

FRI AF MISBRUG

5 års magasin november 2023

”Fri af Misbrug er i mine øjne helte”

JANE KØNIG,
- SMYKKEDESIGNER

”Det startede med en knugen i maven”

DIREKTØR ANNE-CAMILLA NIELSKOV
SER TILBAGE

”At vokse op i et hjem med misbrug”

AMBASSADØR
LOTUS TURRELL

”Fri af Misbrug gav mig en hånd at holde i”

EN MORS HISTORIE



MIT LIVS MISSION
Direktør Anne-Camilla Nielskov har ordet

3

**FAKTA OM MISBRUG I
BØRNEFAMILIER**

4

MØD BESTYRELSEN
Hvorfor Fri af Misbrug?

5

FRI AF MISBRUG
Vission, Mission og Værdier

6

**AT VOKSE OP I ET HJEM
MED MISBRUG**

Lotus Turèlls opvækst har sat dybe spor
i hendes voksenliv

8

**FRI AF MISBRUG GAV MIG EN
HÅND AT HOLDE I**

Fri af Misbrug Familierådgivning hjalp
Sofie og hendes familie

12

**DET STARTEDE MED EN
KNUGEN I MAVEN**

Anne-Camilla fortæller om
Fri af Misbrugs start

16

**FEM ÅR MED FRI AF MISBRUG
FAMILIERÅDGIVNING**

De mange milepæle

20

**SÅDAN HJÆLPER VI FAMILIER
MED STOF- OG ALKOHOL-
MISBRUG BEDRE**

En kronik fra Dagbladet Information

22

DEN UUNDVÆRLIGE STØTTE

Influencere, samarbejdspartnere, frivillige og
medlemmer, sikrer flere børnefamilier hjælp

24

FEM ÅR MED FRI AF MISBRUG

Fødselsdagsfest og flotte ord

27

EN KÆMPE TAK TIL

Offentlige bidragsydere, fonde, legater, virksomheder
og enkeltpersoner som har støttet

30



Journalist
Marie Plum



Journalist
Stinne Skovbjerg



Grafisk Designer
Mette Centio



Forsidefoto
Daniel Buchwald



MIT LIVS MISSION

En mor skrev til mig forleden: "Jeg har nu ikke taget kokain i 172 dage, har fået min egen lejlighed og mine tre børn er lykkelige. Af hjertet tak."

Det er børn som de tre, der er min drivkraft, og det er beskeder som denne, der bekræfter mig i at blive ved. Vi har knoklet i fem år med at hjælpe mødre og fædre til at tage det første skridt, så deres børn ikke skal lide under den voldsomme belastning, det er at vokse op i et hjem med misbrug. Det er beskeder som denne, der fjerner tvivlen om det hele er indsatsen værd. For det er - og har været - så benhårdt at bygge en helt ny organisation op fra ingenting.

Og det er beskeder som denne, der giver mig blod på tanden til at blive ved med at presse på for at få emnet på dagsordenen alle de relevante steder og få foreningen til at vokse, så vi kan hjælpe endnu flere.

Kun fire procent af forældre med et misbrug af alkohol eller stoffer er i behandling! Så jeg synes, der har manglet et tilbud som vores, der tilbyder omsorgsfuld støtte og rådgivning til forældre, som kæmper med noget, så tabulagt som et misbrug er, når man har børn. Et tilbud som bygger bro til offentlige tilbud i hele landet. Et tilbud som skaber håb og mod, så vi kan give børnene en tryk barndom fri af misbrug.

Tal fra Center for Rusmiddelforskning viser, at forbruget af kokain er stigende. Samtidig kan vi se, at volden er stigende i de familier som henvender sig i vores rådgivning. Bare i første halvår af 2023 fortæller 60% om psykisk og fysisk vold.

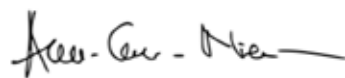
Når vi samtidig ved at en tredjedel af børnene senere i livet, selv udvikler misbrug, og op mod halvdelen kæmper med psykiske problemer som depression, angst og PTSD, har vi som

samfund en forpligtelse til at sætte ind - meget mere og meget tidligere, end vi gør nu. Alt andet er kollektivt omsorgssvigt.

Heldigvis er jeg ikke alene. Vi er rigtig mange som er enige om, at vi ikke må se den anden vej, imens børn vokser op i skyggen af mors eller fars misbrug. Fonde, virksomheder, frivillige og medlemmer støtter hver dag op om vores arbejde, og uden den støtte ville vi ikke have muligheden for at tage kampen op.

En stor tak til alle - for det er mit livs mission at give børn en barndom fri af misbrug.

Rigtig god læselyst!


Direktør Anne-Camilla Nielsen

FAKTA OM MISBRUG I BØRNEFAMILIER

Børn der vokser op i familier med alkoholproblematikker, har sammenlignet med andre børn:

2,5

gange større risiko for at blive indlagt på en psykiatrisk afdeling



3,5

gange større risiko for at blive anbragt uden for hjemmet



dobbelt

så stor risiko for at forsøge selvmord



8 gange større

risiko for at opleve vold i hjemmet



1/3

af alle børn, der vokser op i hjem med misbrug, udvikler selv et misbrug som voksen



1/3

oplever psykiske vanskeligheder som angst, depression og spiseforstyrrelser



Kilde: Sundhedsstyrelsen. 2009. Når mor og far drikker. Faktablod 3.

109.000 børn lever i familier med alkoholmisbrug.

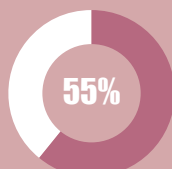
Det er stadig ubelyst hvor mange børn, der lever i familier med misbrug af andre rusmidler.

Kilde: Statens Institut for Folkesundhed. 2023. Antallet af børn af forældre med alkoholproblemer.

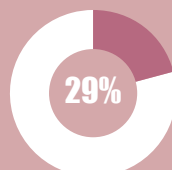
Kilde: Rådgiverens registrering af 762 henvendelser fra familier. Svarkategorierne "ved ikke" og/eller "ikke relevant" udeladt.

Fri af Misbrug Familierådgivning

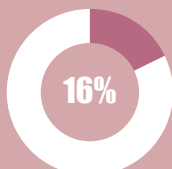
Hvem henvender sig?



Partner/ekspartner til den afhængige

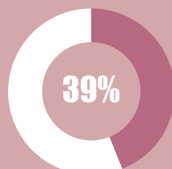


Den afhængige

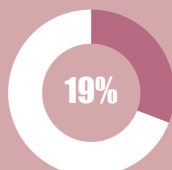


Øvrige familie/netværk og fagpersoner

I hvor mange familier er der vold?



Psykisk vold



Fysisk vold

(Psykisk og fysisk vold optræder ofte i kombination.)

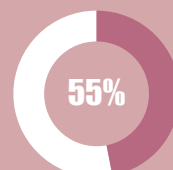
KUN

4%

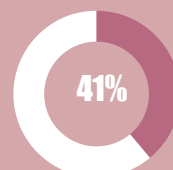
af forældre med et problematisk forbrug af alkohol eller stoffer er i behandling.

Kilde: Frederiksen, K.S., Hesse, M., Grittner, U., & Pedersen, M.U. 2021. Center for Rusmiddelforskning. Estimating perceived parental substance use disorder: Using register data to adjust for non-participation in survey research.

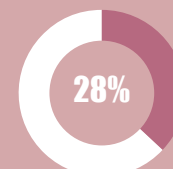
Hvilke rusmidler fylder i familien?



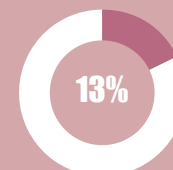
Alkohol



Kokain



Hash



Andre hårde stoffer og medicin

(Rusmidler optræder ofte i kombination.)

FRI AF MISBRUG BESTYRELSE

Hvorfor er det netop Fri af Misbrug, du har valgt at engagere dig i?



Karina Petersen

Vicedirektør i Rådet for Sikker Trafik og bestyrelsesleder i Fri af Misbrug

“Jeg er optaget af den tidlige forebyggelse. At vi som forening kan hjælpe familier med misbrug, inden det ender i en underretning fra enten skole eller børnehave. Jeg er helt overbevist om, at det ikke kun er en gevinst for familien at få hjælp, inden det ender galt, men i høj grad også for samfundet. Forældrene er en ressource, som vil det bedste for deres børn, og her skal vi kunne rådgive og hjælpe dem, der er motiveret.”



Kim Danstrup

Partner i PWC og bestyrelsesmedlem i Fri af Misbrug

“Jeg synes, det er en utrolig vigtig opgave, som Fri af Misbrug gerne vil løse. Ingen børn fortjener at vokse op i en familie med misbrug. Jeg har mange kompetencer og erfaringer indenfor det ledelsesmæssige og økonomiske område, som jeg kan bidrage med, for at foreningen kan opnå sine mål.”



