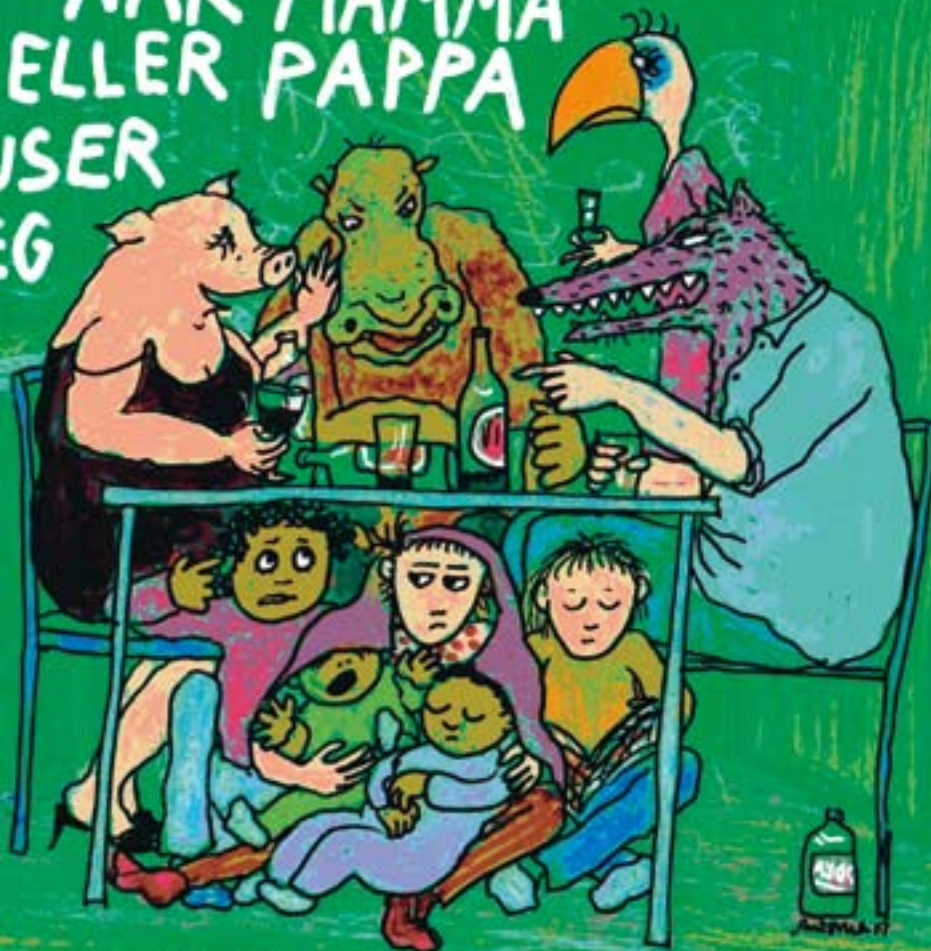


NÅR MAMMA  
ELLER PAPPA  
RUSER  
SEG



FORFATTER : JOHN ROALD PETERSEN  
ILLUSTRATØR: ANTONIA RINGBOM

## INNHOLD

Forord	side 1	Ida, 13 år	Side 24
Petters historie	side 2	Barn blir usikre og urolige	Side 26
Idas historie	side 4	Er det noe å skamme seg over?	Side 27
Hva er rus?	Side 6	Er det min skyld?	Side 29
Hva er rusmisbruk?	Side 7	Konflikter og skilsmisse	Side 30
Du er ikke alene	Side 8	Barn som tar voksnes ansvar	Side 31
De vanligste rusmidlene	Side 9	Del på oppgavene	Side 32
Hvordan virker alkohol?	Side 10	Det er lov å bli sint	Side 33
Fyllesyke	Side 12	Har foreldrene dine psykiske problemer?	Side 34
Virkning av andre rusmidler	Side 13	Hva kan du gjøre?	Side 35
Avhengighet og abstinens	Side 14	Hvem andre kan du snakke med?	Side 36
Når mor eller far forandrer seg	Side 16	Her kan du få hjelp	Side 37
Den andre forelderen	Side 17	Her kan foreldrene dine få hjelp	Side 38
Hvordan tenker og reagerer barn	Side 18	Noen viktige telefonnummer og nettadresser	Side 39
Thomas, 12 år	Side 18	Det finnes løsninger	Side 40
Silje, 10 år	Side 20		
Petter, 11 år	Side 22		



Har du en mor eller far som ruser seg? Som drikker seg full, eller misbruker piller eller narkotika? Dette heftet er skrevet til deg.

I heftet vil vi forklare hva **rusmisbruk** er. Vi vil fortelle hva som skjer med den som ruser seg, og beskrive hvordan barn og voksne kan ha det i familier der mor eller far ruser seg. Vi vil også fortelle hva du selv kan gjøre, og hvordan du og familien din kan få hjelp.

\* For å gjøre det enkelt, brukes uttrykket «barn» gjennom hele heftet, også når det gjelder ungdommer.

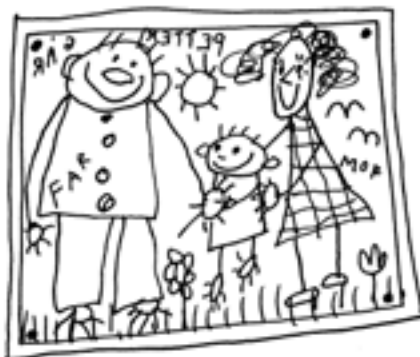
Først skal du få høre historien til to barn som har foreldre med rusproblemer.

