



När en
**FÖRÄLDER
DRICKER**
för mycket

Vad händer med barnen?
Hur kan vi vuxna ge stöd?

PUBLICERAD AV IOGT-NTOs Juniorförbund, Junis
ADRESS Box 12825, 112 97 Stockholm
E-POST info@junis.org TELEFON 08-672 60 70
REDAKTÖR OCH SKRIBENT Helena Wannberg
OMSLAGSBILD Lena Granefelt/Johnér
BILDER (där inte annat anges) Pixhill
LAYOUT Pontus Landström
ISBN 978-91-85357-19-2
TRYCK Larsson Offsettryck, Linköping 2016



MILJÖMÄRKT Larsson Offsettryck 341 298

Kunskap ger mod att agera

”Det är okej att prata om hur det är hemma. Jag är inte ensam om att ha det så här”. Det är något som vi i IOGT-NTOs Juniorförbund, Junis, vill att alla barn som växer upp med förälder eller annan närstående vuxen som missbrukar alkohol och andra droger ska kunna känna. Barnen har rätt att få stöd och det är vi vuxna som har ansvar för att barnen får detta stöd. Vi kan alla göra något.

Varje barns upplevelse av att växa upp med missbruk är naturligtvis unik. Men det finns upplevelser och känslor som de flesta kan känna igen sig i. Det är vanligt att barnen känner sig ensamma om sin situation, känner oro, skuld och skam över den vuxnes missbruk. Om barn märker att det är tillåtet att prata om hur det är hemma, och även får ta del av andras erfarenheter, så kan det bli till ett stöd för barnen.

Att växa upp med missbruk är en så kallad riskfaktor för barn att fara illa och själva få problem, som barn eller som vuxna. Men genom att stärka så kallade skyddsfaktorer – exempelvis skola, föreningsliv, trygga vuxna – är det möjligt att bryta mönster och förhindra att barnen far illa. Att se, upptäcka och erbjuda stöd till barn i missbruksmiljö har positiva effekter för både individer och hela samhället.

Det finns många termer och definitioner på ett problematiskt förhållande till alkohol och andra droger. I den här skriften är det inte angeläget att skilja mellan olika diagnoser – det är barnens villkor som är det viktiga.

Junis ser att vuxnas missbruk är ett problem för barn, och därför vill vi öka kunskapen bland vuxna som möter barn i sin yrkesroll eller som ledare för fritidsverksamhet. Men det gäller även de vuxna som möter barn som granne, släkting, en kompis förälder eller liknande. Det är därför vi har gjort den här skriften. ■



Hur har barnen det?

Det går inte att se på utsidan vem som har en förälder som dricker för mycket. Missbruk och beroende finns i alla samhälls- och yrkesgrupper. Det går därför att utgå ifrån att det i alla skolor, föreningar och bostadsområden finns barn som har en familj där någon dricker för mycket.

Om en vuxen i en familj missbrukar alkohol eller andra droger, är det något som påverkar hela familjen. Barnen blir ofta ”föräldrar” åt sina egna föräldrar och kan inte alltid fullt ut vara de barn som de faktiskt är. Barnen känner sig ofta väldigt ensamma om sin situation och känner oro, skuld och skam över den vuxnes missbruk. Det kan vara värt att påpeka att barn på olika vis påverkas av den vuxnes missbruk även om de inte bor tillsammans, eller om den som missbrukar inte är en biologisk förälder. Även en förälder som man inte bor med, har kontakt med eller som ens fortfarande lever, är en förälder.

Missbruksproblem är ett ämne som är tabu. Detta lär sig barn tidigt, och de lär sig att inte berätta om hur det är hemma. Att skydda familjehemligheten blir ofta till en central uppgift för både barn och vuxna. Barnens vardag kan komma att handla om att hantera de situationer som blir konsekvenserna av den vuxnes drickande: Vad ska jag svara när morfar ringer och vill prata med mamma som har somnat berusad i soffan? Vem ska ringa och sjukanmäla pappa som är bakfull? Vem ser till att lillebror kommer i säng när mamma och pappa grälar? Hur ska jag hinna städa bort flaskor och fläckar på golvet innan min kompis

Hur många lever med en förälder som dricker för mycket?

Hur många barn som växer upp i en familj där någon dricker för mycket är inte helt lätt att svara på. Det beror bland annat på vilken definition man väljer och hur man räknar.

Det finns ett stort mörkertal i och med att väldigt många som har alkoholproblem inte är ”kända” av vård eller socialtjänst. Det beräknas finnas cirka 100 000 barn till föräldrar som har som vårdats på sjukhus för

missbruks-/beroenderelaterade tillstånd respektive psykisk ohälsa (Raninen & Leifman, 2014).

Ser man till de vuxna som har ett så kallat riskabelt alkoholbruk räknar man med att omkring 20 procent av alla barn upp till 18 års ålder växer upp i dessa familjer. Enligt en beräkning från 2008 innebar det 385 000 barn (Folkhälsoinstitutet, 2008:28).

kommer i eftermiddag? Kommer pappa och hämtar mig på fredag, så att vi kan gå på fotboll som han lovade, eller har han en undanflykt igen?

I familjer med missbruk är det ofta en hög stressnivå, vilket bland annat beror på att det kan finnas mycket konflikter och på att tillvaron till stor del är oförutsägbar. Regelbundenhet och rutiner kan vara satta ur spel, och barnen får ägna sig åt att gissa och tolka vad det är som gäller.

Inget prat, ingen tillit, inga känslor

I början av 1990-talet kom Claudia Blacks bok "Det ska aldrig få hända mig". I boken beskriver hon hur barn utvecklar så kallade överlevnadsstrategier för att hantera sin situation. Hon sammanfattar detta i tre outtalade regler; inget prat, ingen tillit, inga känslor. En familj med missbruk präglas ofta av förnekelse, inte bara från den som dricker för mycket, utan även från övriga familjemedlemmar. Man ska inte berätta för någon, ingen ska få veta vad som pågår. Barnen påverkas även av omgivningens och samhällets attityd. Om barnet känner att ingen kan förstå, fortsätter tystnaden. De vuxnas oförmåga att tala om känsliga ämnen bidrar till att barnen tidigt lär sig vad som är tabu.

En förälder som är beroende brister på olika vis i att tillgodose barnens behov. Det kan för vissa handla om grundläggande behov som mat, sömn och kläder, men kanske inte minst om barnets behov av trygghet och förutsägbarhet. Ett barn i en familj där en vuxen missbrukar lär sig ofta att inte helt lita på att löften hålls eller att det är enklast att hålla inne med sina egna känslor.

Överlevnadsstrategierna tar sig olika uttryck och kan se olika ut över tid, även beroende på i vilket sammanhang barnet finns. En del bär på så mycket ilska, sorg och skuld att de själva blir bråkiga "rebeller". Andra blir istället "hjältar" som är duktiga i skolan eller tar väldigt stort ansvar. Andra, som kan kallas för "tapetblommor", är tysta och ordentliga och gör sig i princip osynliga för att inte väcka uppmärksamhet. Ännu ett sätt att inte avslöja vad som sker hemma kan vara att bete sig som en "clown" och vara glad, spexig och rolig. Allt detta kan bli till olika strategier för att dölja hur man egentligen mår och för att ingen ska börja luska i familjens hemlighet.

När barn i familjer med missbruk började uppmärksammas på 1990-talet, talade man ofta om "de glömda barnen". Sedan dess har det satts mycket från samhällets sida för att starta stödgrupper i kommuner, informationsarbete, kunskapshöjande samt forskning för att ta reda på hur barnen mår och vilka effekterna blir av att leva med missbruk.



År 2010 stärktes barns perspektiv i Hälso- och sjukvårdslagen (HSL §2g), vilket innebär att barn som anhöriga har lagstadgad rätt till information och stöd.

