

„Í hinum fullkomna heimi er enginn alkóhólisti!“

**Sérfræðihópur
umboðsmanns
barna**

Sjónarmið
barna
alkóhólista




UMBOÐSMAÐUR BARNA

„Við erum ekki vandamálið en við glímum við það.“

Reykjavík í apríl 2014

Umboðsmaður barna

Eðvald Einar Stefánsson

Margrét María Sigurðardóttir

Í samstarfi við SÁÁ

Ása Margrét Sigurjónsdóttir

Inngangur

Umboðsmaður barna vinnur að því að gæta hagsmuna barna á öllum sviðum samfélagsins. Embættið leggur áherslu á að hlustað sé á það sem börn hafa að segja um sitt nærsamfélag og sína reynslu því oftast en ekki eru það fullorðnir sem fara með ákvörðunarvald yfir hlutum sem varða börn beint. Samkvæmt 12. gr. Barnasáttmálans eiga börn rétt á að láta í ljós skoðanir sínar í málum sem þau varða og til að hafa áhrif. Þá er það skylda fullorðinna að taka réttmætt tillit til skoðana barnanna í samræmi við aldur þeirra og þroska.

Ein leið til að ná fram sjónarmiðum barna sem búa yfir sérþekkingu á ákveðnu sviði er að kalla saman hóp barna sem búa yfir sameiginlegri reynslu. Á árinu 2013 kom umboðsmaður barna á fót sérfræðihópi barna sem eiga foreldra sem glíma við áfengis- og vímuefnavanda. Um er að ræða tilraunaverkefni en markmiðið með þessari vinnu er að ná fram sjónarmiðum þessara barna og heyra frá þeim sjálfum hvernig það er að eiga foreldri sem á við áfengis- og vímuefnavandamál að stríða, hvers konar aðstoð hefur reynst þeim vel og hvaða þjónustu þarf helst að bæta.

Ástæðan fyrir því að þessi hópur varð fyrir valinu sem fyrsti sérfræðihópur umboðsmanns barna er meðal annars sú að ofneysla áfengis- og vímuefna er vandamál sem snertir líf margra barna, bæði beint og óbeint. Þá ríkir oft mikil þöggun um neyslu innan veggja heimilisins og eru börn þeirra sem eiga við áfengis- og vímuefnavanda að stríða oft falinn hópur sem upplifir mikla skömm. Börn alkóhólista eru þrátt fyrir allt venjuleg börn sem hafa upplifað mikla óvissu og álag í tengslum við mikla áfengis- eða vímuefnaneyslu foreldra. Það getur til lengdar haft margar tilfinningalegar og félagslegar

afleiðingar fyrir þau og þannig markað líf þeirra til framtíðar.

Börn alkóhólista eru sérfræðingar í eigin aðstæðum og geta ein deilt upplifun sinni á sínum aðstæðum og þeim úrræðum sem reynd voru til að hjálpa þeim.

Samstarf við SÁÁ

SÁÁ, samtök áhugafólks um áfengis- og vímuefnavandann, hefur unnið gott starf fyrir börn og bjóða upp á sálfræðiþjónustu fyrir þau börn sem búa við slæmar aðstæður vegna foreldra sem glíma við áfengis- og vímuefnavanda. Það lá því beinast við að umboðsmaður barna myndi leita til SÁÁ eftir samstarfi við þetta mikilvæga verkefni. Starfsmenn umboðsmanns barna og sálfræðingar SÁÁ unnu saman að því að undirbúa sérfræðihópinn.

Þá var sálfræðingur SÁÁ til staðar fyrir þau börn sem tóku þátt í sérfræðihópnum bæði á fundum hópsins og utan þeirra. Fundirnir sjálfir voru skipulagðir með hliðsjón af handbók umboðsmanns barna í Noregi¹ um sérfræðihópa barna, en hann býr yfir góðri reynslu af vinnu með sérfræðihópum barna á ýmsum sviðum.

Hópurinn

Sálfræðingar SÁÁ sáu um að finna átta ungmenni á aldrinum 14 – 18 ára til að taka þátt í hópnum. Þátttakendur áttu það sameiginlegt að vera börn alkóhólista og hafa fengið stuðning og ráðgjöf á vegum SÁÁ. Kynjaskipting hópsins var jöfn. Sérfræðihópurinn starfaði frá október 2013 til apríl 2014 og hittist í sjö skipti á því tímabili.

¹ Umboðsmaður barna í Noregi (2014). Ekspert håndbok. Kort innføring i å holde ekspertmøter og opprette ekspertgrupper. [Rafræn útgåfa]. <http://barneombudet.no/om-barneombudet/ekspertter/>.

Í byrjun drógu tveir þátttakendur sig út úr hópnum og síðar í ferlinu datt sá þriðji út.

Þar sem vinnan var þegar hafin var ákveðið að fá ekki nýja þátttakendur inn heldur halda áfram með þá fimm sem eftir voru.

