

TERAPI OG RÅDGIVNING FOR UNGE SOM HAR VOKST OPP MED FORELDRE MED ALKOHOL- OG ANDRE RUSPROBLEMER



Innhold

Fra lederen	
Gratulerer med tiårsdagen!	3
Fra bruker «Morten»	
Grenseløse muligheter	4
Fra fagpersonen	
Vi utvider fra offline til online terapi: Samtaleterapi på nett	6
Terapi på nett fra terapeutens ståsted	7
Fra politikeren	
Å se hele mennesket	8
Jubileum	
Kompasset 10 år	10
Brukermedvirkning	
Brukertilfredshetsundersøkelsen 2019	12
Vår erfaring med å sitte i brukerrådet	12
Brukerrådskonferansen 2019	13
Tall fra Kompasset	14
Intervju med forfatter Naja Søtje-Thomsen	
Når pappa blir en fantasifigur	16
Jubileum	
Kompasset Bergen 10 år	18
Fra bruker «Anna»	
Om terapi i Kompasset	20
Høydepunkter	
Fra avdelingene	22
Fra ledergruppa	23

BLÅ KORS KOMPASSET ER

Blå Kors Kompasset tilbyr terapi og rådgivning til unge mellom 14 og 35 år som har foreldre med alkohol- eller andre rusproblemer. Tilbudet er gratis og krever ikke henvisning. Blå Kors driver Kompasset i Oslo, Sandnes, Bergen, Lillehammer, Trondheim og Tromsø.

BLÅ KORS ER

Blå Kors er en diakonal organisasjon som arbeider med og for mennesker som strever med å mestre hverdagen. Blå Kors fokuserer spesielt på dem som på grunn av egen eller andres rusavhengighet er i en vanskelig livssituasjon.

FINANSIERING

Blå Kors Kompasset er finansiert av og drives i samarbeid med Helsedirektoratet. Avdelingene i Bergen og Trondheim mottar tilleggsfinansiering fra kommunene. Sandnes mottar tilleggsfinansiering fra Stavanger kommune, Sandnes kommune, Sola kommune og Gjesdal kommune.

BLÅ KORS KOMPASSET TAKKER

Vi takker Christiania Oppfostringshus og Gjensidigestiftelsen for støtten i 2019.

Fra lederen:

Gratulerer med tiårsdagen!

2019 var et merkeår i Blå Kors Kompassets historie: Først feiret Kompasset 10-årsjubileum med et heldags jubileumsseminar på Stratos i Oslo i juni med nær 250 deltakere. I november feiret Kompasset Bergen samme jubileum med et arrangement i lokalene i Sydneskleiven 22 med over 30 gjester.

Kompassets historie startet med at inntektene fra TV-aksjonen i 2008 gikk til Blå Kors. Noe av pengene ble brukt til å etablere et tilbud til unge som hadde vokst opp med foreldre med alkoholproblemer eller andre rusproblemer. Alle i Norge som bidro til TV-aksjonen, var altså med og spleiset på opprettelsen av Kompasset. Konseptet ble hentet fra vår danske søsterorganisasjon, TUBA, Terapi og rådgivning for Unge, der er Børn af Alkohol- og stofmisbrugere. I alle år siden har TUBA delt raust av erfaringene sine og utviklingsarbeidet sitt. De senere årene har vi fått vårt driftstilskudd over statsbudsjettet og vertskommuner for å utføre samfunnsoppdraget vårt, og dette har dannet grunnlag for vekst.

Kompasset har vokst jevnt og trutt de senere årene. Vi har nå seks avdelinger rundt i landet og tjue ansatte terapeuter. Kompasset må tilpasse seg samfunnsutviklingen og gjøre tilbudet mest mulig kjent og mest mulig tilgjengelig for målgruppa vår. I 2018 koblet vi oss på ung.no, og terapeutene våre besvarer der spørsmål om rus i familien fra unge.

Frem til 2019 var det bare unge som bodde i noenlunde geografisk nærhet til kontorene våre, som kunne få et tilbud fra Kompasset. Vi ønsket å være et tilbud til alle unge i målgruppa og bli landsdekkende, og ideen om å etablere et tilbud med samtaleterapi på nettet tok form. Digitalisering av helsetjenester er et prioritert område i helsepolitikken, og internettbaserte behandlingstilbud innenfor psykisk helse vektlegges. Kompasset har nå etablert terapi på nettet som gir unge over hele landet – også de som har opphold utenlands – mulighet til å få et tilbud fra oss. Erfaringene så langt er gode, og vi forventer stor etterspørsel etter dette tilbudet fremover:

Etter 10 års drift har mer enn 2000 unge mottatt terapi og råd hos Kompasset. I 2019 var det over 800 unge som mottok hjelp fra oss. Antallet som oppsøker oss, øker hvert eneste år.

Som leder er jeg stolt av det terapeutiske arbeidet som skjer i Kompasset. Hver dag legges det til rette for å støtte smertefullt og modig erkjennelsesarbeid. Det jobbes med å anerkjenne og gyldiggjøre unge menneskers opplevelser og erfaringer knyttet til en oppvekst i et hjem med alkoholproblemer og andre rusproblemer. Dette arbeidet resulterer i myndiggjøring: Unge mennesker finner frem til sin egen stemme og kraft, definerer ønsker og mål for seg selv og finner farbare veier videre i livet.



Frøydis Eidheim
virksomhetsleder for
Blå Kors Kompasset.

Grenseløse muligheter

Intervju med «Morten» som benytter Kompassets tilbud om terapi på nett

Kompassets nye tilbud om samtaleterapi på nettet gir nå grenseløse muligheter for terapi. Terapi på nettet ble etablert i 2019, og hittil har i underkant av 50 unge rundt omkring i landet, og noen som oppholder seg utenlands, benyttet seg av tilbudet.

Morten er en av dem som har benyttet tilbudet. Han studerer i utlandet, og et stykke inn i studiene fikk han det vanskelig. Han kontaktet Kompasset og fikk hjelp relativt raskt. Han har benyttet terapi på nett i flere måneder. Vi var nysgjerrige på hva han synes om terapi på nett, og hvordan det virker, og spurte Morten om han kunne tenke seg å bli intervjuet. Det takket han ja til uten å lure. Intervjuet ble gjort via Skype av terapeuten hans, Mette, og ble også vist på Blå Kors' nettverkskonferanse i november 2019. Intervjuet gjorde inntrykk på mange. Det er en imøtekommende ung mann som sitter i sin egen leilighet, med solen strømmende inn og med bokhyller og grønne planter i bakgrunnen. Vi får et glimt inn i hverdagen hans:

– Det blir litt mer personlig når Mette, terapeuten, kommer på besøk inne i stua mi og ser inn i bokhylla eller klesskapet. Det er akkurat som om vi er i samme rom.