Nethe Rosa Hjørland

Advokat, advisor i AP Møller Holding og bestyrelsesmedlem i Fri af Misbrug

”Mit liv er i dag langt fra den målgruppe, som foreningen Fri af Misbrug søger at hjælpe, men det har det ikke altid været. Jeg VED, at der er brug for den hjælp, foreningen kan tilbyde. Og jeg glæder mig over at kunne bidrage med nogle kompetencer og erfaringer, der kan hjælpe med at strukturere og professionalisere den ånd og iver, som driver foreningen.”



Alexander McClellan

Administrationschef i KFUKs sociale arbejde og bestyrelsesmedlem i Fri af Misbrug

“Der er utallige undersøgelser, der dokumenterer, hvor skadeligt det er for børn at vokse op med forældre i misbrug, og det er helt åbenlyst, at disse familier har brug for hjælp og vejledning.

Jeg blev smittet af Anne-Camillas store engagement, drive og dygtighed, men blev yderligere interesseret, fordi Fri af Misbrug udfylder et hul i indsatserne på området. Det er mit mål som bestyrelsesmedlem i Fri af Misbrug at understøtte den positive udvikling, så foreningen når sine ambitiøse målsætninger.”

Fri af Misbrugs politiske hjertesager

♥ Flere forældre skal i alkohol og stofbehandling

I dag er kun fire procent af forældre med misbrug i behandling. Det tal skal være meget højere.

♥ Hjælp til de pårørende

Alle kommuner skal tilbyde hjælp til pårørende til alkohol og stofafhængige. De pårørende er en ressource, som skal aktiveres. Både fordi det betaler sig, men også fordi det er et vigtigt led i opsporingen af de børn som lider under deres forældres misbrug.

♥ Bryd det sociale mønster

En tredjedel af de børn, der vokser op i familier med misbrug, udvikler selv misbrug som voksne. Vi ønsker politisk fokus på at bryde den sociale reproduktion af misbrug. Blandt andet ved hjælp af tidlige forebyggende indsatser målrettet barnets nære omsorgspersoner.

Fri af Misbrugs vision, mission og værdier

Formål

At forbedre opvækstvilkårene for børn i familier berørt af rusmiddelproblematikker.

Foreningen arbejder for at forebygge de negative fysiske, psykiske og sociale konsekvenser, blandt andet via opsporing, rådgivning, brobygning, projekter, kampagner, formidling og events.

Mission

At opspore børnefamilier berørt af misbrug, så vi kan sikre tidlig og effektiv hjælp.

Vision

At alle børn kan få en trykbarndom fri af misbrug.

Værdier

Vi er omsorgsfulde!

Rummelighed og empati gennemsyrrer vores organisation. Fra rådgivningen, hvor vi skaber håb og tillid hos familierne ved at møde dem med forståelse og autenticitet, til vores ligeværdige og fordomsfrie kommunikation, der altid anerkender og aldrig dømmer. Vi møder mennesker som mennesker og giver plads til forskellighed i vores organisation såvel som i vores rådgivning.

Vi er ambitiøse!

Vi er engagerede ildsjæle, som har en ambition om at give børn en barndom fri af misbrug ved at opspore familier og tilbyde dem kvalificeret og omsorgsfuld rådgivning. Vi er modige og tør tænke anderledes og større, fordi vi som professionelle, som medmennesker, og som samfund har en pligt til at gøre det bedre og hjælpe flere.

Vi er uafhængige!

Som NGO er vi et uafhængigt led mellem familier med et misbrug af rusmidler og de offentlige tilbud. Vi bruger vores position til at give familierne tryk, opbygge håb og hjælpe dem nænsomt videre. Handlefriheden giver os en mulighed for at tænke og kommunikere innovativt og lave unikke indsatser for at nå ud til flere. Vi sætter integritet over forretning og er ikke bange for at sige nej til samarbejder, der går imod vores værdier.



AT VOKSE OP I ET HJEM MED MISBRUG

Det har ikke bare store menneskelige konsekvenser at vokse op i et hjem med misbrug. Det koster også samfundet enorme beløb, fordi smerten følger med ind i voksenlivet, og gør det svært at være til.

“Jeg går ind på værtshuset på hjørnet, og dér gennem tågen af røg får jeg øje på far. Han sidder ved et vinduesbord med en masse andre mænd. Hej Lotus, udbryder han. Er du her? Jeg er så træt, at jeg lægger mig under bordet og vågner først, da en af mændene fra selskabet samler mig op og bærer mig hen til vores opgang. Jeg klamrer mig fast til manden, da han vil sætte mig ned”

Ordene stammer fra Lotus Turèlls bog “Hemmeligheder for pige” fra 2017. Bogen handler om hendes opvækst i et hjem med en far der drikker - digteren Dan Turèll. I dag er hun ambassadør for foreningen Fri af Misbrug og en blandt de mange voksne, der har haft en hel barndom i et hjem med misbrug. Og udover den utryghed hun led under som barn, har opvæksten også trukket ødelæggende tråde langt ind i hendes voksne liv.

”Der er sådan en lang liste af konsekvenser. Jeg kan ikke få øje på et område af mit liv der ikke har været påvirket af

det. Meget, påvirket af det endda. Og det går igen for stort set alle os, der er vokset op med misbrug, hvor der ikke er blevet sat ind. Angst, PTSD og forskellige fysiske sygdomme, fx ondt i maven. Følelsen af isolation og ensomhed og skam.” fortæller hun.

MISTRIVSEL, SELVSKADE OG PSYKISK SYGDOM

Tal fra Statens Institut for Folkesundhed viser at ca. 109.000 børn vokser op i hjem, hvor en eller flere forældre drikker for meget. Men det tal er sandsynligvis langt højere, idet der er store mørketal forbundet med området, og der heller ikke er medregnet familier, hvor hash, stoffer og receptpligtig medicin misbruges.

“Tidligere viste Sundhedsstyrelsens beregninger, at der var 250.000 børn og unge i familier med alkoholproblemer, og det tal, tror jeg er tættere på virkeligheden”, lyder det fra Psykolog og Ph.d. Helle Lindgaard, som er ekspert i familier med misbrugsproblemer.

Det svarer til, at hvert femte barn eller ung vokser op i skyggen af en forælders misbrug af alkohol eller stoffer. Og hvis man spørger direktør i Fri af Misbrug Anne-Camilla Nielskov, er konsekvenserne for mange af dem helt uoverstigelige.

“Vi ved fra forskning, at der er større risiko for mistrivsel, selvskade, misbrug, psykisk sygdom, indlæringsproblemer og ustabil tilknytning til arbejdsmarkedet. Og så ved vi, at der er otte gange større risiko for at have oplevet vold, hvis din mor eller far drikker eller bruger stoffer. Både på egen krop og have overværet vold i familien. Der er også større risiko for, at man har været udsat for psykiske og/eller seksuelle overgreb. Listen er skræmmende lang”, siger hun og fortsætter:

“Børnene har ofte båret et alt for stort ansvar i forhold til deres alder og har skullet dække over deres forældres misbrug. De har lært, at det er bedst at isolere sig og har derfor svært ved at indgå i fællesskaber og invitere kammerater med hjem. Man har som barn lært ikke at fylde og at du og dine følelser ikke bliver set og rummet. Derfor skal der mindre til at aktivere følelsen af at være alene og forladt. Ja simpelt hen uværdig. Fordi ens forældre ikke altid var i stand til at vise tilstrækkelig omsorg”, forklarer, Anne-Camilla Nielskov.

EN TREDJEDEL UDVIKLER SELV ET MISBRUG

Udover de menneskelige konsekvenser ved ikke at gribe ind over for den mistrivsel børn i hjem med misbrug er udsat for, er der en overhængende risiko for, at børnene selv gentager mønsteret, når de bliver voksne. Forskning viser, at en tredjedel af børn fra hjem med misbrug selv udvikler et misbrug som voksne, en tredjedel udvikler psykiske lidelser som angst, depression og PTSD.

”Jeg har aldrig mødt et menneske, som ikke var mærket for livet, hvis de har haft en barndom i skyggen af misbrug”, siger Anne-Camilla Nielskov og fortsætter; “Ligesom Lotus har langt de fleste det svært langt ind i voksen-



Jeg har aldrig mødt et menneske, som ikke var mærket for livet, hvis de har haft en barndom i skyggen af et misbrug”

Anne-Camilla Nielskov, Direktør Fri af Misbrug

livet, og det koster samfundet svimlende beløb i anbringelser, støttetilbud til børn i mistrivsel samt behandling af senfølgerne. Det koster samfundet rigtig mange millioner at kompensere for de skader, der følger med en barndom i skyggen af misbrug”.

Lotus Turèll bakker op:

”Hvis vi vil de omkostninger til livs og give børn en chance for at få et godt voksenliv uden misbrug, bliver vi nødt til at sætte ind med hjælp til forældrene, mens børnene stadig er små. Og det er derfor, en forening som Fri af Misbrug er så vigtig”, siger hun og fortsætter;

”Fri af Misbrugs telefonrådgivning er helt essentiel, når det kommer til at hjælpe forældre med at tage første skridt ud af misbrugsdynamikkerne i familien. Rådgivere i telefonen, der tager den tid, der skal bruges, når nogen ringer ind og har brug for hjælp, det er utrolig vigtigt! Et ligeværdigt møde på det helt rigtige tidspunkt er lige ved at være den bedste hjælp, man nogensinde får”, siger hun.