### **PETTER, 11 ÅR:**

Peter var 8-9 år da han fant de første flaskene – og begynte å forstå hva som var galt hjemme. Inntil da hadde han bare merket at stemningen i huset av og til skiftet brått. Den ene dagen kunne hele familien være blide og glade og ha det fint sammen. Neste dag oppførte faren til Petter seg merkelig, mens moren ble lei seg eller sint. Noen ganger satt faren helt sløvt i sofaen og drakk øl, pratet dumt og sjanglet når han reiste seg. Andre ganger forsvant han og ble borte flere dager.

Petter begynte å forstå at vanskelighetene hjemme hadde med farens **drikking** å gjøre. Et par ganger fant han flasker med brennevin som faren hadde gjemt på merkelige plasser. Da Petter fortalte om flaskene, ble faren flau og rar. Men også sint.





Petter har sett fyllicker i byen. Ustelte folk som står på gata eller i parker og drikker. «Sånn er jo ikke pappaen min», tenker Petter, «men vil vennene mine tro det dersom de får vite at han drikker?» Petter skjønner at faren ofte drikker mer enn han bør. Verken moren eller faren til Petter vil snakke om drikkingen. Det virker som om begge prøver å skjule at det skaper problemer. **Men Petter hører at de kjefter på hverandre når faren har drikker, og han er redd for at det skal skje noe galt.** Han er redd for at faren skal kjøre i fylla og skade seg. De gangene faren bare forsvinner og de ikke vet hvor han er, er Petter ekstra redd. Da greier han ikke å konsentrere seg verken på skolen eller på treningen.





### IDA, 13 ÅR:

Familien til Ida har god råd, og Ida har mange venner og mange interesser. Ida har to yngre brødre. Moren til Ida har vært hjemmeværende de siste årene. Hun sluttet å jobbe da minstebroren til Ida ble født.

Moren til Ida føler seg ofte dårlig, sier hun. Da tar hun piller. Men hun spiser mer og oftere piller enn legen har sagt hun skal gjøre. Hun drikker også vin, ofte på formiddagen når hun er alene hjemme. **Det har hendt mange ganger at moren har vært full når Ida har kommet hjem fra skolen.** Da er hun ofte i godt humør, tuller og tøyser, og ber Ida om å hente minstebroren i barnehagen. Noen ganger ligger det bare en lapp på kjøkkenet om at hun er hos en venninne eller i byen.



Når moren til Ida har drukket er hun ofte veldig blid og skravlete, men prater mest om seg selv. Hun tar mye plass, synes Ida, og er ikke så interessert i hva Ida tenker eller gjør.

Ida er redd for at noen av vennene hennes skal se moren når hun er slik. Derfor har hun sluttet å be dem være med hjem. Hun finner på unnskyldninger når de spør, og hun har ikke turt å ha bursdagsselskap hjemme på flere år.

Faren til Ida jobber ofte sent, og er en del bortreist. Derfor må Ida ganske ofte lage mat, rydde i huset og ta seg av brødrene sine. Moren orker ikke, eller er så beruset at hun ikke greier det. Brødrene til Ida blir lei seg når moren er slik.

Faren til Ida blir oppgitt når moren drikker. Han sier til Ida at hun ikke må fortelle det til noen, og at «dette må vi greie sammen». **Ida har ikke turt å snakke med noen av vennene sine om det.** Mormoren til Ida har spurt et par ganger om hvordan det går, og om moren drikker. Ida har sagt at det går bare bra. Egentlig synes hun det går veldig dårlig.





## HVA ER RUS?

Det finnes mange former for rus. Du har kanskje hørt ordet lykke-rus – den følelsen du får når du har det veldig gøy eller opplever noe helt spesielt. Når du scorer et mål i en viktig fotballkamp, eller har fått det kjæledyret du har ønsket deg lenge. Noen snakker om kjærlighetsrus, når de er forelsket og føler at de svever noen centimeter over bakken. Noen sier det er som en rus når de er på en konsert med et godt band, sammen med tusenvis av andre.

En annen form for rus er den man får ved å for eksempel drikke mye øl eller brennevin.

Øl, vin og brennevin kalles et rusmiddel. **Et rusmiddel er et stoff som påvirker kroppen og hjernen vår, og får oss til å føle oss eller oppføre oss annerledes enn til vanlig.** Slike rusmidler kan være alkohol (øl, vin, brennevin), piller eller narkotika.





## HVA ER RUSMISBRUK?

Når en person ruser seg så ofte og så mye at det blir problemer av det – enten i familien, på jobben, eller at kroppen tar skade av det – da kaller vi det rusmisbruk.

**Det er ikke alltid at den som ruser seg er enig i at det er misbruk.** Faren til Petter mente lenge at det ikke var noe problem. Han bare tok en øl av og til, slik alle gjør, sa han. Men for Petter var det et problem når det ble kjefting hjemme, eller når han ble redd for faren.

Moren til Ida mente heller ikke at hun var rusmisbruker. Hun spiste piller fordi hun følte seg dårlig, og drakk vin for å kose seg og slappe av. Men for Ida ble det et problem når hun ikke turte å ta venner med hjem, og når hun måtte overta morens oppgaver med småbrødrene.

Når bruken av rusmidler fører til problemer som dette, kaller vi det rusmisbruk. Å bruke ulovlige rusmidler, som narkotika, kalles alltid rusmisbruk.



## **DU ER IKKE ALENE**

Mange barn med foreldre som er rusmisbrukere tror at de er de eneste i klassen eller vennegjengen som har det slik. Derfor føler de at det er veldig vanskelig å snakke med andre om det.

Men det er mange barn som har en mor eller en far som ruser seg. Ingen vet tallet sikkert, men i Norge regner vi med at mer enn 200 000 barn har foreldre som ruser seg på en slik måte at barna reagerer på det.

200 000 barn er mange! Det betyr at i en skoleklasse med 25 elever kan det kanskje være 4–5 elever som har dette problemet hjemme. Noen steder færre, men andre steder flere. **Du er altså ikke alene!**



# FAKTA



## DE VANLIGSTE RUSMIDLENE

### Alkohol

Dette er det vanligste og mest brukte rusmiddelet. Flertallet av voksne mennesker i Norge (ca. 85 prosent) drikker øl, vin eller brennevin av og til. Det er minst alkohol i øl, mest i brennevin.