Morten forteller videre at han føler at han er mer seg selv når han har terapi hjemme hos seg selv. Han er ikke så redd for å «gjøre feil», og han slapper mer av. En annen fordel med terapi på nettet er at det ikke er noe reisevei og dermed krever mindre tid. Det blir ikke så travelt, og det blir enklere å få til. Morten har prøvd vanlig ansikt-til-ansikt-terapi og synes terapi på nettet er et fullgodt alternativ.

Vi lurer på om terapi på nettet oppleves som like «seriøst» som når man treffes fysisk i samme rom. Det kan jo være at noen er litt skeptiske, undrer terapeut Mette. Morten understreker at terapi på nettet er et tilbud til dem som ønsker det. Alternativet for ham i hans nåværende situasjon hadde vært å ikke ha noe terapitilbud i det hele tatt. Han synes at det er liten forskjell mellom å ha terapisamtalene på nettet og å ha dem ansikt til ansikt i samme rom. Det viktigste for meg er hvordan terapeuten møter meg, og hva terapien handler om, sier Morten. Det handler om å få anledning til å snakke om det vanskelige, få snakke ut og få snakke ferdig. For meg er det viktig å vite at det jeg strever med, blir sett på som normale reaksjoner på vanskelige og vonde situasjoner og opplevelser i oppveksten.

For å sikre at Kompasset har noen å kontakte dersom de blir bekymret for Morten, har han oppgitt kontaktinformasjon til en venn der han studerer. Morten forteller at han opplever dette som en trygghet.

For unge vil det ikke oppleves useriøst å bruke nettet for terapiformål, tror Morten. Vi unge er så vant til å bruke nettet til all mulig kommunikasjon, det er normalt. Morten tror kanskje det er forskjell på jenter og gutter, og at gutter har lettere for å ta kontakt for å få terapi på nettet enn ved oppmøte.

Når Morten blir spurt om det er noe man taper eller går glipp av ved å ha terapi på nettet, er svaret at det må være klemmene han fikk da han gikk i samtaler tidligere.



Illustrasjonsfoto. Foto: Marcel Leliënhof

Hva har dette tilbudet betydd for deg? spør Mette. Morten blir alvorlig og bruker litt tid på å svare. Han sier at samtalene har vært redningen hans. Uten denne hjelpen i de tyngste periodene hadde han vært nødt til å avbryte studiene:

– Jeg tror ikke at noen kan skjønne det, hvor sinnssykt stor betydning dette har. Det handlet om å ellers måtte gi opp alt det man hadde jobbet for de siste tre årene. Jeg anbefaler dette på det varmeste.

”Hadde det ikke vært for at jeg kunne få terapi
fra Kompasset på nett hadde jeg måttet
avbryte studiene mine”
– ”Morten”

Fra fagpersonen:

Vi utvider fra offline til online terapi: Samtaleterapi på nett

Tekst av Froydis Eidheim

Frem til 2019 var det bare unge som bodde i noenlunde geografisk nærhet av kontorene våre, som kunne få tilbud fra Kompasset. Vi ønsket å være et tilbud til alle unge i målgruppa og bli landsdekkende. Det var urealistisk å tro at vi skulle få finansiering til å etablere stadig nye Kompass, og ideen om å etablere et tilbud med samtaleterapi på nettet tok form. Samtaleterapi på nettet ville gi unge over hele landet, også de som har opphold utenlands, muligheter til å få et tilbud fra Kompasset.

Vi fant støtte for ideene våre i regjeringens strategi for god psykisk helse (2017–2022), «Mestre hele livet». Digitalisering av helsetjenester er et prioritert område, og internettbaserte behandlingsmuligheter innenfor psykisk helse vektlegges. Regjeringen vil at slike tjenester skal videreutvikles og forskes mer på.

Vi kontaktet Universitetssykehuset i Nord Norge (UNN) som raust delte av sin kunnskap, sitt materiell og sine erfaringer med bruk av nettbasert terapi og videokonferanser. På bakgrunn av dette satte vi i gang utprøving av terapi på nettet, og i 2019 har vi hatt til sammen rundt femti terapiforløp på nettet.

Terapi på nett fra terapeutens ståsted



Tekst av Cathrine Dahle
Virksomhetsleder for
Blå Kors Kompasset
Lillehammer.

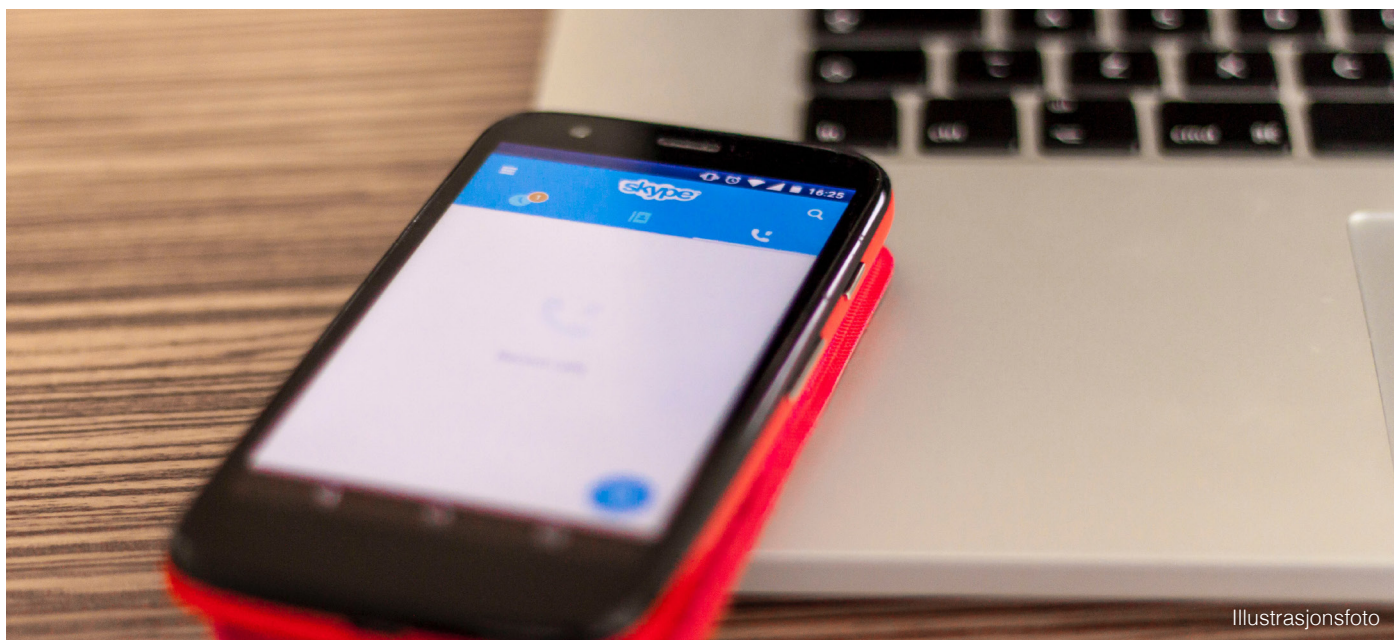
Terapeutene i Kompasset var positive til etableringen av tilbud om Skype-terapi. Noen hadde erfaring med bruk av Skype for Business i klinisk arbeid og prøvde ut terapiformen høsten 2018.