Lotus Turèll ser samtidig en stor værdi i, at Fri af Misbrug er en uvildig organisation, der kan fungere som led mellem familierne og kommunerne.

”Fri af Misbrug står uafhængigt af andre organer og har egentlig sat sig selv fri til samarbejde med hvem som helst. Det synes jeg er en ret stærk position at have. Når man ikke skal referere til én bestemt instans, får man en friere platform at stå på. Og så kan man mere fleksibelt sætte ind der, hvor der er mest brug for det”.

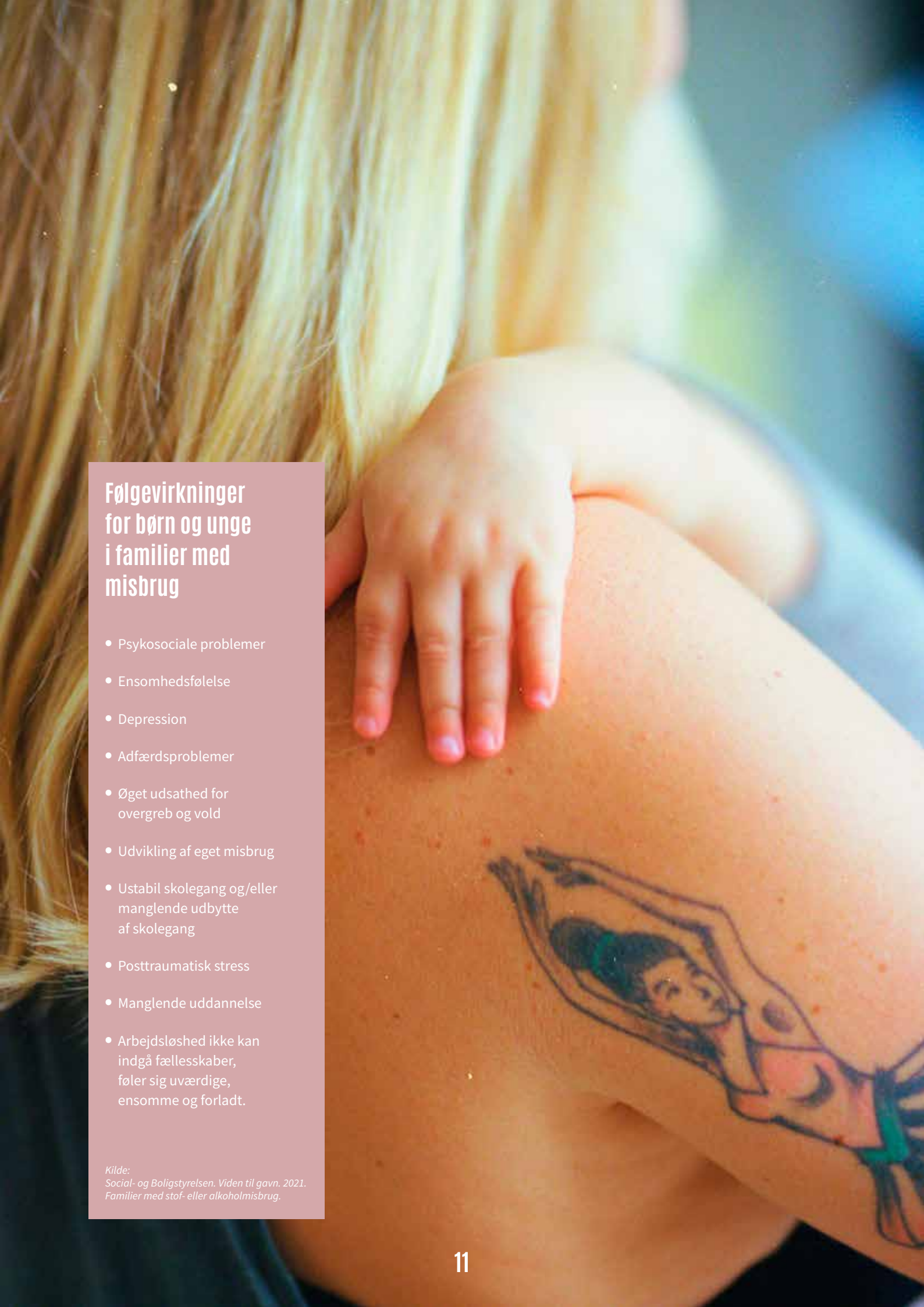
For Lotus Turèll handler det helt grundlæggende om ikke at stå alene. Både som afhængig og som pårørende. At der er hjælp derude, der står til rådighed fordomsfrit og med åbne arme. For misbrug og dets medfølgende konsekvenser går ikke væk af sig selv. Der skal ofte en professionel håndsrækning til for at bryde mønsteret.

”Selvom man godt kan sige, at jeg selv er ude på den anden side af de svære sider af min opvækst, har jeg alligevel stadig et livslangt omsorgsarbejde til mig selv foran mig. Og det er vigtigt at huske, at man ikke skal kunne alting selv. At vi skal række ud undervejs. Og derfor skal der være nogen at række ud til, som kan gribe ens hånd, når man har brug for det”.



”Det er vigtigt at huske, at man ikke skal kunne alting selv. At vi skal række ud. Og derfor SKAL der være nogle at række ud til, som kan gribe ens hånd, når man har brug for det”.

Lotus Turèll



Følgenvirkninger for børn og unge i familier med misbrug

- Psykosociale problemer
- Ensomhedsfølelse
- Depression
- Adfærdsproblemer
- Øget udsathed for overgreb og vold
- Udvikling af eget misbrug
- Ustabil skolegang og/eller manglende udbytte af skolegang
- Posttraumatisk stress
- Manglende uddannelse
- Arbejdsløshed ikke kan indgå fællesskaber, føler sig uværdige, ensomme og forladt.

Kilde:
Social- og Boligstyrelsen. Viden til gavn. 2021.
Familier med stof- eller alkoholmisbrug.

JEG FIK DEN HÅND AT HOLDE I, JEG MANGLEDE

Fri af Misbrug er sat i verden for helt specifikt at hjælpe familier med børn, hvor en af de voksne omsorgspersoner har et problematisk forbrug af alkohol eller stoffer. Og det er der en helt særlig grund til. Ved at sætte ind så tidligt som muligt i børnenes liv er der nemlig stadig en chance for at give dem en barndom fri af misbrug.

Fra de halvåbne vinduer ud mod Kongens Have, kan man svagt høre bilerne rulle hen ad Kronprinsessegade. Ved skrivebordene sidder syv medarbejdere, og arbejder intenst på deres computere samtidig med, at de pingponger med hinanden gennem rummet. Har vi fået styr på fokusgruppen med bedste-forældre? Lad os brainstorme om nyt SoMe indhold! Læser du lige akkrediteringen igennem? Energiniveauet er højt. Arbejdslysten uomtvistelig. Nu gør vi det her!

Diskussionerne bliver afbrudt af en telefon, der ringer. Rådgiveren trækker vejret dybt, nulstiller, og fortrækker ind i lokalet ved siden af, mens hun med en let og varm stemme siger "Fri af Misbrug, det er Sara. - Hej, hvad har du på hjerte?".

Sådan svarer hun cirka fem gange om dagen, når en forælder har taget det første og sværeste skridt og har tastet

30 11 12 40, telefonnummeret, der er selve hjertet i Fri af Misbrug.

OMSORG OG ÅBENHED

For eksempel en mor, der er bekymret over sin mand eller eksmands forbrug af alkohol eller stoffer, og som alt for længe har gået med bekymringerne alene. Nogle gange fører det til lange samtaler eller samtaleforløb. Andre gange kan rådgiveren ret hurtigt give forælderen den viden og værktøjer, han eller hun har brug for og få hjulpet vedkommende nænsomt videre til det rette tilbud.

"For os er det vigtigt, at alle bliver mødt med omsorg og åbenhed. Forældrene skal ikke føle sig som et nummer i rækken eller føle, at de har ringet til en myndighed. Det vigtigste er at få skabt et trykt og tillidsfuldt rum, for ofte har de gået helt alene, med rigtig meget, rigtig længe. Man skal ikke føle sig forkert, fordi man kæmper med nogle svære ting", siger socialrådgiver Sara Petagno.

FESTEN, DER IKKE VIL STOPPE

En mor ringer, fordi hun er bekymret for sine børn. Hendes ekskæreste og faren til deres barn drikker sig fuld - også under samvær med barnet. Mor har stillet krav om behandling eller ingen kontakt til barnet. Far har desværre valgt ingen kontakt.