Å drikke alkohol en gang i blant regnes ikke som misbruk.

Øl og vin er det lov å kjøpe og bruke fra man er 18 år gammel, brennevin fra man er 20 år.

På de neste sidene vil vi forklare nærmere hvordan alkohol virker og hva som skjer med dem som drikker for mye eller misbruker alkohol.

### Piller/legemidler/medikamenter

Det finnes mange piller eller legemidler som er tenkt brukt som medisin, men som også kan brukes som rusmidler. Noen av disse gjør at en slapper av i tankene og i kroppen, og kan hjelpe en å sovne hvis en har søvnproblemer.

En del av disse medikamentene kan man bli avhengige av dersom man bruker dem mye og over lang tid.

### Narkotika

Det finnes en rekke narkotiske stoffer som virker stimulerende, oppkvikkende eller forandrer måten vi opplever ting rundt oss på. De vanligste er cannabis (hasj og marihuana), amfetamin og heroin.

Noen av disse kalles sentralstimulerende midler. Det betyr at de virker oppkvikkende, og at den som tar slike medikamenter orker mer. Alle narkotiske stoffer kan man bli avhengige av. I Norge er det forbudt både å kjøpe, selge og bruke narkotika.

# FAKTA

## HVORDAN VIRKER ALKOHOL?

Både alkohol og andre rusmidler gjør at den som bruker rusmiddelet føler seg annerledes. Virkningen kan være forskjellig fra person til person, og er forskjellig alt etter hva slags rusmiddel det er snakk om.

Alkohol virker **bedøvende**. Det betyr at hjernen ikke fungerer så godt som den skal. Det blir vanskeligere å konsentrere seg, og vanskeligere å gjøre også enkle oppgaver. Folk som har drukket mye alkohol kan derfor sjangle når de går, eller snakke snøvlete og uklart. Da sier vi gjerne at personen er full. Jo mer alkohol en person drikker, jo mer full blir han, og til slutt sovner han.





Moren til Ida ble pratsom og blid når hun hadde drukket. Det er også en vanlig virkning. Mange sier at de blir «i godt humør» når de drikker. Faren til Petter ble derimot sløv eller sint. Det kan også være en virkning.



Den som er påvirket av alkohol har ikke så god kontroll på hva han eller hun sier og gjør, og jo mer de har drukket, jo mindre blir kontrollen. **De som har drukket mye kan bli helt bedøvd, og daget etter husker de kanskje ikke hva de har sagt eller gjort.**

Noen blir veldig sinte og voldelige når de har drukket.

## FYLLESYKE

Du har kanskje hørt uttrykket «fyllesyk»?

Det er et vanlig problem for den som har drukket mye alkohol, enten man er misbruker eller ikke.

**Kroppen vår tåler ikke mye alkohol. Den protesterer på ulike måter hvis vi drikker for mye.**

Magen sier fra ved at vi blir kvalme og må kaste opp. Hodet sier fra ved at en får sterk hodepine. Man blir tørst, og kroppen føles helt elendig.

De fleste som drikker seg fulle, opplever en skikkelig fyllesyke dagen etterpå.





## VIRKNING AV ANDRE RUSMIDLER

Flere av de andre rusmidlene vi har nevnt har lignende virkning som alkohol. Noen fører til at man blir ekstra glad eller aktiv, andre fører til at man blir rolig, avslappet og kanskje søvnig. De fleste narkotiske stoffene er svært **skadelige** for både hjernen og resten av kroppen, særlig dersom man bruker dem over lang tid.

Mange rusmisbrukere blander alkohol og andre rusmidler, for eksempel beroligende eller smertestillende piller. Dette kalles gjerne blandingsmisbruk.





## AVHENGIGHET OG ABSTINENS

Mye av det vi gjør ofte eller hver dag blir til en vane. Noen strekker seg ut på sofaen når de ser på tv. De fleste pusser tennene før de legger seg. Noen må lese før de sovner.

Har du noen slike vaner, noe du må gjøre hver dag? Spiser du godteri hver lørdag, eller hver dag? Da er det kanskje blitt en vane som du er blitt avhengig av. Du bare må ha godteri.

**Å bruke rusmidler kan også bli en vane, og etter hvert kan denne vanen bli til avhengighet. Det betyr at den som drikker eller bruker andre rusmidler må ha det hver dag.**

Det er flere former for avhengighet. Det vi kaller fysisk avhengighet handler om at kroppen har vent seg til rusmiddelet, og blir syk dersom den ikke får det hver dag. Dette kaller vi abstinens. Den som får abstinens kan få hodepine, hjertebank, bli svimmel og kvalm, eller få uro og angst. Den som har drukket mye over lang tid kan få abstinens med kramper og forstyrrelser på syn og hørsel. Abstinens slår ut på ulike måter hos ulike personer, men er svært ubehagelig for alle.

Dersom kroppen får ny tilførsel av rusmiddelet, forsvinner ubehaget og plagene. Mange som har brukt rusmidler over lang tid er svært redde for slutte, fordi de da blir så syke.

Etter hvert som en person drikker mer og mer, tåler kroppen også mer og mer. Mens han eller hun før trengte to glass vin for å kjenne den «riktige» virkningen, trenger de plutselig tre, fire eller fem glass for å kjenne den samme virkningen. Kroppen venner seg til rusmiddelet, og personen er blitt fysisk avhengig.