Mycket har alltså hänt, men det går att konstatera att även om barnen idag inte är direkt glömda av samhället, så är fortfarande mönstren till stor del desamma. I rapporten ”Barndom och föräldraskap i missbrukets skugga” från 2015 (*Alexanderson & Näsman, 2015*) kan vi ta del av röster från barn och ungdomar som har intervjuats i studien: ”I flera barns berättelser ingår hur de tar hand om hushållet, den påverkade föräldern och syskon. Barn lagar mat, diskar, städar huset, går med tvätten till tvättstugan och lägger småsyskon./--/ Ungdomar kan beskriva sig som brådmogna, att de blir vuxna fortare än andra och vet mer om sig själva.” ■





Risker för barnen – som går att förebygga

Att växa upp med missbruk är en så kallad riskfaktor för barn att fara illa. Det innebär även en ökad risk för att själva få problem, som barn eller i vuxen ålder. Barn som lever i missbruksmiljö riskerar att få bristande omvårdnad, sämre psykisk hälsa, att utsättas för övergrepp och få sämre skolresultat. Forskning visar att barn som växer upp med missbruk, i högre grad än andra, drabbas av olika psykiatriska besvär, exempelvis ätstörningar och självskadebeteende. Barnen löper även större risk att få egna missbruksproblem senare i livet.

Riskerna för att barn far illa kan däremot minska om det finns flera så kallade skyddsfaktorer. Sådana faktorer kan exempelvis vara en bra förskola och skola, bra kontakt med andra vuxna och medverkan i organiserade fritidsaktiviteter. Genom att stärka skyddsfaktorerna är det med andra ord möjligt att bryta mönster och förhindra att barn far illa. Detta beskriver vi mer under rubriken ”Vad kan vi göra för att stötta barnen?”.

Att se, upptäcka och erbjuda stöd till barn i missbruksmiljö har positiva effekter för både individer och hela samhället.



Skola och förskola – när missbruket stör inläringen

Det är inte märkligt om skolresultat, beteende eller relationer till klasskamrater påverkas om ett barn behöver ägna mycket tankar och energi åt en vuxen som dricker för mycket. Kanske finns tankarna på hur det ska vara när barnet kommer hem från skolan; ligger mamma och sover på soffan och luktar vin? Eller så är det minnen från en stökig helg eller natt som stör koncentration och inläring. I en familj som präglas av beroende eller missbruk är det inte säkert att ett barn lär sig att hantera exempelvis konflikter – kanske är det i familjen inte tillåtet att visa ilska, eller så lär sig barnet att det är enklast att hålla alla känslor inom sig. Känslor som istället får utlopp i skolan, i en eller annan form.

I studien ”Barn som anhöriga – hur går det i skolan” (*Nationellt kompetenscentrum anhöriga, 2013*) visar forskarna att studieresultaten påverkas negativt hos barn som är anhöriga till föräldrar med missbruk av alkohol och/eller narkotika. Allra mest påverkar mammas missbruk, konstaterar man i studien. Bland de barn som inte levde med missbruk saknade tolv procent av pojkarna och nio procent av flickorna gymnasiebehörighet. Där pappan missbrukade saknade däremot 28 procent av pojkarna och 24 procent av flickorna gymnasiebehörighet. Om mamman missbrukade var siffrorna hela 30,5 procent för pojkarna och 27 procent för flickorna. Hemsituationen kan även

påverka hur barnen fungerar socialt, allt från att bli väldigt ansvars- tagande till bråkiga eller tillbakadragna.

Även små barn i förskoleålder kan vara medvetna om att föräldern har ett missbruk. Vissa barn kanske inte vet exakt vad som händer men de märker en tydlig förändring hos föräldern som kan vara skrämman- de. Det finns alltför många exempel på barn som växt upp med miss- brukande föräldrar, som har vistats i såväl förskola som skola i många år utan att någon vuxen har agerat. Detta behöver inte nödvändigtvis innebära att pedagogerna inte vet vad som händer i familjen. När Ersta Vändpunkten i Stockholm 2012 inledde ett samarbete med förskolan, visade det sig att förskollärarna kunde veta väldigt mycket om hur för- äldern hade det men de tappade fokus på hur barnet upplever situatio- nen. Pedagogernas lojalitet fanns hos den vuxne.

I ”Barndom och föräldraskap i missbrukets skugga” (*Alexanderson & Näsman, 2015*) berättar de intervjuade barnen och ungdomarna hur skolgången påverkades av hemsituationen. Även om de inte berättar för vuxna i skolan om hur de har det, beskriver de hur de på olika sätt ger signaler under lång tid om att saker inte står rätt till: ”En tonåring beskriver hur hon redan i första klass tog ut en del av påfrestningarna hemma genom att bråka i skolan medan hon hemma hos klasskompisar var skötsam. Hon säger sig inte kunna förstå varför ingen i skolan tog reda på vad som låg bakom att hon var bråkig. Ingen frågade henne om hur hon hade det hemma.”

Det tycks som att skolan ofta tar tag i symptomen som barnen visar. Det bråkiga barnet kan behandlas som ett ordningsproblem, utan att man går vidare och tar reda på vad som är orsaken. Lärare och andra inom skolan känner sig ofta osäkra på hur de ska ingripa, vilket tyvärr

Familjens stress ger risk för ohälsa

Forskare i Toronto konstaterade i en studie från 2013 att föräldrars missbruk mer än fördubblar risken att drabbas av depression i vuxen ålder (Fuller-Thomson m fl, 2013). Forskarnas hypotes är att orsaken är den långvariga och ofrånkomliga stress som för- äldrars missbruk leder till. Barn som utsätts för den här typen av stress hemma kan få god hjälp av andra vuxna som bryr sig om dem, menar forskarna.

Att barn i familjer med hög stressnivå

själva är stressade, bevisas av en forskar- grupp från Högskolan i Jönköping (Faresjö m fl, 2013). Forskningsstudien visar att barnen i de högstressade familjerna hade en hög kortisolnivå, vilket är ett biologiskt mått på stress. Detta stöder att barnen har varit stressade.

I laboratoriet visade det sig också att kroppens immunförsvar mot bakterier och virus var påverkat av stressen. Våra kroppar klarar av att hantera vardaglig stress, men långvarig stress på grund av svåra livshän- delser, kan påverka vårt immunförsvar.

kan leda till att barn går genom hela skolan utan att en enda vuxen frågar hur de mår, eller hur de har det hemma.

Att få prata om missbruket kan vara ett sätt att ge barnet ro. Föräldrar till barn som har gått i stödgrupp tar i utvärderingar upp att deras barn har blivit lugnare och sover bättre. Det går bättre för barnen i skolan, och de har fått lättare att lära sig saker, lättare att koncentrera sig och det går bättre i umgänget med andra. (*Exemplen hämtade från Bona Via, bonavia.se*)

Det finns barn som upplever att skolan blir en fristad. Den blir en plats där det går att vila från missbruksproblematiken. I skolan kan de även ha blivit sedda av omtänksamma vuxna som har frågat om hur de har mått, lyssnat till dem och blivit mycket viktiga personer för barnen.

FAS – skador redan i mammas mage

Missbruk kan innebära en risk för barn även innan de ens hunnit födas. Fetalt alkoholsyndrom (FAS) kan drabba ett foster om mamman dricker alkohol under graviditeten, och innebär en allvarlig form av tillväxthämning. Problematiken kring FAS fortsätter in i vuxenlivet, visar en studie vid Göteborgs universitet bland 100 personer som fick diagnosen FAS på 80-talet (*Rangmar, Göteborgs universitet*). När FAS-barnen blir vuxna finns ofta problematik kvar kring bland annat impulsivitet, förmågan att reglera exempelvis aggressivitet, svårigheter att sköta sin ekonomi och ökad sårbarhet. Samtliga i undersökningsgruppen säger att det inte gick så bra för dem i skolan. Men flera tar upp att en lärare kunde vara en särskilt betydelsefull person under skoltiden – läraren som såg dem, hjälpte till och stöttade.

Mer om FAS, som ingår i det vidare begreppet FASD, finns att läsa på www.fasportalen.se.

Stödet kommer sent

I den mån barn får stöd så är det främst de barn som själva hunnit få problem som får detta, visar forskning från Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning, CAN (*Leifman & Raninen, 2014*). Barn som har tydliga problem, exempelvis med att klara skolan eller är deprimerade, har fem gånger högre sannolikhet att få stödsatser än de barn som inte har tydliga problem. ”Man tappar i tid och agerar först när problemen blivit större, allvarligare och mer manifesterade”, konstaterar forskarna i rapporten. De anser att hela gruppen av barn till föräldrar inom missbruks- och beroendevården borde ses som en riskgrupp, oavsett ålder och om de uppvisar tydliga problem eller ej.