Ved oppstart av terapi på nettet er vi opptatt av å få kjennskap til hva den unge ønsker hjelp til. I tillegg ønsker vi informasjon om den unges nettverk og støttespillere. Dersom noe skulle bli vanskelig eller terapeuten ikke får kontakt med den unge som avtalt, ønsker vi informasjon om hvem vi kan kontakte.

Terapi handler blant annet om å kunne hente frem, snakke om og dele personlige og tidvis krevende temaer. Da Kompasset skulle starte opp terapi på nettet, stilte vi oss mange spørsmål: Ville terapiformen skape avstand til den unge? Ville vi klare å være tilstrekkelig til stede? Ville vi oppfatte nok detaljer til å fange opp hva den unge strever med? Ville det ta lengre tid å

bli kjent? Ville terapien bli mer overflatisk? Ville det tekniske skape problemer?

De første erfaringene tilsier at terapi på nett skaper et møtested der de unge har mer kontroll enn på et terapeutkontor. Når vi starter opp terapi på nett, informerer vi de unge om at det kan være lurt med gode rammer rundt seg, for eksempel at de finner et sted som er skjermet og rolig, og som kan gi gode vilkår for en trygg samtale der de også kan snakke om vanskelige ting. Det er interessant å oppleve hva de velger som et trygt møtested. De aller fleste sitter hjemme på et avskjermet rom. Noen velger å sitte på kafé der de kan ha på seg ørepropper og bruke chattefeltet for å snakke. Andre igjen kan velge å sette seg i en åpen stue og kan fortelle at de føler seg ekstra trygge fordi de har en venn eller samboer som er tilgjengelig. Noen gir uttrykk for at de synes det er ekstra godt at de kan ha timen hjemme fordi de da



Illustrasjonsfoto

slipper å gå ut blant folk rett etter timen. For oss terapeuter er det nytt og uvant å ikke ha full kontroll over hvilke omgivelser de unge sitter i, men på en måte treffer vi de unge mer på deres premisser.

Erfaringene så langt viser at enkelte av de unge som har benyttet tilbudet på nett, bare har hatt en engangstime for å hente informasjon eller hjelp til å finne en løsning på en situasjon de står i. Noen har brukt tilbudet 3–5 ganger for å hente kunnskap om hva rusmisbruk er, og hvordan de kan forholde seg videre til misbruk i familien, enten det er en forelder, begge foreldrene eller andre i familien som har rusproblemer. Andre igjen har gått inn i et mer omfattende terapiforløp der de ønsker å bearbeide hendelser og situasjoner i livet. De ønsker å se nærmere på hvordan de kan endre mestringsstrategier eller håndtere hverdagen bedre.

Terapi på nett passer ikke for alle, og noen har takket nei fordi de synes det virker for upersonlig. Andre har benyttet tilbudet et par ganger og så takket nei fordi de ikke følte at det fungerte for dem. Enkelte har blitt henvist videre til annen hjelp.

Som terapeut har jeg opplevd det som fint å kunne gi hjelp til dem som ellers ikke ville kunnet få hjelp, fordi de bor for langt unna oss. Terapi på nett er ganske nytt. Vi vet ennå lite om hvordan terapien fungerer i det virtuelle rommet sammenlignet med det fysiske rommet. Alt i alt har vi foreløpig inntrykk av at terapi på nett på svært mange måter ligner vanlig terapi, og at mange av dem som har benyttet terapiformen, har opplevd det som positivt og har hatt utbytte av det.

Følgende tilbakemelding fra en av dem som har mottatt samtaleterapi på nettet, bekrefter at tilbudet er viktig:

Blå Kors Kompasset på Skype har vært gull verdt for meg. Jeg hadde dratt hjem og avbrutt studiene hvis det ikke var for disse samtalene. Det har rett og slett vært redningen! Jeg hadde en veldig vanskelig sommer, og jeg hadde blitt gal av å være alene om alle tankene og angsten denne høsten. Jeg vil ikke være et kaus og en byrde i vennegjengen. Det er avgjørende å kunne snakke med noen som har riktig kompetanse og nødvendig distanse. Det har betydd sykt mye.

Fra politikeren:

Å se hele mennesket

Intervju av Anders Blixhavn

Kamzy Gunaratnam (Ap) er varaordfører i Oslo og har et stort engasjement for barn og unge.

Kan du si litt om engasjementet ditt for barn og unge?

– Jeg er opptatt av at barn og unges stemme blir hørt. De er fremtiden. Men det er et ansvar som forplikter oss. All den tid barn vokser opp med ulike forutsetninger, bør det være med på å farge alle oss voksenpersoner.

Hun er opptatt av at alt vi gjør, både som politikere og voksenpersoner, handler om hvilket samfunn vi etterlater oss.

– Det handler ikke om at vi etterlater oss en klode, bygg og materiell. Det handler om hvilke verdier vi gir videre til våre barn og unge.

Hvilket ansvar har vi som voksenpersoner?

– Alt vi gjør, bør handle om hvilke rollemodeller vi ønsker å være. Det handler om å gi barn og unge de beste forutsetningene her i livet. Det handler om å bygge et grunnlag. I tillegg dreier det seg om hvordan vi behandler dem, og hva vi gir dem.

Gunaratnam er opptatt av å skape mer åpenhet rundt problemer og utfordringer i livet.

– Det er fortsatt tabu å snakke om at man sliter psykisk. Samfunnet bør legge større vekt på at ingen er perfekte. Vi har alle ting vi sliter med. Vi må skape åpenhet og trygghet om å være feilbarlige mennesker. I tillegg er jeg veldig opptatt av at vi trenger å snakke om det som er ukomfortabelt.



Kamzy Gunaratnam (AP).Foto: Kathrine Nygård

– Vi må alle tørre å være litt ukomfortable i hverdagen. Alle må få være en del av felleskapet. Man viser faktisk omsorg ved å stille spørsmål om hvordan andre har det. Alle kan ikke være tømestasjon for alle, men hvis alle gjør litt, så får alle det litt bedre.

Gunaratnam sier det er aksept for at mennesker kan drikke litt mer eller litt mye, men at dette er rart og vanskelig.