Det er også noe som heter **psykologisk avhengighet**. Dette handler om hvordan en person tenker og føler rundt det å drikke eller bruke andre rusmidler, ikke hva kroppen fysisk krever. Noen kan for eksempel synes at det blir kjedelig å være i selskap eller sammen med venner dersom de ikke drikker. Noen kan synes at alt blir mer morsomt når de er beruset, og vil drikke mer for å få det enda morsommere. Andre kan synes at de slapper godt av når de har drukket, og føler etter hvert at de **må** drikke for å kunne slappe av.



## **NÅR MOR ELLER FAR FORANDRER SEG**

En mor eller far som bruker rusmidler forandrer oppførsel og måte å være på. Barn synes ofte dette er vanskelig å takle. De kan bli bekymret, skremt og usikre på hva som foregår.

Den som drikker eller bruker andre rusmidler kan forandre seg på flere måter. Den ene formen for forandringer skjer der og da. Mor eller far kan enten bli skravlete, bråkete og ustø på beina, eller de kan bli søvnige og vanskelige å få kontakt med.

Den andre formen for forandringer skjer over lang tid. En som ruser seg i flere måneder eller år, kan forandre seg fra å være aktiv og arbeidsom til å bli sløv og uinteressert i det meste. En far som kan ha vært opptatt av å holde det ryddig i huset, passe jobben og ha alt i orden, kan bli mer likegyldig og ikke greie de oppgavene han gjorde før. En mor som har vist mye omsorg for barna, og vært opptatt av hva de gjør på skolen og i fritida, kan forandre seg til å bli uinteressert i barna og mer opptatt av seg selv.

**Barna kan oppleve at foreldre som ruser seg glemmer å lage mat, at de ikke hjelper dem med leksene, at ikke blir noe kveldskos mer. Barna kan føle at de blir helt overlatt til seg selv.**



## DEN ANDRE FORELDEREN

Når en av foreldrene misbruker rusmidler, påvirker det hele familien. Barna kan merke at også den andre foreldereren forandrer seg.



I familier med rusmisbruk er det vanlig at den foreldereren som ikke ruser seg, strever hardt for å kontrollere og begrense misbrukeren. De prøver å hjelpe, prøver å få familien til å fungere best mulig, og prøver ofte å **dekke over** misbruket slik at ikke andre skal oppdage det.

Resultatet blir ofte at de sliter seg ut. Særlig dersom misbruket bare fortsetter, og de opplever at anstrengelsene ikke nytter.

Det kan også skje at den foreldereren som ikke ruser seg blir mer anspent, lettere sint og mindre tålmodig med barna. Det er slitsomt å bo sammen med en misbruker, og det kan få en forelder som til vanlig er snill og omsorgsfull, til å bli sint, kjefte og vanskelig å være sammen med.

Det er også vanlig at den av foreldrene som ikke ruser seg, blir oppgitt, lei seg eller deprimert. En som er deprimert ser bare de negative sidene ved tilværelsen, og greier ikke å se at det er håp om bedring eller noe positivt i vente.

# Hvordan tenker og reagerer barn?

Hittil i dette heftet har vi skrevet mest om rusmidler og om de voksne. Men hvordan tenker og reagerer barn når en av foreldrene ruser seg?

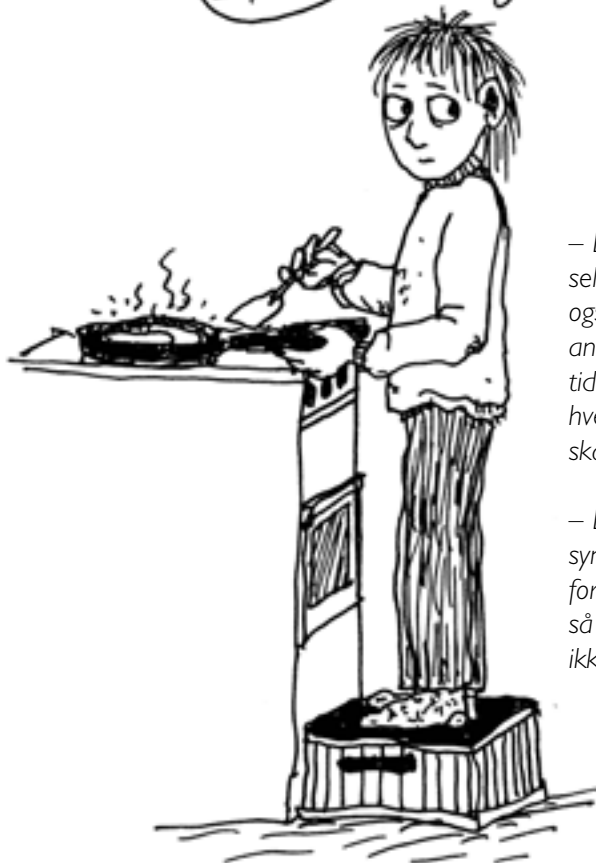
Først skal du få høre hvordan Thomas, Silje, Petter, og et par andre barn har opplevd det.



## **THOMAS, 12 ÅR: OPPFØRER SEG SÅ DUMT**

– Før var mamma veldig opptatt av hva jeg drev med, både på skolen og i fritida. Nå virker det som om hun ikke bryr seg så mye. Hun har forandret seg mye, forteller Thomas.

– Hun prøver å skjule at hun ruser seg, men greier det jo ikke. Det blir så dumt. Når pappa spør om hun har tatt noe, så nekter hun. Selv om alle kan se at hun er rusa. Pappa blir sint, og de kjefter og krangler. Av og til må jeg gå imellom og si fra at de må holde opp. Det er så slitsomt når det er slik.



– Det hender oftere og oftere at jeg må lage mat selv. Mamma er ikke i stand til det. Det skjedde også da jeg var bare 9–10 år. Jeg må gjøre mye annet også, husarbeid og sånn, når pappa ikke har tid. Vennene mine kan hente rene klær i skapet hver dag. Jeg må ofte vaske dem selv, hvis jeg ikke skal gå i skitne klær.

