

Terapi og rådgivning for  
unge som har vokst opp  
med foreldre eller søsken  
med alkohol- og andre  
rusproblemer

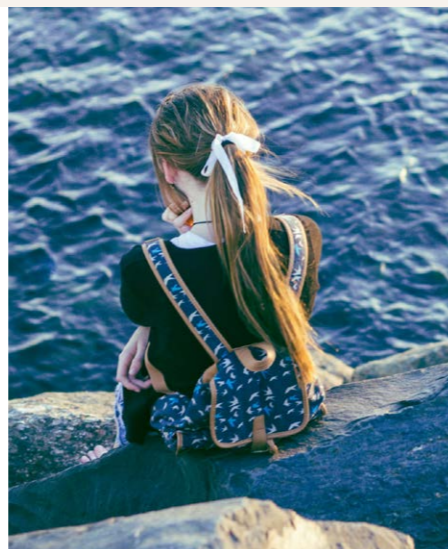


## Blå Kors kompasset er

Blå Kors kompasset tilbyr terapi og rådgivning digitalt og analogt til unge mellom 13 og 35 år som har vokst opp i hjem med alkohol- og andre rusproblemer. Tilbudet er gratis, og de unge tar selv kontakt. Kompasset har avdelinger i Oslo, Sandnes, Bergen, Lillehammer og Trondheim.

## Blå Kors er

I Blå Kors jobber vi med forebyggende tiltak, spesielt rettet mot barn og unge, samt behandling og oppfølging etter behandling. Rus er en av våre største samfunnsutfordringer, og Blå Kors har i over hundre år gjort en viktig innsats i Norge for å hjelpe personer som er direkte eller indirekte rammet.

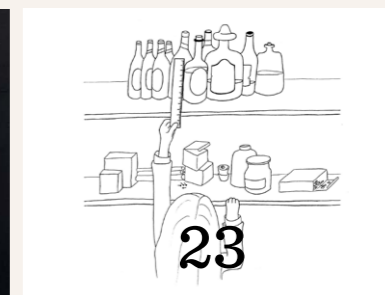


## Finansiering

Blå Kors kompasset er i hovedsak finansiert av Helsedirektoratet. Vi mottar tilleggsfinansiering fra Bergen kommune, Trondheim kommune, Stavanger kommune, og Sandnes kommune. Vi mottar også noen pengegaver.

## Innhold

Fra lederen	4
Fra helse- og omsorgsministeren	6
Program for jubileumskonferansen	9
Konsekvenser av å vokse opp i familier med alkohol- og rusproblemer	10
Tall fra Blå Kors kompasset 2024	12
Den digitale brukerreisen	14
Studenter i praksis	17
Hvordan nå unge menn som vokser opp med alkohol- og rusproblemer i familien?	18
Brukertilfredshetsundersøkelsen	20
Brukerrådsseminaret	21
Samarbeidsprosjektet Statsforvalteren i Rogaland og Stavanger kommune	22
Ung.no	23



## Fra lederen

I 2024 fylte Blå Kors kompasset 15 år. Dette ble behørig feiret med en jubileumskonferanse på Sentralen i Oslo 30. oktober. Det er på sin plass med et lite tilbakeblikk på kompassets historie og utvikling.

Kompasset startet som et femårig prosjekt i 2009, etter at Blå Kors mottok inntektene fra TV-aksjonen i 2008. I Danmark hadde søsterorganisasjonen vår allerede drevet TUBA, Terapi og rådgivning for Unge der er Børn af Alkohol- og stofmisbrugere, i flere år, og konseptet og danskenes erfaringer dannet grunnlaget for opprettelsen av et tilsvarende tilbud her hjemme. I 2011 kom Folkehelseinstituttets undersøkelse som anslo at 90 000 barn har en forelder med alkoholbrukslidelse i Norge, og at opp mot 150 000 barn har minst en forelder med et risikofylt alkoholkonsum. Fra Blå Kors sin side har det gjennom mange år blitt lagt ned et betydelig arbeid for å rette oppmerksomheten mot det store antallet barn og unge som bærer tunge belastninger knyttet til alkohol- og rusproblemer i hjemmet, et tema som ofte er omsluttet med taushet og tabu.