– Jeg tror at selv om det er en elev i klasserommet som har foreldre med alkoholproblemer, så bør hele klassen sitte å høre på et foredrag, en tale, eller en video. Fordi det er ikke bare den ene eleven man skal nå. Åpenheten jeg snakket om i sted må oversettes til måten vi snakker om det på. Et viktig spørsmål er hvilke verktøy vi skal gi dem.

Oslos varaordfører møter ofte unge mennesker med ulike problemer. Hun sier en fellesnevner for dem som åpner seg er at de egentlig ikke ønsker å bry andre med sine problemer.

– De vil ikke ta kontakt for å ikke være til bry. Disse barna og ungdommene føler ofte på at de er en belastning. Det må det bli en slutt på.

– Hvis folk rundt meg hadde behandlet meg som 22. juli-overlevende eller en som har hatt spiseforstyrrelser, ville det vært veldig slitsomt. Jeg tror veldig mange føler på at når de får et problem, så blir det slik at problemet definerer dem. Det må vi slutte med.

Gunaratnam er opptatt av at diagnose eller lidelse ikke skal få definere oss som mennesker.

– Enten det er mennesker som sliter med en psykisk lidelse, eller alkoholproblemer, så behandler vi dem som om problemene definerer dem som mennesker. Men det er ikke det, det er bare noe som kommer i tillegg. Vi må se hele mennesket. Det er akkurat det Blå Kors Kompasset gjør. Gunaratnam er imponert over arbeidet og sier de ansatte gjør en veldig god jobb.

– De ansatte møter brukerne på en likeverdig måte. Ikke noe ovenfra og ned. Der ligger suksesskriteriet. Jeg vet at det finnes flere hjelpetilbud, chat-tjenester og lignende som man alltid bør jobbe for å gjøre mer tilgjengelig. Men det er fortsatt en terskel å ta kontakt. Vi må aldri slutte å snakke om tematikken og det som er vanskelig. Man er aldri ferdig snakka.

Til slutt har Gunaratnam er liten oppfordring til alle.

– Du kan ikke gjøre noe for andre før du tar vare på deg selv. Du vil mye her i livet, du vil jobbe, studere, gifte deg og gi kjærlighet. Du kan ikke gjøre noe av det før du tar vare på deg selv. Du er nødt til å investere innover før du investerer utover.

”Vi trenger mer åpenhet rundt det å vokse opp i familier med alkoholmisbruk. Vi har forskjellige historier, men de samme følelsene”

Jubileum:

Blå Kors Kompasset 10 år

Tekst av Frøydis Eidheim

Onsdag 12. juni 2019 var det duket for storstilt 10-årsjubileum for Blå Kors Kompasset med heldagsseminaret «Flasketuten peker på...». Bortimot 250 gjester samlet seg på Stratos i Oslo for å feire. Dagen inneholdt taler og hilsener, faglige foredrag, dikt, sang, film, politikerdiskusjon og sofasamtale. Ikke minst var det sterke innslag av flere av Kompassets brukere.

Seminaret åpnet med sang av Lars Thomsen. Åpningsstrofene satte Kompassets tema ettertrykkelig på dagsordenen:

*Når flasketuten peker på den gutten som må stå opp nå/
Løpe ned til puben fort på sine føtter små/
han er for liten til å skjønne hva han bærer i sin sekk/
Han må være der på en flekk og komme seg fort vekk/*

Varaordfører Kamzy Gunaratnam gikk deretter på talerstolen og berømmet det viktige tilbudet Kompasset gir til unge i målgruppa i Oslo kommune. Daværende generalsekretær i Blå Kors, Jan Elverum, påpekte i talen sin at det

har vist seg å være stort behov for det tilbudet Kompasset gir: *«Vi visste vi manglet et tilbud for Kompasset ble etablert. Vi manglet et tilbud for å møte unge mennesker som har vokst opp i rusbelastede familier. Derfor er det fint å se at det har truffet så godt som det har gjort. Mange unge trenger å møte og snakke med likesinnede. Og dette får de gjort hos Kompasset.»*

Virksomhetsleder Frøydis Eidheim benyttet anledningen til å takke de ansatte og brukerne i Kompasset: «Som leder er jeg stolt av det terapeutiske arbeidet som foregår i Kompasset. Hver dag legges det til rette for å støtte smertefulle og modige erkjennesarbeid. Det jobbes med anerkjennelse, gyldiggjøring og myndiggjøring – intet mindre.» Finn Skårderud holdt et foredrag om samfunndiagnostiske betraktninger på psykisk helse. Anne Kristine Bergem viet foredraget sitt til hvordan voksne kan hjelpe barn som er pårørende, og avsluttet med følgende salutt: «I dag er det tiårsjubileum på Blå Kors Kompasset, og jeg er så beæret og glad over å få være her i dag. For er det ett tema jeg brenner for, er det barn som pårørende og hvordan de har det i oppveksten. Det er så gledelig at det finnes tilbud som Kompasset, og at folk selv kan henvende seg for å komme. Jeg heier på Kompasset i dag og hver dag.»

Særlig kjekt var det at Alex Kastrup Nielsen fra vår danske søsterorganisasjon, TUBA (Terapi og rådgivning for Unge, der er Børn af Alkohol- og stofmisbrugere) deltok. TUBA har i alle år delt raust av sine erfaringer med Kompasset, og på tiårsdagen holdt Alex foredraget «Når troen på en anden flytter bjerge».



Foto: Alexander Thorsen



I løpet av seminaret var det mange programposter med brukernes egne historier, blant annet på film. To av brukerne fra Kompasset i Oslo mente at det var både angstfylt og fint å vise film for så mange mennesker, men at det er viktig å bidra til å opplyse en sak og forhåpentligvis gjøre en forskjell for noen.

Else Kåss Furuseth var konferansier og ledet dagen på en svært god og stemningsskapende måte med rom for både lattersalver og tårer. Hun viser hvordan det går an å gyldiggjøre vanskelige og smertefulle erfaringer. Else oppsummerte dagen slik: «Jeg ble veldig grepet av historiene til de unge og selv om det er klisjé å si det, så er det jo som å se blomster i en buket. Det er definitivt menneskene som har gjort mest

inntrykk på meg, og jeg håper jeg får komme tilbake», avsluttet hun.

En bruker oppsummerte dagen slik: «Den stemningen i det rommet der – det kjentes ut som om samfunnet ga meg et kjempestort plaster på det svære og vonde barndomssåret mitt. Det var bare så fint!»

Et bedre punktum kan knapt tenkes. Vi sender en stor takk til alle som var med oss denne dagen. En særskilt stor takk går til Mette Norman og Kompasset Oslo, som hadde hovedansvaret for jubileumsseminaret.

