

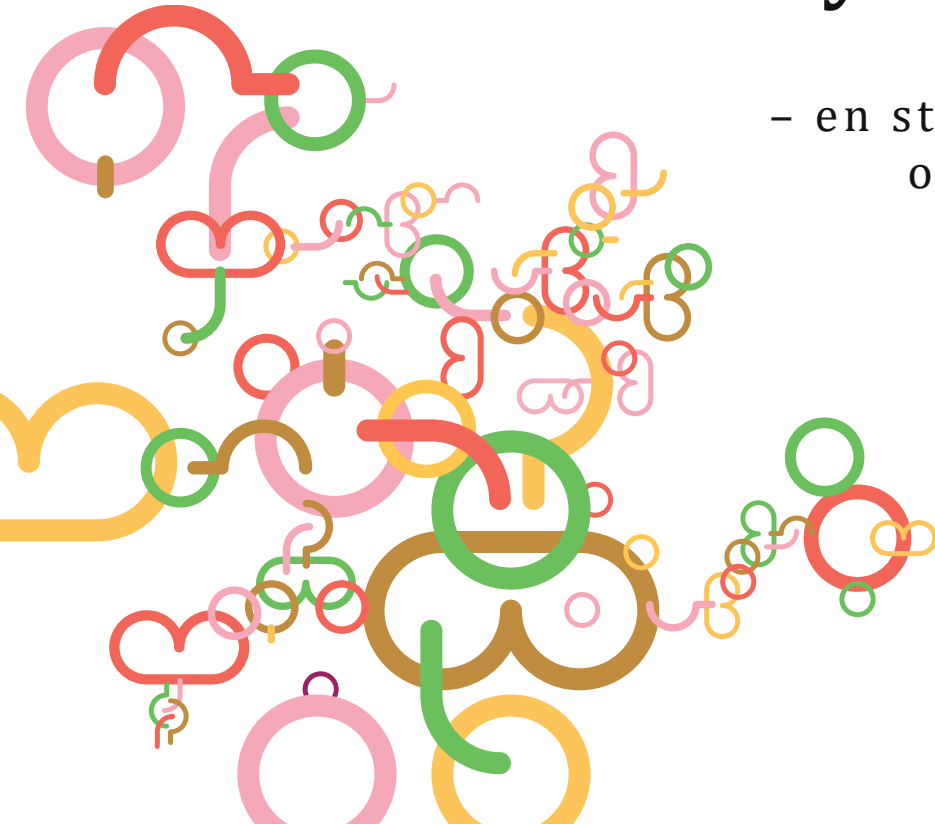
barn av rusmisbrukere



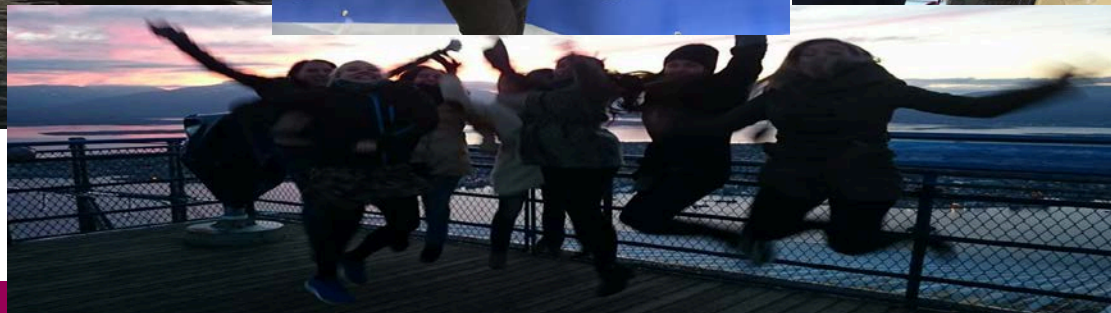
# «Når lyset knapt slipper inn»

- en studie av Chat samtaler med barn og ungdom som har foreldre med rusmiddelproblemer