Det knyttet seg stor usikkerhet og spenning til om kompasset ville få videre finansiering etter endt prosjektperiode. I siste øyeblikk ble det politisk oppslutning om videreføring. Vi har siden 2015 fått vår finansiering via årlige bevilgninger over statsbudsjettet gjennom Helsedirektoratet. I tillegg mottar vi noe tilskudd fra kommuner, og noe støtte

i form av gaver. Finansieringen er ingen selvfølge. Vi må levere gode resultater hvert år og kontinuerlig arbeide for å synliggjøre det som er vår sak: Barn og unge pårørende til foreldre og søsken med alkohol- og andre rusproblemer påføres tunge belastninger, de er en gruppe som ofte ikke fanges opp av hjelpeapparatet, de trenger et tilbud hvor de kan søke hjelp for sin egen del, og problemene må forstås som normale reaksjoner på tunge og langvarige belastninger.

Et viktig nybrottsarbeid ble startet i 2019 da vi lanserte et videobasert samtaletilbud på nettet. Med det ble kompasset et landsdekkende tilbud til alle unge i alderen 13–35 år som har vokst opp i hjem med alkohol- og andre rusproblemer. Vi var tidlig ute med dette, og etterspørselen etter det videobaserte tilbudet eksploderte i forbindelse med pandemien og nedstengningen 20. mars 2020. Siden har det vært en rivende utvikling, og alle kompassets tilbud finnes i dag både digitalt og i våre avdelinger i Oslo, Lillehammer, Trondheim, Bergen og Sandnes. Det digitale tilbudet ledes av osloavdelingen, men alle avdelingene deltar. Brukerstemmen skal stå sterkt i kompassets arbeid, og det er et

brukerråd ved hver avdeling i tillegg til et eget råd for de digitale tilbudene. Brukerundersøkelser viser at tilfredsheten med de digitale tilbudene er vel så god som den vi finner i avdelingene.

Etter 15 års drift er Blå Kors kompassets arbeidsområde like høyaktuelt som da vi startet. Jubileumskonferansen hadde tittelen «Nærhet og trygghet på avstand: Erfaringer med digitale terapitilbud», og den ble åpnet med sangen og musikkvideoen Hæi av Ravi og med Mia Francke, som med ord, bilder og toner satte kompassets arbeidsområde og konferansens tema på dagsordenen.

*«Pappa jeg skjønner ikke  
at du må kikke ned i den  
flaska akkurat nå »*

Deretter fulgte sterke og engasjerte innlegg og bidrag fra inviterte gjester, ansatte og brukerrådsrepresentanter i Blå Kors kompasset.

I denne aktivitetsrapporten vil dere få smakebiter fra noen av innleggene.



**Frødis Eidheim**  
Nasjonal leder for Blå Kors kompasset.



## Fra helse- og omsorgsministeren

Helse- og omsorgsminister Jan Christian Vestres tale på Blå Kors kompassets 15-års jubileumskonferanse

Det å være pårørende til noen med rusmiddelproblemer, om det er alkohol eller andre rusmidler, kan oppleves uhandterlig ensomt. Spesielt som ung. En ensom, mørk dragkamp. Mellom kjærligheten og lysten til å hjelpe. Kanskje også redsel for å miste – ikke bare miste til rusmidlene, men at man må flytte fra mamma eller pappa. Dette vet dere alt om. Det er en stor belastning. Unge pårørende vurderer sin psykiske helse som dårligere enn ungdom generelt. Og de opplever at fremtidsutsiktene er dårligere. For unge pårørende er det ikke bare mørkt der og da, men også i horisonten. Det bekymrer meg. Vi må ta det på alvor når variasjonen er så stor i hvilken grad pårørende selv opplever å bli involvert. I hvilken grad de blir sett på som en ressurs. I hvilken grad de blir fulgt opp. For

regjeringen er økt involvering, veiledning og oppfølging av barn som pårørende et svært viktig mål.

Barn er livredde for at alarmknappen skal skrus på. Da tror de at de mister mamma eller pappa, blir foreldreløse og kanskje må bo hos fremmede. Derfor sier de lite, de svelger skyld, skam og redsel. Selvfølgelig setter det spor.

De ordene tilhører Marius Sjømæling, som for femten år siden grunnla BAR, Barn av rusmisbrukere. Han sa det i et intervju med VG som ble publisert for noen uker siden. Nærmere 150 000 norske barn har nære voksne som sliter med rus. Over åtte prosent har en forelder med alkoholbrukslidelse. Derfor er jeg takknemlig for å være her i dag.