En anden mor ringer. Far tager kokain dagligt og forsvinder ofte uden lyd i 2-3 dage. Mor er bange, stresset, presset økonomisk og ked af det. Deres datter er kun ti måneder gammel. Udover det lille barn, er mor også gravid igen.

Mange historier, går igen, når forældre ringer til rådgivningstelefonen eller skriver en anonym SMS. Mor og far, har måske festet sammen, inden de fik børn. Men nu skal festen stoppe. For nogle tager festen endda til, efter baby er kommet. Nogle gange i et forsøg på at dulme en ubehandlet fødselsdepression som 7-10 procent af alle nybagte



fædre rammes af. Andre gange gentager en far eller mor måske et mønster, som de kender fra deres egne forældre.

“Vi ser misbrug som noget relativt. Mange fortæller om et ungdomsliv med masser af alkohol og stoffer, og på det tidspunkt i livet har det måske virket uproblematisk. Men når man først har fået børn og fortsætter med den livsstil, bliver det pludselig tydeligt, at man har et problem. For os handler det grundlæggende om, hvorvidt ens forbrug af alkohol eller stoffer påvirker ens familieliv negativt. Hvis nogen i familien bliver kede af forbruget og synes at, der er et problem, så er der et problem. Det er en af de definitioner på misbrug, som vi læner os opad” siger Sara Petagno.

Fri af Misbrug Familierådgivning hjælper familier, hvor der er en voksen, der har et problematisk forbrug af alkohol, hash eller andre stoffer, og har børn i den hjemmeboende alder. For ved at

hjælpe forældrene mens børnene er små, kan børnene stadig nå at få en barndom fri af misbrug. Det giver bedre odds i forhold til at slippe for den angst og utryghed, der ofte følger med en opvækst i et hjem, hvor der er misbrug af alkohol eller stoffer. Og det giver også bedre odds i forhold til risikoen for selv at gentage mønsteret over for egne børn en dag.

UNDER RADAREN

Misbrug findes i alle typer familier også dem hvor forældrene passer deres arbejde, og børnene kommer i skole i rent tøj og med smurte madpakker. Derfor kan familierne være utrolig svære at få øje på - selv for fagpersoner.

Og mange forældre er bange for at kontakte kommunen for at få hjælp, af frygt for, hvad kommunen kan finde på at gøre. I stedet vælger de at gemme på den skamfulde hemmelighed bag nedrullede gardiner.

“De føler, at deres familie er alene om at kæmpe med alkohol eller stoffer. Eller at det kun er nogle helt andre typer, der har den slags problemer. Mange bliver faktisk lettede, når de taler med os og finder ud af, at de langt fra er alene”, siger Sara Petagno.

“Forældrene har tit gået alene med deres bekymringer i rigtig lang tid og føler sig meget ensomme, fordi de ikke tør fortælle nogen om deres problemer. De oplever generelt, at deres grænser gradvist rykker sig, og det gør, at de bliver i tvivl, om der rent faktisk er et problem. Eller om det bare er dem, der overreagerer. De har brug for at få bekræftet, at det, de føler er rigtigt”, forklarer rådgiveren.

EN MORS HISTORIE

En af de forældre, der har været gennem et rådgivningsforløb hos foreningen Fri af Misbrug, er Sofie.



”Den morgen pakkede jeg vores børn og min gravide mave sammen og kørte over til en veninde”

- Sofie

at Lars selv festede med ”den fulde far”. Sofie så ham først næste morgen klokken otte, da han lå halvt bevidstløs på sofaen, uden at kunne huske sine egne børns navne.

Hun indså, at hendes kæreste havde et alkoholproblem, da de tilbage i 2017 stod som nybagte forældre.

(Kærestens navn er i artiklen ændret til Lars)

”Vores første barn var fem måneder gammelt, og der blev drukket rigtig meget hen over julen det år.

Jeg endte med at køre væk med vores baby juleaften, fordi det blev ubehageligt at være der.

Og det fortsatte bare med druk og fest hen over vinteren. Så på et tidspunkt bad jeg min kæreste om at tage en test om alkoholforbrug på Sundhedsstyrelsens hjemmeside, og den bongede ret voldsomt ud”.

Det var lidt af en øjenåbner, og efter det var Lars ædru i et stykke tid. Men

omkring ti måneder senere stod den igen på fest og byture i weekenden og en start på ugen med tømmermænd og manglende overskud.

”Når han burde være sammen med os eller gå tidligt i seng eller fikse noget ved huset, valgte han i stedet at tage væk. Det var en underlig prioritering og enormt sårende at stå i. Hans energi gik ud af hjemmet og væk fra os. Det var sådan, jeg oplevede det”, siger Sofie.

Festen fortsatte derudaf. Indtil en dag i foråret 2021, hvor der var pinsefest i byen. På det tidspunkt havde parret to børn og der var en mere på vej.

Til festen væltede en fuld far rundt og Sofie og Lars måtte tage sig af farens barn og sørge for, at det fik mad og varmt tøj på. Lars var flere gange henne hos faren og sige, at han altså måtte tage sig sammen. Men alligevel endte aftenen med

”Den morgen pakkede jeg vores børn og min gravide mave sammen og kørte over til en veninde. Om aftenen kørte jeg hjem igen med sovende børn bagi. Og der sagde jeg til Lars, at han skulle i misbrugsbehandling. Jeg vil gerne være sammen med dig, men det her kan jeg ikke holde ud, fortalte jeg ham. Og så gjorde han det”, husker Sofie

Men selvom Lars fik hjælp, stod Sofie stadig tilbage med et ubearbejdet traume. Og der var ikke nogen til at gribe hende. Hendes sorg og chokket over alt det, der var sket, stod hun alene med.

Så var det, hun kontaktede Fri af Misbrug Familierådgivning.

”Jeg hørte om foreningen Fri af Misbrug på Instagram via den kendte tegner Line Jensen, som jeg følger. Det fik mig til at ringe.

Hos Fri af Misbrug fandt jeg lige præcis den hånd at holde i, som jeg manglede. Igennem fem måneder havde jeg kontakt med Fri af Misbrug, som både gav mig redskaber til at håndtere situationen, klædte mig på med viden om misbrug, og vigtigst af alt hjalp mig med at stå fast og finde mig selv igen”.

Udover at Sofie fik kendskab til foreningen via Instagram, så var der også andre grunde til, at Sofie valgte at kontakte netop Fri af Misbrug:

Med to små børn var det helt afgørende, at hun kunne få rådgivning over telefonen. Men endnu mere afgørende var det, at Fri af Misbrug Familierådgivning er en uafhængig organisation.

”På det tidspunkt blev der kørt en del børnesager, som var meget i medierne, fordi sagerne var blevet fejlbehandlet. Og jeg var sindssygt bange for, at det

kunne ske for os. Så i starten var det helt afgørende for mig, at jeg kunne være anonym”, forklarer Sofie.

“FRI AF MISBRUG SÅ MIG”

At Sofie ikke blot bed mærke i Fri af Misbrug Familierådgivning på Instagram, men også tog det svære skridt at taste nummeret og ringe, havde noget at gøre med det udtryk og den tilgang, foreningen har. For både farverne, sproget og indholdet i SoMe opslagene følte hun talte til hende som kvinde og som mor.

I modsætning til andre tilbud lignede den måde Fri af Misbrug præsenterede sig på rent visuelt, noget, der var til mig. Og fordi jeg følte mig øjeblikkeligt set og forstået, var det nemmere for mig at tage kontakt. Og det har også gjort, at jeg har talt med rådgivningen flere gange siden og snart vil gøre det igen”.

I Kronprinsessegade bliver skærmene slukket en for en. Telefonen når lige at ringe en sidste gang, inden rådgivningen lukker for i dag: Det er en update fra en mor, som er begyndt at drikke markant mindre efter samtaler hos Fri af Misbrug Familierådgivning. Hun er nu nede på et glas vin om dagen. Af den grund er børnene ikke påvirket af misbruget i samme grad som førhen, hvor hun kunne drikke en hel flaske. Hun føler sig håbefuld for fremtiden.

”Hvis nogen i familien bliver kede af konsekvenserne af forbruget og synes, at der er et problem, så er der et problem.

- Sara Petagno – socialrådgiver og rådgivningsansvarlig

FRI AF MISBRUG FAMILIERÅDGIVNING

Gratis og omsorgsfuld hjælp til børnefamilier med alkohol og stofproblemer.

Telefon **30 11 12 40** alle hverdage fra 10-14.

Du kan også sende en sms helt anonymt på:

93 93 01 22





DET STARTEDE MED EN KNUGEN I MAVEN

Alt for mange børn bliver ødelagt af deres forældres misbrug af alkohol eller stoffer, og alt for få får hjælp i tide. Det stod helt klart for socialrådgiver Anne-Camilla Nielskov, da hun i 2018 startede Fri af Misbrug Familierådgivning.

“For mig har det hele tiden været børnene, der er kernen. Sundhedsstyrelsen estimerer, at 109.000 børn vokser op med forældre, der har et alkoholmisbrug. Men der er et kæmpe mørketal her, for der laves ingen statistik over, hvor mange børn, der har forældre med hash, medicin- eller stofmisbrug.