Skýrslan

Leitast er við að hafa þessa skýrslu einfalda og hnitmiðaða og láta þá punkta sem fram komu á fundum sérfræðihópsins tala sínu máli. Í lok skýrslunnar má finna aðalatriði þessarar vinnu sem eru tuttugu skilaboð sem hópurinn kemur með til fagfólks og fjölskyldu. Í skýrslunni er

trúnaður við þátttakendur virtur og koma nöfn þeirra hvergi fyrir.

Umboðsmaður barna vonast til þess að sú vinna sem hefur átt sér stað með sérfræðihópnum geti varpað ljósi á það hvernig hægt er að bæta líf þeirra barna sem eiga foreldra sem glíma við áfengis- og vímuefnavanda.

Sú vinna sem hér liggur að baki er út frá reynslu fárra barna sem búa við alkóhólisma og því erfitt að alhæfa út frá henni. Engu að síður gefa niðurstöðurnar góða vísbendingu um viðhorf og reynslu barna alkóhólista.

Skilgreiningar

Hvað er alkóhólismi?

Alkóhólismi er fjölskyldusjúkdómur því fyrir hvern alkóhólista sem þjáist af sjúkdómi sínum eru að meðaltali fjórir aðstandendur sem einnig þjáist. Þar getur verið um að ræða maka, börn, foreldra og aðra aðstandendur². Þá bitnar lífurni alkóhólistans mest á aðstandendum sem reyna að stjórna drykkju hans og koma í veg fyrir óábyrga hegðun. Þrátt fyrir viðleitni fjölskyldunnar breytist alkóhólistinn ekkert, fjölskyldan finnur því oft fyrir stöðugri streitu og lifir við aukið óöryggi. Aðstandendur þjáist engu minna en alkóhólistinn sem verður oft miðpunkturinn í fjölskyldunni sem allt snýst um og þarfir annarra verða þar undir.

Aðstandendur verða oft meðvirkir og skammast sín fyrir ástandið. Þeir hafa reynt allt sem í þeirra valdi stendur til að lagfæra hlutina en hefur mistekist. Í kjölfarið kemur vaxandi vanmat, þeir einangrast, eiga erfitt

með að tjá sig og tala um vandamál. Þetta ástand batnar oftast ekki fyrr en vítahringurinn er rofinn og aðstandandinn leitar sér hjálpar.

Börn alkóhólista

Börn alkóhólista eru börn sem alast upp við alkóhólisma, þ.e. búa með eða eiga að minnsta kosti einn náinn fjölskyldumeðlim sem er alkóhólisti. Talið er að eitt af hverjum fjórum börnum séu aðstandendur alkóhólista.³ Með það til hliðsjónar má áætla að tæplega 22 þúsund börn á Íslandi eigi foreldra eða aðra nána aðstandendur sem glíma við alkóhólisma. Börn alkóhólista eru eins og hver önnur börn nema þau búa við álag, óöryggi og ófyrirsjáanleika. Rannsóknir hafa sýnt að börn sem alast upp við alkóhólisma geta orðið fyrir langvarandi áhrifum vegna aðstæðna sinna. Þau eru í áhættuhópi fyrir ýmsum tilfinningalegum, líkamlegum, félagslegum og námslegum vandamálum, eru líklegri en

² SÁÁ (2014). Fræðslurit SÁÁ – Áfengis- og vímuefnavandinn (sótt þann 10. febrúar 2014 af http://saa.is/files/Skra_0005530.pdf).

³ Grant, B. F. (2000). Estimates of US Children Exposed to Alcohol Abuse and Dependence in the Family. *American Journal of Public Health*, 90, 112-126.

önnur börn að ánetjast sjálf vímuefnum og eru í áhættuhópi fyrir misnotkun og vanrækslu.⁴

Börn alkóhólista búa við ólíkar aðstæður, bregðast mismunandi við aðstæðum sínum, upplifa sjúkdóminn með ólíkum hætti og hafa mismunandi stuðningsnet. Þar af leiðandi eru áhrif þess að alast upp við alkóhólisma misjöfn milli einstaklinga.⁵ Samt sem áður hafa rannsóknir sýnt að helstu sameiginleg vandamál barna alkóhólista séu: tilfinningavandi þ.e. sýna reiði, depurð, kvíða, þunglyndi, höfnunartilfinningu, sektarkennd, skömm, stjórnleysi á eigin tilfinningum, hafa neikvæða sjálfsmynd; og félagslegur vandi eins og félagsleg einangrun og erfiðleikar með tengsl og tengslamyndun.⁶

Frekari upplýsingar um
sálfræðipjónustu SÁÁ:

<http://saa.is/islenski-vefurinn/medferd/salfræðijonusta-fyrir-born/>

Frekari upplýsingar um börn
sem virkir þátttakendur:

http://barn.is/barn/adalsida/malaflokkar/born_sem_virkir_thatttakendur/

⁴ Sher, K.J., Wailtzer, K.S., Wood, P.K., og Brent, E.E., (1991). Characteristics of children of alcoholics: Putative risk factors, substance use and abuse, and psychopathology. *Journal of Abnormal Psychology*, 4, 427-448.