Ifølge en nylig publisert kunnskapsoppsumming kan det være avgjørende at personell snakker med barn og unge om deres erfaringer, og gir støtte og forklaringer til barn og unge som pårørende når de har en forelder som har rusmiddelproblemer. Og da vil jeg rette en takk til dere i Blå Kors kompasset.

For den innsatsen som dere gjør. Som hjelper unge pårørende mellom 13 og 35. Som gir råd og støtter. Som viser at selv om hver eneste historie og familie er unik, så gjelder det likevel mange.

Man er ikke så ensom som man tror. Blå Kors kompasset er der for unge pårørende. Og jeg er takknemlig for den forebyggende innsatsen dere gjør gjennom terapi og rådgivning. Fordi, som dere selv skriver, vokser man opp med rus i familien, så øker risikoen

- for å utvikle egne rusmiddelproblemer
- for å utvikle psykiske og/eller somatiske lidelser
- for å falle ut fra skole og jobb – og havne i utenforskap

Arbeidet med unge pårørende til noen med rusmiddelproblemer har derfor en tosidighet ved seg. Både det primære pårørendeaspektet, men også et forebyggende aspekt. Som dere vet, presenterte regjeringen sin forebyggings- og behandlingsreform sist fredag. En reform hvor vi slår fast at retten til helse kommer først. En reform som er et oppgjør med skam, stigma og diskriminering, og som tar til orde for endring, bedring og mestring. Derfor varsler vi i reformen at vi vil få på plass en handlingsplan mot stigmatisering – med mål om å redusere den stigmatiseringen og forskjellsbehandlingen som vi vet at skjer.

I tillegg, og det tenkte jeg at jeg ville snakke med dere om i dag, så tar vi et tydelig grep i denne reformen. Vi fremmer bruker-, pasient- og pårørendeperspektivet som et eget innsatsområde. Det er viktig. Særlig overfor de minste. De som ikke kan velge, og som vi vet at sjelden gir beskjed.



Når vi er så tydelige på at vi ønsker å bryte ned skam og stigma, så handler det også om å gi unge pårørende mer rom. Om å åpne dører, ta dem på alvor og vise at vi ser dem. En god rusmiddelpolitikk favner de pårørende på en helhetlig måte. Det skulle derfor bare mangle at det er et helt eget innsatsområde i meldingen. Vi har vært for lite flinke til å involvere pårørende, spesielt barn og unge, på deres egne premisser. Ingen pårørende er like, derfor må vi spørre hver gang: Hva er viktig for deg? Hvor mye vil du involveres? Og hva kan vi gjøre for at ditt liv skal være mer enn rusmiddelbruken til den du er pårørende til?

I meldingen har vi som sagt satt som mål å øke involvering og oppfølging av pårørende og barn som pårørende. Vi vil implementere nasjonale faglige råd, for bruker- og pårørendemedvirkning og bruk av pårørendeavtaler. Vi vil også vurdere å forskriftsfeste krav om pårørende med erfaringskompetanse på systemnivå – for å fremme pårørendeinvolvering og familiestøtte i helse- og omsorgstjenesten.

Finansieringsordninger kan også være en barriere for pårørendes medvirkning. Vi ser derfor på muligheten for å forskriftsfeste rett til refusjon av reiseutgifter for barn som pårørende, som en del av en helhetlig og effektiv finansiering av familiearbeid. Samtidig ønsker vi også å legge til rette for systematisk bruk av tilbakemeldingsverktøy. Vi må vite hvordan de pårørende har det, hvordan de opplever behandlingstilbudet, og hvordan de blir fulgt opp.

Kjære venner, vi er ikke så mange i dette landet. Vi har ingen å miste. I intervjuet

med VG forteller Marius om hvordan han var den lille voksne. Han forteller om hvordan han som tiåring plastret moren sammen da hun ble slått av en ny kjæreste, om hvordan han ryddet og vasket i leiligheten – og ikke minst hvordan han fornyet sin mors resepter.

