



Det kan virke som en barsk måde at kommunikere på, men budskabet fra Fri af Misbrug Familierådgivning er reelt og relevant.

Med et misbrug følger stor skam

Mange danske børn lider i stilhed under deres forældres afhængighed af rusmidler – men der er hjælp at hente.

Af Christina Wex

Sundhedsstyrelsen skønner, at 122.000 danske børn vokser op i et hjem med misbrug. Og så er det endda lavt sat, vurderer Anne-Camilla Nielskov, der står bag foreningen Fri af Misbrug Familierådgivning. Hun mener, at der er tale om et meget stort mørketal.

”Fordi en afhængighed af rusmidler følges af en voldsom skam, vælger både misbruger og pårørende ofte at dække over virkeligheden i stedet for at søge hjælp,” fortæller hun.

Bygger bro til behandlingstilbud
Anne-Camilla Nielskov var ansat som socialrådgiver og rusmiddelbehandler i en kommune, da hun fik ideen til Fri af Misbrug Familierådgivning.

”Jeg var frustreret over at være vidne til, at så mange familier havde lidt under en misbrugsproblematik i måske 10 år uden at gøre noget ved det, simpelt hen fordi de var bange og ikke vidste, hvordan de skulle få den hjælp, de havde brug for.” Anne-Camilla sagde sit job op for at etablere en non-profit-organisation, der arbejder for at opnå synlighed, formidle viden, bryde tabuer og skabe

forståelse omkring konsekvenserne ved misbrug i familier med børn.

Fri af Misbrug Familierådgivning bygger også bro til de mange gode tilbud, der findes i kommunalt regi. Rådgivningen er gratis, fortrolig og landsdækkende.

Selv i de bedste familier

En stor del af det, der afholder en familie fra at søge hjælp, er angsten for, at kommunen skal gribe ind, og man derved mister sine børn.

”Familierne mangler viden om, hvad der sker, hvis man søger hjælp. Her kan vi hjælpe ved at forklare, hvad der sker skridt for skridt. Der skal rigtig meget til, før børn bliver fjernet,” understreger Anne-Camilla Nielskov. Misbrug findes i selv ”de bedste” familier – også hos dem, der har økonomisk overskud, gode hjem, store biler og masser af venner. Mange af dem ser ikke sig selv som nogen, der skal have hjælp fra kommunen.

Få gratis hjælp

Alle har imidlertid ret til behandling. Tilbuddet kan være ambulante, dags- eller døgntilbud. Og det er gratis.

På Fyn finder man døgntilbud Ringgården, hvor en misbruger typisk tilbydes et 12-ugers ophold. ”På mange måder minder opholdet om et højskoleophold, dog med et meget alvorligt indhold” fortæller psykolog Heidi Mouritsen, der har arbejdet på stedet i mange år.

”I dagtimerne er man optaget af forskellige aktiviteter, der målrettet styrker ens selvindsigt, men også motivation og mindfulness. En væsentlig del af opholdet handler om at møde andre, der er i samme båd og herigennem blive klogere på, hvad det er, man er ramt af. Det er skamfuldt at tale om, hvad man gør ved sig selv og sine nærmeste, og derfor er det forløsende at møde andre, der kender problemet og ikke har fordomme.”

Misbrug er en lidelse

Heidi Mouritsens erfaring siger hende, at der ikke findes en ”lykkelig misbruger”.

”Langt de fleste, jeg har mødt, misbruger, fordi de har ondt i livet på en eller anden måde. Mange har været så langt ude, at de har mistet lysten til livet. Vi skal hjælpe dem med at genskabe livsgnisten. De skal kunne se et liv for sig uden misbrug

og genvinde troen på, at de har noget at byde på som menneske.”

Det er vanskeligt at slippe fri af et misbrug, og det er let at falde i, når livet går en imod.

”Det er den strategi, man har brugt i mange år, når noget var svært. Derfor er det min erfaring, at total afholdenhed er den bedste vej mod et liv uden misbrug, og man skal holde fokus på

at motivere sig selv til at fortsætte i lang tid, efter man er taget herfra.” Til gengæld er resultaterne gode. Forandringen starter allerede, når man opsøger hjælpen.

”Hvis du gør det, du altid har gjort, får du mere af det, du altid har fået. Derfor er du nødt til at gøre noget andet,” slutter Heidi Mouritsen.



Psykolog Heidi Mouritsen har arbejdet på Ringgården i mange år.

Et kommunalt behandlingstilbud er gratis og kan være enten et ambulante tilbud eller en dags- eller døgntilbud.

Læs mere på www.ringgarden.dk

Ikke alle børn lider under nedlukningen

Børn, der trives godt i en mere overskuelig hverdag, bliver overset i fortællingen om konsekvenserne af Covid-19, mener Specialrådgivning om Epilepsi, Filadelfia.