⁵ Coombers, C. og Anderson, R. (2000). The impact of family of origin on social workers from alcoholic families [Rafræn útgáfa]. *Clinical social work journal*, 28, 281-304 og Christensen, B.H. (1994). Born i Familier med Alkoholmisbrug. En redegørelse for relation mellem familiinteraktion og varnets psykosociale tilpassning. *Psykologisk Skriftserie*. Aarhus Universitet.

⁶ Brenner, A. (1985). *Helping Children cope with stress*. D.C. Heath: LexingtonBooks.

Ráð og reynsla sérfræðihópsins

Í þessum kafla er fjallað um niðurstöður hópsins og reynt eftir fremsta megni að láta þá punkta sem komu frá þátttakendum tala sínu máli. Það sem stóð helst upp úr voru viðfangsefnin „fjölskylda og vinir“, „skóli og fræðsla“, „kvíði og óvissa“ og „styrkur“. Þessum kafla er skipt upp eftir þeim viðfangsefnum en einhverjir punktar geta átt við á fleiri stöðum en í þeim kafla sem þeir birtast.

Fjölskylda og vinir

„Erfiðara að eiga móður sem er alkóhólisti heldur en pabba.“

Í Barnasáttmála Sameinuðu þjóðanna er fjallað um fjölskylduna og rétt barna til að þekkja og dvelja með foreldrum sínum og fjölskyldu sem og rétt þeirra til einkalífs. Hópurinn ræddi nokkuð um málefni fjölskyldunnar og var þörfin á frekari fræðslu til alkóhólista og aðstandenda nokkuð áberandi í umræðunum.

Því miður hafa ekki allir tök á að fá upplýsingar um alkóhólisma eða leita eftir þeim upplýsingum. Foreldrar geta verið í mikilli afneitun varðandi sjúkdóminn sem hamlar því að börn fái nauðsynlega aðstoð. Þátttakendur töldu því að aukin fræðsla um alkóhólisma gæti skipt sköpum meðal annars til að fá vitneskju um það hvar hægt er að leita eftir hjálp. Það á við hvort sem viðkomandi er alkóhólisti eða aðstandandi alkóhólista. Þú leitar þér ekki hjálpar nema vita hvar hún er í boði.

Stuðningur fjölskyldunnar

„Það er gott að tala við stjúpustur mína því hún hefur öðruvísi sjónarhorn.“

„Þótt að allir aðrir á heimilinu voru búnir að tala um það við pabba að hann væri skritinn tók það miklu lengri tíma fyrir mig og ég gat aldrei sagt það beint.“

„Var mikið hjá ömmu og afa því þá bæði var ég ekki heima hjá mér og það var eini staðurinn sem ég var öruggur.“

„Gott að opna umræðuna við sína nánustu.“

„Móðurfjölskyldan tók ekki vel á móti þessu.“

Stuðningur innan fjölskyldunnar er mikilvægur og þátttakendum þótti nauðsynlegt að fjölskyldumeðlimir geti rætt opið um vandann sín á milli. Heimilið er griðastaður fyrir barnið, þar á því að líða vel og finna að það sé öruggt. Í flestum tilvikum er það í höndum foreldra að tryggja öryggi barna sinna en sjúkdómurinn getur haft þau áhrif á barnið að barnaverndarnefnd þurfi að grípa inn í tímabundið til að tryggja öryggi barnanna. Þá þarf varla að taka það fram að áfengisneysla á heimilinu hefur gríðarleg áhrif á börn alkóhólista. Hún dregur mikið úr öryggi þeirra og eykur vanlíðan á heimilinu.

„Pabbi er bara edrú þegar hann er að vinna.“

„Mjög vont samband á milli mömmu og pabba.“

„Ég hef ekki talað við pabba minn síðan [...] 2011.“

„Heimilisofbeldi“

„Ég hef þurft að vísa föður mínum á dyr sökum eiturlyfjanothunar og ofbeldis margsinnis“.

„Þoli illa að fólk drekki í kringum mig“

„Ég skola glasið mitt alltaf 3 sinnum áður en ég drekk því að pabbi gerir það alltaf“

Á sama tíma og það getur verið góður stuðningur að leita til systkina sinna þá er hætta á að eldri systkini beri of mikla ábyrgð á sínum yngri systkinum.