Jeg mener, at vi som samfund er forpligtet til at gøre noget ved det her. Det er et kollektivt omsorgssvigt, at vi ikke gør mere. Især fordi det er så tydeligt, at det, vi gør nu, ikke er godt nok”.

Sådan lyder det fra socialrådgiver Anne-Camilla Nielskov.

Og det er den indsigt, der for fem år siden fik hende til at smide alt, hvad hun havde i hænderne og kaste sig

ud i sit livs største og sværeste projekt: At starte NGO'en Fri af Misbrug Familierådgivning.

Dengang var Anne-Camilla Nielskov ansat som rusmiddelbehandler i Københavns Kommune og oplevede på egen hånd, hvor ulykkelige forældre med misbrug var over først at få hjælp, når skaden var sket. Når misbruget havde stået på i ti år eller mere, og deres børn havde levet en hel barndom i skyggen af alkohol eller stoffer. Og når hun spurgte forældrene, hvorfor de ikke havde opsøgt hjælp noget før, fik hun næsten altid samme svar: De var bange for at række ud efter hjælp, fordi de var angst for at miste deres børn og komme i kommunens søgelys. Så de tøvede. Indtil misbruget var kommet helt derud, hvor alt var ved at

falde fra hinanden. Arbejdet. Familien. Børnene. Forældrene selv.

Rigtig mange af de mennesker Anne-Camilla havde i behandling, er selv vokset op med misbrug, og fordi deres eget misbrug af rusmidler havde stået på så længe, var der en stor risiko for, at deres egne børn ville gentage mønsteret.

Tal fra et forskningsprojekt lavet i 2021 af Center for Rusmiddelforskning på Aarhus Universitet viser, at kun fire procent af forældre med et problematisk forbrug af alkohol eller stoffer er i behandling. Og det var præcis den erkendelse Anne-Camilla fik, da hun arbejdede i kommunens rusmiddelcenter.

“Jeg følte, at selvom jeg var dygtig og hjalp mange ud af misbrug, så blev problemet aldrig mindre. Ikke når der går så lang tid, før der søges behandling. Hvis de overhovedet nogensinde opsøger hjælp. For der er et kæmpe paradoks i, at man som kommune både er dem, som skal hjælpe forældrene og samtidig sørge for, at omsorgssvigtede børn, får hjælp. Og fordi det er enhver forældres største mareridt, at nogen laver en underretning, der omhandler ens barn, afholder det rigtig mange fra at søge hjælp. Og i al den tid vil børnene være belastet af alt det, der knytter sig til misbrug: Stress. Angst. Utryghed. Jeg følte, at problemet bare blev ved med at gentage sig, og jeg kunne blive ved med, at symptombehandle, men aldrig løse det. Tanken om det faktisk kunne jeg ikke slippe. Det måtte kunne gøres bedre”, siger Anne-Camilla.

ET LED MELLEM FORÆLDRE OG KOMMUNER

Under sin tid som rusmiddelbehandler fik Anne-Camilla sammen med en kollega, ansvar for kommunens pårørende tilbud.

Her blev hun bevidst om endnu et alarmerende problem: De pårørende bliver ikke grebet af systemet, selvom de faktisk er den direkte vej til det menneske, der har en afhængighed og en genvej til at få lov til at hjælpe børnene. Potentialet bliver, som det ser ud nu, slet ikke udnyttet godt nok.

“Det er virkelig bekymrende, at hvis en pårørende ringer til kommunen, får mange at vide, at det er den afhængige selv, der skal ringe. Og så bliver røret lagt på. Selv om man ikke ved, om der er børn i familien. Og selv om den pårørende kan være nøglen til at nå den afhængige. Et menneske, der måske er tæt på et barn, som er i overvejende risiko for mistrivsel. Det er virkelig et kæmpe spild at smide sådan en ressource på porten”, mener Anne Camilla Nielskov.

Med indsigten i at misbruget bliver reproduceret, fordi forældrene ikke tør række ud efter hjælp, og at de

pårørende ikke bliver udnyttet som ressource opstod ideen: Hvad med at lave en civilsamfundsorganisation, som kan nå ud til familierne og bygge bro til de offentlige tilbud?

En organisation med fokus på de nærmeste omkring den afhængige som supplerer kommunernes gode arbejde og rækker omsorgsfuldt ud til mødre og fædre, der har et for problematisk forbrug af alkohol eller stoffer. Simpelthen et bindeled mellem forældre og kommuner, som klæder forældrene på med viden og mod, og giver dem styrken til at tage imod den hjælp, som allerede findes.

“Da jeg først havde fået ideen, kunne jeg mærke, at det her må prøves af. Og det SKAL lykkes. For det mangler ny løsninger, og der findes alt for mange børn, der lider og det koster samfundet mange penge. Derfor blev projektet så vigtigt for mig, at det trumfede alt andet. Jeg sagde mit job op på trods af, at jeg har tre børn og ingen rige onkler. Uden at have en plan, et netværk eller finansiering. Det var virkelig angstprovokerende. Men min angst for ikke at gøre noget var blevet større end angsten for at løbe den risiko”.

OPKALDENE BEGYNDTE AT TIKKE IND

Imens Anne-Camilla var på barsel med sit tredje barn, tog hun i 2018 de første spadestik til Fri af Misbrug Familierådgivning.

Far overtog barsel og Anne-Camilla drog afsted med sit nye hjertebarn for at holde foredrag om det tilbud, der netop havde set dagens lys. Og kort efter hun havde youtubet sig til hvordan man laver en hjemmeside og startet en Facebook- og Instagramkonto, begyndte telefonen at ringe.

“Jeg sad hjemme i mit køkken med min baby, da opkaldene begyndte at tikke ind. Og jeg kunne tydeligt mærke, at hvis der skal så lidt til, at telefonen ringer, så er der et kæmpe udækket problem derude. Større end det, jeg havde forestillet mig”.

”Fordi man som forælder er så bange for, at der bliver lavet en underretning, afholder det rigtig mange fra at søge hjælp”

Anne-Camilla Nielskov, Direktør Fri af Misbrug

Anne-Camilla ville gribe opsporingen af børnefamilierne anderledes an. Før hun blev socialrådgiver, arbejdede hun med kommunikation i hotel- og rejsebranchen og vidste derfor, hvor afgørende det er at lave målrettede budskaber skræddersyet målgruppen. Hun ville lave kommunikation der rent faktisk når ud til børnefamilierne via digitale medier, og som skulle motivere dem til at opsøge det nye rådgivnings-tilbud. Samtidig var det også afgørende for Anne-Camilla Nielskov at samle et hold af frivillige omkring sig, for hun ville ikke kunne bestige bjerget alene.

“Jeg rakte ud til frivillige fundraisere, fik engageret 10 frivillige journalister og vi skabte også hurtigt en frivilligt eventteam. Og måske fordi jeg også selv arbejdede gratis de første år, så var de frivillige også villige til at lægge mange kræfter i projektet. Så der var en følelse af græsrodsbevægelse over det. Jeg tog 4500 kroner om måneden ud af mit private madbudget og brugte dem på at leje et lille kontor, hvor vi kunne være.

Det var en kæmpe risiko at løbe, men det skabte også en følelse af, at det her er noget, vi gør sammen. Efter halvandet år fik jeg sammensat en frivillig bestyrelse, som virkelig løftede foreningen. Og selvom der er en enorm sårbarhed forbundet med hele tiden at bede om hjælp, så oversteg mit ønske om at skabe en forandring mine forbehold og forlegenhed ved at række ud”.

RÅDGIVNING TIL 3000 FORÆLDRE OM ÅRET

Nu her fem år efter Anne-Camilla Nielskov tog springet ud i det ukendte og startede Fri af Misbrug Familierådgivning, sidder syv ansatte i et kontor

på Kronprinsessegade og knokler for at løfte opgaven med at hjælpe flere børnefamilier berørt af misbrug. De bliver enten sendt nænsomt videre til offentlige tilbud eller får den støtte og hjælp, de har brug for, gennem Fri af Misbrugs gratis telefoniske rådgivning.

Men for Anne-Camilla Nielskov er målet langt fra nået. Der sidder stadig alt for mange børn derude og mistrives, fordi familierne ikke får den omsorgsfulde hjælp, de har brug for.

“Jeg har på helt tæt hold mærket, hvad misbrug gør ved en familie. Og det er noget, som har sat sig i mig og altid vil være en del af den måde, jeg ser verden på. Det kombineret med min erfaring som socialrådgiver gør, at jeg ved, hvor stort et socialt problem det her er.

For misbrug fører en tsunami af alvorlige problemer med sig: Vold, overgreb og psykisk sårbarhed. Og misbrug vedligeholder og føder nye sociale problemer og koster vores samfund absurde mængder af penge. Så selvom 3000 familier er en ret ambitiøs, tror jeg på, vi kan nå derhen med den rette skalering og investering, blandt andet fra politisk side”, siger direktøren.



