

pp PÅRØRENDE PROGRAMMET

Avhengighet i familien

Avhengighet kan ha mange former og kan virke ulikt inn på liv og relasjoner både for den som har avhengigheten og de som lever rundt. Ofte kan pårørende oppdage problemet først. For barn og unge som lever i familier med avhengighet, påvirker det også skolehverdagen.



Pårørende søsken



Barn som må ta ansvar



Avhengighet er en sykdom som kan behandles. Betegnelsen brukes i dagligspråket om noe en ikke klarer seg uten eller er overdrevent, nærmest tvangspreget opptatt av. Alle kan bli avhengige, og de aller fleste kan bli friske fra avhengighet. Dessverre føler mange skyld og skam rundt avhengighet, noe som kan hindre folk fra å søke hjelp. Dette gjelder både den som har avhengigheten og de som er pårørende.

Det finnes ikke sikre tall, men det blir anslått at rundt:

- 200 000–300 000 er avhengige av alkohol
- 20 000–40 000 av vanedannende legemidler
- 15 000–30 000 av illegale rusmidler
- 20 000–40 000 er spillavhengige.

I tillegg finnes det andre typer avhengighet som arbeid, trening, ekstremsport, internett, sex, porno, og shopping. Det går an å ha mer enn en form for avhengighet samtidig.

“ Barn og unge som lever i familier med avhengighetsproblematikk trenger å bli sett av de voksne rundt seg.

Avhengigheten virker ikke bare inn på de som har den. Den kan gi virkninger i dagliglivet på en sånn måte at vanlige gjøremål og oppgaver blir nedprioritert, den kan skape psykiske reaksjoner og bekymringer og den kan føre til vanskeligheter mennesker imellom. Foreldrekapasiteten blir påvirket både ved egen og andres avhengighetsproblematikk. Dette fører til at barn og unge som lever i familier med avhengighetsproblematikk blir påvirket. De trenger å bli sett av de voksne rundt seg.

Barns bidrag i hjemmet

Noen barn blir ekstra nøye med å ikke være en ekstra byrde i en krevende familiesituasjon. De kan bli ekstra selvstendige og tilsynelatende velfungerende.

Å hjelpe til hjemme med oppgaver og tjenester kan være en fin måte for barn å unge å uttrykke kjærlighet og omsorg på. I en familie som opplever sykdom, kan det være til god hjelp at alle

bidrar.

Hvis de voksne i familien ikke skjønner at barna ønsker å hjelpe til eller ikke legger merke til hva barna gjør, kan barna føle seg usynlige. Barna fortsetter å hjelpe til, men gjør det uten at noen ser det.

Barn skal ikke ha så mye å gjøre hjemme at de ikke har tid eller krefter til å gjøre skolearbeid, være med venner eller gå på fritidsaktiviteter.

Hva kan du gjøre?

Det kan være avgjørende at du som trygg voksen har mot til å spørre og invitere til å prate om det som foregår i elevens liv. Det er viktig å reflektere over egne holdninger sammen med kollegaer, uformelt eller i veiledning, for å bidra til åpenhet for det som måtte komme og trygghet i videre oppfølging.

Barn kan kjenne på sterk lojalitet til sine foreldre og søsken, og bekymring for hva som kan skje om de velger å fortelle om det de står i. De kan trenge trygging over tid for å åpne seg, og det er viktig at du ikke gir opp, men spør igjen – og igjen. Som lærer trenger du ikke være terapeut, men det viktige er at du viser interesse og er tilgjengelig.

“ Mange av de berørte barna forteller historier om skolen som et fristed, og om læreren som den viktige støttespilleren.

└ Frid Hansen, psykolog ved Borgestadklinikken

Hvordan kan du ruste deg selv for samtaler rundt dette temaet?

I møte med all avhengighet, er det nødvendig å være klar over egen forforståelse, egen historie og egne fordommer. Skolebarn som opplever

avhengighet i nære relasjoner trenger at de voksne som treffer dem i hverdagen er årvåkne på endringer hos eleven og er interesserte i hva disse kan være uttrykk for.

Mennesker med avhengighetslidelser og deres pårørende trenger forståelse for at slike lidelser er sykdom, og ikke uttrykk for svak vilje eller dårlig moral. Samtidig skal barn ha trygghet, stabilitet og forutsigbarhet i omsorgssituasjonen sin. Å sørge for kollegastøtte i situasjoner som krever mye av deg, kan være det som skal til for å få gode prosesser rundt utfordrende problemstillinger.

← Til refleksjonseksempel

→ Lytt til vår podcast

Opprinnelig publisert: 20. juni 2023

Skrevet av:

Faggruppen på Pårørendesenteret

Kilder: «Myter og fakta om avhengighet», [Forebygging.no](https://forebygging.no), Det store medisinske leksikon, [UngePårørende.no](https://ungeparoerende.no)

Var dette nyttig?

Ja

Nei