Marius Sjømæling  
Generalsekretær BAR



# BAR



"Når lyset knapt slipper inn"

barn av rusmisbrukere



# BARsnakk

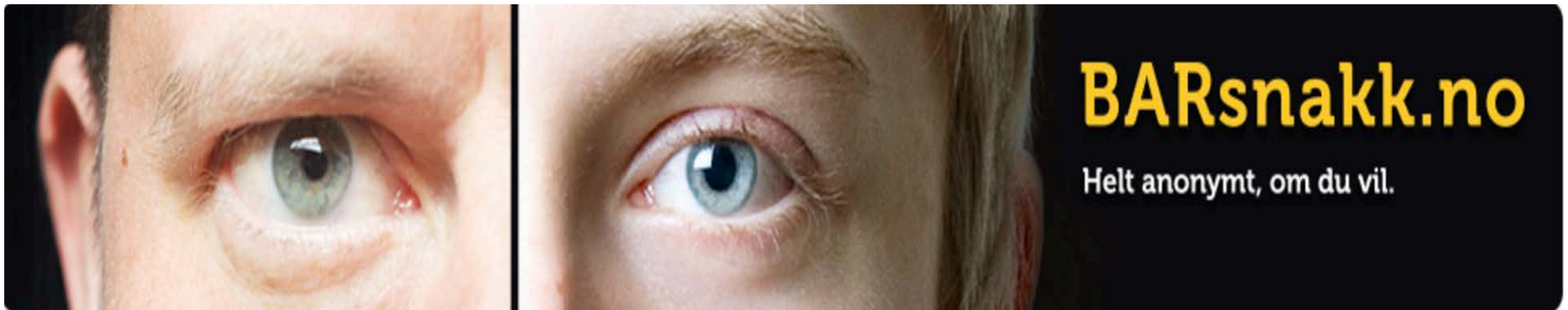


Marius  
Generalsekretær / BAR/Chat-vert  
Tlf: 23214593  
[post@barweb.no](mailto:post@barweb.no)

BARsnakk  
eDialog 23

**i** Du er nå koblet opp mot Marius.

Marius:  
12:54:59 Hei. Velkommen til BAR-snakk :) Jeg heter Marius , hva kan jeg hjelpe deg med?



**BARsnakk.no**  
Helt anonymt, om du vil.

# Bakgrunn for studien

- 100.000 – 300.000 barn og unge
- Ensomhet og isolasjon, lav inntekt og fattigdom, fysiske og psykiske problemer, skolevansker og psykososiale problemer, og utfordringer ifht rusmidler
- Undervurdering av belastninger og overvurdering av livskvalitet
- Skjevt og/eller forskjønnnet bilde av barnas livssituasjon og deres håndtering av traumer
- Analyse av ca. 750 chat-logger (2010 – 2015) med barn og unge (8 – 18 år) som har foreldre med rusmiddelproblemer



# Fangenskap

- «Sjakk-matt»; berøvet for både følelsesmessig frihet og handlingsfrihet
- Lever i frykt og ensomhet sammen med foreldre
- Truet til taushet
- Sørger ofte over tap av begge foreldre samtidig
- Ingen vet, og ingen å si det til
- Håpet er lite, kampen for å overleve stor
- Metoder for å holde ut blir fort en ond sirkel



# Dype krenkelser

- Psykisk vold;
  - mobbing, vold mellom foreldre, utrygghet og uforutsigbarhet
- Fysisk og seksuell vold;
  - overgrep, «klåing», slag og spark
- Press og tvang;
  - alkohol, narkotika og seksuelle handlinger
- Krenkende beskrivelser;
  - utseende, identitet og menneskeverd



«Det er ekkelt. De bråker hele tiden. Jeg får ikke sove. De er slemme. Slår, sparker og voldtar. Det er så mange rykter. Mobbing. Jeg er lei meg og sint. Alle hater meg. Ingen sier noe. Jeg er bare en dritt »

«Jeg har en normal familie, vil nå jeg si... faren min er bestevennen min – han er verdens beste! Men da han drikker blir han litt skummel og rar...eh... han kan begynne å «klå» op meg og legge seg oppå meg...»

