrene som ruser seg. I én av fire samtaler fortalte bruker om en mor som ruser seg. Det var litt flere av samtalene som omhandlet mor enn far. Samtidig var det snakk om at begge foreldre ruset seg i en ganske stor andel av samtalene. I over én av tre samtaler var det snakk om noen andre enn foreldres rusbruk, eller eget.

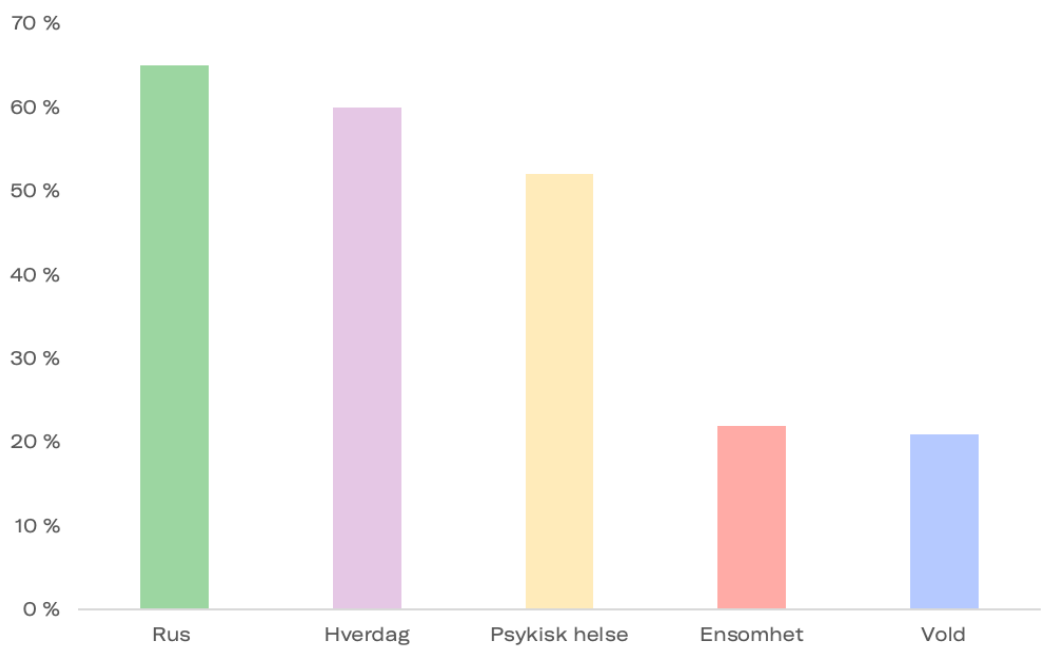
Det er viktig å merke seg at diagrammet viser prosentandel av alle samtaler som har handlet om rus. Det er en relativt stor andel av samtalene der rus ikke omtales.



Temaer

Rus er likevel det emnet som går igjen i flest av samtalene. Det er tilfellet i nesten to av tre utvekslinger på chatten. Det er samtidig å forvente med tanke på målgruppen for tjenesten. Videre viser tabellen over at mange av brukerne på BaRsnakk gjerne ville bruke tilbudet til å snakke om sin hverdag i en ny og ukjent tilværelse.

Psykisk helse var et tema i over halvparten av samtalene, mens det ble snakk om ensomhet og vold i over én av fem. Senere i rapporten vil vi gå mer i dybden på de forskjellige temaene, og se på hvordan ungdommene snakket rundt dem.



Da covid-19 inntraff

12. mars 2020 kom de første omfattende tiltakene i forbindelse med covid-19-utbruddet i Norge. For BaRsnakk betydde det at både ansatte og frivillige måtte jobbe fra eget hjem, i likhet med alle andre som ikke hadde en kritisk rolle for å holde samfunnet i gang. Samtidig ble landets skoler og barnehager samt fritidstilbud og -aktiviteter stengt på grunn av smittefare. Dette var starten på en lengre periode med hjemmeundervisning.

For BaRsnakk medførte de nye tiltakene utfordringer for hvordan tjenesten skulle bemannes videre. Til å begynne med ble det kartlagt hvilke av de frivillige som var komfortable med, og hadde anledning til å bemanne chatten hjemmefra. I tillegg til disse var ansatte med på å bemanne for å sikre at tjenesten var åpen, og for å unngå for mye belastning på den enkelte frivillige. Samtidig ble det ansett som ekstra viktig at BaRsnakk var tilgjengelig i enda større grad enn tidligere, for de som hadde behov for noen å snakke med i den oppståtte situasjonen.

Åpningstidene ble deretter utvidet i flere omganger i løpet av perioden med hjemmeundervisning. Det gjaldt både antall dager i uka og antall timer om dagen. BaRsnakks ordinære åpningstider er mandag-onsdag kl. 17.00-20.00. Til høyre finner du en oversikt over våre åpningstider i løpet av den omtalte perioden.