Som barn kan det være mørkt og ensomt. En bekymring og belastning over tid, og et tidlig møte med skam. Ofte er man jo heller ikke i posisjon til å hjelpe, noe som gir en ekstra belastning når man i desperasjon gjør alt man kan. Derfor er den jobben dere i Blå Kors kompasset gjør, så utrolig viktig. Og derfor er mitt håp og mitt mål for reformen vi presenterte for noen dager siden, at det skal bli lettere å be om hjelp. At vi lettere, og tidligere, skal fange opp, og tydeligere og tettere følge opp, både dem som har rusmiddellidelser – og de unge pårørende.

På denne konferansen skal dere dele erfaringer og løfte frem historier. Det er veldig viktig. For bak de 150 000 er det 150 000 enkeltskjebner. Enkeltskjebner som vi må vise at ikke står alene. Som ikke skal skamme seg. Men som vi skal hjelpe, følge opp og la bidra med sitt perspektiv. Mitt mål er at forebyggings- og behandlingsreformen skal være et før og etter. Et oppgjør med skam, stigma og diskriminering – og en melding om endring, bedring og mestring. Det arbeidet følger vi opp.

Tusen takk for innsatsen dere gjør, og takk for oppmerksomheten.



## Blå Kors kompasset 15 år

### Nærhet og trygghet på avstand – erfaringer med digitale terapitilbud

#### Program:

- 08.30 Registrering
- 09.00 Konferansier Anita Ellefsen, divisjonsdirektør Blå Kors
- 09.10 *Velkommen*. Trine Stensen, generalsekretær og Frøydis Eidheim, Blå Kors kompasset
- 09.25 *Alt jeg ikke så*, Robert Steen
- 10.00 Jan Christian Vestre, helse- og omsorgsminister
- 10.10 *En hemmelighet ingen visste om*, Felix Baldauf & Even Karpuz
- 10.30 Stemme fra Blå Kors kompasset
- 10.35 Kaffepause
- 10.55 *Den digitale brukerreisen*, Ailin Strømsholm og Yngvild Haukeland, Blå Kors kompasset
- 11.15 *Samtaleterapi på nett – hva sier forskerne?* Marianne Trondsen forsker og Tone Mebust, medforsker
- 11.35 Spørsmål til Ung.no
- 11.45 Lunsj
- 12.45 *Leading Lady*, Anna Ladegaard
- 13.05 Spørsmål til Ung.no
- 13.15 *Virkninger av en oppvekst med alkohol og rusproblemer i familien*, Anne Marthe Kaldestad Hanstveit og Øyvind Mohn Bjørkum, Blå Kors kompasset
- 13.40 Hilsen fra Henrik Prien, TUBA Danmark
- 13.50 Kaffepause
- 14.10 *Skam og oppvekst*, Nadia Ansar
- 14.50 Stemme fra Blå Kors kompasset
- 14.55 Avslutning

30. oktober 2024  
Sentralen  
Øvre Slottsgate 3  
Oslo



Vi fikk mange hyggelige tilbakemeldinger i etterkant av jubileumskonferansen:

«Det var **VELDIG** hyggelig å være hos dere. Takk for muligheten - dere gjør en utrolig viktig jobb»