Af Christina Wex

Mens mediebildet i disse uger viser billeder af glade børn, der endelig kan vende tilbage til kammeraterne i skolen og genoptage deres hverdag, er der også en anden side.

”Vi oplever to meget modsatrettede reaktioner på de sociale konsekvenser af Covid-19,” siger Søren Misbach Thinghuus, der er skolekonsulent og lærer på specialskolen Børneskolen for børn og unge med bl.a. epilepsi og ADHD.

”Der er børn, der mistrives, fordi de skal opholde sig i noget nær isolation derhjemme og savner fællesskabet, frikvartererne og alt det sociale. Og så er der de børn, der faktisk trives rigtig fint med, at hverdagen foregår i mindre og mere forudsigelige rammer uden for mange krav til social interaktion.”

Man er mærkelig, hvis man nyder isolationen

Specialrådgivning om Epilepsi er en rådgivning for borgere såvel som professionelle i landets kommuner med det primære formål at sikre, at børn og voksne med epilepsi kan få en bedre hverdag.



Filadelfia driver Danmarks eneste højt specialiserede epilepsihospital og landets eneste specialskole på området, Børneskolen. Børn med epilepsi udviser ofte en adfærd, man genkender fra børn, der har fået stillet en ADHD- eller ADD/autismediagnose. De kan være frustrerede og have svært ved at rumme, at planer bliver ændret, ligesom nogle har vanskeligt ved at aflæse sociale koder, kropssprog og tonefald.

For dem kan frikvarteret være en udfordring ligesom de tværfaglige aktiviteter, projektopgaven og alt det andet, hvor de forventes at samarbejde med klassekammeraterne.

”De har derfor stor glæde af kun at skulle forholde sig til få mennesker i hverdagen, og hvis forældre har været gode til at skabe rammer og struktur, er det vores oplevelse, at børnene har haft det bedre under nedlukningen,” siger Laila Southwell, der er leder af Specialrådgivning om Epilepsi.

”Der er bare ikke nogen, der tør sige det højt, for der er skabt en fortælling om, at det er forfærdeligt at være isoleret, og hvis man trives godt med det, så er det, fordi man er lidt mærkelig.”

Det faglige niveau højnes

Virtuel undervisning kan for nogle børn skabe mere overblik, ro og fokus i hverdagen.

”Den virtuelle undervisning har på mange måder reduceret den støj, der kan være i den fysiske undervisning. Det er lettere for nogle af børn, som vi beskæftiger os med, at modtage information fra læreren i den meget direkte kontakt på en skærm end i klassen, hvor kammeraterne måske snakker samtidig, hvilket ofte får dem til at opgave at stille spørgsmål,” siger Søren Misbach Thinghuus.

Forældrene har spillet en hovedrolle i den succes, man hos Specialrådgivning om Epilepsi, Filadelfia har oplevet i den virtuelle undervisning. ”Vi er positivt overraskede over, hvor gode forældrene har været til at skabe de mest optimale rammer for børnene, både et skolerum med hjælp til opgaverne, men også en lille boble med få kammerater, hvilket også har styrket børnenes tro på eget værd i sociale relationer,” siger specialkonsulent Henny Hoffmann.

Mens børnene i mindre grad har savnet den almindelige skoledag,

så har det været svært at undvære fritidsinteressen.

”Hvis man går til ridning, hvor man er alene på hesten, men stadig er en del af et fællesskab, så oplever man at kunne noget sammen med andre, og den dimension mangler rigtig mange.”

Vejen tilbage kræver omtanke

Udfordringen bliver nu at få børnene tilbage i en hverdag, hvor ikke alle trives optimalt, og til et fællesskab, hvor de kan have en oplevelse af ikke at kunne følge med. Det kræver omtanke og tilvænnning.

”Covid-19-nedlukningen har åbnet vores øjne for, at der er behov for forandring. Både skole og forældre skal blive bedre til at tale om, hvad denne tid har gjort ved børnene, positivt og negativt,” fortsætter Henny Hoffmann og understreger, at der er et stort behov for dialog mellem skole og hjem for at afklare, hvordan den enkelte elev fremadrettet understøttes bedst muligt i sin faglige og personlige udvikling.

Hvis man har behov for vejledning, kan Specialrådgivning om Epilepsi, Filadelfia give både forældre, elever og professionelle gratis rådgivning og brugbare værktøjer, der kan være med til at skabe en bedre skoledag for den enkelte. Specialrådgivning om Epilepsi er en del af et netværk under VISO (Kas) i Socialstyrelsen. Medarbejderne rådgiver fagmedarbejdere i kommunerne og borgere om epilepsi og de psykosociale problemer, som tit følger med sygdommen.

55.000 danskere lider af epilepsi – 6.000 af dem er børn.

Epilepsi er en kronisk neurologisk sygdom, en forstyrrelse i hjernens elektriske signaler.

Læs mere på www.filadelfia.dk