Uke 12–14
Mandag–onsdag kl. 17–20
Torsdag–fredag kl. 12–16

Uke 15–16 (Påske)
Mandag–mandag kl. 12–18

Uke 16
Tirsdag–onsdag kl. 12–20
Torsdag–fredag kl. 12–16

Uke 17–20
Mandag–onsdag kl. 12–20
Torsdag–fredag kl. 12–16

De utvidede åpningstidene ga muligheten for lengre samtaler. Det ga også brukerne mulighet til å ta kontakt på dagtid, en mulighet mange benyttet seg av. I snitt hadde BaRsnakk åpent nesten 28 timer i uka, mens det normalt er bare ni timer. Sammenlignet med samme periode i 2019 mottok BaRsnakk 215 flere henvendelser på chat. Samtalene varte i snitt 54 minutter. Det er 13 minutter lengre enn fjorårets gjennomsnittlige samtaletid.

For dem som bemannet BaRsnakk var perioden med hjemme-chat preget av lange vakter, annerledes form for kommunikasjon med sine frivillig-kollegaer, og færre muligheter for å koble av etter endt vakt. For å tilrettelegge for samarbeid under vaktene ble det lagt opp til video-chat gjennom Microsoft Teams. Det ga muligheten for kommunikasjon underveis, men terskelen for å ta kontakt med hverandre var naturligvis noe høyere enn når man er samlet på kontoret. Samtidig var den fysiske avkoblingen, som det å forlate kontorlokalene etter endt vakt vanligvis gir, ikke et alternativ.

De frivillige ga uttrykk for at de følte seg mer utmattet enn normalt. Med samtaler som kunne vare mye lenger enn de var vant til, ble de oppfordret til å ta gode pauser. Frivillige ga tilbakemeldinger på at de opplevde det som vanskelig å ta seg en pause i enkelte tilfeller, ettersom de fikk dårlig samvittighet overfor brukerne.

For de ansatte var det dermed viktig å sørge for god og tett oppfølging av de frivillige under denne krevende perioden. Dette ble gjort ved hjelp av dialog over video mellom den ansatte som hadde vaktansvar og de frivillige, både før og etter vakt. Det var også viktig å være tydelig overfor de frivillige om at terskelen for å be om en prat over telefonen etter vakt skulle være ekstra lav under disse omstendighetene. Dette var det flere av de frivillige som benyttet seg av.

Hva med ungdommen?

Etter at tiltakene ble innført i mars, tok det ikke lang tid før det dukket opp spørsmål om hvordan det ville påvirke forskjellige samfunnsgrupper, og ikke minst barn og unge. Allerede få dager etter at skoler og barnehager stengte dørene, ble den første av flere pressekonferanser for barn og unge holdt. Statsminister Erna Solberg, barne- og familieminister Kjell Ingolf Ropstad og kunnskapsminister Guri Melby svarte på spørsmål fra barn og unge om det som kunne vise seg å bli en vanskelig tid.

Mange var bekymret for hvordan hjemmeundervisning ville fungere, hvor isolert en kom til å bli fra venner og bekjente og ikke minst hvordan det ville være å miste arenaer som skole og fritidsaktiviteter. Bekymringen var naturligvis enda større for dem som hadde en utfordrende hjemmesituasjon. Dette kom også fram under pressekonferansen, da det ble informert om diverse samtaletjenester en kunne benytte seg av dersom en hadde behov for noen å snakke med utenfor sitt eget hjem.

BaRsnakk var en av tjenestene som var tilgjengelig for dem som ville ha noen å snakke med. Vårt tilbud var ikke alene om å utvide sine åpningstider. Flere av samtaletjenestene var raske med å styrke sine tjenester, slik at de kunne være enda mer tilgjengelige for dem som hadde behov for å snakke. I tillegg til de andre etablerte samtaletilbudene, åpnet Alarmtelefonen en døgnåpen chat noen uker etter nedstengningen av samfunnet.

Alt dette er med på å vise en utbredt bekymring for hvordan de nye tiltakene ville påvirke samfunnet i sin helhet, og ikke minst de yngste blant oss.

Over tid vil det komme tydeligere fram hva betydningen av tiltakene har vært for de mest utsatte. Det kan tenkes at erfaringene vil variere fra tjeneste til tjeneste, og det er for tidlig å trekke noen store konklusjoner. Likevel ønsker vi i denne rapporten å dele våre tanker og opplevelser fra de ukene da tiltakene var på sitt strengeste.

Samtalene

Til tross for de uvanlige omstendighetene etter at smittevernstiltakene ble innført, var samtalene på BaRsnakk i det store og hele ikke så ulike fra det vi normalt møter på chatten. Tematikken var for det meste kjent, og det var som vanlig emnene rus og psykisk helse som dominerte. Samtidig var det flere som uttrykte en sterk frustrasjon over den oppståtte situasjonen og tiltakene som var satt i gang.

Et av tiltakene vi opplevde hadde størst innvirkning på deres liv var at den fysiske skolen forsvant og ble erstattet med hjemmeskole. Den fysiske skolen ble omtalt som både positivt og negativt på chatten. Samtidig som den gir muligheten til å komme seg vekk, begrenser den også muligheten for å ha kontroll i hjemmet. For barn og unge med foresatte som ruser seg, kan det være vanskelig å konsentrere seg på skolen, nettopp fordi man er bekymret for hvordan det står til med foreldre (Kufås & Weimand, 2015). I en allerede kaotisk hverdag hjemme, var det for mange utfordrende å finne plass til hjemmeundervisningen. Den fysiske skolen var et savn for flere, ettersom den ga muligheten til å komme seg vekk og samtidig møte venner.