„Ég er elstur og þarf að passa uppá litla bróður minn.“

„Stundum er ég svo hrædd um að systir mín verði alkóhólisti þótt hún sé skynsöm. Hún er bara á svoleiðis aldri.“

„Systir mín og mamma hugsa um mig (pabbi líka). En systir mín skilur mig best.“

„Systkini hjálpa!“

„Bróðir minn reyndi að sjá til þess að ekkert kæmi fyrir mig og systkini mín.“

„Eldri systkin hafa oft leitað hjálpar.“

Vinir og kunningjar

„Það er margt sem kemur fólki ekki við!“

„Vinir eru ekki alvöru vinir ef þau taka þessu ekki vel.“

„Erfitt að segja vinum.“

„Stundum skilja vinir ekki alveg.“

Þó svo að það geti verið léttir að vinir og kunningjar viti af því að foreldri sé alkóhólisti þá eiga sumir það til að vera of nærgöngulir og vilja vita meira en þörf er á. Það getur vissulega reynst nauðsynlegt að láta aðra vita um aðstæður sínar en í flestum tilvikum var þörf fyrir því að halda sínu fjölskyldulífi fyrir sig.

„Vinur komst að vandamálinu eftir að hafa séð föður fullan, þurfti þá að útskýra fyrir honum aðstæðurnar. Það var ekki gaman. „

„Vinir leita til hvors annars.“

„Var nýbúin að segja vinum frá.“

Skóli og fræðsla

„Þeir sem skilja ekki alkóhólisma dæma hann of harkalega af því að þeir skilja ekki!“

Fræðsla og viðhorf

„Meiri fordómar í garð kvenna sem eru alkóhólistar.“

„Hélt að þetta væri eðlilegt ástand.“

„Góð þjónusta en langir biðlistar.“

„Ólík þjónusta eftir því hvar þú býrð á landinu.“

„Vantar fræðslu.“

„Lítið talað um þetta.“

Þátttakendur telja nauðsynlegt að koma því á framfæri að því fylgir engin skömm að leita sér hjálpar. Þá telja þau ástæðuna fyrir því að sumir aðstandendur leita sér ekki hjálpar sé að þeir viti ekki hvar hægt er að leita eftir þeirri hjálp. Vandinn er því oft falinn fyrir börnunum sem fá jafnvel ekki að vita af þeirri þjónustu sem er í boði. Þau telja að skólinn geti gripið fyrr inn í jafnvel átt samráð við þjónustumiðstöðvarnar. Þá telja þau að það væri til bóta ef skólahjúkrunarfræðingar væru með skimun eftir alkóhólisma í fjölskyldunni.

Af þessu leiðir að fræðsla um alkóhólisma er nauðsynleg, ekki bara í skólum heldur í öllu samfélaginu. Það er auðvelt að vera með fræðsluna í skólanum en þegar kemur að samfélaginu þá þarf að hafa hana aðgengilega og þar kemur netið sterkt inn. Hins vegar má ekki gleyma því að þeir sem gætu þurft á aðstoðinni að halda eru ekkert endilega að leita eftir henni. Hér þarf aðra nálgun og í því sambandi nefndi hópurinn heilsugæsluna.

„Bæklingar í heilsugæslu eru sniðugir, þarf að fara fínt í þetta.“

Vel gerður bæklingur sem höfðar til breiðs aldurshóps getur skilað miklu. Bæklingur sem vekur athygli þannig að fólk sé líklegt til að taka hann í hönd. Margir aðstandendur gera sér ekki grein fyrir þeim afleiðingum sem sjúkdómurinn hefur á fjölskylduna og því gæti það hjálpað að sjá upplýsingar án þess að vera að leita að þeim sérstaklega. Þau töldu heilsugæsluna vera hentuga staðsetningu fyrir bæklinga því að allir þurfa á einhverjum tímapunkti á þjónustu hennar að halda.

Skólinn

„Börn fá oft ekki að vita af þeirri þjónustu sem er í boði.“

„Marita fræðsla mikilvæg eða álíka í öllum skólum.“

„Allt of lítil fræðsla í skólum um hvar maður getur fengið stuðning.“

Flestir í hópnum hafa jákvæða reynslu frá skólanum og hvernig hann tók á aðstæðum þeirra. Námsráðgjafinn eða annar aðili í skólanum hafi vísað þeim á þá aðstoð og ráðgjöf sem SÁÁ veitir fyrir börn alkóhólista og sú aðstoð hafi gert þeim gott.

Marita fræðslan kom til tals í hópnum og töldu þátttakendur þá fræðslu vera góða og skila sínu varðandi forvörn. Þau töldu þó mikla þörf á enn frekari fræðslu um það hvar hægt er að fá hjálp vegna áfengis- og vímuefnaneyslu á heimilinu. Það er ekki oft sem börn fá upplýsingar um þá aðstoð sem er í boði heldur eru það yfirleitt þeir fullorðnu sem fá þær upplýsingar fyrst. Að þeirra sögn getur það hamlað því að börn alkóhólista leiti sér aðstoðar, sérstaklega ef foreldrar eru í mikilli afneitun gagnvart vandamálinu.