Barnen blir vuxna barn

Barn som har levt nära missbruk blir till slut vuxna, vilket innebär att det finns väldigt många vuxna som vuxit upp med en förälder som druckit för mycket eller missbrukat andra droger. För en del kommer uppväxten och senare vuxenlivet att präglas av ett eget missbruk av något slag. Det finns även många som utåt sett tycks ha ”klarat sig”. Många har god utbildning, jobb, familj och så vidare. Men en uppväxt med missbruksproblematik ger ofta spår som kanske inte först märks. Det kan exempelvis resultera i fortsatta skam- och skuld känslor, bristande tillit och osäkerhet kring ett eget föräldraskap. Många som under barndomen har haft rollen som den omhändertagande och ansvarstagande, söker sig inte sällan till en vuxenrelation där partnern har någon form av missbruk eller annat destruktivt beteende.

För vuxna som vuxit upp med missbruk finns det goda möjligheter att hitta verktyg för att själva må bra. Exempelvis med hjälp av självhjälpgrupper där man möter andra med liknande erfarenheter, enskilda samtal eller genom att skaffa sig kunskap på egen hand.

Högt pris – även för samhället

Utifrån ett samhällsekonomiskt perspektiv medför gruppen barn till föräldrar med psykisk sjukdom eller missbruk av alkohol och narkotika stora kostnader. Forskargruppen bakom en hälsoekonomisk studie av samhällets långsiktiga kostnader beräknar merkostnaden till minst 35 miljarder kronor per år (*Hovstadius m fl, 2015*). För en svensk mediankommun (cirka 15 200 invånare) blir merkostnaden betydande; cirka 58 miljoner kronor årligen.

Personer som har vuxit upp med missbruk och/eller psykisk sjukdom beräknas enligt studien ta i anspråk en fjärdedel av samhällets årliga kostnader för psykisk sjukdom samt missbruk av alkohol och narkotika. Barn till förälder med så allvarlig psykisk sjukdom eller missbruk att föräldern vårdats på sjukhus för detta, utgör cirka åtta procent av Sveriges befolkning. I den här gruppen är andelen med ett eget missbruk av alkohol och narkotika fyra till fem gånger så hög som inom resten av samhället. Andelen med psykisk sjukdom är dubbelt så hög jämfört med resten av samhället.

Alkoholnormen försvårar

I många sociala sammanhang är det normalt att dricka alkohol; på fester, vid speciella högtider, under semesterresan och för att fira olika begivenheter. Ett glas vin eller en tjugig drink anses sätta guldkant på tillvaron och är för de flesta vuxna något som som förknippas med fest.



Denna alkoholnorm har dock flera avigsidor, inte minst för de barn som lever i en familj där vuxna dricker för mycket.

I ett sammanhang där det normala är att dricka, blir det svårare för den som har problem att dricka lite mindre eller att helt avstå. Det kan även bli svårare för omgivningen att lägga märke till alkoholproblem hos någon, om alla dricker.

Attityden till alkoholkonsumtion har blivit alltmer liberal. Efter work med ett glas vin eller en öl efter jobbet en vardag är inget som någon höjer på ögonbrynen åt, arbetsplatser har vinlotterier och fina whiskeyflaskor som avtackningspresenter och varenda dagstidning med självaktning har vintips inför helgen. Det ökade vardagsdrickandet riskerar dock att leda till att fler svenskar utvecklar ett beroende, trots att man själv upplever konsumtionen som måttlig. Ju mer alkohol som dricks, och ju fler som blir storkonsumenter med ett riskabelt drickande, desto fler barn blir det också som får en mamma eller pappa som dricker för mycket. ■



Vad kan vi göra för att stötta barnen?

Att ha någon som lyssnar beskrivs ofta som det allra viktigaste för den som lever med hemligheten om missbruk i familjen. När barnen vuxit upp och får frågan om vad som varit avgörande för dem, berättar de ofta om vuxna som har sett dem, ställt frågor och lyssnat på det barnen har berättat. Dessa vuxna har blivit mycket viktiga personer i barnens liv. Det kan vara bästa kompisens mamma, vaktmästaren på skolan, en fotbollstränare, skolkuratören, mormor, en granne eller en Junisledare.

Som vuxen kan du hjälpa barn att inte fastna i sin ”roll”. Den som alltid vill få andra att skratta kan behöva träna på att vara allvarlig, den som inte vill synas kan behöva bli sedd – på sina villkor. Den som bråkar kan behöva höra att hen är duktig, och den som alltid tar ansvar kan behöva avlastas.

Att leva i en familj med missbruk innebär en risk för att barn far illa. Det är vårt ansvar som vuxna att agera om vi misstänker, eller vet, att ett barn far illa. Det kan exempelvis handla om att prata med föräldern, vända sig till någon för att få råd om hur man ska agera eller att göra en orosanmälan till socialtjänsten.

Se barnens signaler

Det vore kanske skönt om det fanns en enkel checklista för hur man som lärare, ledare eller vuxen vän kan upptäcka att ett barn lever med just missbruk i familjen. En lista som gör att det med säkerhet går att säga att ”om de här tecknen finns, då vet jag hur det är, och då ska jag göra så här”. Tyvärr är det omöjligt och kanske inte ens önskvärt att ha en sådan checklista.

Likväl finns det sådant som är viktigt att vara uppmärksam på, oavsett vad som är orsaken. Rädsla Barnen nämner några vanliga tecken på att barn far illa, i sin folder ”Orolig för ett barn”. Det kan exempelvis vara att barnets beteende förändras på ett negativt sätt, att barnet drar sig undan och har svårt att lita på andra. Andra exempel är att barnet



provocerar andra och skadar sig själv eller andra. Fysiska tecken kan vara att barnet har blåmärken och rodnader på kroppen, är smutsigt eller inte har lämplig klädsel för årstiden. De nämner även kroppsliga besvär, som huvudvärk och magont eller att barnet är trött och hängigt.

Naturligtvis betyder det inte att alla barn med blåmärken blir miss-handlade, eller att varje tonåring som provocerar har en pappa som super. Men synliga tecken och det som i övrigt sker kring barnet kan bli till pusselbitar för att se helheten. Att vilja ta ansvar eller få andra att skratta är ju goda egenskaper, men om barnet alltid tar ansvar för hur andra mår, eller aldrig kan ta saker på allvar kan det kanske vara ett tecken på att något inte riktigt är som det ska.

När ungdomar som själva lever med missbruk får beskriva vilka signaler de har sänt, tar de bland annat upp att de kan ha varit nedstämda, mentalt frånvarande eller haft ont i magen. En flicka berättar att hon aldrig hade med sig frukt, som man skulle. Andra har slagits, druckit och rökt i unga år eller skadat sig själva. Ungdomarna efterfrågar att vuxna ställer mer direkta frågor för att få klarhet i hur det är hemma. *(Tinnfält, Eriksson, Brunnberg, 2011).*

Genom att sträva efter att se alla barn, och skapa en miljö där det är okej att prata om det som är svårt, är chansen större att vi hittar även de barn som kämpar som mest för att dölja vad som sker. Vi behöver skaffa nya "glasögon" som kan se barnens beteende på ett nytt sätt. Kanske kan det till slut leda till ett förtroende, och möjlighet att ge stöd.

Stödverksamhet – en rättighet för alla

I majoriteten av landets kommuner erbjuds speciella grupper för barn och ungdomar som alla vet hur det är när en vuxen missbrukar. Stödgrupper och annan riktad stödverksamhet kan ge barnen möjlighet att uppleva att de inte är ensamma och att det är tillåtet att prata om familjehemligheten. Stödgruppen leds av specialutbildade vuxna ledare som använder lek, skapande och olika övningar för att ge barnen kunskap om vad som händer när en vuxen missbrukar. Detta kan ge barnen möjlighet att på olika vis ge uttryck för tankar och känslor. Stödgrupper beskrivs ofta som pedagogisk verksamhet med terapeutisk effekt. Enligt en intervjustudie med barn och ungdomar i missbruksmiljö upplevs deltagande i stödgrupper som övervägande positivt (Alexanderson & Näsman, 2015).