Med verken skole eller fritidsaktiviteter som alternativ, kom det ofte frem i samtaler at bruker kjente på både kjedsomhet og ensomhet. At ensomhet ble tatt opp gang på gang kommer ikke som en overraskelse da vi har erfart at dette er er utbredt i målgruppen vår. I tidligere forskning gjort på samtaler fra BaRsnakk kom det fram at ensomhet og isolasjon som tema dukket opp i de fleste samtaler.

> *«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.»* (Kufås, Billehaug, Faugli & Weimand, 2017, s. 8-9).

Det hendte at brukere ble oppfordret av chat-vertene til å tenke på alternative løsninger for å få variasjon i hverdagen, som å gå seg en tur eller møte venner mens en opprettholdt god avstand til hverandre. Disse oppfordringene ble i noen tilfeller møtt med skepsis, og vi opplevde ved flere anledninger at bruker heller ønsket å bli hjemme for å passe på at ting går greit for seg der.

Brukerne ga ofte uttrykk for at de var preget av situasjonen. Mange opplevde å ikke lenger ha noe privatliv, eller å kunne konsentrere seg om skolearbeid. Noen få hadde heller ikke muligheten til å delta i undervisning fordi foreldrene hadde fratatt eller ødelagt utstyret de behøvde. Barn og unge i målgruppen for BaRsnakk har erfaringsmessig utfordringer med tanke på foreldres manglende innsikt i deres hverdag på skolen (Kufås m.fl., 2015).

Flere av samtalene vi hadde pekte mot at det å flytte skolen til hjemmet ikke bidro til at deres innsikt økte. Med fullt hus og rusa foreldre kunne brukere fortelle at det var både slitsomt, skummelt og vanskelig å være så mye hjemme. Generelt opplever vi at disse barna ofte har visse forventninger om når foreldrene kommer til å ruse seg og hvordan dagen kommer til å bli deretter.

Mange opplevde at situasjonen med hjemmekontor bidro til at foreldrene lettere kunne komme unna med å ruse seg. I enkelte tilfeller fikk vi høre fra brukere som fortalte at de heller oppholdt seg andre plasser utenfor hjemmet. Én bruker fortalte at hen helst overnattet ute i garasjen.

«Det dumme koronaviruset. Noen tar det som en ekstra ferie, men det er ikke ferie.»

– Gutt 13-15 år

«Faren min er alkoholavhengig. Det har blitt ganske tungt nå som vi må være innestengt med han.»

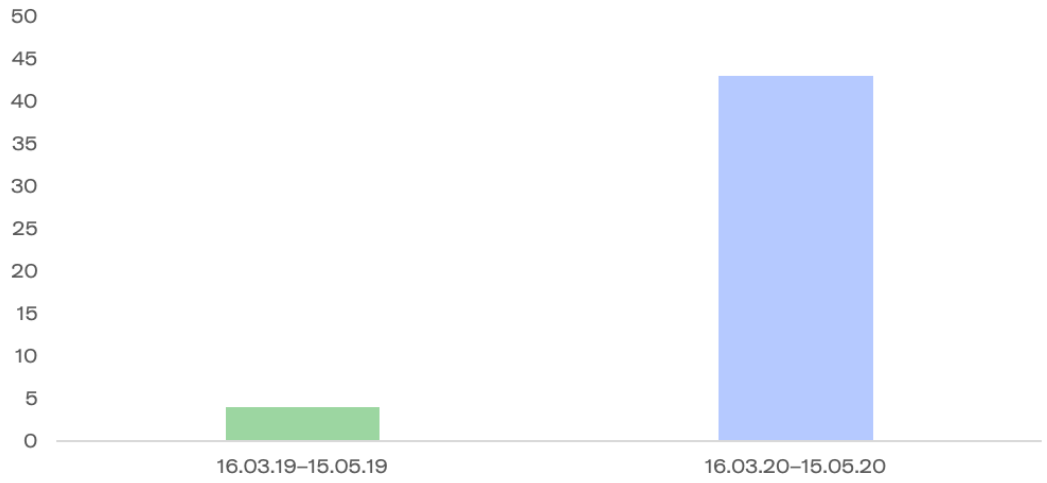
– Kvinne 19-23 år

Forskning viser at vold og overgrep i familien kan øke i perioder preget av store kriser. (Bradbury-Jones & Isham, 2020). Det er noe våre erfaringer fra BaRsnakk har vært med på å underbygge. Uønskede seksuelle tilnærminger fra foresatte har vært et gjentagende tema, og en utfordring som har vært en del av hverdagen for mange av brukerne.

Vi opplever at perioden var preget av uvanlig mange samtaler som omhandlet incest, noe tabellen til høyre illustrerer. I perioden 16.03.19-15.05.19 var incest et tema i kun 6 av samtalene. I samme periode i år var det et tema i hele 43 av samtalene.