– Det er dumt at mamma ruser seg. Men jeg synes nesten det er enda dummere at hun nekter for det og prøver å skjule det. Og hun oppfører seg så dumt når hun er rusa, og sier så mye tull. Det er ikke til å holde ut!



## **SILJE, 10 ÅR: BÅDE GLAD I HAM OG SINT PÅ HAM**

– Pappa er ikke slik at han blir sint og lager bråk når han drikker. Han blir som regel ekstra snill. Jeg får lov til nesten alt jeg spør om når han har drukket. Av og til gir han meg penger også. Men han er ikke den ordentlige pappaen min da. Jeg liker ham mye bedre når han er edru, når han er den vanlige pappaen min, forteller Silje.

– Men han lyver også. Særlig til mamma. Jeg synes det er rart at voksne lyver, særlig om sånne ting som alle vet ikke er sant. Og mamma blir så lei seg. Så selv om han ikke er slem, så blir jeg sint på ham. Men jeg er jo glad i ham også, og noen ganger får jeg dårlig samvittighet for at jeg har vært sint på ham eller ikke orker å være sammen med ham. For det er jo litt synd på ham også.





– Jeg har fortalt til bestevenninnen min at pappa drikker. At han er alkoholiker. Hun skjønnte ingen ting. Hun trodde at de som drakk ble kjempefulle og slo folk og laget masse bråk og sånn. Det gjør jo ikke pappa. Men han er annerledes enn hennes pappa.

– Det er ikke noe gøy hvis de andre vennene mine og de i klassen får se pappa når han har drukket. Selv om han ikke lager noe bråk, så er det flaut. For det er lett å se det på ham. Og jeg vet aldri når han drikker eller ikke, så derfor tar jeg ikke venner med hjem. Det synes jeg er trist at jeg ikke kan, sier Silje.



## **PETTER, 11 ÅR: HAN BLIR HELT FORANDRET**

– Pappa blir helt forandret når han har drikkeperiodene sine. Når han ikke drikker, er han helt «normal», blid og grei å være sammen med. Når han drikker, blir han sint og vanskelig. Han kjefter for det minste, både på mamma og på meg, og kan sprekke for småting som han er misfornøyd med. Når han er slik, prøver jeg å være minst mulig hjemme, forteller Petter.

– Pappa gjør mye rart når han drikker. Det verste han har gjort, var at han ringte til skolen en gang han var full. Da skulle han ha tak i meg, og det var lett å høre i telefonen at han var full. Jeg måtte inn på lærerværelset for å ta telefonen, og det var kjempeflaut. Det er ingen andre som har pappaer som gjør sånt! En av lærerne ville snakke med meg om det etterpå, men det hadde jeg ikke noe lyst til.





– Det går mye penger til drikkingen, og pappa sløser bort penger til andre ting også når han er full. Så mamma sliter av og til med å ha nok penger til det vi trenger. Pappa blir fort blakk, og så blir han rasende hvis han ikke får penger.

– En gang oppdaget jeg at han hadde tatt noen penger jeg hadde liggende på rommet. Jeg sa det til mamma, og fikk dem tilbake fra henne. Men det er ganske ille når foreldrene stjeler penger fra barna sine...

– Jeg blir ganske sint på ham. Men jeg får dårlig samvittighet også, for at det kanskje er jeg som ikke oppfører meg godt nok, og at det er noe av grunnen til at han drikker. Han klager jo mye på meg av og til. Han klager mye på mamma også, så jeg kan godt tenke meg at de kommer til å gå fra hverandre



## IDA, 13 ÅR: HUN TAR HELE PLASSEN

– Mamma blir så barnslig når hun er ruset. Hun sier så mye rart, ting som hun ikke sier ellers, og hun gjentar og gjentar de samme tingene. Hun gjør så mye av seg, tar hele plassen, liksom. Det blir jeg så lei av.

– Når mamma ruser seg blir jeg først sint. Hun har jo lovt å slutte, det har hun sagt mange ganger. Når hun ikke er rusa, er hun veldig grei, og jeg tror på henne. Men så skjer det på nytt og på nytt, og jeg blir så skuffet og sint. Etterpå angrer jeg på at jeg trodde på henne.





– Jeg synes det er vanskelig å vite hvordan jeg skal være og hva jeg skal si til mamma. Jeg blir både sint og lei av henne når hun ruser seg. **Men jeg blir også lei meg. Og jeg blir redd.** For hun truer av og til med at hun vil ta livet av seg. Jeg har snakket med pappa om det, og han sier at jeg ikke skal være redd. Hun gjør det bare for å få oppmerksomhet, sier han. Men jeg redd likevel. Jeg har hørt om andre voksne som har skadet seg eller tatt livet av seg, og når de er ruset, vet de jo ikke helt hva de gjør..



## **BARN BLIR USIKRE OG UROLIGE**

Flere av de barna du har lest om nå, forteller at de er **bekymret** for foreldrene som ruser seg. Det er en helt vanlig og normal reaksjon.

- ☆ De er redde for at mor eller far skal skade seg selv.
- ☆ De er redde for at det kan skje uhell – ved at mor eller far kjører bil når de er ruset, at de mister en sigarettglo og lager brann eller lignende.
- ☆ De er redde for at foreldrene skal skille seg på grunn av rusmisbruket.
- ☆ De er usikre på hvordan situasjonen er hjemme – i dag, og i framtida.

Slik er det kanskje med deg også?

## **BARN MED FORELDRE SOM RUSER SEG FORTELLER OFTE OM PROBLEMER OG PLAGER DE HAR;**

- ☆ Noen får vondt i magen.
- ☆ Noen får vondt i hodet.
- ☆ Noen synes det er vanskelig å konsentrere seg, fordi de har så mye å tenke på.
- ☆ Noen synes det går dårlig på skolen.
- ☆ Noen blir slitne. Enten bare av å tenke på problemene hjemme, eller av at de må hjelpe til mye hjemme og hele tiden passe på at alt er slik foreldrene vil.
- ☆ Noen får problemer med å sove.
- ☆ Noen blir triste og lei seg, og har ikke lyst til noe.