Stödgrupper för barn som lever med missbruk kom igång under början av 1990-talet. Enligt Socialstyrelsen fanns det år 1993 tio pågående stödverksamheter. Sedan 2004 har Junis gjort en årlig enkät till landets alla kommuner. Resultatet av enkäten visar att stödet har ökat. Både den enkät som redovisas i Junis årliga rapport och CAN:s forskning (Leifman & Raninen, 2014) visar dock att det i stor utsträckning gäller att bo i rätt län, där det finns strukturer och rutiner, för att få stöd.

Här återstår med andra ord mycket att göra. Möjligheten att få kunna delta i stödverksamhet ska inte bero på var i landet barnet råkar bo.

Skolans och förskolans roll

”Skolan är en viktig aktör för förebyggande insatser. Goda skolresultat är en av de viktigaste skyddsfaktorerna för barn som anhöriga.” Det konstaterar forskare som studerat effekterna av att växa upp med missbruk. (Hovstadius m fl, 2015).

Barn tillbringar en stor del av sin tid i skolan, och dessförinnan i förskolan. Det är här barnen möter ett stort antal vuxna, som har möjlighet att se, fråga, lyssna och agera. Det finns goda exempel på skolor som utarbetat bra rutiner för att upptäcka och stötta barn som växer

Tips till förskolan

- Se till att förskolan har böcker som tar upp ”svåra” frågor.
- Barn som lever med exempelvis missbruk hemma behöver vuxna som lyfter de frågor som är viktiga för barnen.
- Våga återkoppla till sådant som barnet har berättat om och fråga mer. Om du som

vuxen visar att du har lyssnat känner barnen att det är okej att prata om detta.

- Var observant på att hos små barn, som ännu inte har ett språk, sätter sig mycket i kroppen.

Tipsen kommer från Ersta Vändpunktens förskoleprojekt ”Nya vägar till stöd för barn i familjer med beroende”.



upp med exempelvis missbruk. Det kan handla om samarbete mellan skola och stödgruppsverksamhet, där lärarna får återkommande utbildning och information om hur det är att leva med missbruk i familjen, och hur barnen kan få stöd. Skolorna kan även vända sig direkt till eleverna med informationsfoldrar som tipsar om stödgrupper eller genom föreläsningar, teaterföreställningar och liknande. I Åtvidaberg utbildades BUS-ambassadörer i skolan, som ett samarbete med socialtjänsten och deras BUS-grupper för barn med krångel i familjen. En del av ambassadörernas uppdrag är att vara en engagerad person som har ögon som lättare hittar barn som har det krångligt hemma. I uppdraget ingår även att lyfta fram de utsatta barnens situation och skapa förståelse hos andra.

Vissa skolor har utvecklat elevhälsan för att på ett bättre sätt kunna upptäcka och ge stöd i tid. Ett exempel är skolorna i Kolsva, Köpings

kommun, där målet är att det alltid ska vara lätt att få kontakt med elevhälsan. Skolan har utarbetat en modell där elevhälsan ger lärarna stöd och hjälp i hur de själva ska agera för att hjälpa elever och lösa eventuella problem, innan de blir alltför stora.

Forskaren och skolsköterskan Agneta Tinnfält vände sig i en studie till ungdomar som lever med missbruk, och frågade vilket stöd de ville ha från bland annat skolan. Svaren visade att ungdomarna ofta upplevde att de hade sänt signaler under många år till lärare, skolsköterska och andra i skolan. Tinnfält's slutsats är att ungdomarna vill få frågan om hur de mår och hur det är hemma. De vill ha trygga vuxna som står kvar om och när man vill berätta. Ett sätt att nå de barn som behöver stöd, vore att fråga alla barn hur de har det hemma, exempelvis vid skolans hälsosamtal, menar Agneta Tinnfält. (*Tinnfält, Eriksson, Brunnberg, 2011*).

Ett återkommande problem som pedagoger nämner, är att man känner osäkerhet kring orosanmälningar till socialtjänsten. Ett ökat samarbete mellan skola och socialtjänst är något som ofta tas upp som önskemål i den årliga enkät som Junis skickar ut till landets kommuner. Det finns dock exempel där skola och socialtjänst har ett mycket nära samarbete, bland annat genom att ha en socialsekreterare placerad på skolan.

Yngre barn i förskoleåldern är på många sätt väldigt utlämnade till ett begränsat antal vuxna. Barnen vistas främst i hemmiljön och i förskolan, och det är de vuxna på de två ställena som har möjligheten att lägga märke till hur barnet mår.

De vuxna inom förskolan har med andra ord ett mycket stort ansvar att agera om de känner oro för ett barn. Att svara på frågor om alkohol och vad som händer när en vuxen dricker är saker som även förskolans pedagoger behöver våga prata om med barn. Om en vuxen istället säger eller signalerar ”det här ska vi inte prata om”, då är risken stor att barnet aldrig berättar om det svåra igen.

Pedagogerna kan ha livsviktig betydelse för de här barnen. Barnen har rätt att mötas av trygga vuxna.

Tips till skolan från barn och ungdomar

- Lärare, skolsköterskor och kuratorer ska vara snälla.
- Skolkuratorer borde visa sig och bjuda in mer aktivt.
- Använd böcker som handlar om missbruk för lästräning.
- Som det finns fysiska hälsokontroller borde det finnas psykisk hälsokontroll.
- Ta reda på vad som ligger bakom att elever skolkar eller bråkar.
- Våga fråga, många gånger, skapa möjligheter att berätta.
- Tyck inte synd om.

Tipsen kommer från barn och ungdomar som lever med missbruk. Ur rapporten "Barndom och föräldraskap i missbrukets skugga".

Samordning kan ge bättre och tidigare stöd

Studier av samhällets stöd till föräldrar med missbruk och deras barn, visar att det främst är äldre barn som får stöd och det krävs oftast att barnet får egna problem, exempelvis i skolan, för att barnet ska bli föremål för stödsinsatser. I studien ”Barns och föräldrars behov av stöd i familjer med missbruk” (Lyrberg, 2014), intervjuas föräldrar och personal inom missbruks- och beroendevården i tre kommuner i Gävleborg. Föräldrarna i studien beskriver hur det kan bli något av en heltidssysselsättning för familjen att ha kontakt med alla verksamheter.

Ett samordnat arbetssätt mellan de olika enheterna för nya ärenden inom socialtjänsten, kan istället vara en framgångsfaktor för tidigare upptäckt och ett bättre stöd, visar en utvärdering av ett pilotprojekt inom socialtjänsten. Ett konkret sätt att ha ett familjeperspektiv är att systematiskt fråga om det finns barn under 18 år i familjerna. (Alexanderson & Jess, 2015).

Tips till socialtjänsten från barn och ungdomar

- Bemöt barnen på ett snällt sätt.
- Fråga barnen hur de mår, och fråga igen och igen.
- Se att hela familjen kan ha behov av hjälp om en förälders missbruk har uppmärksamats.

Tipsen kommer från barn och ungdomar som lever med missbruk. Ur rapporten ”Barndom och föräldraskap i missbrukets skugga”.

Stöd i lagen

Från och med den 1 januari 2010 har barn som lever med missbruk ett starkare stöd från lagen, den så kallade Lex Therese. De nya bestämmelserna i hälso- och sjukvårdslagen (HSL §2g), säger att alla som behandlar vuxna med missbruksproblem, psykisk sjukdom eller allvarlig fysisk sjukdom är skyldiga att ta reda på om det finns barn i familjen och se till att de får information, råd och stöd. Uppgifterna ska journalföras. Lagparagrafen gör det möjligt att tidigt fånga upp barn och unga som befinner sig i riskzonen.