Flere brukere fortalte om episoder der foreldre var nysgjerrige på deres kropp og stilte spørsmål som brukerne opplevde som ubehagelige. I noen tilfeller kunne brukere fortelle at den uønskede oppmerksomheten gikk over til å bli mer fysisk. Flere beskrev press til å være med og utføre seksuelle handlinger på voksne. For noen var nettene preget av usikkerhet og frykt for seksuelle tilnærminger fra egne foreldre eller andre voksne i hjemmet. Det har vært svært bekymringsverdig å se så mange samtaler om vold og overgrep i hjemmet.

Barn og unge med slike opplevelser kjenner ofte på skyld og skam, som gjør det vanskelig å fortelle om det (Hafstad, G. S., & Augusti, E.-M., 2019). Likevel var det mange som valgte å dele sine opplevelser på BaRsnakk. Muligens var det grunnet følelsen av trygghet som anonymitet medbringer eller så var det rett og slett blitt for mye å bære på.



«Hun (mamma) tar på meg.»

– Gutt, 13-15 år

«Mamma gjør ting med kroppen min.»

– Jente, 16-18 år

«Når pappa er full, blir han veldig opptatt av kropp. En gang spurte han hvor jeg likte å bli tatt på.»

– Jente 16-18 år

Flere av brukerne etterspurte tips om hvordan de kunne få de voksne til å kutte ut drikkingen. Noen kunne fortelle at de ble med på å drikke alkohol, enten på grunn av press fra de voksne eller i et forsøk på å få det bedre hjemme.

> ***«Dette har jeg prøvd - snakke med dem, gjemme drikke, drikke med dem, bli sint, fortelle hva jeg tenker. Nå trenger jeg flere tips.»***
>
> *– Annet 16-18 år*

Til tross for omstendighetene var det mange som fortalte at foresatte fikk besøk av venner, og at de drakk sammen med dem. Det førte til enda mer ubehag i hjemmet. Flere opplevde også uønsket oppmerksomhet og press i retning av å være sammen med de voksne hjemme – både fra foresatte og fra dem som var på besøk. Mange fortalte også om hvordan hjemmekontorordninger påvirket foreldrenes drikking.

> ***«Nå som de har hjemmekontor og ikke trenger å starte på jobb før 12, så er ikke den alkoholen langt unna.»***
>
> *Jente 16-18 år*

> ***«Nå har mamma hatt hjemmekontor og hun syns det er så slitsomt at hun må ha et glass vin når hun er ferdig.»***
>
> *Jente 0-12 år*

For noen av brukerne har det også vært en økning i eget alkoholforbruk. Dette angår hovedsakelig eldre brukere i 20-årene. Vår opplevelse fra samtalene var at dette ofte var knyttet til følelsen av kjedsomhet og ensomhet.

Foreldres rusmisbruk var langt fra den eneste utfordringen brukerne på BaRsnakk ville snakke om gjennom denne perioden. Noen fortalte også om mobbing som hadde forflyttet seg fra deres fysiske skolehverdag til de digitale undervisningsplattformene. For noen gikk det så langt at de ikke lenger orket å være til stede på de digitale undervisningsplattformene, og valgte heller å få fravær fra undervisningen.

Vi fikk også høre om diverse ufine kommentarer som ble lagt ut i tråder der brukeren hadde innsyn. Dette har enkelte opplevd samtidig som de har blitt utsatt for psykisk vold og/eller mobbing av foreldrene. Noen fortalte at de følte det som en lettelse å ikke se hva andre gjør sammen på sosiale media etter innføringen av smittevernstiltakene, og på denne måten følt seg mindre alene.

> ***«Jeg blir holdt utenfor klassemiljøet ved å ikke få være med i chatter på sosiale media. Jeg får ikke truffet min lærer og skolesekretær for å få snakket om ting og få litt trøst når jeg blir lei meg.»***
>
> *– Jente 13-15 år*

Vi har i noen tilfeller snakket med brukere som har opplevd mangel på hjelp og bistand på flere områder. Det har da handlet om alt fra skolearbeid til behov for fysisk assistanse i hverdagen. Det har vært tilfeller hvor brukere med hjemmesykepleie ikke har opplevd å få hjelpen de har behøvd, og som eksempelvis har måttet gå i ukesvis uten å få dusje. I noen tilfeller har det også vært snakk om personer i risikogruppen, som har vært nødt til å holde seg isolert hjemme. De beskrev at det var blitt mer sårbart å være så avhengig av andres bistand, og at det føltes som at systemet ikke brydde seg om dem.

Et svært gjennomgående spørsmål under denne perioden var om vi kunne fortelle når koronaviruset ville gå over, og når samfunnet ville gå tilbake igjen til normalen. Brukerne syntes det var utfordrende å ikke kunne forholde seg til en dato som ville markere at de ikke lenger behøvde å være hjemme i kaoset rusen brakte med seg. Vi opplevde i mange av samtalene et stort behov for forutsigbarhet. Det var et savn å kunne ha noen faste holdepunkter i hverdagen.

> ***«Skolen har vært fristedet mitt.»***
>
> *– Gutt 13-15 år*

For de fleste er disse holdepunktene skole og/eller diverse fritidsaktiviteter, og som kjent ble disse tilbudene enten satt på vent eller de forandret form. Dette inntrykket er i tråd med studier som viser at gode møteplasser for barn og unge er svært viktig, og at støtte og hjelp fra andre når situasjonen hjemme ikke er til å holde ut rett og slett er avgjørende (Kufås & Weimand, 2015).