- Robert Steen

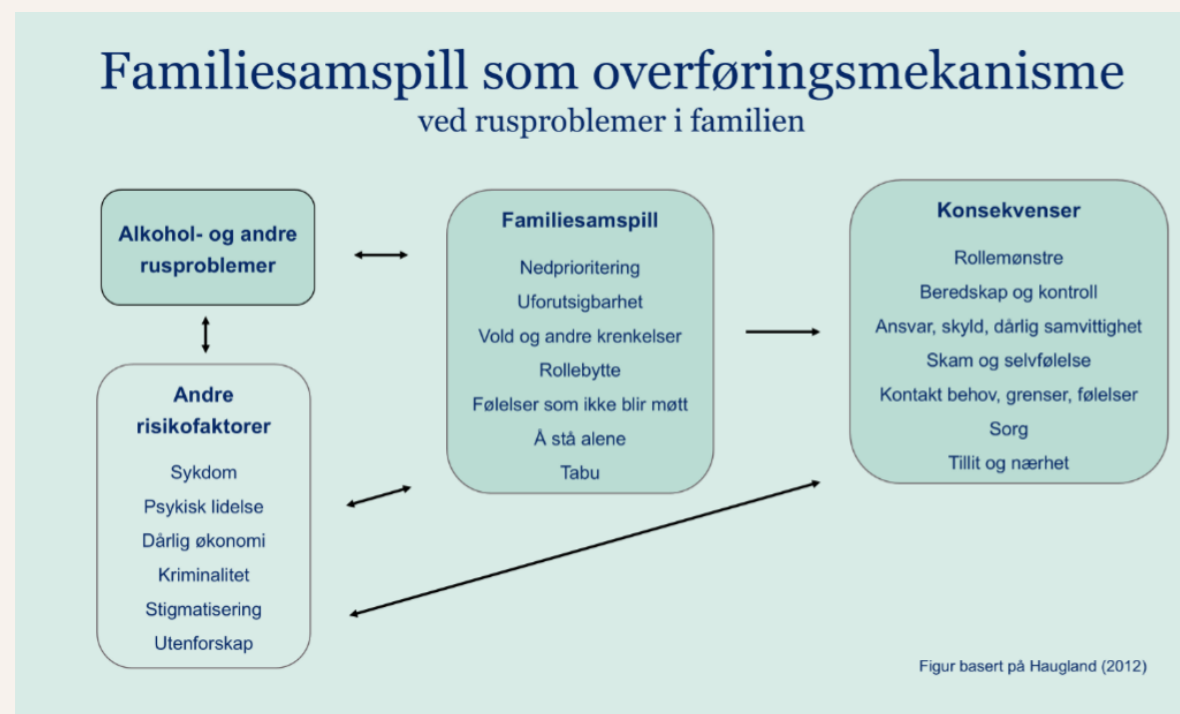
# Konsekvenser av å vokse opp i familier med alkohol- og andre rusproblemer

Innlegg på Blå Kors kompassets jubileumskonferanse ved Anne Marthe Kaldestad Hanstveit og Øyvind Mohn Bjørkum

Alle som kommer til Blå Kors kompasset, har sin unike historie. Det finnes ingen fasit for hvordan en oppvekst med alkohol- og andre rusproblemer i familien oppleves og arter seg, men vi ser noen fellestrekk. På jubileumskonferansen var det på sin plass å få synliggjort noen av de erfaringene unge ved kompasset har delt

gjennom årene, og de konsekvensene det kan ha, det som de har beskrevet.

Hva kjennetegner så en oppvekst med rus, og hvilke konsekvenser kan det ha senere i livet? Vi har latt oss inspirere av en modell som oppsummerer noen sentrale temaer:



## Hva kjennetegner en oppvekst med rus?

Mange unge beskriver hvordan rusmiddelbruken i hjemmet tok mye plass, og at de ofte følte seg nedprioritert. Dette kunne skape usikkerhet om egen verdi og føre til en tilpasning for å unngå skuffelser. Mange forteller også om en oppvekst preget av uforutsigbarhet, noe

som gjorde at de ble svært oppmerksomme på andres humør, behov og reaksjoner. Flere har opplevd å ta på seg omsorgsroller for foreldre eller søsken.

Alkohol- og andre rusproblemer kan med andre ord svekke foreldres evne til å møte og anerkjenne barnas behov og følelser. Dette kan føre til at barna ikke blir kjent med egne behov, og ikke lærer at det er

lov å uttrykke disse. Noen begynner også å tvile på sin egen oppfatning av virkeligheten. Mange opplevde at det var tabu eller på andre måter ikke rom for å snakke om foreldres rusbruk og egne reaksjoner. Dette bidro til en følelse av ensomhet.

## Konsekvenser for de unge

En oppvekst med rus fører ofte til tilpasningsstrategier i barndommen som er nødvendige for å håndtere situasjonen der og da, men som i voksen alder kan bli begrensende. Noen beskriver en vedvarende følelse av å være i beredskap eller å ha et stort behov for kontroll. Andre sliter med skyldfølelse og dårlig samvittighet og har vansker med å skille mellom hva som er deres ansvar, og hva som ikke er det. Lav selvfølelse og skam er også vanlige utfordringer. Dette kan komme til uttrykk som selvkritikk, perfektjonisme eller at man blir ekstra opptatt av hvordan man fremstår i andres øyne.

For flere er det utfordrende å kjenne igjen eller uttrykke egne følelser og behov, noe som kan gjøre det vanskelig å sette grenser eller å be om hjelp i voksen alder. Dette kan også påvirke nære relasjoner, der tillit og nærhet kan føles utrygt.