Föreningsliv och meningsfull fritid ger skydd

Att ha en meningsfull fritid har visat sig vara en skyddsfaktor bland annat för barn och ungdomar som lever med missbruk. Att kunna åka till stallet och visa sina hemligheter till en häst, få utlopp för tankar och känslor genom akvarellmålning på Kulturskolan eller att använda kroppens ansamling av adrenalin i en hockeymatch kan vara viktigt och hälsofrämjande på både kort och lång sikt. Fritidsaktiviteten kan bli till ett andningshål, där det går att vila en stund från den ständiga kontrollen och oron, och där man får göra något som man själv mår bra av.

Olika former av fritidsverksamhet ger också barnen ett socialt nätverk av både jämnåriga och vuxna. Fotbollstränaren eller scoutledaren innebär ytterligare ett par ögon som kan se barnet, i en annan miljö än hemmet eller skolan, och kanske är det hos denne som barnet känner förtroende att berätta om hur det är hemma.

Forskning visar att deltagande i fritidsverksamhet kan bidra till en positiv utveckling för unga genom delaktighet, utveckling av identitet, social kompetens och problemlösningsförmåga, bekräftelse, stärkt självkänsla och betydelsefulla relationer till vuxna utanför familjen.

Junis bedriver inte specifik stödverksamhet för barn i familjer med missbruk, men vi vet att bland alla de barn vi möter i föreningar, på läger och så vidare, finns det även barn till föräldrar som dricker för mycket. Junis verksamhet bygger på att barn får vara barn, på gemenskap och allas lika värde. Våra ledare är nyktra, även på fritiden, och våra aktiviteter är garanterat alltid drogfria. På en Junis-aktivitet behöver inga barn oroa sig för att någon vuxen ska bli full. Det borde vara en självklarhet för all verksamhet där barn och ungdomar deltar.

Ta din oro på allvar

Att leva med missbruk kan innebära att barn far illa, och då är det vårt ansvar som vuxna att våga se och agera, för barnets skull. Det ansvaret kan ibland innebära att göra en orosanmälan till socialtjänsten.

Yrkesgrupper på vissa myndigheter och verksamheter, exempelvis inom polis, förskola, skola, hälso- och sjukvård har en skyldighet enligt Socialtjänstlagen (SoL) kap 14 1§ att anmäla till socialtjänsten vid misstanke att ett barn (ålder 0–18 år) far illa eller riskerar att fara illa. Övriga vuxna är inte skyldiga att anmäla, men i lagen står det att alla som får kännedom om eller misstänker att ett barn far illa bör anmäla det till socialnämnden (*SoL kap 14 1c §*).

Du behöver inte säkert veta att ett barn far illa när du gör en orosanmälan – din oro räcker. En orosanmälan från privatpersoner går att göra anonymt. Kom ihåg att du inte anmäler en förälder, du anmäler att du känner oro för ett barn. I Rädde Barnens handbok ”Orolig för ett barn” finns många handfasta tips. Handboken finns att ladda ner på Rädde Barnens hemsida, raddabarnen.se.

Ibland finns det tydliga och synliga tecken på att ett barn far illa. Misstänker du att ett brott begåtts mot ett barn – som våld eller sexuella övergrepp – så ska detta alltid anmälas omgående till polisen. Polisen har då enligt lag en skyldighet att göra en egen anmälan till socialtjänsten,

men för att ge barnet bästa möjliga skydd bör även du göra en egen orosanmälan.

Om du är aktiv i någon sorts verksamhet för barn bör ni ha rutiner för hur de vuxna ska agera vid oro för ett barn i gruppen. Om alla vet vad som gäller, ökar möjligheterna till att barn får rätt stöd.

Om du själv behöver stöd

Att möta barn som lever med missbruk kan bli en omvälvande och ibland jobbig upplevelse. Om du har växt upp under liknande förhållanden är det viktigt att veta att du själv kan behöva stöd och hjälp med de upplevelser du hade. Det är aldrig för sent att söka stöd för att må bra.

Här är några exempel på där du kan hitta fakta och stöd:

- ACA (Adult Children of Alcoholics), www.aca-sverige.org
- Al-Anon, www.al-anon.se
- IOGT-NTO:s kamratstöd, www.iogt.se
- Stöd för så kallat ”vuxna barn” på behandlingshem eller kommunal stödgruppsverksamhet. ■

Källor

Barns och föräldrars behov av stöd i familjer med missbruk – En intervjustudie med föräldrar och personal inom missbruks- och beroendevården i Gävle, Hudiksvall och Ovanåkers kommuner i Gävleborg

Lyrberg, FoU-rapport 2014:2, Region Gävleborg

Barn till föräldrar i missbruks- och beroendevård – en kartläggning av hur de mår och vilka som får stöd

Raninen & Leifman, CAN rapport 143, 2014

Barn i familjer med alkohol- och narkotika-problem

Statens folkhälsoinstitut, 2008:28

Barndom och föräldraskap i missbrukets skugga

Alexanderson & Näsman, Uppsala universitet och Regionförbundet Uppsala län 2015

Stuprör, hängrännor och rännkrokar – utvärdering av projektet ”Samordnat stöd till barn och föräldrar i familjer med missbruk” 2013-2014

Alexanderson & Jess, Nationellt kompetenscentrum anhöriga 2015:4

Fetal Alcohol Spectrum Disorders – Psykosociala konsekvenser av och preventiva aspekter på alkoholrelaterade fosterskador

Rangmar & Fahlke, Nationellt kompetenscentrum anhöriga, Barn som anhöriga 2013:4

Barn som anhöriga – hälsoekonomisk studie av samhällets långsiktiga kostnader

Hovstadius, Ericson, Magnusson, Nationellt kompetenscentrum anhöriga 2015

Adolescents' perspective – on mental health, being at risk, and promoting initiatives

Tinnfält m fl, Örebro universitet 2008

The long arm of parental addictions: the association with adult children's depression in a population-based study

Fuller-Thomson m fl, University of Toronto 2013

The link between psychological stress and autoimmune response in children

Faresjö, artikel i Critical Reviews in Immunology, 2015

Junis rapporter om barn som lever med missbruk
IOGT-NTO:s Juniorförbund 2004-2016

Olika sätt att få stöd

Stödgrupp

På Drugsmart, www.drugsmart.se, finns en förteckning över landets stödgrupper. Kolla även på din kommuns hemsida.

Individuella samtal

Stödgrupper finns inte överallt, och grupp passar inte alla. Att samtala med en kurator eller annan person på exempelvis socialtjänsten kan vara till stor hjälp.

Ring en jourtelefon eller chatta

Ibland är det lättare att berätta för någon som man inte känner. Det finns flera jourtelefoner och chattar som du kanske kan tipsa om till den som behöver. Här är några exempel:

Bris, www.bris.se, jourtelefon 116 111

Koll på soc, www.kollpasoc.se

Ungdomsmottagningen på nätet, www.umo.se

Drugsmart, www.drugsmart.se

Maskrosbarn, www.maskrosbarn.org

Trygga Barnen, www.tryggabarnen.org

Tips till dig som vill stötta

Ta på dig nya "glasögon"!

Med kunskap om hur det kan vara att leva med missbruk, kan du börja se nya saker. Kanske finns det något bakom det som först syns på ytan?

Våga fråga!

Att berätta om svåra saker är inte lätt. Du kanske inte får svar om du frågar ett barn om det är någon som dricker för mycket i hans familj. Men våga fråga igen. Och igen.

Visa att du bryr dig om!

Berätta och visa att du finns som stöd när och om barnet vill prata.

Lyssna!

Att ha någon som lyssnar beskrivs ofta som det allra viktigaste för den som lever med hemligheten om missbruk i familjen.

Prata om det som är tabu!

Vi vuxna kan visa att det är okej att prata om alkohol och missbruk. Bekräfta att det är okej att känna och reagera.

Hänvisa vidare och ge tips!

Kom ihåg att barnet kan behöva mer stöd. Det kan finnas situationer där det krävs professionell hjälp.

Våga be om råd!

Du kan själv behöva stöd samt bolla tankar och frågor om barn i missbruksmiljö.



”Det skulle alltid finnas alkohol hemma. Värst var det på helger, jul, påsk och semestrar. Ett av mina starkaste minnen är när jag var tvungen att bära mamma upp för trappan till lägenheten eftersom hon var så full att hon inte kunde gå själv.