> ***«Skulle ønske jeg ikke ble fratatt de tingene som gjør at jeg klarer å få det til å gå rundt.»***
>
> *– Gutt 13-15 år*

> ***«Nå skal vi liksom sitte å ha skole hjemme, men hjemme så er det jo kaos. Skal man ha skole i kaoset da?»***
>
> *– Gutt 16-18 år*

Andre hjelpetjenester har vært et tema i mange av samtalene i denne perioden. I noen tilfeller har en lærer, trener eller psykolog vært en viktig støttespiller i brukerens hverdag.

I disse tilfellene har den voksne som har hatt en bekymring for den unges situasjon gjort en innsats for å følge opp til tross for omstendighetene. For brukerne har det vært krevende å balansere mellom å være ærlig om sin situasjon, og samtidig ikke avsløre for mye om hvordan ting har vært hjemme. I flere tilfeller har samtalene på BaRsnakk handlet om nettopp det, der bruker uttrykker behov for støtte og råd i forkant av en oppfølgingssamtale med lærer eller trener. I de tilfellene der brukere har valgt å fortelle om bekymringsverdige forhold til en voksen de hadde tillitt til, har barnevernet ofte blitt trukket inn på banen.

Brukere har fortalt om hjemmebesøk og deres opplevelser rundt det. Det har også vært spørsmål om hvordan slikt pleier å foregå i detaljer. Det har vært tydelig at disse prosessene har ført til mye usikkerhet, stress og frykt for hva som kan komme til å skje videre. Mange har uttrykt en generell frykt for barnevernet som institusjon, enten med grunnlag i egne erfaringer, venners opplevelser eller basert på det foreldre har fortalt. Det kommer tydelig frem at hjelp ikke nødvendigvis oppfattes som noe positivt for alle, og at mange er direkte redd for det.

> ***«Læreren sa etter samtalen i stad at han hadde blitt så bekymret at vi måtte snakke igjen.»***
>
> *– Gutt 13-15 år*

Vi opplever at korona sakte, men sikkert ble en del av hverdagen til de fleste som tok kontakt på BaRsnakk. Spørsmålene rundt det ble færre utover perioden med utvidede åpningstider. Viruset ble nevnt mer som en faktor som påvirket ens rutiner og livsstil, enn noe som førte til mer usikkerhet. Generelt virket det å være mer aksept rundt det. Det påvirket også opplevelsen av normalisering

av samfunnet da det var i ferd med å skje. For noen var det vanskelig å starte opp med vanlig undervisning igjen. For mange var hjemmeundervisning en pause fra mobbingen, men som vi har sett så fortsatte det for andre over sosiale medier og de gjeldende undervisningsplattformene.

De nye smitteverntiltakene kunne også virke begrensende på friheten for noen. For andre var det en velkommen endring å komme seg tilbake på skolen igjen. Det ga muligheten for en pause fra tilværelsen hjemme, og bidro samtidig til en mer variert hverdag.

Et tilfeldig utvalg

Vi har i dette avsnittet valgt å ta for oss et tilfeldig utvalg av samtalelogger og gå mer inn i dybden på dialogen mellom bruker og frivillig. Målet er å se nærmere etter trender i samtalene som er spesifikke for den perioden. Kanskje var det en tematikk som gikk igjen, eller så var det noen tanker og følelser om den regjerende tilstanden som virket å være fremtredende for flere. Her er det vi fant ut.

I noen tilfeller kunne samtalene i lange perioder handle om helt trivielle ting. Tiden gikk da til å snakke om alt fra fotball og jogging til aktuelle serier og podkast. Selv om disse passasjene ikke nødvendigvis forteller oss noe på en direkte måte, er det likevel mulig å gjøre seg noen tanker om hvorfor flere av brukerne ønsket å bruke BaRsnakk som kanal for å snakke om den slags. Én forklaring er kjedsomhet. I realiteten var det nok flere av disse samtalene som tydet først og fremst på at bruker hadde behov for noen å snakke med i en ensformig hverdag. Ettersom vi ikke tidsbegrenser samtalene, er tjenesten godt egnet for lengre samtaler. I disse tilfellene kan samtalene ofte skifte karakter underveis. I noen tilfeller kan samtalene virke trivielle i lange perioder, mens det fra brukers side er først og fremst en pause fra det tunge de allerede har delt. Noen ganger kommer disse passasjene i starten av samtalen mens bruker bygger opp tillitt og/eller samler mot til å ta opp det som er vanskelig.

Følelsen av skam og utrygghet gikk ofte igjen. Flere kviet seg for å fortelle om hva som faktisk skjedde hjemme, og hva de hadde opplevd av ubehagelige hendelser. Dette gjaldt spesielt for samtalene med de typisk tabubelagte temaene vold, overgrep og incest som i mange av tilfellene var forbundet med at noen var ruspåvirket. Brukerne kunne ofte komme med utsagn som ikke eksplisitt fortalte om akkurat dette, men som ga klare hint om hva det gjaldt. Eksempelvis kunne det være utsagn av typen «han gjør ting med kroppen min» eller «mamma sier og gjør litt dumme ting». Da vi spurte videre om hendelsene ble vi ofte møtt med unnvikende respons. Det kan tyde på at det er et ønske der om å fortelle, men at noe stopper dem i å gjøre det. Vi har over tid erfart at det er mange som er redde for konsekvensene det å fortelle sannheten kan få.