# Overlatt til seg selv

- Ensomme og alene om tunge hemmeligheter
  - Egen forståelse, direkte beskjed, frykt for represalier
- Fortvilelse og håpløshet over livssituasjonen
- Frykt for foreldrenes atferd
- Blir ikke sett, må håndtere alt det vanskelige på egenhånd
- Føler ansvar for å beskytte og hjelpe både foreldre og søsken
- Fortvilet leting etter hvordan de kan få den som ruser seg til å slutte
- Brutt tillit og vanskelige følelser overfor den «friske» forelderen;
  - brutte løfter, svikt i beskyttelse





«Jeg er alene. Redd. Pappa ruser seg hele tiden. Mamma er død. Har det ikke greit. Mye angst. Vanskelig. Det er ingen som vet hvordan jeg har det. Ingen som gjør noe.»

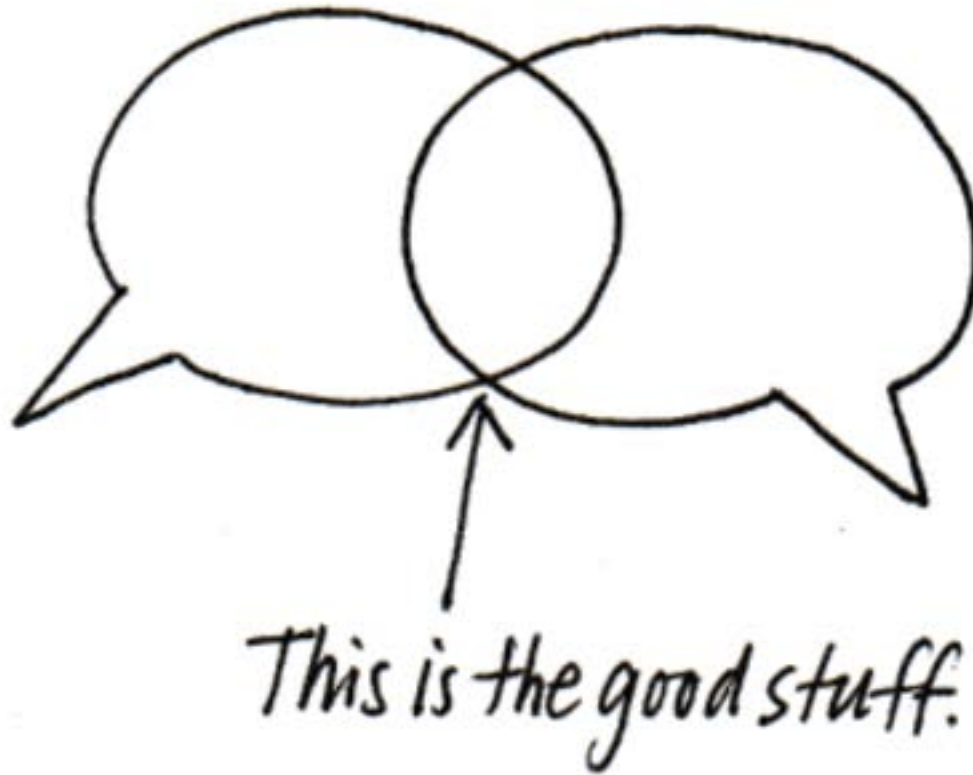


# Overlevelse

- Tanker, handlinger og mekanismer for å «holde ut»
- Destruktive strategier (flertallet);
  - Selvskading, rusmisbruk, overtrening, bulimi/anoreksi, overspising og selvmordstanker
- Konstruktive strategier (mindretallet);
  - Eldre kjærester i tidlig alder, snakke med eldre søsken eller andre voksne, ta avstand fra den rusavhengige

«Jeg var så redd. Skada meg. Drakk en del selv også, har gjort mye rart... har tatt avstand fra han nå. Tenker på han hele tida da. Kanskje jeg kan snakke med en lærer»

«Nå har jeg tatt avstand fra ham og har ikke snakket med ham på flere måneder. For ikke lenge siden fikk han problemer med hjertet og skrev til meg at det var "kroppen hans som sa i fra, at han nå skjønnte at han må slutte å drikke" men han har jo ikke sluttet. Han er alkoholiker og etter erfaring vet jeg at han ikke klarer å slutte å drikke.»



[www.barnavrus.no](http://www.barnavrus.no)

[www.barnsnakk.no](http://www.barnsnakk.no)



Facebook.com/barnavrus



barnavrus



barnavrus

[marius@barnavrus.no](mailto:marius@barnavrus.no)

Tlf. 47 47 94 81