Brukermedvirkning:

Brukertilfredshetsundersøkelsen 2019

Den årlige brukertilfredshetsundersøkelsen ble gjennomført i første kvartal i 2019. I tallene fra årets undersøkelse ser vi at 90 prosent opplever å ha fått det bedre med seg selv gjennom prosessen i Kompasset. 70 prosent forteller at de fungerer bedre i skole eller jobb, noe vi vet er av betydning på lang sikt. 86 prosent beskriver å ha stort eller svært stort utbytte av terapitilbudet. Bare 6,5 prosent opplevde at de måtte vente lengre enn ønskelig for å få et tilbud. Over 90 prosent forteller at de er fornøyde med tilbudet de har fått, og at de har fått tilbud om et passende antall timer. Like mange opplever også at tilbudet de har fått, har vært godt tilpasset deres livssituasjon. Nesten alle mener at de har blitt møtt med forståelse, og at de har fått snakket om det de selv mener er viktig. Vi synes at det er positivt at vi ser ut til å lykkes med å møte de unges behov på dette. Vi ser at nye unge finner oss i alle kanaler, gjennom tradisjonelle og sosiale medier, gjennom samarbeidspartnere, undervisning og Blå Kors' tilstedeværelse på ulike arenaer, og at informasjon om Kompasset stadig når ut til nye grupper. Vi håper å fortsette å gi gode tilbud i 2020!

Vår erfaring med å sitte brukerrådet

Tekst: Karianne og Ina

Siden 2013 har vi vært med i brukerrådet på Kompasset i Sandnes. Gjennom disse årene har vi skrevet innlegg i lokalavisa og vært med i forskjellige møter – for eksempel med politikere, med sosialrådgivere på videregående skoler og med behandlingssenteret Crux i Stavanger. Vi har også holdt foredrag på konferanser, som «Mot til å se – evne til å handle». Denne konferansen handlet om akkurat det tittelen sier: menneskers mot til å se og evne til å handle i møte med barn i familier der foreldre har utfordringer som rusavhengighet, psykiske lidelser og lignende.

Selv gikk jeg, Ina, inn i brukerrådet med mye skam over egen oppvekst. Jeg var redd for at folk skulle få vite, redd for at folk skulle dømme meg og redd for at folk skulle sette meg i bås fordi jeg har hatt en oppvekst med mye alkohol. Vi ønsker å bruke vår stemme til å få frem at det er ca. 90 000 barn i Norge som har en oppvekst som er preget av alkohol. Vi ønsker å bruke stemmen vår til å fortelle om erfaringene våre og til å fjerne tabuene. Vi ønsker å vise at det trengs mye større åpenhet rundt alkoholmisbruk, slik at vi kan fange opp barna som lider, og vi ønsker å vise at det trengs mer penger og flere dyktige fagfolk som kan hjelpe disse 90 000 barna til å kunne få en fremtid der de kan få styre og bestemme over eget liv.

Brukerrådskonferansen 2019

Tekst av Liv Roli Andersen og Tone Helen Mebust

Med de gode minnene fra brukerrådskonferansen 2018 i Tromsø var det ikke tvil om at vi ønsket å delta på brukerrådskonferansen 2019 i Bergen. Vi husket det sterke samholdet og det å møte likesinnede som også hadde vokst opp med foreldre som drakk for mye. Vi husket alle samtalene, gleden og tårene vi delte i Tromsø.

Konferansen i Bergen startet lørdag morgen. Vi fikk gledelige gjensyn med kjente fra året før og også fine møter med helt nye fjes. Enkelte av deltakerne var med for første gang og hadde ikke engang møtt sitt eget brukerråd tidligere. Vi synes disse var spesielt modige – både fordi de turte å komme uten å kjenne noen på konferansen, og fordi de turte å dele historien sin.

Under konferansen satt vi på bord med deltagere fra brukerrådene fra hver av byene. Alle var nok nervøse for å sitte med fremmede i starten, men praten kom fort i gang. Vi har jo til felles å ha vokst opp med foreldre med alkoholproblemer eller andre rusproblemer, så vi deler mye av de samme erfaringene. Noe vi har reflektert over i ettertid, er at vi ofte møter andre reaksjoner på våre historier fra likesinnede enn fra de uten denne erfaringen.

I Tromsø erfarte vi at samhold, fellesskap og deling av erfaring sto i sentrum under konferansen. I Bergen hadde vi gått et skritt videre, og konferansen handlet om hvordan vi kan spre informasjon og kunnskap om Kompasset og det tilbudet man kan få der. Vi hadde ikke vært der vi er i dag, uten Kompasset, og vi ønsker derfor å gi tilbake og å bidra til å gjøre tilbudet enda bedre.

Vi jobbet med mange temaer i løpet av helgen, blant annet hvordan vi kan få gutter til å ta kontakt og benytte seg av Kompasset, hvordan vi kan nå

ut i sosiale medier, hvordan vi kan nå de yngste, og hvordan vi kan bruke erfaringene fra oppveksten til noe positivt. Vi snakket dessuten om hva de ulike brukerrådene hadde gjort i løpet av året, og vi inspirerte hverandre til å fortsette arbeidet.

Gjennom helgen var det flere som delte historier og erfaringer på sosiale medier. Noen vil si at disse er ekstra modige, men vi vil si at man er modig uansett om man går i behandling, om man deler historien sin offentlig, eller om man deltar på brukerrådskonferansen.

Vi sitter igjen med et enda sterkere engasjement enn tidligere og et sterkt ønske om å fortsette arbeidet med å spre kunnskap om hvordan det er å vokse opp med foreldre som har rusproblemer, om Kompasset og om hvordan man kan jobbe med å bearbeide vonde erfaringer og komme videre i livet.

Vi fikk nok en gang et bevis på at man – på tross av en oppvekst med utfordringer – kan mestre livet.



Tall fra Blå Kors Kompasset 2019

2324

Antall unge som har søkt
hjelp siden oppstart

840

Antall unge som fikk
hjelp i 2019

359

Antall unge som var
nye i Kompasset i 2019

ALDER:

8%

13 - 18 år

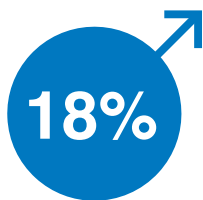
53%

19 - 29 år

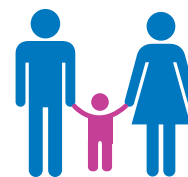
28%

30 - 35 år

KJØNNSFORDELING:



ANTALL UNGE SOM HAR BARN:



23%

ANTALL TIDGIVERE I KOMPASSET I 2019:



Dette er brukere som går eller har gått i Kompasset
og som gjøre frivillig innsats for oss.