Ofte vil brukerne foretrekke å svare på direkte ja-/nei-spørsmål, eller prate mer om følelsene rundt hendelsene istedenfor hvordan det faktisk gikk for seg. På BaRsnakk mener vi også at det å prate om følelsene rundt har mer for seg enn å fokusere på de spesifikke detaljene, og at det ofte er nettopp derfor brukerne kommer til oss. Det å ha trygge arenaer hvor man kan være anonym og få snakke om akkurat det en vil ser vi betyr mye. Vi har et mål om at samtalene skal skje på brukers premisser, og at det bestandig er deres behov som styrer retningen for samtalen.

Annen forskning

I Norge er det over 200 000 barn og unge som kan anses som ekstra sårbare (Barne- ungdoms- og familiedirektoratet, 2020). Vi har i løpet av mars-mai 2020 møtt en veldig liten andel av disse på BaRsnakk. Samtidig opplever vi å ha vært til god hjelp for brukere som har hatt behov for dialog og oppfølging i denne perioden. Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress identifiserte barn og unge utsatt for mishandling og omsorgssvikt som en ekstra sårbar gruppe (NKVTS, 2020). NKTVS vurderte at denne gruppen hadde en forsterket risiko for å oppleve psykososiale vansker i forbindelse med pandemien. Vi ser ut til å ha truffet en del av disse på BaRsnakk. Forhåpentligvis har samtalene vært med på å dempe de negative effektene som kan ha oppstått.

Et forskerteam ved velferdsforskningsinstituttet NOVA jobbet med en rapport som beskrev hvordan et utvalg av ungdom i Oslo hadde det i starten av pandemiutbruddet i Norge (Bakken m.fl., 2020). Det er påfallende at responsen fra ungdommene som deltok i NOVA-undersøkelsen, i likhet med våre inntrykk fra BaRsnakk, ikke peker mot at perioden med de strengeste tiltak opplevdes som et stort sjokk som endret alle aspekter ved ens liv. Det er ut fra denne rapporten lett å få et inntrykk av at mange av brukerne opplevde krisetilstander utenom det vanlige, men det er viktig å påpeke at dette er barn og unge som i stor grad opplever det samme uavhengig av de strenge tiltakene som ble innført i mars 2020. For mange ble det bare mer av det samme, kombinert med færre muligheter for et pusterom. Samtidig er det trygt å anta at de aller fleste ungdommene som tok kontakt med oss i denne perioden og som bruker BaRsnakk som tjeneste generelt, opplever det som ekstra utfordrende å være hjemme over lang tid. Studier peker også mot at mange barn og unge i Norge kjente på nedgang i egen livskvalitet (Bakken m.fl.,2020).

Tallene i NOVA-undersøkelsen viser blant annet at unge i det store og hele ikke opplevde mer krangling i hjemmet, slik mange hadde fryktet grunnet lange perioder der familien var tvunget til å tilbringe tid sammen. Selv om vi opplevde at fysiske overgrep gikk igjen som tema, var det få som trakk frem krangling mellom foreldrene som en utfordring. Samtidig er det merkbart at våre erfaringer ikke sammenfalt med det som kom fram i NOVA-rapporten i forhold til de positive aspektene ved å tilbringe mye tid med familien. Mange av respondentene i undersøkelsen kunne nemlig fortelle at mye av tiden gikk til å gjøre hyggelige ting med familien. Det er noe vi opplevde i svært liten grad. Å tilbringe tid med familien ble nærmest utelukkende beskrevet som slitsomt og utfordrende.

På BaRsnakk opplevde vi at barn og unge savnet sine fristeder. For mange var det idrett, og det er ikke overraskende å se at mange i NOVA-undersøkelsen rapporterer om at de savnet sine fritidsaktiviteter. Skolen som et fristed var også et savn for mange på chatten. Hjemmeundervisning var samtidig utfordrende, ikke

minst fordi det var vanskelig å fokusere. Noen valgte å ignorere undervisning fullstendig, ettersom vi opplevde å ha lengre, og til tider krevende samtaler med barn og unge i skoletiden. NOVA-rapporten bekrefter i stor grad disse inntrykkene. Funnene fra rapporten viser også at det var stor variasjon i forhold til hvor mye kontakt en hadde med sin lærer i ukene med hjemmeundervisning. Selv om vi opplevde at noen av våre brukere fikk god oppfølging, er det grunn til å tro at mange som hadde behov for det ikke var like heldige.

Bekymring for koronaviruset var ganske utbredt ifølge NOVA-rapporten. Dette så vi også tendenser til i flere av samtalene på chatten. Bekymringene handlet da hovedsakelig om hvorvidt viruset var farlig og hvor lenge trusselen ville vare. Samtidig handlet det for mange i større grad om varigheten av tiltakene. Kjedsomhet og ensomhet virket å spille en større rolle enn faktisk bekymring for noens helse. Likevel uttrykte enkelte brukere som var i risikogruppen bekymring for sin egen tilstand, mens andre kunne lure på hvor farlig viruset var med tanke på noen de var glade som de mente var ekstra utsatt. Selv om ensomhet var noe deltakerne i NOVA-undersøkelsen ikke slet med i stor grad, er det naturlig å resonnere med at de som opplevde det kunne søke seg til kanaler som BaRsnakk.