Alt dette er helt vanlige reaksjoner.



## **ER DET NOE Å SKAMME SEG OVER?**

Silje, Petter og de andre som fortalte historiene sine, syntes det var flaut når moren eller faren deres ruset seg.

**Det er ikke så vanlig å snakke om denne typen problemer. Vi sier ofte at rusmisbruk er «tabubelagt», det er liksom ikke lov til å snakke om det.** Derfor opplever mange at det er noe de skammer seg over, dersom de har noen i familien som ruser seg.

Dersom moren eller faren din oppfører seg annerledes enn andre, er det lett å bli flau eller skamfull over det. Kanskje snakker de rart, sjangler når de går, eller lager mye støy. Kanskje vil du ikke være sammen med dem når de er slik. Etterpå kan det kanskje føles litt vondt, som om du har sviktet dem. Det er ikke rart at du synes dette er flaut.

Men husk at det ikke er du som har ruset deg. Du har ikke gjort noe som det er grunn til å skamme seg over.

**Husk også at det er mange barn som har det sånn. Du er ikke alene.**

**NOEN GANGER TENKER DU  
KANSKJE AT DU HELST BARE  
VIL KOMME DEG LANGT VEKK.**

Du tenker kanskje at nå er det nok. Du har ikke lyst til å prøve å forstå moren eller faren din mer, du er lei av å ikke vite hva som kan skje hjemme, og du orker ikke være en del av en slik familie mer.

Kanskje er du sint og føler at du hater foreldrene dine, samtidig som du er trist og lei deg for at det er slik.

Det er lett å forstå det dersom du prøver å være minst mulig hjemme, eller du gemmer deg på rommet ditt og ikke vil være sammen med andre.

**Men det kan hjelpe dersom du forteller noen av vennene dine hvordan du har det.**

Selv om forholdene hjemme er ulike, så er alle barn av og til lei av foreldrene sine. Det er mer vanlig enn du tror!





## **ER DET MIN SKYLD?**

Barn som har foreldre som ruser seg, har lett for å tenke at de selv har noe av skylden for at det er slik.

Det er lett å tenke at hvis ikke jeg hadde vært så umulig, så hadde det ikke blitt sånn.

Hvis bare jeg hadde forstått mamma eller pappa bedre, så ville de ikke ha vært så lei seg.

Hvis bare jeg hadde vært flinkere til å hjelpe til hjemme, så ville det ikke ha vært så slitsom for dem.

Slik er det ikke.

**Det er aldri barnas skyld at foreldre ruser seg.**

## KONFLIKTER OG SKILSMISSE

I familier der en av foreldrene er rusmisbruker, er det ofte mange konflikter. Foreldrene kjefter kanskje på barna, og de krangler med hverandre. De samme konfliktene kommer igjen og igjen. Foreldrene kan bli lei både av konfliktene og av hverandre, og det kan ofte bli snakk om at de vil skille seg.

De fleste barn blir lei seg når de hører at foreldrene kanskje vil skilles. De blir redde for å miste kontakten med en av foreldrene.

Barn føler ofte et **ansvar** for å være med å løse familiens problemer. Men dette er ikke et problem som du kan løse eller som du har skyld i. Foreldrenes rusmisbruk er ikke noe barn kan ordne opp i. Det er noe de voksne selv må ta ansvar for, eller få hjelp til å løse av andre.

Det er de voksne som må finne ut av konfliktene seg i mellom, og om de vil bo sammen eller ikke. Dersom de finner ut at de vil skille seg, er det mulig å finne gode ordninger slik at barna fortsatt kan ha god kontakt med begge foreldrene.







## **BARN SOM OVERTAR VOKSNES ANSVAR**

Rusmisbrukere blir ofte så opptatt av rusen at de i perioder ikke får gjort de oppgavene de vanligvis gjør. Det gjelder for eksempel oppgaver man har som foreldre. Og når mor eller far ikke handler inn mat, lager mat, rydder, vasker klær og sånn, er det mange barn som overtar disse oppgavene.

Dette er godt ment – men det er ikke alltid bare bra. Barna tar over oppgaver for å hjelpe foreldrene, eller for at disse praktiske, nødvendige tingene i en familie faktisk skal bli gjort. Men noen av oppgavene kan være **for krevende** for barn. For eksempel det å være «reserveforeldre» for mindre søsken.

Noen barn føler også stort ansvar for å ta vare på foreldrene sine. De vil trøste dem når de er lei seg, passe på dem så de ikke skader seg når de er ruset, eller prøve å løse konfliktene når foreldrene krangler.

**Er det slik hos dere?** Har du selv, eller broren eller søsteren din tatt på dere mange slike oppgaver?

## DEL PÅ OPPGAVENE

Det er fint om du hjelper til i huset og gjør din del. **Men noen ganger tar barn over så mange oppgaver at det ikke blir tid verken til fritidsaktiviteter, lekser eller å treffe venner.** Og uansett alder er det for krevende for et barn å ta over alle oppgavene i huset.

Hvis en eller begge foreldrene dine ikke orker å gjøre husarbeid, så ta det opp med dem. Foreslå at dere kan dele på det, men at de også må gjøre sin del. Kanskje kan noen andre hjelpe til? Kanskje kan noen slektninger hjelpe til, eller kommunen kan skaffe hjemmehjelp?





## DET ER LOV Å BLI SINT

Mange barn tør ikke å bli sinte på foreldrene sine. Eller rettere sagt; de er sinte på foreldrene, men tør ikke vise det. Hvis foreldrene har problemer, for eksempel med rus, kan det være enda vanskeligere for barna å vise sinne.