Idag kämpar jag för att fler barn och unga ska slippa ha det som jag hade det. Tyvärr är det långt ifrån verklighet. Vi måste bli fler som gör nå't.”

/ Max, 22 år



Vad alla behöver veta!

Det är inte ditt fel att din mamma eller pappa dricker för mycket

Barn i familjer där någon dricker för mycket eller använder andra droger, bär ofta på massor av skuld känslor för det som händer i familjen. Att höra någon säga att det inte är barnets fel, kan lätta på den tunga bördan.

Du är inte ensam

Den som växer upp i en familj med missbruk tror ofta att hen är den enda i hela världen som har det så. Men det finns tusentals andra i en liknande situation. Det finns många som vet hur det är.

Det är tillåtet att prata

Många barn i familjer där någon dricker för mycket, är rädda för att prata om hur det är hemma. De kan tro att ingen ska förstå, eller att de blir straffade om någon utomstående får veta. Omgivningen kan på olika sätt visa att det är okej att prata, och tro på det barnet berättar.

Du kan inte bota din mamma eller pappa

Många barn som lever med en förälder som dricker för mycket vill inget hellre än att få mamma eller pappa att sluta dricka. Men en vuxens missbruk kan aldrig kontrolleras av barn. Missbruk ska botas av professionella hjälpare, inte av barn eller ungdomar.

Din mamma och pappa kan få stöd och hjälp

Det är viktigt att veta att det går att få vård för beroende och missbruk, från ett behandlingshem eller liknande. Det finns även självhjälpgrupper som har hjälpt många. Många alkoholister blir nyktra alkoholister.

Du kan själv behöva stöd och hjälp

Det kan vara svårt att inse att även övriga i familjen kan behöva hjälp. Som barn är det lätt att trycka ner sina egna känslor och behov. Men missbruk "smittar" dem som finns runt omkring. Det finns många olika sätt att få stöd, även som anhörig.

Du har rätt att må bra

Oavsett om den missbrukande föräldern har blivit rehabiliterad eller ej, kan ändå barnen få det bättre. Det kan vara skönt att veta att man har rätt att må bra, och leva sitt eget liv.





”Att vara med i stödgruppen gav förståelse”

Jolin Heens vita lilla hus är fullständigt bedårande. Så fort vi kommer in kollar Jolin att allt ser okej ut, och plockar undan saker som hamnat fel.

– Om man har haft det stökigt som barn vill man gärna ha ordning, förklarar hon.

I soffan finns en liten lurvig häst – ”den har jag fått av mamma”, på ena väggen en tavla med röda hjärtan – ”den har min bror målat” och på andra sidan ett stort foto med en långhårig ung man – ”det är pappa, i ett tempel i Indien”. Familjen är närvarande. Den stökiga familjen som Jolin

uppenbart känner så stor kärlek för.

Efter att ha bott en del i Göteborg är Jolin tillbaka i sin stuga i hemstaden Falkenberg. Här känner hon sig trygg. Det är stugan hon har som sin bas när hon pendlar till Göteborg och universitetsstudierna i folkhälsoarbete.

– Som yngre hade jag aldrig trott att jag skulle läsa vidare, säger Jolin. Men nu läser jag en utbildning där jag kan ta tillvara mina erfarenheter och göra något med dem. Utbildningen kommer göra det möjligt för mig att ta mig in i sammanhang där jag kan förändra.

För Jolin vill förändra saker. Allra helst skulle hon vilja slippa att alkoholen överhuvudtaget tar så stor plats i folks liv, i samhället. Hon vill även att vuxna som möter barn i sin yrkesroll ska ha mer kunskap om hur det är att växa upp med missbruk.

Under Jolins barndom var hennes pappa känd som missbrukare, och en av Falkenbergs profiler som syntes på stan. Även mamman hade ett missbruk, med en blandning av tabletter, alkohol och narkotika. Mamman har en adhd-diagnos, och missbruket blev ett sätt att självmedicinera.

– Det var stökigt hemma. Det var mycket konstigt folk som hängde hemma hos oss. I de perioder då mamma missbrukade kunde det saknas rutiner kring mat och sömn.

Att det fanns problem i familjen vid den tiden var ingen hemlighet för socialtjänsten. Som åttaåring fick Jolin plats i stödgruppen BIM (Barn i missbruksmiljöer) i Varberg, eftersom Falkenberg ännu inte hade egna stödgrupper.

– Vi började alltid med att fika, minns hon. Och sedan skulle man säga sitt namn och ett djur som börjar på samma bokstav som namnet. Jag älskar hästar så jag sa alltid ”Kan inte jag få säga Jolin Häst?!”.

Jolin minns inte så väldigt mycket från barngruppen på BIM, mer än att budskapet om att ”det är inte ditt fel, du är inte

ensam” lektes in. Hon kryper upp i soffan och försöker se sig själv som det där barnet. Det duktiga barnet, som klarade skolan bra men grät av stressen och den egna prestationsångesten. Barnet som tidigt tog ansvar. När omgivningen var rörig, var hon den som försökte skapa ordning.

– Det där med morgonrutiner kunde vara svårt. Jag fick ofta väcka både mamma och brorsan, säger Jolin, som idag har insett att svårigheterna med rutiner även har ett samband med mammas adhd. Men att hon periodvis dessutom var drogpåverkad gjorde inte saken bättre.

Jolin beskriver en mamma som hörs och syns, och som även alltid lyssnar och uppmannar sina barn att vara sig själva. Jolins minnesfragment från uppväxten blir till en bra bild av det där dubbla. Hur det jobbiga och härliga blandas. Skammen över föräldrarna som finns samtidigt som kärleken är så stark.

– Pappa försökte verkligen. Han gjorde faktiskt sitt bästa. Men han visste inte hur han skulle göra, säger Jolin. När han var nykter så gick det oftast bra, men när han var berusad så var han otrevlig, våldsam och allmänt obehaglig. Jag kände inte mig trygg i hans sällskap när han var full.

Som vuxen kan Jolin se att det under hennes uppväxt fanns många människor som hjälpte henne och familjen, även utanför



Hej, det var längesedan

Jolin har fått möjlighet att möta sitt yngre jag. Det skedde vid inspelningen av filmen "Hej, det var längesedan" där tre olika vuxna möter sig själva som barn. Filmen är tänkt att visas på bland annat skolor, som underlag för diskussioner.

I filmen träffar Jolin barnet Jolin i stallet:

"Jag sa till henne - eller mig själv - att jag vet att du har det jobbigt och att du har mycket press på dig själv att hålla upp en fasad. Om det känns jobbigt tycker jag att du ska prata med någon vuxen. Du är inte ensam, du har rätt att må bra."

Filmen har producerats av Färgfilm i samarbete med NBV Halland.

socialtjänsten. Exempelvis kompisars familjer som hon kunde åka till när det var rörigt hemma. Jolin känner en tacksamhet för de extra familjerna – ”jag kunde vara barn där”. Hon förstår nu att många vuxna måste ha vetat hur hon hade det hemma, men det var inget som de sa rakt ut till henne.

– De kunde ju ha pratat med mig, säger hon idag. Kanske hade det lättat på skammen. Om jag hade vetat vilka som kände till hur det var hemma, så hade jag inte behövt försöka dölja det.

Jolins pappa dog när hon var 13 år. Det duktiga barnet blev nu istället en revolterande ungdom som kom sent till skolan, skolkade, var trött på livet och okoncentrerad. Men det fanns en lärare som klarade av att se bakom fasaden:

– Han genomsådade mig och ställde upp för mig. Han märkte när jag var ledsen och tog tag i mig och sa ”Kom, nu pratar vi!”.

Med den kunskap som Jolin numera har om barn som växer upp med missbruk, tycker hon att utbildning om dessa frågor borde ingå för alla som ska jobba i skolan, eller på annat sätt möta barn och ungdomar.