Mange kjenner på en dyp sorg over det de har mistet: barndommen som ikke ble slik de ønsket, vanskelige relasjoner til nære personer, eller en fremtid som fortsatt preges av rusmiddelproblemer i familien. Noen sørger over å ha mistet muligheter på grunn av oppvekstforholdene, mens andre opplever en stor maktesløshet over å se en de er glade i, skade seg selv med rus. Å erkjenne og bearbeide denne sorgen kan være en viktig del av prosessen med å forstå sin egen historie og finne veier til videre vekst.

Ved kompasset møter vi daglig unge som jobber med å forstå og bearbeide opplevelser i oppveksten, og som finner veier til endring og mestring. Vi tror på kraften i åpenhet og fellesskap – og på viktigheten av å bryte tausheten.



<sup>1</sup> Haugland, B.S.M (2022). *Familiefungering og psykososiale problemer hos barn av alkoholmisbrukende foreldre. I: S. Fjermestad (Red.). Barn som pårørende. Fagbokforlaget.*

## Tall fra Blå Kors kompasset 2024

4382

Antallet som har fått hjelp siden starten.

1070

Antallet som fikk hjelp i 2024.

478

Antallet nye som fikk hjelp i 2024.

### ALDER

7 %

13–18 år

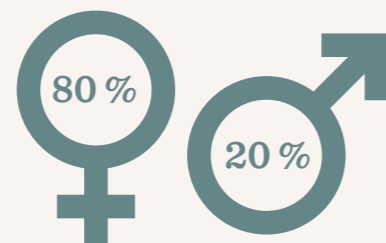
58 %

19–29 år

34 %

30–35 år

### KJØNNSFORDELING



### ANTALLET FRIVILLIGE PER 31.12.2024

34

personer



575  
timer



34 personer leverte til sammen 575 timer frivillig innsats for Blå Kors kompasset i 2024.

### ALKOHOL-/RUSBEHANDLING

50 %

har foreldre som har søkt hjelp for sine alkoholproblemer eller andre rusproblemer.

### GRAD AV TABUISERING

65 %

opplevde at alkohol-/rusproblemet aldri eller kun noen få ganger ble snakket om hjemme.

39 %

har aldri snakket om alkohol-/rusproblemet med noen utenfor nær familie.

### BELASTNINGER I OPPVEKST

54 %

opplevde fysisk vold hjemme (medregnet trusler om vold, materiell vold eller vold mellom andre).

66 %

har blitt utsatt for psykisk vold i oppveksten.

25 %

har blitt utsatt for seksuelle krenkelser i oppveksten.

57 %

har opplevd selvmord eller selvmordstrusler i familien.

68 %

måtte passe på foreldre og/eller søsken pga. alkohol-/rusproblemet hjemme.

82 %

følte seg ofte nedprioritert eller lite viktige i oppveksten.

### KONSEKVENSER FOR LIVET

52 %

har fravær og redusert evne til å følge opp skolearbeid.

17 %

har avbrutt skole eller utdanning.

28 %

har vært sykmeldt eller måtte slutte i jobb.

### PROBLEMER MED RUS I FAMILIEN PÅVIRKER RELASJONER

Prosentandel som har svart i svært stor grad, i stor grad eller i noen grad.

48 %

har vansker med å fungere sosialt sammen med venner.

85 %

har vansker i relasjon til foreldre eller søsken med rusproblemer.

62 %

har vansker i relasjon til andre i familien.

