

NÅR FAMILIEN ER RAMT AF MISBRUG

I alt for mange familier har mor eller far problemer med stoffer eller alkohol. Fri af Misbrug Familierådgivning hjælper bedsteforældre og andre pårørende til at tackle den svære situation



Anne-Camilla Nielskov.

Telefonen ringer. En bedstemor har fundet modet til at taste 30 11 12 40. Telefonnummeret, som er selve hjertet i den gratis og anonyme rådgivning Fri af Misbrug.

“Jeg ved ikke, hvad jeg skal stille op. I går blev jeg igen ringet op af mit barnes barns vuggestue og måtte skynde

mig hen og hente, fordi min søn ikke havde gjort det. Det er tredje gang, det sker. Jeg frygter, at han er langt ude i noget med narkotika”.

Bedstemoren er en af de mange pårørende, der hver dag ringer til Fri af Misbrug for at få gode råd, fordi en i familien har alkohol- eller stofproblemer. I løbet af et år får rådgivningen over 500 henvendelser fra alt fra fædre og mødre til bedsteforældre og andre pårørende, som har misbrug af alkohol eller stoffer tæt inde på livet.

“Vi er sat i verden for at hjælpe familier, hvor en mor, far eller en partner har problemer med alkohol eller stoffer. For bedst muligt at kunne hjælpe den, der har et misbrug, er det en god idé at inddrage partneren og bedsteforældrene. Det er dem, der er tættest på og også dem, som kan skærme børnene for den belastning, et misbrug er”, siger direktør i Fri af Misbrug Anne-Camilla Nielskov.

Kun fire procent af forældre med misbrug får hjælp

Ifølge Sundhedsstyrelsen vokser 109.000 børn op i hjem med alkoholmisbrug. Dertil kommer misbrug af stoffer, såsom kokain, hash og receptpligtig medicin. Det betyder, at tusindvis af børn hver dag er belastede af en forælders misbrug, og det kan have konsekvenser i form af angst, depression, selv at udvikle et misbrug, dårlig tilknytning til arbejdsmarkedet og an-

dre former for mistrivsel.

“Det uhyggelige er, at kun fire procent af forældre med misbrug får hjælp. Fire procent! Det viser, hvor utroligt vigtigt det er, at vi gør noget. Både som samfund, som fagpersoner, der har kontakten til børnefamilierne, og som pårørende. Det er os, der skal opdage, at den er gal, og det er os, der skal støtte familien i at få den rette hjælp. Ingen børn burde leve i skyggen af mors eller fars misbrug”, siger Anne-Camilla Nielskov.

Netop den indsigt fik for seks år siden Anne-Camilla Nielskov til at starte Fri af Misbrug Familierådgivning. På det tidspunkt var hun ansat i den kommunale misbrugsbehandling og så, hvor få familier, der fik hjælp, fordi de var bange for, hvad kommunen så kunne finde på at gøre. Og ikke nok med det. Når de endelig fik hjælp, havde misbruget stået på i 10-12 år. I al den tid havde børnene været under voldsom belastning og ville være præget af følgerne langt ind i voksenlivet.

“Det bekymrede mig meget, at vi ikke lykkedes med at hjælpe flere, og at der var så lidt fokus på de pårørende, som jo er den vigtigste vej ind i familien. Både ind til den med misbruget, men især også ind til børnene. Derfor ville jeg skabe et gratis og anonymt tilbud, der giver omsorgsfuld og tryk støtte såvel til bedsteforældre og partnere som til dem, der har et misbrug. Alt sammen for at beskytte de børn, der kommer i klemme”.

i

GRATIS ANONYM RÅDGIVNING

Hvis du kender en forælder eller papforælder, som har problemer med alkohol eller stoffer, kan du altid ringe og få gratis og anonym rådgivning:

☎ 30 11 12 40

✉ SMS: 93 93 01 22,



Bedsteforældre er en vigtig ressource

Fri af Misbrug har ekstra meget fokus på bedsteforældre i rådgivningen. For de oplever, at bedsteforældrene ofte er dem, som er tættest på børnefamilien, og som har det nødvendige over-

skud til både at række ud efter hjælp og til at skærme børnene fra farens eller morens misbrug.

”Vi ser et kæmpe potentiale i bedsteforældrene. Bedsteforældre er en helt unik ressource i langt de fleste børnefamilier. De ved, hvordan fami-

lien har det og har direkte adgang til deres børnebørn. De kan derfor både støtte familien og tage sig af de små, når der er behov for det. Men de skal selvfølgelig have hjælp til det, og det er her, at vi kommer ind i billedet”, siger Anne-Camilla Nielskov.

4 GODE RÅD TIL DIG SOM PÅRØRENDE TIL EN FAMILIE, DER ER RAMT AF MISBRUG

1. Mærk efter

Først og fremmest kan det være rigtig svært at vide, om der er tale om et misbrug eller ej. For hvor går grænsen mellem normal brug af f.eks. alkohol og så for meget af det? Hos Fri af Misbrug siger vi, at hvis alkoholen eller stofferne gør nogen i familien ked af det, så ER det et problem. Og så kan det være en god idé, at familien får hjælp.

2. Find balancen

De fleste er bange for at blande sig i andres problemer. For måske risikerer man at miste kontakten med familien?

At finde den rette balance er helt klart rigtig svært. Det er vigtigt at fornemme, om familien overhovedet er åben for spørgsmål og gode råd. Hvis ikke, kan du altid holde fokus på børnene og hjælpe til med, at de bliver belastet mindst muligt.

3. Tal med barnet

Vis dit barnebarn, at du er der. At barnet ikke er alene. Skab et trygt rum hvor I kan snakke, så dit barnebarn kan dele sine tanker. Ofte vil barnet tumle med en masse spørgsmål. Hvorfor holder mor eller far ikke bare op? Hvorfor bliver far eller mor så mærkelig nogle

gange? Et barn kan tro, at det hele er deres skyld. Prøv at holde igen med dine egne bekymringer, for ellers kan de blive barnets.

4. Gør noget

Det er altid bedre at gøre noget end ikke at gøre noget. Og du kan gøre en kæmpe forskel! Det kan være ved at hjælpe med at passe børnene og skærme dem fra misbruget. Men også ved at italesætte problemet, opmuntre, lytte og vise din støtte. Samtidig kan det måske også være nemmere for dig at opsøge professionel hjælp end for den, der har misbruget.