Sem fyrr segir þá var mikilvægi fræðslu mjög áberandi umræðuefni í hópnum. Sem fyrr segir láta þau vel af Marita fræðslunni sem þau hafa fengið í skólanum og helst hugnaðist

þeim jafningjafræðsla eða fræðsla frá einhverjum sem hefur frá eigin reynslu að segja. Ástæðuna segja þau vera að krakkar hafi frekar tilhneigingu til að hlusta á þann sem er nær þeim í aldri og hefur reynslusögu að segja.

„Jafningjafræðsla virkar betur en að fullorðinn einstaklingur predikar yfir krökkum.“

„Reynslusögur virka vel.“

„Marita fræðslan virkar vel, margir sem hafa góða sögu af henni.“

„Fræðsla er stundum miðuð af því að þú sért með vandamál en ekki einhver í kringum þig.“

Þrátt fyrir að aukin fræðsla um alkóhólisma sé af hinu góða þá má ekki gleyma því að huga að síðasta punktinum hér að ofan. Yfirleitt er fræðslan miðuð að því að þú sért með vandamálið en ekki einhver í kringum þig og það fer fyrir brjostið á þátttakendum. Þó svo að þau eigi ekki við vandamálið, sem er alkóhólismi, að stríða þá glíma þau engu að síður við það.

Unglingadrykkja

„Mismunandi eftir grunnskólum hvernig tekið er á drykkju nemenda og hvort að hún sé liðin.“

„Þekkir til eins skóla sem sé aðgerðarlaus varðandi hegðun nemenda [...].“

„Mikið af rugli í gangi hjá krökkunum í unglingadeildinni.“

„Mikill munur á skólum.“

„Börnum finnst kúl að reykja og drekka.“

„Mikil breyting frá því að vera í grunnskóla og að byrja í framhaldsskóla. Margir byrja að drekka í framhaldsskóla.“

Þátttakendur upplifðu töluverðan hópþrýsting til þess að byrja að drekka. Þá töldu þau að grunnskólar brygðust við drykkju nemenda með mismunandi hætti. Þegar komið er upp í framhaldsskóla eykst þrýstingur á að byrja að drekka en það virðist þó einnig fara töluvert eftir samsetningu vinahópsins.

Önnur fræðsla og ráðgjöf

„Leitaði sjálf eftir aðstoð SÁÁ. Þjónusta hjá SÁÁ, viðtöl.“

„„Alateen“ 12 – 18 ára hentar ekki öllum.“

Mismunandi leiðir henta mismunandi börnum. Það virðist fátt vera í boði til að aðstoða börn alkóhólista. Eins og áður hefur komið fram þá býður SÁÁ upp á aðstoð við börn alkóhólista og svo er „Alateen“ sem er félagsskapur unglinga sem hafa orðið fyrir áhrifum af drykkju annarra. Unglingarnir koma þá saman meðal annars til að deila reynslu sinni með öðrum, ræða vandamál sín, hvetja hvort annað og læra árangursríkar aðferðir til að takast á við vandamál sín. Þrátt fyrir það þá telur hópurinn að þessi aðferð hafi ekki hentað sér núna einfaldlega vegna þess að þau voru ekki tilbúin til að ræða sín vandamál opið við aðra. Sú aðstoð sem veitt var hjá SÁÁ var öðruvísi og meira á þeirra forsendum. Því fannst þeim mikilvægt að börn hafi val um aðstoð, eftir því hvað hentar best.

Kvíði og óvissa

„Það er hægt að minnka kvíðann en ekki hægt að útrýma!“

Hópurinn upplifði töluverðan kvíða þegar foreldrar eru í meðferð. Þó svo að meðferðin geti verið nauðsynlegur hluti af bata alkóhólistans er það löng fjarvera foreldra sem veldur þeim mestum kvíða. Óvissa átti þar stóran hlut sem og áhyggjur af foreldrinu.

„Hvernig tekur fólk þessu, t.d. fólk sem skiptir mann máli?“

„Fannst ég vera ein.“

„Ég veit aldrei hvernig andrúmsloftið er þegar ég kem heim.“

„Stundum þarf ég að taka ákvörðun en ég fæ alltaf valkvíða.“

Aðstoð fagfólks

Það er nauðsynlegt að hugsa um sjálfan sig og tala við einhvern sem maður treystir. Hins vegar búa ekki allir við það að eiga einhvern að til að tala við eða vilja ekki tala við þá sem eru þeim nærri. Því telja þau í sérfræðihópnum nauðsynlegt að auka þurfi framboð og aðgang að fagfólki t.d. skólasálfræðingum. Það er þó ekki nóg heldur þarf líka að láta krakka vita af því að hann sé til staðar og að þau geti leitað til hans. Krakkar fara ekki til einhvers sem þeir vita ekki af.