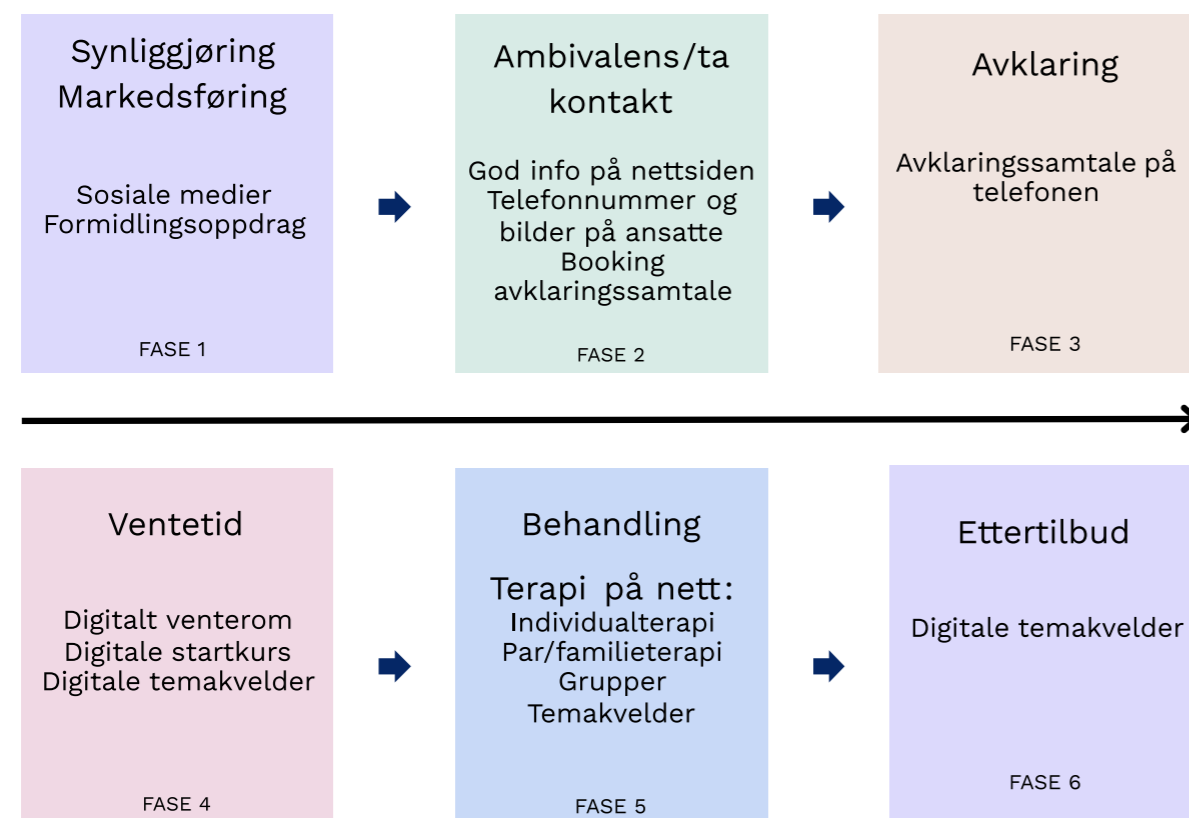
# Den digitale brukerreisen

Innlegg på Blå Kors kompassets jubileumskonferanse ved  
Ailin Strømsholm og Yngvild Haukeland

I Blå Kors kompasset har vi ulike terapitilbud på nett som er beregnet på dem som bor langt unna og ikke kan komme til kontorene våre, og på dem som av andre grunner foretrekker å møtes digitalt. Vår visjon er å tilby et likeverdig terapitilbud til alle uansett hvor man bor i

landet, og at det digitale tilbudet skal holde like god kvalitet som den terapien som skjer i fysiske møter.

De som tar kontakt for å få netterapi i Blå Kors kompasset går gjennom en brukerreise i 6 faser.



«I venterommet ble det satt ord på det jeg følte. En lettelse å forstå hva som kanskje «feiler» meg, og vite at det kan bli bedre med riktig hjelp.»

**Fase 1:** For at du som er i målgruppa, skal få vite om oss, må vi være synlige i sosiale medier og på andre digitale plattformer. I tillegg har vi formidlingsoppdrag for elever og studenter på ulike utdanningsnivåer og for fagfolk og ansatte i tjenester i bydeler og kommuner.

**Fase 2:** Mange bruker ofte lang tid på å bestemme seg for å ta kontakt. På nettsidene våre finner du kontaktinformasjon til alle terapeutene i Blå Kors kompasset, med bilde, slik at du allerede i dette første møtet med tjenesten vår ser hvordan de ser ut, de menneskene du vil møte. Herfra kan du klikke deg videre for å bestille en uforpliktende *avklaringssamtale*, som foregår per telefon. Du velger selv når du vil bli oppringt, og på nettsidene kan du lese om hva som vil skje videre.

## Book en avklaringssamtale nå

Hei, her kan du booke tid for en kort avklarende samtale på telefon. En av terapeutene våre vil ringe deg på tidspunktet du har reservert.