FORELDRE / SØSKEN:

44%

Har foreldre som aldri har søkt hjelp for sine rusproblemer

8%

Har foreldre som har blitt varig rusfrie etter å ha søkt hjelp

15%

Har søkt om hjelp pga søsken med rusproblemer

Hovedvekten av de som søker hjelp for sine utfordringer har foreldre som ikke får gjort noe med sine rusproblemer, og dette er belastninger barna må leve med i både barndom og voksenliv

LANGVARIG BELASTNING:

Gjennomsnittelig antall år i barndommen med foreldres rusproblemer

12,5år

48%

utsatt for fysisk vold i barndommen

56%

utsatt for psykisk vold i barndommen

20%

utsatt for seksuelle krenkelses i barndommen

32%

har opplevd selvmord eller selvmordstrusler fra sine foreldre

GRAD AV TABUISERING:

35%

har ikke snakket med noen

33%

har ikke snakket med noen utenom familien

18%

har snakket med offentlig hjelpeapparat eller skole

De unge oppgir at de opplever ensomhet og at det har vært lite støtte og relevant hjelp i oppveksten. De fleste som har snakket med noen andre om problemene har holdt det innenfor familien og eventuelt nære venner

HVOR MANGE UNGE HAR MOTTATT HJELP TIDLIGERE?

56%

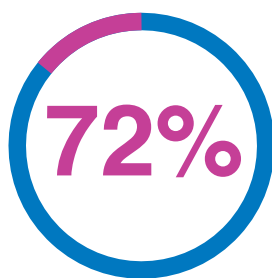
har mottatt/søkt hjelp tidligere

Dette er et høyt tall og inviterer til å finne ut mer om hvorfor denne hjelpen ikke har vært tilstrekkelig

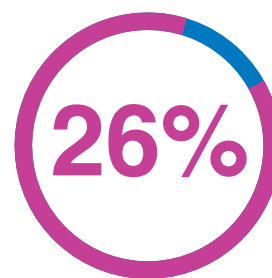
KONSEKVENSER FOR LIVET:



har vansker med å stå i jobb eller fullføre skole/utdanning



har utfordringer i relasjoner til familie, venner og partner



er bekymret for eget forhold til alkohol eller rusvaner

Tallene viser hvor alvorlig belastningen er over lang tid og hvor alvorlige konsekvensene er for livskvaliteten. I 2019 var det 77% av de som mottok hjelp som har svart på spørreskjemaet vårt. Spørreskjemaet er gitt ved oppstart i terapi og erfaringen tilsier at det er en viss grad av underrapportering om belastningene i oppveksten hos de som søker hjelp. Vi fortsatter kartleggingen av de unges belastninger og konsekvensene det har for livet deres.

Intervju med forfatter Naja Sõtje-Thomsen:

Når pappa blir en fantasifigur

Intervju av Kathrine Nygård

Fra de tidlige barndomsårene har Naja få minner om han som var pappaen hennes. Etter dette har minnene levd i en limbo mellom virkelighet og fiksjon. Noen ganger er hun ikke sikker på hva som er ekte lenger.

– Pappa forsvant gradvis i rollen sin som nettopp det – min pappa, men i bevisstheten min har han beholdt den rollen, og jeg har på et vis skapt mitt eget bilde av ham, forteller Naja Sõtje-Thomsen.

I Danmarks nordligste by, Skagen, bodde Naja sammen med moren og faren sin til hun var tre år. Foreldrene skilte seg kort tid etter at lillebror ble født, og det skulle ikke gå mange år før hun flyttet med mamma og lillebror til Norge.

– Frem til jeg var åtte år, var pappa en del av livet mitt. Vi var hos ham i helgene og alltid på tirsdager. Det var fint å være sammen med ham når vi først var hos ham, men det var ingen stabilitet eller rutiner der, sier hun.

Pepperkaker og vanskelig kjærlighet

– Da jeg ble så stor at jeg skulle begynne på skolen, sluttet jeg å sove over hos pappa i uke-dagene, rett og slett fordi han ikke kom seg opp om morgenen. Det skjedde én gang at jeg sov hos ham, og da kom jeg for sent til skolen – med en pepperkakeboks under armen og en flaske ublanda saft til lunsj.

Naja ler med alvor i blikket.

– For det er jo klart at det er kult å komme med pepperkaker på skolen, men det fungerer jo ikke i lengden, sier hun.

Pappaens rusproblemer gjorde det nærmest umulig å være en tilstedeværende far. Som barn ble hun forvirret over hvorfor faren tok mindre og mindre kontakt. Betydde hun ikke

noe for ham lenger? Dette var spørsmål hun kunne stille seg selv da hun var barn.

– Uten å sammenligne det, selvfølgelig, så kan det beskrives litt som forelskelse. Når noen man er forelsket i, gir blandede signaler og ikke er helt til stede, kan man nesten idyllisere det og bli mer tiltrukket av situasjonen, forteller hun.

Slik opplevde hun å sette ham på en slags mental pidestall, mens mammaen, som organiserte, ordnet og sørget for at livet var på stell, ikke fikk samme opphøyede status som pappaen.

– Som barn opplever man ting annerledes. Jeg satte pappa på en pidestall selv om han ikke nødvendigvis var slik en pappa bør være, men jeg har hatt mange fine og varme stunder med ham. Små ting som å tegne med tusj på armen og lage tulletatoveringer på hverandre og le i sofaen. Det er jo fine minner som jeg tar vare på.

En eksepsjonell mamma

Selv om det fantes stunder av glede med pappaen, er Naja tydelig på at det var en fantastisk mamma som gjorde at helgebekene kom i stand, at bursdagsgaven fra pappa ble gitt, og at brevene etter at de flyttet fra Skagen ble mottatt og sendt.

– Mamma var helt eksepsjonell. Hun ordnet, fikset og styret, og var alltid ved min side. Som barn så jeg det ikke så tydelig som jeg gjør nå som jeg er voksen, sier hun.

Til tross for at hun syntes det var vanskelig at hun hadde mindre og mindre kontakt med



pappaen sin, tror hun at fraværet også gjorde henne godt. Naja ble skjermet for mange av de vondeste problemene som fulgte med rusmisbruket hans nettopp fordi hun var mest hos moren.

– Det er nok derfor jeg også husker mest av de fine, små øyeblikkene, forteller hun.

Historiene som ble til bok

Etter at pappaen gikk bort, måtte Naja ta et oppgjør med seg selv og tankene og følelsene. For første gang måtte hun stoppe opp og tenke på livet etter pappa. Spørsmålene var mange. Hun begynte å skrive ned historier om alt hun kunne huske. Etter seks år ble dette boken *Vi levde i går*, som ble gitt ut av Cappelen Damm i 2019. Boken balanserer mellom fiksjon og virkelighet og handler om jakten på en pappa og minnene om ham.