Jolins mammas missbruk hade under alla år varit svårare att ta på, mer vagt. Till slut erkände hon för sina barn hur det låg till, och Jolin berättade i sin tur för sin lärare. Den vägen fick hon kontakt med öppenvården och

bad om hjälp, vilket ledde till att mamman kom på behandling. Allt detta innebär inte att Jolin mådde bättre, vilket kanske är lätt att tro:

– Det ledde till att jag mådde dåligt. Jag som alltid tagit hand om alla andra undrade ”vad är min livsuppgift nu?”.

För andra gången i livet började Jolin att gå i en stödgrupp, den här gången på BIM i Falkenberg.

– Det var skönt att bli sedd. Jag kände att jag inte var den enda som hade konstiga föräldrar. Att vara med i stödgruppen gav mig förståelse.

De revolterande tonåren hade lett till att Jolin själv hade börjat dricka mycket. BIM-gruppen bidrog till att hon fick insikt om sitt eget drickande. Några år senare valde hon att bli helnykter och sökte upp UNF, Ungdomens Nykterhetsförbund. Via UNF hamnade hon på Wendelsbergs folkhögskola, där hon upplevde trygghet med likasinnade i en nykter miljö.

Jolin har gjort valet att prata öppet om sina föräldrars missbruk, även i form av föreläsningar.

– Varje gång jag gör det så kommer det fram någon som känner igen sig, säger hon. Gensvaret har gjort att hon fortsatt att föreläsa. ”Det är mitt kall”, konstaterar hon. Till en början möttes dock detta inte alltid så positivt av Jolins mamma.

– Hon tyckte att det var jobbigt att jag berättade om hur hon



Nu mera gör Jolin och Ann Heen gemensamma föreläsningar. "Vi har valt att visa oss sårbara tillsammans", säger Jolin.

hade varit. Hon känner mycket skam och skuld. Men efter ett tag började hon stötta mig. Även om hon fortfarande kan tycka att det är jobbigt att bli påmind om vad hon har gjort, så vet hon att jag måste prata om det, att det finns kvar.

Jolin betonar vikten av att hon och mamman idag kan skilja på person och handling. Mammans handlingar berodde på missbruket.

En dag fick Jolin och hennes mamma frågan om de ville föreläsa tillsammans. Och de tackade ja. – Det gick så himla bra! Vi föreläste för 300 personer.

Jolin och mamma Ann har

föreläst fler gånger, och Jolin har numera även ett eget företag för sin föreläsningsverksamhet. Men bara för att hon talar öppet om missbruk, den stökiga familjen och sådant som ofta anses tabu betyder det inte att det alltid är enkelt. Det som skedde under barndomen kan fortfarande göra ont, och skapa mönster i vuxen ålder som tar tid att förändra. Jolins relation med mamman är något som är en pågående process.

– Vi har valt att visa oss sårbara tillsammans när vi föreläser. Att jag har fått ett erkännande från mamma att det är okej att berättat, har blivit läkande för mig. ■

Tips

Om böckerna är slut på förlaget, kan de finnas på bibliotek, som e-bok eller ljudbok på digitala tjänster.

Litteratur – fakta

Familjer med missbruk – om glömda barn och glömda föräldrar

Anna-Bodil Bengtsson, Ingegerd Gavelin, Book on demand 2004

Lyssna på barnen

Barns funderingar kring vuxna och alkohol, Blå Bandet 2010

De glömda barnen

Margaret Cork, CAN 1984

Barn i familjer med missbruksproblem

Frid A Hansen (red), Studentlitteratur 1995

Flodhästen i vardagsrummet: om medberoende och om mötet med barnet inom oss

Tommy Hellsten, Verbum 1998

Våga fråga, våga lyssna, våga agera

Madeleine Pousette, SKL Kommentus Media 2011

Djävulsdansen – bli fri från medberoende

Ann Söderlund, Sanna Lundell, Bladh by Bladh 2015

Djävulsdansen – studiematerialet

Bygger på tv-serien, NBV 2016. Finns att ladda ner på www.nbv.se.

Vuxna barn till alkoholister

Janet G Woititz, Larson förlag 2002

Med rätt att vara barn – ett studiematerial från Junis

IOGT-NTOs Juniorförbund 2013. Kan laddas ner på www.junis.org och www.nbv.se.

Kompisboken

UNF, Ungdomens Nykterhetsförbund 2005

Skönlitteratur

När kalla nätter plågar mig med minnen av hur det var

Jessica Andersson, Lena Katarina Swanberg, Albert Bonniers förlag 2009

Svinalängorna

Susanna Alakoski, Albert Bonniers förlag 2006

Håpas att du trifs bra i fengselst

Susanna Alakoski, Albert Bonniers förlag 2010

April i anhörigsverige

Susanna Alakoski, Albert Bonniers förlag 2015

Kriget är slut

Morgan Alling, Bokförlaget Forum 2010

Om någon vrålar i skogen

Malin Biller, Optimal press 2010

Jag blundar tills jag finns

Marie Björk, Idus förlag 2014

Vi har ju hemligheter i den här familjen

Therése Eriksson, Ponto Pocket 2011

Alkohol, alkovråål

Elisabeth Hagborg, Alfabet 1999

Gabriellas resa

Elisabeth Hagborg, Tove Hennix, Olika förlag 2009

Vill inte gå hem

Therese Hercules, Hallgren & Björklund 2010

Jag är Zlatan

Zlatan Ibrahimovic, David Lagerkrantz, Albert Bonniers förlag 2011

Anhörig

Katerina Janouch, Pirat 2004



- ⇒ **Bli min mamma igen**
Åsa Jinder, Bonniers 1991
- Billie: Avgång 9:42 till nya livet**
Sara Kadefors, Bonnier Carlsen 2016
- Bergsprängardottern som exploderade**
Lo Kauppi, Norstedts 2007
- Mig äger ingen**
Åsa Linderborg, Atlas 2007
- Jag älskar den pojken**
Bosse Löthén, Telegram bokförlag 2010
- Du satt på Karlavagnen**
Caroline Nylander, Forum 2013
- Kylskåpsbolibompa: en bok om att bo på familjehem**
Lisbeth Pipping, Vulkan 2015
- Glöm mig**
Alex Schulman, Bookmark förlag 2016
- Joy till världen**
Viveka Sjögren, Libris förlag 2010
- I morgon är allt som vanligt**
Lina Stoltz, Rabén&Sjögren 2014
- Sara och den andra mamman**
Olivia Trygg, Viktoria Olesen och Betty Regnström Larsson, Trygga barnen 2011
- Århundradets kärlekssaga**
Märta Tikkanen, Schildts&Söderströms 2015
- Kärleksbarnet**
Hillevi Wahl, Norstedts 2007
- Hungerflickan**
Hillevi Wahl, Norstedts 2010
- Liten**
Stina Wirsén, Norstedts 2010
- Kungen av Upp och Nerlandet: en saga för små och stora barn om missbruk i familjen**
Ulla Zetterlind, Peder Osterkamp
Ulla Zetterlind förlag 2013

Studier och rapporter

Barn som anhöriga
Rapportserie från CHESS, Stockholms universitet /Karolinska Institutet i samarbete.
Finns att ladda ner hos Nationellt kompetenscentrum anhöriga, www.anhoriga.se

Föräldrar i missbruks- och beroendevård och deras barn

Fördjupade analyser av data som samlats in av SKL, Sveriges kommuner och landsting, vid en kartläggning av föräldrar inom missbruks- och beroendevård i Sverige. CAN 2014. Kan laddas ner på www.can.se.

Barndom och föräldraskap i missbrukets skugga

Karin Alexandersson, Elisabeth Näsman, 2015. Slutrapport från Barn i missbruksmiljöer (BIM), Regionförbundet Uppsala län och Uppsala universitet. Finns att ladda ner på www.region uppsala.se

Alkoholen och samhället, Tema: Alkoholens skador i andra hand, Rapport 2015/2016

Rapporterna i serien Alkoholens skador är utgivna av IOGT-NTO och Svenska Läkarsällskapet i samarbete med Forum Ansvar. Finns att ladda ner på www.iogt.se

Kommunernas stöd till barn som växer upp med missbruk

Rapporter från IOGT-NTOs Juniorförbund, Junis, från 2005 och framåt. Finns att ladda ner på www.junis.org.