Du har kanskje **opplevd** at en av foreldrene dine har lovt deg noe, men ikke holder løftet? De kan ha lovt deg at du skal få feire skikkelig bursdag denne gangen. At dere skal reise på ferie i år. Eller et stort og vanskelig løfte; at han eller hun skal slutte å ruse seg.

Så opplever du at det ikke blir noe av det de har lovt. Og etter å ha blitt skuffet mange ganger, vet du aldri når noe blir noe av, eller når det er bare tomme løfter.

Da er det **lov** å bli sint. Og det er lurt å fortelle dem hvordan du føler det. Men det er nok best å vente til en gang de har det bra, og ikke er ruset.

Kanskje kan dere finne en løsning sammen. Du får i hvert fall forklart dem hvordan du opplever det. Det kan godt være at de ikke har skjønt det tidligere.

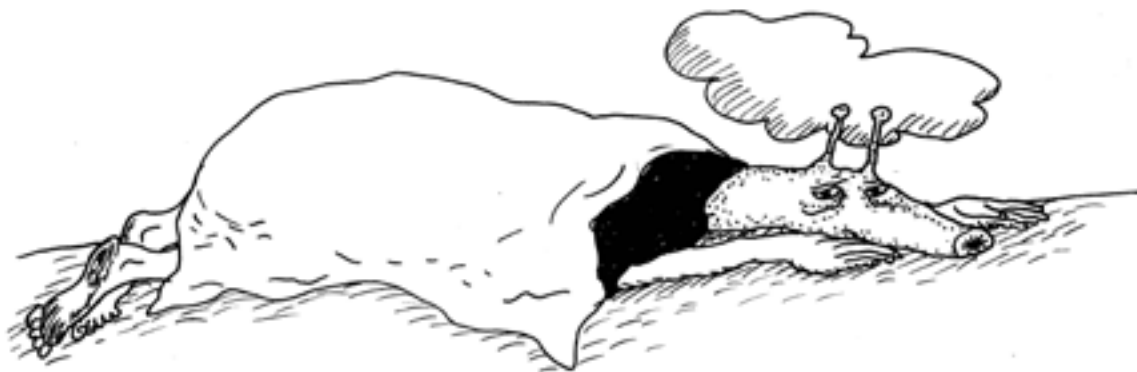


## HAR FORELDRENE DINE PSYKISKE PROBLEMER?

Noen voksne som ruser seg har også psykiske problemer. Du har sikkert hørt uttrykket, men vet kanskje ikke hva det betyr?

Alle er syke en gang i blant. Det som skjer når vi er syke er at en del av kroppen vår ikke greier oppgavene sine. Når du har vondt i halsen, er det vanskelig å svelge. Når du har magesyke, vil ikke magen ta i mot maten, men kaster den opp igjen. **Når man blir psykisk syk, skjer det samme med tankene og følelsene våre.** Vi greier ikke lenger å ha kontroll over tankene og følelsene.

Noen av de psykiske problemene har fått navn etter hvilken følelse som har tatt kontrollen. «Angst» og «depresjon» er slike navn.



### **HVA KAN DU GJØRE DERSOM EN AV FORELDRENE DINE HAR RUSPROBLEMER?**

Det første du bør gjøre er å snakke med noen om det. Snakk med den foreldereren din som ikke ruser seg. Eller med den som ruser seg, i en periode der han eller hun er uten rus. Fortell hvordan du har det. Fortell dem at du er bekymret. At du er usikker på hvordan det kommer til å gå hjemme. At du ikke greier å konsentrere deg på skolen. At du ikke tør å ta venner med hjem.

### **HVORDAN KAN DU BEGYNNE Å SNAKKE MED MAMMA ELLER PAPPA?**

Mange barn synes det aller vanskeligste er å begynne å snakke om slike problemer. De er redde for at foreldrene skal bli sinte, eller for at de skal sin noe feil, eller at foreldrene som er lei seg skal bli enda mer lei seg.

En enkel setning kan være nok for å komme i gang. Spør om noe, eller si noe om det som bekymrer deg. Får du ikke i gang samtalen første gangen, så har i hvert fall foreldereren din hørt at du har noe på hjertet. Kanskje kan dere fortsett samtalen en annen gang. Det er som regel ikke lurt å prøve å starte en slik samtale en gang du eller foreldereren din er sint.



### **HVEM ANDRE KAN DU SNAKKE MED?**

Du kan også snakke med noen andre enn foreldrene dine. Kanskje har du noen slektninger eller venner av familien som du kjenner godt? Eller har du en lærer du har god kontakt med, og som du stoler på? Du kan også ta kontakt med helsesøster på skolen eller med den legen du bruker.

Kanskje har en av foreldrene dine sagt at du ikke skal si noe til andre om problemene hjemme. Det er ganske vanlig. Men alle mennesker, barn som voksne, har rett til å snakke med noen om det som plager dem. Og **alle har rett til å få hjelp**. Senere vil sannsynligvis også foreldrene dine forstå hvor viktig det var for deg å gjøre det.



## HER KAN DU FÅ HJELP

I tillegg til foreldrene dine, slektninger og venner – som vi allerede har nevnt at du bør snakke med – er dette noen av dem som kan hjelpe deg:

### På skolen:

Du kan få hjelp hos lærerne. Snakk med en lærer du har god kontakt med og som du stoler på. Du kan få hjelp hos skolehelsesøsteren. Hun vil høre på deg, og fortelle hvordan dere sammen kan komme videre med problemet.

### Lege og helsesøster:

Dersom dere ikke har helsesøster på skolen, eller det er vanskelig å komme til hos henne, kan du ta kontakt med helsesøsteren i kommunen. Du kan også gå til den vanlige legen din. Begge har plikt til å høre på deg og hjelpe deg dersom det er rusproblemer hjemme hos deg.