BAG OM STIFTEREN

- Anne-Camilla Nielskov er uddannet socialrådgiver og har en master i Socialt Entreprenørskab
- Tidligere rusmiddelbehandler i København Kommune og socialrådgiver i Mødrehjælpen
- Startede Fri af Misbrug Familierådgivning hjemme i sit køkken i november 2018
- Bor i Valby og har tre børn, to marsvin og en Old English Bulldog, der hedder Arne.



Fem år med Fri af Misbrug Familierådgivning



1. november 2018
Anne-Camilla Nielskov stifter
Fri af Misbrug Familierådgivning



Januar 2019:
Flytter ud af Anne-Camillas kø-
ken og ind i et kontorfælleskab på
Otto Busses Vej i København.



September 2019:
Fri af Misbrug får sit karakteristiske
lyserøde logo, som symboliserer at
livet nogle gange slår knuder, men
at det kan blive godt igen.



December 2020:
Bliver medlem af
RådgivningsDanmark



Oktober 2021:
Jane König designer og donerer
et smykke til støtte for Fri af
Misbrug. Smykket bliver lanceret
til et event i Jane Königs flagship
store i Gothersgade i København.



August 21:
Liljeborgfonden støtter det 1-åri-
ge pilotprojekt: "Graviditet og
barsel fri af misbrug".



Juni 2022:
På Folkemødet er Fri af Misbrug
og Ole Kirk's Fond værter for en
debat på Børne og Ungescenen,
med Sofie Linde som moderator.



16. juni 2022:
Med støtte fra Ole Kirk's Fond
skabes en kampagnofilm, hvor am-
bassadører og venner af foreningen
delar egne historier om at vokse op
med misbrug.

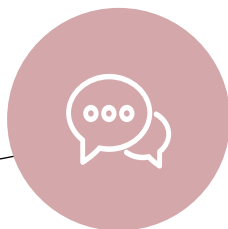


1 Maj 2023:
Opstart af det 3-årige bedstefor-
ældre projekt "Det bedste" med
støtte fra Østifterne.



Januar 2020:

Livsværk støtter Fri af Misbrugs arbejde ved generøst at stille et kontor til rådighed i Store Kongensgade 85.



Juni 2020:

Fri af Misbrug afprøver under corona chat-rådgivning med støtte fra Augustinus Fonden.



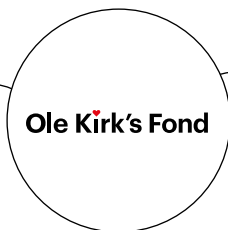
August 2020:

Under Corona-nedlukningen tages også alternative fundraisings-metoder i brug. Blandt andet en række udendørs yogaevents og online musik-banko.



Juni 2021:

Premiere på kampagnefilmen "Bryd mønsteret"



April 2021:

Ole Kirk's Fond støtter det 3-årige metodeudviklingsprojekt "Usynligt misbrug i børnefamilier"



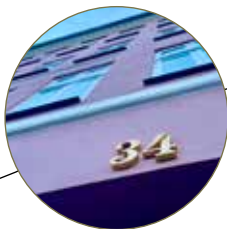
September 2020:

Fri af Misbrug bliver medlem af Børnesagens Fællesråd.



Juni 2023:

Vært for to events på årets folkemøde: Et om det stigende forbrug af kokain i børnefamilier og "Mattias og Dilemmaerne" Med et panel bestående af Ditte Okman, Jim Lyngvild, Knud Romer, Mai Villadsen og med Mattias Hundebøll som moderator.



1 september 2023:

Flytning til større lokaler på Kronprinsessegade 34, i "Det lyserøde hus"



November 2023:

Fri af Misbrug fylder fem år, og fejrer det med fest for venner af foreningen.

Sådan hjælper vi familier med stof- og alkoholmisbrug bedre

Kronik fra Dagbladet Information 26. januar 2022

Kun fire procent af forældre med et alkohol- eller stofmisbrug får hjælp. Det skal vi ændre på blandt andet ved tidligere at opspore familier med misbrug og ved at gøre op med stigmatiseringen af mennesker med misbrug, skriver direktør i foreningen Fri af Misbrug Anne-Camilla Nielskov og kommunikationsansvarlig Marie Hundebøll Plum i dette debatindlæg

Da telefonen ringede i sidste uge, fik jeg en mor i røret. Hun var tøvende og havde gråd i stemmen, da hun sagde: »Jeg ved ikke, hvad jeg skal gøre ... Jeg er bange.« Hun fortalte, at hendes kæreste og faren til hendes børn igen var forsvundet fra jordens overflade en hel nat.

Hun vågnede, da han endelig kom hjem, og hun kunne tydeligt mærke, at han var påvirket. Både af alkohol og kokain. Hun følte sig magtesløs, fordi hun havde oplevet det her utallige gange før. Alligevel kunne hun mærke, at det her var dråben. Hun måtte få ham til at søge hjælp eller frigøre sig fra hans misbrug.

Men samtidig anede hun ikke, hvordan hun skulle gribe det an. For hun kunne aldrig drømme om at gå til kommunen. Hun havde nemlig hørt, at kommunen nogle gange laver en underretning, når de hører om misbrug i en familie med børn.

Hvad nu hvis de tog børnene fra hende? Hun havde jo også selv været påvirket i perioder, selv om det mest var inden, børnene kom til. Og den største udfordring af alle: Hvordan skulle hun få manden overbevist om,

at han skulle i behandling? Det føltes som en håbløs opgave. Måske ville han først indse sit misbrug, når hun var skredet med børnene, og der lå en fyreseddel på hans skrivebord?

Grunden til, at jeg fortæller den her historie, er, fordi den langt fra er unik. Det er faktisk præcis den historie, vi hører dagligt i vores rådgivning. Frygt, skam, benægtelse, afmagt og ikke mindst uvidenhed er årsager til, at uhyggeligt mange familier skjuler et misbrug i årevis. Faktisk viser ny forskning, at kun fire procent af forældre med et overforbrug af alkohol eller stoffer får hjælp. Fire procent!

Jeg har selv arbejdet som rusmiddelbehandler i en kommune, inden jeg startede foreningen Fri af Misbrug. Her oplevede jeg, at det var svært at skabe kontakt til familier med misbrugsproblematikker, og når de endelig fik hjælp, var det alt for sent. Der havde misbruget stået på i så mange år, at de voksne ofte havde udviklet stress, angst og depressioner, og mange af børnene var traumatiserede. Ikke så mærkeligt viser tal derfor også, at en tredjedel af børn fra misbrugshjem selv udvikler misbrug som voksne. Og en dag vil

de gentage samme mønster over for deres egne børn, og sådan fortsætter cirklen. Medmindre vi griber ind og bryder den.

Forældres største frygt er en underretning

Der er flere grunde til, at så få forældre får hjælp. Og det er de grunde, vi skal kigge på, hvis vi skal ændre på den uhyggelige statistik.

En af dem er, at det ikke er i alle kommuner, der arbejdes målrettet med opsporing af familier med misbrug. De har gode behandlingstilbud og misbrugsrådgivere, der sidder klar, ligesom jeg selv gjorde, og venter på, at nogen kommer ind ad døren og beder om hjælp. Men hvis vi skal hjælpe flere familier og helst gøre det, inden familierne er blevet opløst indefra, bliver vi nødt til at være langt mere proaktive i indsatsen.

For rigtig mange af dem, vi taler med i vores rådgivning, kender slet ikke til behandlingsmulighederne.

De aner ikke, at de kan få gratis behandling hos kommunen, og at det ikke nødvendigvis kræver et længere ophold, som det ellers gør i ameri-

kanske film. Derfor er der behov for, at kommunerne laver mere oplysning om, hvilke tilbud der er derude. De skal ud i samfundet, der hvor familierne er, og møde dem i deres hverdag. På arbejdspladserne, dagtilbuddene, skolerne, hos lægen. De skal være til stede og give dem ikke-stigmatiserende information om, hvad misbrug er, og hvordan man får hjælp.

Den næste forklaring på, at så få forældre med misbrugsproblematikker får hjælp, er, at ikke alle kommuner har et godt image, når det kommer til at hjælpe familier med alkohol- eller stofproblemer. Og det er måske ikke så mærkeligt. For kommunen har den tvetydige opgave både at være den, der skal hjælpe forældrene med at give dem den rette behandling, og samtidig være den, der skal vurdere, om forældrene nu er i stand til at varetage forældreopgaven.

Det er et paradoks, at den instans, man skal søge hjælp hos for at redde familien, samtidig er den, der kan skille familien ad. For når en forælder, en skolelærer eller en anden pårørende kontakter kommunen for at få hjælp, vil kommunen i nogle tilfælde lave en underretning. Og selv om underretningen sjældent ender ud i, at børnene bliver tvangsfjernet, sætter det af gode grunde en ubeskrivelig frygt i forældrene. En frygt så stor at de hellere vil undgå kommunens hjælp og gemme deres misbrug bag lukkede gardiner end at risikere det brev i e-boksen.