„Stress að segja einhverjum nýjum frá aðstæðum sínum t.d. grunnskólakennara, námsráðgjafa o.s.frv.“

„Það þarf að tala um vandann og auka fræðslu.“

Í þeim aðstæðum þar sem alkóhólistar glíma einnig við geðröskun töldu þátttakendur kerfið bregðast. Þá kom fram sú upplifun að þegar sá einstaklingur vill loks leita sér hjálpar og er opinn fyrir því sé enginn aðstoð til staðar. Í því tilfelli kom fram ákveðin reiði hjá barninu gagnvart kerfinu sem fannst það bregðast foreldri sínu og sér. Þegar alkóhólistinn vill leita sér hjálpar þarf sú hjálp að vera til staðar nú þegar en ekki næsta virka dag sem getur reynst of seint. Fá úrræði eru til staðar fyrir alkóhólista sem einnig glímir við geðraskanir.

„Mikið af hlutum sem gerðist áður en ég fæddist (slæmir).“

„Fannst allir vera (að) fela eitthvað fyrir mér.“

„Allir eru að fela e-ð fyrir börnunum.“

Hátíðir og frí

Hátíðir geta verið kvíðavaldandi tímabil og tekur hópurinn áramótin sem dæmi. Þau valda oft miklum kvíða þar sem flugeldar eru á sveimi og fólk ekki endilega passasamt þegar það hefur verið að drekka um kvöldið.

„Fyrsta sinn sem pabbi var edrú um áramótin að skjóta upp flugeldum var léttir.“

Börn hafa oft væntingar til ýmissa hátíðhalda líkt og jólanna sem eiga að einkennast af gleði og ánægjulegum samverustundum. En hjá börnum alkóhólista er þessi hátíð oft stútfull af vonbrigðum. Þátttakendur upplifa mikið óöryggi í kringum fólk sem er að drekka og flest reyna þau að forðast slíkar aðstæður. Þá telja þau einnig að það geti haft áhrif á hvenær og hvernig börn byrji að drekka.

„Hvernig er ástandið þegar ég kem heim?“

„Lögreglan hefur þurft að koma og fara með mig til ömmu minnar.“

Það var margt sem hópurinn vildi koma á framfæri varðandi kvíða og óvissu og eitt af því er að þrátt fyrir allt þá er alltaf von.

„Það er hægt að bæta ástandið með því að tala um það.“

„Miklu fleiri með sama vandamál en maður heldur.“

Styrkur

„Stundum finnst mér ég heppin að hafa lent í þessu útaf fræðslunni sem ég fékk. Börn sem glíma ekki við þetta fá ekki fræðslu. Sem verður líka að breytast.“

Sálfræðiaðstoð SÁÁ

„Góð ráðgjöf og fræðsla hjá SÁÁ.“

„Rosa góð ráðgjöf hjá SÁÁ... hjálpaði mjög.“

„Ég skildi alkóhólisma miklu betur eftir viðtöl hjá SÁÁ.“

„Frábær fræðsla hjá SÁÁ.“

Allir voru sammála um að sú sálfræðiaðstoð og ráðgjöf sem þau fengu frá SÁÁ hafi hjálpað þeim og breytt miklu fyrir þau. Fræðslan skipti þar miklu máli og fannst þeim erfitt að hugsa til þess hvernig það hefði verið ef hún hefði ekki komið til. Í kjölfar fræðslunnar áttuðu þau sig á því að það eru mun fleiri sem glíma við alkóhólisma en þau héldu. Fannst þeim það ákveðinn létti að vita að þau séu ekki ein í heiminum sem eru aðstandendur alkóhólista. Alkóhólismi er ekki eitthvað til að skammast sín fyrir. Þessi aðstoð reyndist þeim mikill styrkur.

„Ég ákvað að spjalla við skólastjórnann og hann benti mér á hjúkkuna og hún benti mér á [sálfræðipjónustu SÁÁ] og þess vegna er ég hér.“

„Mikilvægt að aðrir fái fræðslu, líka þeir sem búa ekki við sjúkdóminn.“

„Fræðsla og ráðgjöf hjálpar til við að skilja.“

Það á ekki að vera erfitt að leita eftir hjálp og því mikilvægt að fólk viti hvar hana er að fá. Þetta viðhorf kemur fram aftur og aftur í samræðum þátttakenda. Það að fjölskyldan veiti hvort öðru aðstoð og tali saman um vandann er vissulega styrkjandi en þátttakendum finnst einnig nauðsynlegt að byggja sig sjálfa upp á sínum eigin forsendum. Þeim finnst nauðsynlegt að gera eitthvað fyrir sig sjálf og byggja upp sjálfstraust og þar kemur utanaðkomandi hjálp til sögunnar.

