

Innspill til nasjonalt program for rusforebyggende arbeid blant barn og unge

Oslo 06.11.23

«Når jeg ser han får jeg sånn stikk i hjertet....» Er et sitat hentet fra den kvalitative [levekårsstudien på barn og ungdom](#) som har foreldre med rusmiddelproblemer publisert høsten 2015.

Et liv i en risikogruppe handler ikke om «enten- eller», det handler i stor grad om «både-og». På tross av at hverdagen kan være strevsom og traumatiserende så inneholder den også mange positive sider.

For å nyttiggjøre seg potensialet som ligger i hverdagsmestring er barn, og særlig ungdom, avhengig av at de instanser som er en del av hverdagen gjør sin jobb. Vi er avhengige av at skolene følger opplæringsloven §9-2 og forskriften til loven §22 som pålegger skolene å hjelpe til med å kartlegge problem og omfanget av problemene hver enkelt elev har, kartlegge hva skolen kan medvirke til og om det er behov for hjelpeinstanser utenfor skolen og finne de rette instansene og formidle kontakt med disse.

Dette vet ikke barn og ungdom og dermed skaper ikke dette forutsigbarhet eller tillit.

Vår erfaring over flere år er at en betydningsfull voksen kan ha mye å si for resilience hos det enkelte barn. Av alle betydningsfulle hendelser i en oppvekst opplever vi at det alltid er en voksen som har betydd mer enn andre når man som barn eller ungdom skal ta steget for å fortelle om hva som skjer i familien knyttet til rus. Våre erfaringen på hvem man åpner seg opp til er sammenfallende med et utvalg Ipsos MMI gjorde med samme spørsmålsformulering våren 2023 på oddrag for organisasjonen. 880 barn og unge i alderen 8-19 år ble spurt om hvem de ville velge om de skulle fortalt noen om rus i familien. 34% svarer at de ville snakket med en voksen i familien, helst den andre forelderen. 16% oppgir venner, 13% oppgir søsken, 10% lærere og 8% oppgir helsesykepleier.

Rusforebygging, og all annen forebygging som skal ha som mål at flest mulig skal vokse opp og ha gode liv, må med andre ord involvere familiemedlemmer, venner, søsken, lærere og helsesykepleiere. De er sånn sett de gruppene av mennesker som står i 1.linje til å få informasjon om hvordan barn har det når en voksen omsorgsperson strever med for eksempel rus.

For vår gruppe av risiko så må skole, fritidssektor, organisert idrett og andre «normale rammer» forstås som både mulige fristed for mange, men også som en stor utfordring for andre. Dette [erfarte vi](#) også senest under pandemien da veldig mange unge ga uttrykk for at de mistet sitt eneste fristed med stengte skoler eller hjemmeskole, mens andre fortalte om økt mestring på kontroll og trygghet ved å kunne være på skolen, men være hjemme og passe på.

I levekårsstudien jeg startet med å referer til så er det særlig to tema knyttet til studiens funn som fremstår som særlig viktige og som vi mener er viktige i utviklingen i nasjonalt program for forebygging:

- Deltagelse og medvirkning i egen situasjon (for de som er i definert risikogruppe)
- Betydningen av skam, manglende tillit til voksne rundt og ensomhet i hverdagen

Disse temaene stemmer godt over ens med funnene fra Helsedirektoratets eget arbeid knyttet til utvikling av familiemodul til nasjonale pasientforløp på psykisk helse og rus. Der fremkom 3 overordnede tema i arbeidet med unge pårørende:

- Usynliggjøring
- Tillit og lojalitet
- Trygghet og forutsigbarhet

I [Multisenterstudien på Barn som pårørende](#) fra 2015 så har blant annet barna i studien kommet med 4 hovedråd til andre barn og unge i lignende situasjon:

1. Snakke med noen andre, gjerne andre voksne
2. Tenke positive tanker
3. Pass på og hjelp din syke forelder
4. Ha god kontakt med familie og venner gjennom åpenhet om problemene og for å kunne be om hjelp.