Filmer

Isblomma

Om Isa vars pappa är beroende av alkohol. Vänder sig till ungdomar i åldern 13 år och uppåt.
Bona Via & duR Film 2009, www.bonavia.se

sara.nu

Om tonåriga Sara som växer upp med missbruk. Producerad i samarbete mellan Fritid Stenungsund och Nösåsgymnasiet Stenungsunds kommun, med hjälp av Pelikanen stödcentrum, www.pelikanen.info

Svinalängorna

Om barns utsatthet för vuxnas missbruk. Baserad på Susanna Alakoskis bok med samma namn. Finns att köpa som dvd. Kan även beställas för skolvisning via Svenska Filminstitutet, www.sfi.se.

Sebbe

Sebbe är 15 år och älskar sin mamma för att han inte kan annat. Finns att köpa som dvd. Kan även beställas med filmhandledning för skolvisning via Svenska Filminstitutet, www.sfi.se.

Som en Zorro

Två bästa kompisar: Den ene bor i fina huset och får allt han pekar på. Den andre bor med sin mamma, som dricker lite för mycket och har morgonrock hela dagarna. Kan beställas med filmhandledning för skolvisning via Svenska Filminstitutet, www.sfi.se.

Hasses dagbok

Hans Henrik Olsson är åtta år och skriver dagbok. Hans föräldrar är alkoholister. Genom dagboken får vi följa Hasses tankar och funderingar under några dramatiska månader. Animerad film av Johan Hagelbäck efter Siv Widerbergs bok Hasse. Årskurs F-2. Kan beställas med filmhandledning för skolvisning via Svenska Filminstitutet, www.sfi.se.

Mig äger ingen

En gripande men samtidigt varm och humoristisk berättelse om femåriga Lisas villkorlösa kärlek till sin alkoholiserade pappa. Fritt baserad på Åsa Linderborgs självbiografiska roman med samma namn. Finns att köpa som dvd. Kan även beställas med filmhandledning för skolvisning via Svenska Filminstitutet, www.sfi.se.

Barn och anhöriga berättar

En filmserie för och om barn som är anhöriga. En film handlar om Jack och Hannes som har en mamma som idag är nykter alkoholist. I filmen berättar familjen tillsammans hur det var då och hur de fick hjälp när det var som svårast. Nationellt kompetenscentrum anhöriga, www.anhoriga.se

Webben

Drugsmart, www.drugsmart.com

CAN:s sajt för information, chatt med mera. Särskild sida om missbruk i familjen med fakta, berättelser, hjälp och stöd. Kontaktuppgifter till landets stödgrupper.

Maskrosbarn, www.maskrosbarn.org

Ideell förening som stödjer ungdomar som har föräldrar som missbrukar och/eller är psykiskt sjuka.

Ersta Vändpunkten, www.erstavandpunkten.se

Ersta Vändpunkten vänder sig till anhöriga till missbrukare, och har stödgrupper för alla åldrar. Verksamheten finns i Stockholm, men det finns omfattande information och stödfunktioner även via nätet.

Trygga Barnen, www.tryggabarnen.com

Stiftelse med syfte att hjälpa barn, ungdomar, föräldrar och anhöriga i familjer med beroendeproblematik. Har stödgrupper, chatt med mera.

Nätvandrarerna, www.natvandrarerna.se

Fryshusets nätvandrare är samtalskompisar online. En slags fritidsledare eller en extra-kompis för den som vill.

Kuling.nu

En mötesplats för dig med en förälder med psykisk sjukdom. Fakta, tips och forum där man kan dela erfarenheter med andra.

ACA, www.aca-sverige.org

Gemenskap för vuxna barn till alkoholister och från andra dysfunktionella familjer (Adult Children of Alcoholics).

AI-Anon familjegrupper, www.ai-anon.se

Gemenskap för anhöriga och vänner till alkoholister.

Nar-Anon, www.nar-anon.se

Nar-Anons medlemmar är anhöriga och vänner som är oroliga för att någon som står dem nära använder eller har använt narkotika

FAS-portalen, www.fasportalen.se

En omfattande kunskapsbas om FASD (fetala alkoholspektrumstörningar), men också om andra drogrelaterade fosterskador.

NBV, www.nbv.se

Nykterhetsrörelsens bildningsverksamhet, studieförbund som bedriver studieverksamhet och kulturarrangemang kring bland annat alkohol och andra droger, medberoende och folkhälsa.

Koll på soc, www.kollpasoc.se

Sajt som vänder sig till barn och unga som vill eller behöver få koll på socialtjänsten. Drivs av Barnombudsmannen.

orosanmälan.se

En enkel hemsida för att underlätta utförandet av orosanmälningar. Drivs av ideell förening, grundad av ambulanssjuksköterska.



⇨ **IOGT-NTO, www.iogt.se**

Nyktterhetsorganisation som erbjuder en drogfri gemenskap för vuxna. Driver kamratstödsverksamhet, kurser med mera som tar upp både beroende och medberoende.

Nationellt kompetenscentrum anhöriga, www.anhoriga.se

En samarbetsresurs för att utveckla framtidens anhörigstöd. Barn som anhöriga är ett av Nka:s områden.

Rädda Barnen, www.raddabarnen.se

Barnrättsorganisation. Här kan man bland annat ladda ner foldern "Orolig för ett barn – vad kan jag göra?".

Tidigatecken.nu

Allmänna Barnhusets material om tidiga varningssignaler på att ett barn far illa. Läs på webben eller ladda ned broschyr.

Trygga Möten, www.tryggamoten.se

Trygga Möten är en webbkurs framtagen av Scouterna för alla som jobbar med barn och unga och som handlar om att skapa en trygg och säker verksamhet fri från övergrepp.

Ungdomsmottagningen, www.umo.se

Här finns en avdelning med temat "Att må dåligt", med artiklar inom området. Att må dåligt ibland hör till livet, men det finns hjälp och stöd att få.

Ungdomens Nyktterhetsförbund, www.unf.se

Ungdomsorganisation som jobbar för en helnykter livsstil och erbjuder nykter miljö för ungdomar. Bedriver även kunskapspridning kring att växa upp med missbruk.

Junis – en nykter frizon för alla barn

Junis mål är att alla barn ska ha rätt till en trygg uppväxt – fri från alkohol och andra droger. Junis driver inte stödverksamhet för barn i familjer med missbruk, men eftersom vi vänder oss till alla barn förstår vi att det i våra föreningar även finns barn till föräldrar som dricker för mycket.

I våra föreningar, på läger och festivaler vill vi att barn ska ha roligt, känna gemenskap och känna att alla är lika mycket värda. Inga Junisledare dricker alkohol eller använder andra droger och på våra aktiviteter är alla alltid helt nyktra. Är man med på en Junisaktivitet behöver inga barn oroa sig för att någon vuxen blir full.

Junis vill att alla barn som lever med en vuxen som dricker för mycket eller använder andra droger ska känna att det är okej att prata om hur det är. Barnen ska också veta att de inte är ensamma om sin situation. Därför vill vi prata om att många barn i Sverige växer upp i familjer där någon missbrukar.



FOTO: DANIEL JANSSON

Junis vill få alla vuxna att lära sig mer om hur det är att vara barn i en familj där vuxna dricker för mycket. Vi försöker berätta om detta, bland annat i vår årliga rapport om kommunernas stöd till dessa barn.

Vi vill att de som är politiker, lärare, sjuksköterskor, poliser, socialsekreterare och så vidare ska bli ännu bättre på att se till att barn får stöd när det är jobbigt. I grundutbildningarna för dessa yrken bör det därför ingå mer kunskap om hur man ser, bemöter och stöttar de här barnen.

Läs mer om Junis och vår verksamhet på www.junis.org

I den här skriften får du veta hur vardagen ser ut för de hundratusentals barn som växer upp med någon vuxen som dricker för mycket och vilka risker som finns med att leva nära missbruk. Du får också veta vad som kan göras för att förbättra barnens situation.

Med "När en förälder dricker för mycket" vill Junis öka kunskapen bland vuxna som möter barn – i sin yrkesroll eller på fritiden.

Det är vi vuxna som har ansvar för att alla barn som växer upp med missbruk får det stöd de har rätt till.



www.junis.org