Den barriere kunne kommunerne overkomme, hvis de samarbejdede langt mere med foreninger i civilsamfundet. Ngo'er som Fri af Misbrug har nemlig muligheden for at bygge bro over den tillidskløft, der er mellem helt almindelige familier og systemet.

Det skyldes, at vi står uden for det offentlige system og tilbyder familierne uvildig rådgivning, der klæder dem på med relevant viden til at skabe forandring. Når vi har skabt motivation hos familierne, finder vi sammen ud

af, om de gerne vil tage imod et kommunalt behandlingstilbud og hvilket.

På den måde kan foreninger i civilsamfundet være et trygt første skridt mod den rette behandling, og det skridt har familierne brug for, før de kan tage det næste.

Vi stigmatiserer mennesker med et misbrug

En tredje grund til det lave antal forældre i behandling er, at der i Danmark stadig hersker en diskurs om, at misbrug er selvforskyldt. At man har for lidt selvkontrol, er røget i, og at man derfor også selv må hanke op og komme videre. 'Misbrugere' kalder vi dem. 'Alkoholikere' og 'narkomaner'.

Stigmatiserende retorik, der ikke bidrager til andet end yderligere skam og benægtelse hos dem, vi stigmatiserer. Men at misbrug er selvvalgt kunne ikke være mere forkert.

Afhængighed er en sygdom, som både er miljø- og genetisk bestemt, og som vi alle har et ansvar for opstår. Forældre, venner, skoler, arbejdspladser og kommuner. Det er helt afgørende, at både de mennesker, som har et overforbrug af rusmidler og alle andre, forstår det. For førstnævnte får vanskeligt ved at komme ud af afhængigheden, hvis de føler, at de selv er skyld i misbruget.

De bliver lammet af skammen over at føle sig forkerte og dårlige, og lamelsen kan gøre dem ude af stand til at række ud efter hjælp. Omvendt skal alle andre tage medansvar og tilbyde forståelse for afhængigheden. Ingen vælger afhængighed selv og har brug for at blive mødt med sympati, ikke fordømmelse. Omsorg, ikke straf.

Hvis vi fik ændret vores opfattelse af misbrug i hele samfundet, især i det offentlige system, ville vi ikke bare få øje på langt flere, der har brug for hjælp. Vi ville også give dem lysten til selv at række ud.

Samtidig skal vi prioritere misbrugsproblematikker langt højere på politisk plan. Vi skal som samfund tage ansvaret på os og gøre en proaktiv indsats for at oplyse og opspore flere familier for på den måde at forebygge det arvelige misbrug. Og det skal vi blandt andet gøre ved at bygge bro mellem kommuner og civilsamfund.

Hvis vi ikke tager det her mere alvorligt, vil der blive ved med kun at være fire procent af forældre med rusmiddelproblematikker, der får hjælp. Og så vil deres børn blive ved med at blive udsat for et svigt, der i sidste ende reproducerer afhængigheden.

Lad os nu få brudt det mønster ved at række familierne en kærlig hånd.

Anne-Camilla Nielskov er direktør og Marie Hundebøll Plum er kommunikationsansvarlig i Fri af Misbrug Familierådgivning.



Illustration: Mia Mottelson



DEN UUNDVÆRLIGE STØTTE

Hvis du har hørt om Fri af Misbrug Familierådgivning på de sociale medier, set foreningens logo i form af et smukt smykke hænge om halsen på en forbipasserende eller læst stærke historier om familier berørt af misbrug, kan du være ret sikker på, at en af de mange støtter, Fri af Misbrug til dagligt allierer sig med, har haft en finger med i spillet.

“Det kan du eddermame bande på, jeg vil.
Sikke et vigtigt budskab!”

Sådan svarede Lotte Duhn Leleur, da Fri af Misbrug kontaktede hende med henblik på et samarbejde.

På platformen Instagram er hun kendt under profilen @morlevel2, hvor hun har over 12.000 følgere - primært småbørns-mødre som hende selv. Med andre ord er hun sådan en, man kalder en ”mor-influencer”. En der kan påvirke sine følgere med det indhold, hun deler, og hvis følgere er sammenfaldende med en stor procentdel af Fri af Misbrugs målgruppe - nemlig mødrene.

Og Lotte Duhn er langt fra den eneste, der har reageret så positivt på foreningens forespørgsel om at dele information om Fri af Misbrugs rådgivning. Hver måned samarbejder foreningen med influencers, som frivilligt deler information om Fri af Misbrugs arbejde.

Og når et menneske, man som forælder kan identificere sig med, deler indhold, kan det give modet til at turde indtaste nummeret til rådgivningstelefonen.

Det var også via Fri af Misbrugs netværk på sociale medier, at foreningen fandt ambassadøren: Emilie Meldgaard Jacobsen.

Hun er børnebogsforfatter, mor til tre og har over 39 tusind følgere på Instagram. Da Fri af Misbrug første gang kontaktede hende, smed hun straks, alt, hvad hun havde i hænderne og svarede:

“Fortæl mig hvad jeg kan gøre!”

Samarbejdet førte til en masse delinger af Fri af Misbrugs budskab på Instagram og en flot donation i form af en børneplakat illustreret af Emilie selv, som foreningen nu sælger i sin webshop og at Emilie Meldgaard nu er ambassadør.



FOKUS PÅ ET ALVORLIGT PROBLEM

Den store opbakning på Instagram er kun ét af de steder, Fri af Misbrug Familierådgivning møder støtte. I foreningens webshop på www.friaafmisbrug.dk kan man finde alt fra kunstplakater til t-shirts, som er blevet doneret til foreningen.

Det var også tilfældet, da Fri af Misbrug kontaktede den kendte smykkedesigner Jane König og foreslog et samarbejde. Hertil svarede direktør Jeff König prompte: "Det vil vi gerne være en del af!"

Blot to måneder senere var der en flot lanceringsfest i Gothersgade i København i Jane Königs flagship store. Hvor mange venner af Jane König og venner af foreningen, fejrede det smukke vedhæng med foreningens logo. Generøst skabt og doneret af smykkevirksomheden.

"Jeg har i mit samarbejde med Fri af Misbrug skabt et Lovetag for at sætte fokus på et alvorligt problem, hvor børn mistrives i familier med misbrug. Jeg har valgt at støtte op

om denne sag, da jeg ønsker en sikker og stabil opvækst for vores kommende generationer. Fri af Misbrugs arbejde er i mine øjne heltearbejde", udtalte Jane König i forbindelse med lanceringen.

Ud af det, for foreningen, uundværlige frivillige engagement, er der også kommet en stærk kampagnefilm. "Bryd mønsteret" om børns store risiko for at gentage misbrug, instrueret og produceret af nogle af de dygtigste filmfolk i branchen og kreativ direktør Alex Sabour, instruktør Nanna Tange og filmfotograf Jens-Jakob Thorsen.

Om det stopper ikke her.

På Fri af Misbrugs hjemmeside kan man læse historier om forældre, der har kæmpet med et misbrug af alkohol eller stoffer. Disse historier er skrevet af frivillige journalister, der har knoklet for ikke bare at få kontakt til en svær tilgængelig gruppe, men også for at skrive om et svært og sårbart emne, som det er så utrolig vigtigt at sætte fokus på.



Ambassadør Emilie Brandt fortæller om sin opvækst med en far der drak i en af Fri af Misbrugs kampagnefilm



**"Fri af Misbrug gør så stor
en forskel; sætter os
fri af vores skam og står
klar til at gribe os"**

- Marie Brixtofte, Psykolog, politiker og
ambassadør Fri af Misbrug

Samtidig har et frivilligt eventteam løbende udtænkt og eksekveret alt fra online-bingo og livetalks til yogaevents for at samle penge ind - samt endnu vigtigere at binde mennesker sammen i et fællesskab omkring foreningens brand.

Foreningen har også en lille, men trofast medlemsskare, hvor flere, udover et fast beløb om måneden, også donerer andre ydelser som grafisk design, kurser, print, annoncering og meget mere.

DE FLESTE KENDER NOGEN MED ET MISBRUG

Utrolig mange mennesker har bidraget på hver deres uundværlige måde til foreningens arbejde og engagementet skyldes særligt to ting:

1. At essensen i foreningen er at hjælpe udsatte børn
2. At langt de fleste kender nogen med et alkohol- eller stofmisbrug.

Og hvis man spørger direktør Anne-Camilla, er venner af foreningen ikke bare "nice to have", for en lille NGO som Fri af Misbrug, er de fuldstændig uundværlige!

"Uden frivillige kræfter, ingen Fri af Misbrug Familierådgivning!" Så nemt kan det siges, understreger direktøren.