Videre sier multisenterstudien ganske konkret hva som er av praktiske konsekvenser for å sikre ivaretagelse av behovene hos målgruppen:

- Barn og ungdom med foreldre med rusmiddelproblemer trenger trygge voksne og trygge steder å bo i perioder med rusmiddelproblemer hos forelder.
- Barn og ungdom med foreldre med rusmiddelproblemer trenger å bli spurt, bli involvert og få hjelp forstå sin egen og familiens situasjon, både for å styrke oppfattelsen av seg selv, sin familie og for forståelse av problemer og tiltak.
- Barn og ungdom med foreldre som har rusmiddelproblemer trenger treffsteder hvor de møter andre barn og unge i lignende situasjoner.
- Skole og hjelpetjenester må være i stand til å møte barn og unge som har foreldre med rusmiddelproblemer på en måte som skaper tillit.
- Skole og hjelpetjenester må arbeide med og forstå følelsesmessige dilemmaer bak barn og ungdommers lojalitet med foreldre, og legge til rette for pedagogisk fleksibilitet og trygge læringsarenaer når barnas liv er vanskelig.
- Skole og hjelpetjenester må arbeide med betydningen av barn og ungdoms vennskapsrelasjoner for deres opplevelse av seg selv og å høre til blant jevnaldrene.

Risikoen ved å definere enkelte grupper inn som særlig viktige fokusområder når vi snakker om forebygging er at det også kan være det som kan gi skade og ytterligere forverring i det enkeltes barn utvikling. Å bli gjentagende fortalt at man «må passe seg for å ikke bli som din mor/far xxx», eller «du må huske at du har særlig stor risiko for å utvikle egne problemer med din familiehistorikk». «Med din familiehistorikk er det utrolig hvor langt du er kommet»..... Alt i beste mening, men det kan samtidig være det fokus som gjør det vanskelig å føle på en «likebehandling» i en normal hverdag.

Vi må ikke glemme at ungdom generelt, og ungdom med kjente risikofaktorer, må få lov til å være 14 år, prøve rusmidler, ha en kjip adferd, oppleves som truende samtidig som de trenger omsorg, ja alt på samme tid. Barn og ungdom som har definerte risikofaktorer i sin hverdag må samtidig få rom til å være i den utviklingen de er som har de samme grensene som det andre barn uten de risikofaktorene har. Det betyr at hormonene må få ha samme spillerom selv om man har med seg en ryggsekk vi ikke ønsker at barn skal ha. Ungdom spesielt MÅ få lov til å utforske livet, teste grenser, ramle, snuble, gjøre feil og bli løftet opp igjen slik som vi tenker at såkalte «normale» ungdommer får lov til. Noen ganger må ungdommer i risiko, få litt ekstra rom til å ramle ekstra mange ganger, bli løftet ekstra mange ganger med samme trygghet hver gang. For de fortjener det egentlig litt ekstra.

Rus, rusmidler og annen adferd vi som samfunn har en tendens til å omtale som skadelig, er ikke nødvendigvis problemet som må forebygges. Det er like gjerne symptom på underliggende behov som vi må dekke på andre måter enn ved å fortsette å bruke de «verktøyene» som anses for uønsket eller skadelig i et ungt liv.

I vårt arbeid så erfarer vi at opplevd utenforskap, ensomhet og skam er noen av de viktigste driverne for å finne «verktøy» som kan dempe de ubehagelige følelsene, da trengs det gode alternativer til å overleve hverdagen her og nå.

Et fokus vi opplever mer av i samtale med baren og unge er legemidler og tilgangen på legemidler som finnes i mange hjem. Kombinasjon av beroligende og alkohol kan for en del unge fremstå som trygt all den tid legen har skrevet ut resept på legemidler til noen i «huset» og alkohol er en fullt lovlig vare. Når man samtidig finner til dels dårlig kvalitetssikret informasjon ved å google så er mange unge overlatt til seg selv for å finne hvilke kombinasjoner av ulike rusmidler (lovlige/ulovlige og reseptbelagte) som gir ønsket effekt.

Avslutningsvis:

1. Vi trenger å bli synliggjort i det vi står i og anerkjent for den rollen vi har i familien vår, når familien strever. Vi må få lov til å ha egne problemer, vi må sees som individer med egne utfordringer, også når familien strever.
2. Hver og en av oss må møtes på den vi er, vi er ulike, selv om vi kan puttes i en stor sekk som «risiko» - husk at vi ikke har definert oss selv som risiko! God forebygging er å se de ressursene og styrkene som vi har og familien har på tross av rus og psykiske lidelser
3. Vi trenger trygghet, forutsigbarhet og at det er rom for å dele uten at alarmknappen skal aktiveres hver gang!

For når vi spør barn og unge hva de ønsker mest her og nå for å få det litt bedre så vil jeg la en jente på 12 år svare dere, som hun svarte meg på chat for noen års siden:

« Det hadde vært fint med en natt uten at hjerte slår så fort. En stille natt»

Løser vi dette i rammen av forebygging så løser vi mer enn risikoen for å utvikle rusproblemer.

Vi ønsker utvalget lykke til i arbeidet.

Vennlig hilsen

Marius Sjømæling
Generalsekretær, Barn av rusmisbrukere - BaR