– Jeg har jo stilt meg mange spørsmål etter han gikk bort. Hva var det som egentlig var relasjonen vår? Jeg ville gjerne ta pappa ned fra pidestallen og se ham som et helt vanlig, sårbart, feilbarlig menneske. Som vi jo alle er.

Selv om rusen tok stor plass i pappaens liv og stjal ham fra henne, er Naja likevel opptatt av optimisme. Hun forteller at hun har arvet gode

egenskaper av begge foreldrene. Hun er også opptatt av å huske på de gode tingene som har skjedd – og ta vare på disse minnene.

Hva kan man lære av å ha en barndom med en forelder som ruser seg?

– Venner sier at jeg har et stort rom for mennesker. Jeg er opptatt av at folk skal være den de er, og opplever at jeg har mye empati. Kanskje det har gitt meg en evne til å se og akseptere folk for den de er – og at vi alle er forskjellige og kan leve veldig ulike liv. Men altså, jeg er ingen helgen.

Naja er opptatt av at vi skal tørre å snakke med hverandre, tørre å si ting som de er, og tørre å formidle hvordan vi har det.

– Jeg vet at pappa visste at jeg elsket ham. Det er jeg heldig som kan si, for det vet jeg at mange ikke har hatt muligheten til å fortelle til foreldre med rusproblemer, så det er jeg veldig takknemlig for, avslutter hun.

Foto: Marcel Leliënhof

Jubileum

Kompasset Bergen 10 år

Torsdag 1. oktober 2009 åpnet dørene for det som da het «TUBA Bergen». Midler fra TV-aksjonen året før gjorde det mulig å etablere et gratis lavterskeltilbud for unge mennesker mellom 14 og 35 år som har vokst opp i familier med alkohol- og andre rusproblemer. Den gangen manglet det et tilbud for barn av rusmisbrukere, og Bergen var den første byen som fikk det på plass.

I 2019, etter 10 års drift, hadde Kompasset i Bergen gitt et tilbud til nærmere 650 unge, og det var tid for jubileum. Nærmere 40 samarbeidspartnere, tidligere ansatte og brukere samlet seg for å feire Kompasset.

«Man kan ikke velge hvilken familie man fødes inn i, og barn kan ikke velge hvilke utfordringer de skal møte på tidlig i livet», sa byråd Lubna Bobby Jaffery da hun åpnet markeringen. Hun delte også tanker om hvordan lojalitet til foreldre kan hindre barn i å dele hvordan de egentlig har det: «Barn er ofte lojale mot foreldrene sine. Mange er flinke til å dekke over. Men å dekke over følelsene og tankene går som regel ikke i lengden.»

”Man kan ikke velge hvilke familie man fødes inn i, og barn kan ikke velge hvilke utfordringer de skal møte på tidlig i livet”

Janne Ribas og Kjersti Gallefoss fra Kompasset Bergen fortalte om gruppeterapien som Kompasset satser på: «Målet er å fremme følelsesbevissthet og selvforståelse og gi anledning til å bearbeide følelsesmessige konflikter. Ikke minst kan det å dele erfaringer i en gruppe gi en opplevelse av tilhørighet – av å ikke være alene.» Kompasset Bergen har

også en gruppe for de yngste brukerne, hvor det å kjenne seg igjen i andre og lære av andre står sentralt. I ungdomsgruppa tar de opp ulike temaer, de spiser god mat, og det hender at de spiller et spill.

Beate Bøe var med på å etablere tilbudet i 2009 og delte sine erfaringer fra Kompassets første år. Det var krevende å nå målgruppa – de var ikke vant til å søke hjelp for problemene sine. De var vant til at forelderen med rusproblemer kom i første rekke. Deres egne behov som pårørende ble ikke tatt på alvor, samtidig som de i mange år var blitt sett på som en ressurs i behandlingen av personen med rusproblemer. Bø sa det slik: «TUBA var en kulturell snuoperasjon, med sitt mål om at pårørendes behov skulle bli tatt like mye på alvor som de rusavhengiges. Dette hvilte på en forståelse av at rusmisbruk ikke er et individuelt problem, men et relasjonelt problem. Når en mor eller far drikker eller ruser seg slik at det går ut over foreldrefunksjonen, lider barna av rusmisbruket.»

Kari Ravnanger, tidligere avdelingsleder ved Kompasset Bergen, delte sine erfaringer fra arbeidet med målgruppa og sa blant annet at det som hadde overrasket henne og gjort inntrykk på henne som fagperson, var at så mange har foreldre, ikke minst mødre, som tilsynelatende fungerer godt i arbeid, men som drikker når de kommer hjem, i helger og ferier. Hun understreket videre hvor vanskelig det kan være å oppdage disse barna, fordi fasaden ser så fin ut. «Det er ikke uvanlig at de som kommer til oss, har vært skoleflinke, rolige og tilpasningsdyktige, og at man derfor ikke får mistanke om hva de står i hjemme.» Ravnanger avsluttet med å understreke viktigheten av reparasjon og forsonende møter mellom familiemedlemmer der det er mulig.

Avdelingsleder Anne Marthe K. Hanstveit fremholdt i innlegget sitt at «mange har tanker om at deres fortelling og erfaring ikke er betydningsfull nok. Nettopp derfor er det så viktig at Kompasset får være et selvstendig tilbud for denne målgruppa. Et sted der de selv kan ta hovedrollen i sin fortelling.»

En representant fra brukerrådet holdt et innlegg og viste en film hvor hun fortalte om sine erfaringer og hva Kompasset hadde betydd for henne. Virksomhetsleder Frøydis Eidheim hadde med ord og

gratulasjoner i anledning jubileumsmarkeringen og mange hilsener fra hovedkontoret i Blå Kors, fra divisjonsdirektøren og fra generalsekretæren.

Ellen Sofie Hovland, som er psykolog og musiker, avsluttet arrangementet med vakre toner, og sang så treffende:

*Du har nok trodd at jeg er en som tåler alt/
Som alltid tenner ild i andres hus når det er kaldt/
Som står ukuelig og fri/
Og aldri lar seg velte når en fare går fordi/*



Fra bruker «Anna»

Om terapi i Kompasset

«Anna» (34)

For noen år siden kunne livet mitt sammenlignes med en berg-og-dal-bane. Jeg hadde mye fravær på jobb og brukte skadelige verktøy for å takle vonde følelser. Selvskading var ett av dem. Jeg dro til fastlegen min for å søke hjelp, og fikk da høre om Kompasset for første gang. Jeg fikk en time-avtale og fikk raskt tillit til terapeuten min. Tillit gir trygghet.

Sammen med terapeuten har jeg jobbet med forskjellige utfordringer og funnet verktøy som gjør at jeg i større grad takler rusproblematikken i min familie. Jeg forstår mine reaksjoner på vonde hendelser og kan kjenne igjen dette i hverdagen. Dette kan gjøre det enklere å stå i ulike utfordringer. Om jeg har en tung periode, vet jeg at det kommer til å bli bedre, noe som gjør at jeg takler den tunge perioden eller ulike hendelser bedre.