I NOVA-undersøkelsen ble ungdommene som deltok spurt i hvilken grad de har benyttet seg av diverse hjelpetjenester. Det kom fram at ytterst få tok kontakt med skolehelsetjenesten og at enda færre benyttet seg av samtaletjenester, slik som BaRsnakk. I likhet med vår tjeneste, reagerte flere av samtaletilbudene for ungdom etter pandemiens utbrudd med å utvide åpningstidene. Mulighetene for dem som ønsket å snakke med noen på chat eller telefon var dermed mange, store deler av døgnet. Samtidig har BaRsnakk en godt definert målgruppe, som gjør tjenesten til et naturlig sted å oppsøke støtte for noen. Vi opplevde at det som oftest var noen som hadde behov for å snakke på BaRsnakk. Dette var også tilfellet etter at åpningstidene for tjenesten ble utvidet. Samtidig opplevde vi at det ofte var snakk om brukere som tok kontakt ved flere anledninger og som gjerne ville snakke over flere timer. Gitt de drastiske endringene som medfulgte den omfattende nedstengningen av samfunnet, var det en forventning om at enda flere ville ha behov for noen å snakke med, og at digitale tjenester som BaRsnakk ville være midt i blinken.

Våre bekymringer

Forskningen forteller oss at barn som pårørende ofte bidrar med praktisk hjelp og omsorgsoppgaver hjemme (Kufås m. fl., 2015). Barna tenker ofte på ting de bør få gjort hjemme og som de opplever de må ta ansvar for. Dette kan blant annet medføre en god del stress. I perioden med hjemmeundervisning var disse barna innestengt hjemme med foreldre som ofte slet med egne utfordringer knyttet til blant annet økonomi, ensomhet og rus. Det er sannsynlig at mange av disse barna har måttet bidra mye hjemme og at de i enda større grad enn ellers har gått inn i rollen som omsorgsperson. Det går overens med det vi har møtt i flere samtaler, der brukere har uttrykt et behov for å holde seg hjemme for å passe på. Vi undrer oss over hvilken betydning denne perioden vil ha for disse barna.

Basert på hva brukerne har fortalt oss sitter vi igjen med et inntrykk av at rusbruken hos foreldre økte noe i denne perioden. Men det som ble lagt mest vekt på i samtalene var ofte ubehaget

og utryggheten barna følte av å være hjemme, og at grunnen til dette var at de i større grad enn før måtte være tettere på sine rusede foreldre. Faste aktiviteter og hobbyer har vært viktig for å få hverdagen før koronautbruddet til å gå rundt, og ikke minst for å holde på en følelse av normalitet. I denne perioden ga brukerne inntrykk av at de ble mer eksponert for rusbruken, og opplevde dermed en del mer ubehagelige hendelser knyttet til dette.

Vår bekymring er fokusert på konsekvensene disse ubehagelige hendelsene og isolasjonen generelt vil få for de unge i tiden fremover, og hvilke psykiske følger denne perioden vil få for både foreldre og deres barn. Det er ikke utenkelig at flere voksne med barn vil ha utviklet et nytt, eller et enda større rusmisbruk i løpet av perioden. Og som vi har erfart kan det ta lang tid før barna tør å fortelle andre voksne om situasjonen hjemme. Vi forventer derfor at det vil ta tid før vi ser virkningen og omfanget av det som har skjedd, men at det vil kunne merkes på chatten.

Det er grunn til å tro at voksne med rusutfordringer har hatt det vanskeligere under pandemien enn før (Lauveng, A., & Skjeldal, E., 2020). Mens diverse hjelpetiltak i stor grad var utilgjengelig, økte salget av alkohol hos så vel dagligvare som Vinmonopolet. Mange hadde anledning til å isolere seg hjemme og søke selskap hos flasken langt mer uforstyrret enn tidligere. I den grad det kom fram i samtalene på BaRsnakk at foreldre hadde gått inn for å være sosiale, gikk det bestandig hånd i hånd med alkohol.

Vi er bekymret for ulike type relasjoner som kan ha utviklet seg mellom foreldre og barn under disse omstendighetene. Bekymringen er kanskje størst for de familiene, der barn og unge har opplevd uønskede seksuelle tilnærminger fra de voksne i huset. Det er sannsynlig at slike forhold kan ha vært, og vil bli svært skadelig for dem som ble utsatt for dette.

Til sist vil vi dele vår bekymring for det som på mange måter kan sies å ha vært brudd på FNs konvensjon om barnets rettigheter. Dette er rettigheter som alle barn under 18 år skal ha i alle verdens land, unntatt USA som er det eneste landet som ikke har sluttet seg til konvensjonen. Det er dermed stor grad av enighet globalt om at barnekonvensjonen er nødvendig for å beskytte verdens barn. Der omtales blant annet barn og unges rett til å gå på skole, rett til lek og fritid og rett til deltakelse i kulturliv. Samtidig har barnet ifølge konvensjonen rett på omsorg og beskyttelse. Disse rettighetene ble i stor grad innskrenket etter innføringen av de strengeste smittevernstiltakene i Norge.