„Að fara uppí sveit í 2 mánuði í sumarvinnu, góð ákvörðun!“

„Að gera eitthvað í mínum málum var allavega „big deal“ fyrir mig, þótt mér fannst það sjálfsagt.“

„Tómstundir hafa styrkjandi áhrif á sjálfsmyndina.“

„Uppbyggjandi að vera í hvers kyns tómstundastarfi.“

„Þroskar mann.“

„Nauðsynlegt að byggja upp sjálfstraust.“

Það er flestum ljóst að best væri ef engir fordómar væru gagnvart sjúkdóminum. Það á að vera hægt að ræða um hann opið til að hægt sé að gera það ljóst að ástandið er ekki

eðlilegt. Þrátt fyrir það þá finnst þátttakendum mikilvægt að senda þau skilaboð út að það sé samt hægt að fá aðstoð. Sú vísa er aldrei of oft kveðin. Það er mikilvægt að fólk viti að það sé hægt að fá aðstoð og að það viti hvar hana er að fá. Það á alls ekki að vera erfitt að leita eftir henni.

Hindranir

„Það sem hindraði mig var að ég hélt að það væri allt í lagi með mig, hélt að þetta truflaði mig ekki. En svo var ég alveg leið yfir þessu og ég áttaði mig á því að það væri betra að fá hjálp, í staðinn fyrir að lækna sjálfa mig.“

Væntingar, vonbrigði, hræðsla, feimni og skömm var meðal þeirra tilfinninga sem börnin upplifðu sem hindranir. Sterkar staðalímyndir af alkóhólista truflaði þau nokkuð og þau töldu erfiðara fyrir börn að eiga móður sem er alkóhólisti heldur en föður. Ástæða þess er að samfélagið virðist líta öðruvísi á konur sem eru alkóhólistar heldur en karlmenn og er oft litið meira niður á þær konur sem eiga við vandamál að stríða. Börnin finna fyrir þessum fordómum.

Með alkóhólisma fylgja oft ýmis leyndarmál og skömm, það má enginn utanaðkomandi vita hvernig aðstæðurnar eru í raun og veru. Þar af leiðandi hafa aðstandendur tilhneigingu til að

fela aðstæður sínar. Krakkar vilja því stundum ekki segja frá aðstæðum sínum vegna hræðslu um álit annarra eða þess að þau eru með áhyggjur af því að þau séu að baktala foreldra sína. Það kemur í veg fyrir að þau tali um hlutina og leita sér hjálpar. Stundum eru aðstæðurnar þannig að börnum líður illa og eiga í erfiðleikum með nám sitt en gera sér ekki grein fyrir því að ástæða þess séu aðstæður þeirra og vegna þess að foreldri þeirra er alkóhólisti. Oft verða aðstæður þeirra „eðlilegar“, þar sem þetta er það eina sem þau þekkja. Stundum eru foreldrar í afneitun um sjúkdóm sinn og vilja því ekki leita sér hjálpar. Þó getur reynst aðstandendum erfitt að leita sér hjálpar því þau sjálf eru ekki með vandamál heldur einhver í umhverfi þeirra.

Það er mikilvægt að átta sig á því að alkóhólismi er ekki feimnismál og þess vegna er fræðsla nauðsynleg.

Að lokum

Aðstæður þeirra barna sem tóku þátt í sérfræðihópi umboðsmanns barna voru mismunandi en þau áttu það þó öll sameiginlegt að hafa einhvern stuðning innan fjölskyldunnar. Þá höfðu þau öll fengið aðstoð og ráðgjöf hjá sálfræðipjónustu SÁÁ. Sú fræðsla og sálfræðiaðstoð sem börnunum var veitt átti stóran þátt í að hjálpa þeim til að takast á við þá erfiðleika sem fylgir því að búa við alkóhólisma. Þeim fannst fræðslan skipta sérstaklega miklu máli og fannst erfitt að hugsa til þess hvernig líf þeirra væri ef hún hefði ekki komið til. Eftir að þau fengu aðstoð áttuðu þau sig á því að þau væru ekki ein í þeirri stöðu að eiga aðstandanda sem glímir við alkóhólisma og fylgdi því viss léttir.

Fræðsla og viðhorf til alkóhólisma voru áberandi í umræðum hópsins. Þau lögðu sérstaka áherslu á mikilvægi þess að breyta viðhorfum samfélagsins til sjúkdómsins. Til þess að auka þekkingu á alkóhólisma og draga úr fordómum töldu þau mikilvægt að auka fræðslu.

Ljóst er að því fylgir mikið álag og óvissa að búa við alkóhólisma. Það kemur því ekki á óvart að börnin í sérfræðihópnum höfðu öll orðið fyrir miklum áhrifum vegna neyslu foreldra, eða eins og eitt barn í hópnum orðaði það: „Við erum ekki vandamálið en við glímum við það“. Börn alkóhólista eru fyrst og fremst börn og er því mikilvægt að þau taki ekki á sig ábyrgð sem hinir fullorðnu eiga að bera. Er því brýnt að fjölskyldan, fagfólk og

aðrir sem koma að málefnum barna þekki einkenni alkóhólisma og komi þeim börnum sem búa við slíkan vanda til aðstoðar.