Emilie Meldgaard Jacobsen, børnebogsforfatter



Gunnvør Virgarsdóttir Dalsgaard med Fri af Misbrug indkøbsnet



Bestyrelsesleder for Fri af Misbrugs bestyrelse, Karina Petersen, holdt en flot velkomsttale



En masse firmaer og personer bidrog særligt til fem-års festen

FEM ÅRS FEST

Den 3. november 2023 holdt Fri af Misbrug fem års fødselsdag i de nye lokaler på Kronprinsessegade 34.

Det blev en af de dage, man sent glemmer; de smukke gaver, de musikalske indslag, den fantastiske stemning og ikke mindst de stærke ord fra gæsterne:



Marie Brixtofte

psykolog, forfatter, politiker og ambassadør for Fri af Misbrug igennem fire år:

Intet barn vokser op og drømmer om at blive afhængig af kokain eller drømmer om at drikke alkohol hver dag for at få hverdagen til at fungere.

Misbrug medfører skam og skam stjæler fra vores selvværd. Misbruget bliver en kraft, der kan være stærkere end vores viljestyrke og mere stædig end kærligheden til vores nærmeste. Det er så ulykkeligt at blive fanget i, men Fri af Misbrug gør så stor en forskel, sætter os fri af vores skam og står klar til at gribe os.



Trine Krab Nyby

Direktør, RådgivningsDanmark

Fri af Misbrug er en fantastisk organisation som arbejder rigtig innovativt på at ramme en målgruppe, som er svær at få i tale og på nye måder med opsporing og formidling af noget, som på forunderlig vis stadig er ret tabubelagt.

Der er en nerve i foreningen, som er ny og som er spændende og er vigtig. Jeg er stor fan af Fri af Misbrugs arbejde!



Mathilde Norholt

Skuespiller

Jeg støtter op om Fri af Misbrug, fordi alle kender en familie - eller er i en venne-konstellation, hvor der er mindst en, der er påvirket af et misbrug. Det vil sige, at vi alle i en eller anden grad, er pårørende til en misbruger. Og vi kan hjælpe, hvis vi ved noget om det.

Det er det Fri af Misbrug er med til: at sprede viden og give hjælp!



Steffen Fjordside

Chef for udvikling og fondssamarbejde i Børns Vilkår

At aftabuiserer misbrug, så man kan tale om det, tror jeg er en forudsætning for, at man kan håndtere den udfordring, der er med misbrug i familier i Danmark. Og der har Fri af Misbrug en virkelig stærk stemme.

Jeg er glad for at kunne støtte.



Rosa Eriksen

Socialordfører for Moderaterne

Jeg synes, Anne-Camilla kan være utrolig stolt af Fri af Misbrug.

Foreningens arbejde gør en kæmpe forskel og sikrer, at de der søger hjælp og vejledning ikke føler sig fordømt og stigmatiseret, men i stedet rummet og forstået.

Det har jeg en kæmpe respekt for.



David Adrian Pedersen

*Bestyrelsesformand –
De Anbragtes Vilkår*

Jeg er meget inspireret af den her innovation, som Anne-Camilla og holdet i Fri af Misbrug har lavet i forhold til at nå ud til familier, som andre ikke når ud til, via sociale medier. Det er enormt nytænkende på socialområdet.

Det er helt vildt vigtigt, at vi når de mennesker, der har brug for det, som de etablerede løsninger ikke når i dag.



Kaka

Musiker

Jeg er kommet for at spille lidt musik og sprede lidt kærlighed i dag. Jeg har selv masser af mennesker omkring mig, som har været lidt ude i tovene og har også set, hvordan deres børn har kæmpet og lidt under det, så jeg synes, det er en meget vigtig sag.

Jeg synes, det er fantastisk, at man ligesom har en fordomsfri station, man kan komme til som Fri af Misbrug, hvis man har nogle problemer på hjemmematriklen.

ET KÆMPE TAK TIL:

Offentlige

Center for Frivilligt Socialt Arbejde,
Navigator udviklingsforløb

Forsvarsministeriet Veterancenter

Københavns Kommune §18 midler

Social og Boligstyrelsen som har
bevilget støtte fra ULFRI-puljen

Private fonde og legater

(alfabetisk)

Asta & Jul. P. Justesens Fond

Augustinus Fonden

Carl Schepler og hustrus Legat,
Irma Fonden

Civilingeniør H. C. Bechgaard og
Hustru Ella Mary Bechgaards Fond

Danmark Fonden

Dansk Sygeplejeråds Solidaritetsfond

Edel og Wilhelm Daubenmerkl's
Almenvelgørende Fond

Fonden af 17-12-1981

Helene og Ove Drewes Legats Fond

Hoffmann og Husmans Fond

Jubilæumsfonden af 12.08.1973

Lauritzen Fonden

Lemvig-Müller Fonden

Liljeborgfonden

Lions Danmark

LIVSVÆRK-Fonden

Marie & M.B. Richters Fond

Medarbejdernes Honorarfond
i Novo Gruppen

Meyerdonationen

Ole Kirk's Fond

Velliv Foreningen

TrygFonden

Vemmetofte Kloster

Østifterne

Virksomheder og enkelt- personer, som har doneret produkter/ydelser

(alfabetisk)

Anne Billing

Benjamin Rud Elberth

Bigum & Co.

BoConcept

Caffies

Champagnekælder

Dejlig er Jorden

Dennis Bremholm

Elis Danmark - Textilservice

Gaffers og lysmester David Medina

GRØD

Hiphopmor - Madeleine Von Warburg

Ida Bregnhøj

Instruktør Nanna Tange

ISH-Spirits - nonalcoholic cocktails
and wine

Jane König

Jens-Jakob Thorsen

Jespersen Tryk

Kaka (Bigg_Kaka)

Kolding IF

Kreativ direktør Alex Sabour

Kunstner Christian Dinesen

Kunstner Fagersind

Kunstner Fie Samson

Kunstner Maja Molin

LaserTryk.dk

Le Creuset

Line Jensen

Line Jørsum Mortensen

Lise Rønfeldt Bagger

Marie Baad Holdt

Marie Magne Brixtofte

Mikkeller

Momkind

MyElla Macarons

Rosa Eriksen

Round

Rudolph Care

Simply Chocolate

The Cocktail Factory - Copenhagen

TopSupplies

T-shirttrykkeren

Tatovør Sigrid Benedikte Strøyer

Tivoli København

TopSupplies

Udviklingsbureauet BETA

Valcon/Martin Hjørland

Valdemarsro

Wonderland

Yogainstruktør Lasse Flintholm

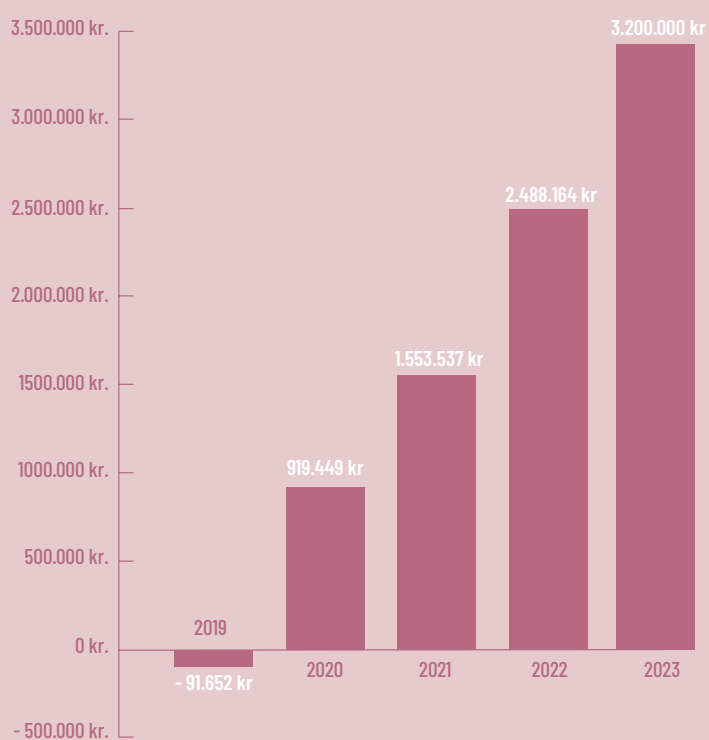
Og mange flere!

En særlig tak til

Fri af Misbrugs ambassadører:
producer Emilie Brandt; tegner og
børnebogsforfatter, Emilie Meldgaard
Jacobsen; psykoterapeut, DJ og fore-
dragsholder Jean Von Baden; forfatter,
terapeut og foredragsholder Lotus
Túrell; politiker, psykolog og forfat-
ter Marie Brixtofte; stifter af Creating
a Voice Thor Allentoft; psykolog og
forfatter René Toft Simonsen, samt
de mange andre influencers og store
personligheder, der har brugt deres
platforme til at dele information om Fri
af Misbrugs Familierådgivning.

Alle foreningens frivillige, der har lagt
kræfter i foreningen gennem årene og
de loyale medlemmer og gavegivere,
der hver måned støtter Fri af Misbrugs
arbejde økonomisk.

Indtægter:



Hvor kommer indtægterne fra?