Derfor er det naturlig å være bekymret for konsekvensene dette har hatt, og da særlig for de mest sårbare. Ifølge konvensjonen har barnet rett til å si sin mening om alt som angår det. I perioden som omtales i denne rapporten, ble spillereglene endret på en måte som i aller høyeste grad angikk de yngste i samfunnet. Vi mener det er viktig å gi barn muligheten til å si noe om endringene som skjedde – jo før jo bedre.

Med hilsen

Barn av Rusmisbrukere

Kilder

Bakken, A., Pedersen, W., Sletten, M., von Soest, T. (2020). Livstilfredshet blant ungdom før og under covid-19-pandemien. Hentet fra https://tidsskriftet.no/2020/06/originalartikkel/livstilfredshet-blant-ungdom-og-under-covid-19-pandemien

Bakken, A., Pedersen, W., Sletten, M., von Soest, T. (2020). Oslo-ungdom i koronatiden: En studie av ungdom under covid-19-pandemien. Hentet fra http://www.hioa.no/Om-OsloMet/Senter-for-velferds-og-arbeidslivsforskning/NOVA/Publikasjonar/Rapporter/Oslo-ungdom-i-koronatiden

Barne- ungdoms- og familiedirektoratet. Utsatte barn og unges tjenestetilbud under covid-19-pandemien: Statusrapport 4. Hentet fra https://bufdir.no/globalassets/global/nbbf/barnevern/statusrapport_4-_utsatte_barn_og_unges_tjenestetilbud_under_covid_19_pandemien.pdf

Bradbury-Jones, C., & Isham, L. (2020). The pandemic paradox: The consequences of COVID-19 on domestic violence. Journal of Clinical Nursing, 29(13-14), 2047-2049. doi:10.1111/jocn.15296

FNs konvensjon om barnets rettigheter. (1989). Hentet fra https://www.regjeringen.no/globalassets/upload/kilde/bfd/bro/2004/0004/ddd/pdfv/178931-fns_barnekonvensjon.pdf

Kaiser, S., Kyrrestad, H., Martinussen, M. (2020). Ungdoms opplevelse av informasjon som gis om koronaviruset (Covid-19): En foreløpig rapport. Hentet fra https://uit.no/Content/675948/cache=20200304173619/Ungdoms%20opplevelse%20av%20informasjon%20som%20gis%20om%20koronaviruset.pdf

Kufås, Billehaug, Faugli, Weimand (2017). Når lyset knapt slipper inn: En studie av chat-samtaler med barn og ungdom som har foreldre med rusmiddelproblemer. Oslo: Org. Barn av Rusmisbrukere. Hentet fra https://www.barnavrus.no/uploads/images/191108-BAR_rapport_sider_2019.pdf

Kufås, E. mfl. (2015). Barn og ungdom som har foreldre med rusmiddelproblemer: en kvalitativ levekårsstudie: «Når jeg ser han, får jeg sånn stikk i hjertet ...». (IS-2398). Oslo: Helsedirektoratet.

Lauveng, A., & Skjeldal, E. (2020). Hvordan har mennesker med psykiske vansker og/eller rus opplevd pandemien våren 2020? Hentet fra https://erfaringskompetanse.no/wp- content/uploads/2020/05/Koronarapport_28052020_Erfaringskompetanse.pdf

Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress. (2020). Psykososiale konsekvenser av koronapandemien for barn, unge og voksne. Hentet fra https://www.nkvts.no/content/uploads/2020/03/Psykososiale-konsekvenser-av-koronapandemien-for-barn-og-voksne.pdf

Torleif Ruud, Bente Birkeland, Anne Faugli, Kristine Amlund Hagen, Anders Hellman, Marit Hilsen, Ellen Katrine Kallander, Elin Kufås, Maren Løvås, Gro Christensen Peck, Åshild Skogerbø, Bjørg Eva Skogøy, Kristin Stavnes, Eivind Thorsen, Bente M Weimand. Barn som pårørende. Resultater fra en multisenterstudie. Rapport, Akershus universitetssykehus HF, Lørenskog, 2015. Hentet fra https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/barn-som-parorende-resultater-fra-en-multisenterstudie/Barn%20som%20p%C3%A5r%C3%B8rende%20%E2%80%93%20Resultater%20fra%20en%20multisenterstudie.pdf/_/attachment/inline/80ae6065-0af7-4daa-a6b7-57e6fb2949a8:dad0550eeafb0d50eacdd3662f66ba833bd5dc05/Barn%20som%20p%C3%A5r%C3%B8rende%20%E2%80%93%20Resultater%20fra%20en%20multisenterstudie.pdf

U.S. Department of Health and Human Services. National Center on Child Abuse and Neglect. Third national incidence study of child abuse and neglect (NIS-3) U.S. Government Printing Office; Washington, DC: 1996. Hentet fra https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3725219/#R29

Barn av Rusmisbrukere
Kongens gate 2
0153 Oslo
@barnavrus.no
www.barnavrus.no

Barn av Rusmisbrukere