Jeg opplever at jeg hele tiden har fått støtte fra terapeuten ved valg jeg har tatt gjennom behandlingsprosessen. På denne måten har jeg prøvd ut hva slags kontakt og hvor mye kontakt jeg ønsker med familiemedlemmer som er i aktiv rus. Å sette grenser har vært viktig for meg i behandlingen. Jeg har prøvd og feilet, og funnet ut hva som er riktig for akkurat meg. Det finnes ingen fasit for hva som er riktig – hver enkelt må finne ut hva som passer for seg.

Jeg har lært mye om helt grunnleggende følelser, noe det ikke var mye snakk om da jeg var barn. Jeg har også lært å bli mer bevisst i hverdagen, og legger merke til at jeg ikke lenger går i handlingsmønstre jeg tidligere gikk i. Jeg har også blitt bevisst på at det kan hjelpe meg å ha litt mer «slack» når det gjelder skole, jobb og andre plikter. Jeg har lært at det er greit å jobbe mindre om det fører til at den psykiske helsen min blir bedre. Når det er mye kaos rundt meg, har jeg økt behov for å ha kontroll i eget liv. Mindre press gjør at jeg klarer å ha kontroll over eget liv.

Jeg har tidligere, i flere omganger, gått til psykolog ved DPS. Etter 4–8 ganger har jeg fått beskjed om at jeg er «frisk», og at de ikke kan hjelpe meg videre. Jeg lærte meg da i stedet egne skadelige verktøy for å fjerne tankekaos og vonde følelser.

På Kompasset er det ingen tidsbegrensning på samtaletilbudet. Det har gitt meg ro og rom til å bli kjent med terapeuten min, og terapeuten min har blitt kjent med meg. Det har gjort at jeg har klart å snakke om temaer jeg vanligvis ikke prater med andre om, og at terapeuten min både kan utfordre meg og støtte meg på vanskelige områder.

Etter å ha gått på Kompasset i noen år har jeg klart å komme opp fra dype daler, og dalene har ikke vært like dype som de var før jeg startet i Kompasset. Jeg vil si at Kompasset har reddet livet mitt.



Illustrasjonsbilde. Foto: Marcel Leliënhof

Høydepunkter:

Lillehammer: Årets store begivenhet var da Helseminister Bent Høie besøkte Blå Kors Kompasset Lillehammer i juni 2019. Vi hadde en hyggelig lunsj sammen hvor det ble tid til både formell og uformell prat. Helseministeren fikk møte flere av de unge som går i behandling ved Kompasset Lillehammer, lokalpolitikere, ansatte og ledelsen ved Oslo-kontoret.

Tromsø: I 2019 avsluttet vi vårt forebyggings- og opplysningsprosjekt om rus i familien for elever i videregående skole. Vi har gjennom året fått se virkningen av å gi informasjon til de unge som lever i disse familiene, og gleder oss over muligheten til å nå stadig flere unge på et tidligere stadium i livet.

Trondheim: I 2019 har vi jobbet sammen med brukerrådet for å videreutvikle temakveldene. Det har vært en god og viktig prosess. Vi er i gang med etableringen av en ungdomsgruppe for brukere mellom 15 og 19 år. Gledelig er også nyansettelsene ved kontoret og økningen av ressurser til arbeidet med grupper og net-terapi. Vi går derfor styrket inn i 2020!

Oslo: Kompasset Oslo hadde gleden av å arrangere Kompassets tiårsjubileum på Stratos

i juni. Det som særlig berørte oss, var interessen og engasjementet fra alle deltakerne, gløden og varmen fra foredragsholderne og kombinasjonen av humor og alvor fra konferansier Else Kåss Furuseth. Å legge vekt på oppvekst i familier med rusbelastning kjennes meningsfylt, særlig når det skjer i samhandling med brukerne våre!

Sandnes: 2019 var året der vi virkelig fikk politikernes øyne rettet mot oss. Vi har hatt besøk av to barne- og familieministere og flere ordførere og lokalpolitikere fra Rogalands-kommunene, som alle har fått god kjennskap til både Kompassets målgruppe og arbeid. Året ble kronet med en flott julegave fra Stangeland Maskin på 100 000 kroner.

Bergen: Kompasset Bergen har hatt flere begivenheter i 2019: Vi hadde gleden av å være vertskap for årets brukerrådskonferanse med over tjue deltakere fra alle avdelingene i oktober. Kompasset Bergene fylte også ti år, og dette ble feiret med et eget arrangement med inviterte gjester og samarbeidspartnere i november. Byråden for arbeid, sosial og bolig i Bergen, Lubna Boby Jaffery, holdt et innlegg under markeringen.



Høydepunkter fra tiårsjubileet på Stratos i Oslo i 2019.
Foto: Alexander Thorsen

Fra ledergruppa

Etter ti års drift har over to tusen unge oppsøkt Kompasset og fått et terapeutisk tilbud hos oss. Tiårsjubileet var uten tvil årets høydepunkt, og de mange brukerstemmene som var representert, satte et varig avtrykk hos alle som var til stede. Det siste året har vi særlig jobbet med å etablere vårt landsdekkende tilbud med samtaleterapi på nett, og nær femti benyttet seg av tilbudet det første året. Tilbudet er nytt både for terapeutene og for dem som har benyttet seg av det, og vi har vært svært spent på hvordan det vil fungere. Resultatene så langt tyder på at dette blir et viktig tilbud fremover for unge som bor langt unna våre lokasjoner, eller som har utenlandsopphold for eksempel i forbindelse med studier. Årets brukerrådskonferanse i vakre Bergen var til inspirasjon og motivasjon og fikk svært positive tilbakemeldinger. Stor takk til ansatte, brukerrådene, brukerne og alle Kompassets venner og støttespillere som bidrar i Kompassets arbeid. Bidragene fra hver og én av dere gjelder og teller.



Ledergruppa i Blå Kors Kompasset. Fra høyre: Anne Sofie Bentzen, Frøydis Eidheim, Anne Marthe Kaldestad Hanstveit, Nina Morseth Lauritzen, Håkon Hauge Johnsen, Mette Norman. Foran: Cathrine Dahle.

Flekkene du ikke kan viske ut

skal du male

og over

og over

til mørket er så dekket av lys

at ikke en gang natten

kjenner seg igjen lenger.

Dikt av Trygve Skaug



Her finner du oss:

- **Tromsø**
- **Trondheim**
- **Lillehammer**
- **Bergen**
- **Oslo**
- **Sandnes**
- **Terapi på nett**



Bor du langt unna våre
avdelinger kan vi tilby
deg terapi på nett.