Börn sem búa við alkóhólisma eru líklegri en önnur börn til þess að þróa með sér ýmis félagsleg og tilfinningaleg vandamál. Er því sérstaklega brýnt að þau fái þann stuðning sem þau þurfa á að halda. Mikilvægt er að efla sjálfsmynd þeirra og aðstoða þau við að takast á við meðvirkni og önnur vandamál sem fylgja því að vera aðstandandi alkóhólista.

Foreldrar eru yfirleitt mikilvægustu manneskjurnar í lífi barna sinna og skiptir því miklu máli fyrir börn alkóhólista að foreldrar þeirra fái meðferð til þess að takast á við vandann. Tryggja þarf að til staðar séu nægileg meðferðarúrræði fyrir þá sem glíma við áfengis- og vímuefnavanda þannig allir geti fengið aðstoð við hæfi án tafar.

Vinnan með sérfræðihópnum var einstaklega ánægjuleg og lærdómsrík. Sérstaklega var jákvætt að sjá hversu vel börnin höfðu unnið úr erfiðum aðstæðum. Umboðsmaður barna hefur þó áhyggjur af þeim börnum alkóhólista sem njóta ekki stuðnings innan fjölskyldunnar eða hafa ekki aðgang að þjónustu við hæfi, til dæmis vegna búsetu. Umboðsmaður bindur vonir við að niðurstöður sérfræðihópsins muni vekja athygli á vanda þeirra barna sem búa við alkóhólisma og leiða til þess að allir í samfélaginu leggist á eitt við að bæta stöðu þeirra.

Hugmyndir umboðsmanns barna að úrbótum

- Auka fræðslu um áfengis- og vímuefnavanda til barna og fullorðinna, t.d. í skólum. Slík fræðsla má ekki einungis miða við neyslu ungmenna heldur þarf hún einnig að ná til þess hvað sé hægt að gera ef einhver nákominn á við vandamál að stríða.
- Hafa upplýsingar um áfengis- og vímuefnavanda og þá aðstoð sem er í boði aðgengilegar fyrir börn og fjölskyldur þeirra.
- Hvetja fjölskyldur og fagfólk til þess að ræða við börn sem búa við alkóhólisma og veita þeim upplýsingar um vandann, í samræmi við aldur þeirra og þroska.
- Efla þjónustu og aðstoð við börn alkóhólista, til dæmis á vegum SÁÁ.
- Sjá til þess að þjónusta og aðstoð við börn alkóhólista sé til staðar út um allt land, þannig að börnum sé ekki mismunað eftir búsetu.
- Tryggja að nægileg meðferðarúrræði séu tiltæk fyrir þá sem glíma við áfengis- og vímuefnavanda, þannig að þeir geti fengið aðstoð án tafar.
- Tryggja stuðning við börn alkóhólista á meðan foreldrar eru í meðferð.

Skilaboð
frá börnum
alkóhólista
til fagfólks

1. Við erum ekki vandamálið en við glímum við það.
2. Góð fræðsla getur minnkað fordóma gagnvart alkóhólisma.
3. Við búum við alls konar aðstæður.
4. Við teljum að jafningafræðsla og reynslusögur virki vel á börn í forvarnaskyni.
5. Verið vakandi fyrir þeim vanda sem getur fylgt því að vera barn alkóhólista.
6. Alkóhólisma fylgja oft alvarlegar geðraskanir.
7. Þegar alkóhólistinn vill leita sér hjálpar þarf sú hjálp að vera til staðar núna.
8. Við þurfum aðstoð til að styrkja sjálfsmynd okkar.
9. Allir eiga rétt á því að fá þjónustu óháð því hvar þeir búa.
10. Alkóhólismi er meira vandamál en fólk heldur, samt er lítið talað um hann.

„Í hinum fullkomna heimi er enginn alkóhólismi.“

Skilaboð
frá börnum
alkóhólista
til fjölskyldu

1. Við erum börn, ekki setja ábyrgðina á okkur.
2. Ekki vera í afneitun, það gerir engum gott.
3. Ekki fela ástandið, talið um það.
4. Hátíðir og frí valda oft kvíða.
5. Við finnum fyrir óöryggi þegar fólk í kringum okkur drekkur áfengi eða notar önnur fíkniefni.
6. Það hjálpar okkur ekki að talað sé illa um foreldri okkar.
7. Við viljum ekki lenda á milli foreldra.
8. Það er gott að alkóhólistinn fari í meðferð en það er erfitt að takast á við langa fjarveru foreldris.
9. Þegar við viljum tala um vandann er nauðsynlegt að hlusta og sýna skilning.
10. Við viljum eiga öruggan samastað.



UMBODSMADUR BARNNA