### Barnevernet:

Barnevernet er til for å hjelpe barn. Du kan kontakte barnevernet gjennom kommunen eller sosialkontoret i kommunen.

### PPT:

PPT står for Pedagogisk-psykologisk-tjeneste (noen steder kalles det noe annet). Det er en tjeneste for barn som trenger ekstra hjelp eller støtte i barnehagen og på skolen.

### Rustelefonen for foreldre og ungdom:

Kan gi deg råd og hjelp til å finne ut hvor hvem du skal kontakte for å få hjelp både for deg selv og foreldrene dine. Du kan være anonym. Telefonnummeret er 08588.



## **HER KAN FORELDRENE DINE FÅ HJELP:**

### **Lege:**

Foreldrene dine, både den som ruser seg og den andre, kan få hjelp hos fastlegen sin.

### **Sosialtjenesten:**

Kan hjelpe moren eller faren din å få kontakt med steder som gir behandling for rusproblemer

### **Rustelefonen for foreldre og ungdom, tlf. 08588:**

Kan gi råd og hjelp til å finne ut hvor man kan få mer hjelp.

### **Anonyme alkoholikere, tlf. 911 77 770:**

En organisasjon hvor mennesker som ønsker å slutte å drikke gir hverandre støtte og hjelp i kampen for å holde seg rusfrie.

### **Anonyme narkomane, tlf 905 29 369:**

En organisasjon hvor mennesker som ønsker å slutte å ruse seg gir hverandre støtte og hjelp i kampen for å holde seg rusfrie

### **Blå kors senter for rusrelaterte livsproblemer, tlf. 22 99 49 10:**

Gir støtte til de som ønsker å slutte å ruse seg

### **Landsforbundet mot stoffmisbruk, tlf. 815 00 205:**

Gir hjelp og støtte til de som har en stoffmisbruker i familien





## **NOEN VIKTIGE TELEFONNUMMER OG NETTADRES- SER NÅR DU TRENGER NOEN Å SNAKKE MED:**

- ★ Røde Kors-telefonen for barn og ungdom; tlf. 800 33 321 (mandag - fredag kl. 15 – 20)
- ★ [www.korspaahalsen.no](http://www.korspaahalsen.no); Røde Kors' netttjeneste for barn og unge
- ★ Kirkens SOS; tlf. 815 33 300 (døgnet)
- ★ [www.klara-klok.no](http://www.klara-klok.no); en spørretjeneste på internett, der ungdom og voksne anonymt kan stille spørsmål om helse, forhold og familie, rusmidler og seksualitet
- ★ Tele-Bamsen; IOGT's landsdekkende kontaktelefon for barn som synes det er ekkelt når voksne drikker. Tlf. 800 30 350 (mandag – fredag kl. 14:30 – 20)
- ★ Mental helses hjelpetelefon; tlf. 810 30 030 (døgnet)

## DET FINNES LØSNINGER

For de fleste som er blitt rusmisbrukere er det svært vanskelig å slutte å ruse seg. Men mange greier det. Far til Petter, som du har hørt om tidligere i heftet, greide å slutte å drikke. Petter forteller:

### – Det går mye bedre nå

*Jeg tror pappa skjønnte at drikkingen var blitt et stort problem, både for ham selv og for oss andre i familien. Han lovt å slutte flere ganger, men greide det ikke. Ikke før han fikk hjelp. Han fikk plass på et behandlingssenter, og var borte ganske lenge. Da han kom hjem fortalte han at han var blitt frisk, og hadde sluttet å drikke.*

– Nå går det mye bedre hjemme hos oss. Pappa har ikke drukket siden han kom hjem fra behandlingssenteret, og det er mange måneder siden. Nå vil han snakke om det også, det ville han ikke før. Han har forklart meg hvordan det var når han ikke greide å la være å drikke, og jeg skjønner mer av det nå.

– Både mamma og pappa er i mye bedre humør nå enn før. Vi har det mye hyggeligere hjemme hos oss, og jeg slipper å være redd for at det skal skje noe galt på grunn av drikkingen.

Hvis moren eller faren din har et rusproblem i dag, er det håp om at også de kan greie å slutte å ruse seg hvis de vil og hvis de får hjelp!



## BE OM HJELP

Det er godt å vite at ting kan bli bedre, slik som i familien til Petter. Og det er godt å vite at det finnes steder der barn kan få hjelp når det er problemer i familien.

Hvis du bor i en familie med slike problemer, eller er bekymret for noe, så be om hjelp. **Det er viktig å be om hjelp, og ikke gå alene og tenke på vanskelighetene.** Du finner tips i dette heftet om hvor du kan få hjelp.

Hvis du er voksen og er bekymret for et barn du kjenner, kan du ringe Voksne for Barns Bekymringstelefon, tlf. **810 03 940**, eller sende en mail til **bekymring@vfb.no**



**Utgiver: Voksne for Barn, [www.vfb.no](http://www.vfb.no), 2007**

Forfatter: John Roald Pettersen

Illustrasjoner: Antonia Ringbom

Layout: Grafisk Form as

Trykk: Papermill AS

© Illustrasjoner: [antoniaringbom@hotmail.com](mailto:antoniaringbom@hotmail.com), 2007

© Tekst: Voksne for Barn, 2007

Tekstene er utarbeidet i samarbeid med Borgestadklinikken v. fagsjef Frid Hansen

Heftet er laget på oppdrag fra Helse- og omsorgsdepartementet

ISBN 82-92488-10-3

Heftet kan bestilles fra Voksne for Barn, [www.vfb.no](http://www.vfb.no), tlf. 23 10 06 10



## ORGANISASJONEN VOKSNE FOR BARN

Stortorvet 10 > 0155 Oslo > Tlf: 23 10 06 10 > [vfb@vfb.no](mailto:vfb@vfb.no) > [www.vfb.no](http://www.vfb.no)