Dersom du ønsker terapi fysisk i en av våre avdelinger: [Oslo](#), [Sandnes](#), [Bergen](#), [Trondheim](#) eller [Lillehammer](#), tar du direkte kontakt via kontaktskjema for avdelingen. Dette finner du ved å trykke på riktig avdeling. Hvis du booker på denne siden er det for terapi på nett.

### Hva skjer etter at du har tatt kontakt?

1. Du får en automatisk bekreftelse på mail. Dersom du ikke mottar noen mail så sjekk spamfilteret.
2. En av terapeutene våre ringer deg på tidspunktet du har reservert.
3. I avklaringssamtalen forteller vi mer om tilbudet og hører litt om deg. Vi gir tilbakemelding på om vi kan tilby nett-terapi og hva som skjer videre. Du får selvsagt også muligheten til å takke ja eller nei.

**Fase 3:** Når du har tatt kontakt for å få netterapi, tar vi en kort samtale med deg på telefon. I samtalen avgjør vi om du er i målgruppa vår. Vi spør litt om hva som er vanskelig for deg, og hva du ønsker hjelp til. Du kan også stille spørsmål, og finne ut om du ønsker et tilbud hos oss. Dersom du takker ja til et tilbud, blir du satt på venteliste og tildelt første ledige terapeut.

**Fase 4:** Etter avklaringssamtalen kan det bli noe venting før du får begynne i netterapi. Mens du venter på terapi, kan du besøke det *digitale venterommet* vårt, som du får lenke og passord til. Her finner du fortellinger fra brukere, aktuelle podkaster og videosnutter med terapeuter som forteller om ulike temaer. Du får også tilbud om å delta på et *digitalt startkurs*, et terapiforbereende nettkurs som går



over fire ganger og som ledes av to terapeuter. På startkurset deltar du sammen med andre som venter på å begynne i netterapi. Du får også tilbud om å delta på *digitale temakvelder*, som arrangeres en gang i måneden. Temakveldene tar opp spørsmål som er relevante for målgruppa vår og ledes av våre terapeuter i samarbeid med representanter for brukerrådene våre. Du kan delta på temakveldene både før du har begynt i terapi, mens du går i terapi, og etter at terapien er ferdig.

Mange har sagt at det digitale venterommet er et sted der de kjenner seg igjen i andre og får håp om at de kan få det bedre ved å oppsøke hjelp.



**Fase 5:** Når du har fått tildelt en terapeut, begynner *behandlingsfasen*. Samtalene foregår på nett, i Teams, og du får tilsendt møtelenker fra terapeuten din. Behandlingstilbudet vårt er variert og blir tilpasset til den enkelte. Vi har både

individualterapi, gruppeterapi og par-/ familiesamtaler (f.eks. med partner, foreldre eller søsken). Gruppeterapi på nett finnes i flere varianter. Vi har både temagrupper, prosessgrupper, grupper for søsken som pårørende, foreldreveiledningsgrupper (for dem som selv har barn) og en kroppsbevissthetsgruppe.

**Fase 6:** Når du er ferdig med netterapien, kan du fremdeles delta på digitale temakvelder. På den måten kan du holde på en tilknytning til kompasset og være en del av fellesskapet selv om behandlingen er avsluttet.

### Tilfredshet med det digitale tilbud i kompasset

Tilbakemeldingene vi får i den årlige brukerundersøkelsen vår, viser at de fleste er svært tilfredse med hjelpen de får i Blå Kors kompasset, og at de som får netterapi, faktisk er litt mer fornøyde enn de som går i terapi på avdelingene våre. Noen sier at det føles mindre skummelt å gjennomføre samtalene på nettet, og at tilgjengeligheten og fleksibiliteten i netterapi er bra fordi det gjør terskelen lavere for å oppsøke hjelp:

«Det beste med netterapi er muligheten til å kunne gå i terapi uansett hvor man er i landet. Det var helt avgjørende for meg at det fantes et tilbud for meg mens jeg studerte i en by langt unna et kontor, ellers vet jeg ikke om jeg hadde fullført studiet eller tatt kontakt senere. Det er så skummelt å ta kontakt at det er lett å ombestemme seg om man ikke får hjelp ganske øyeblikkelig.»

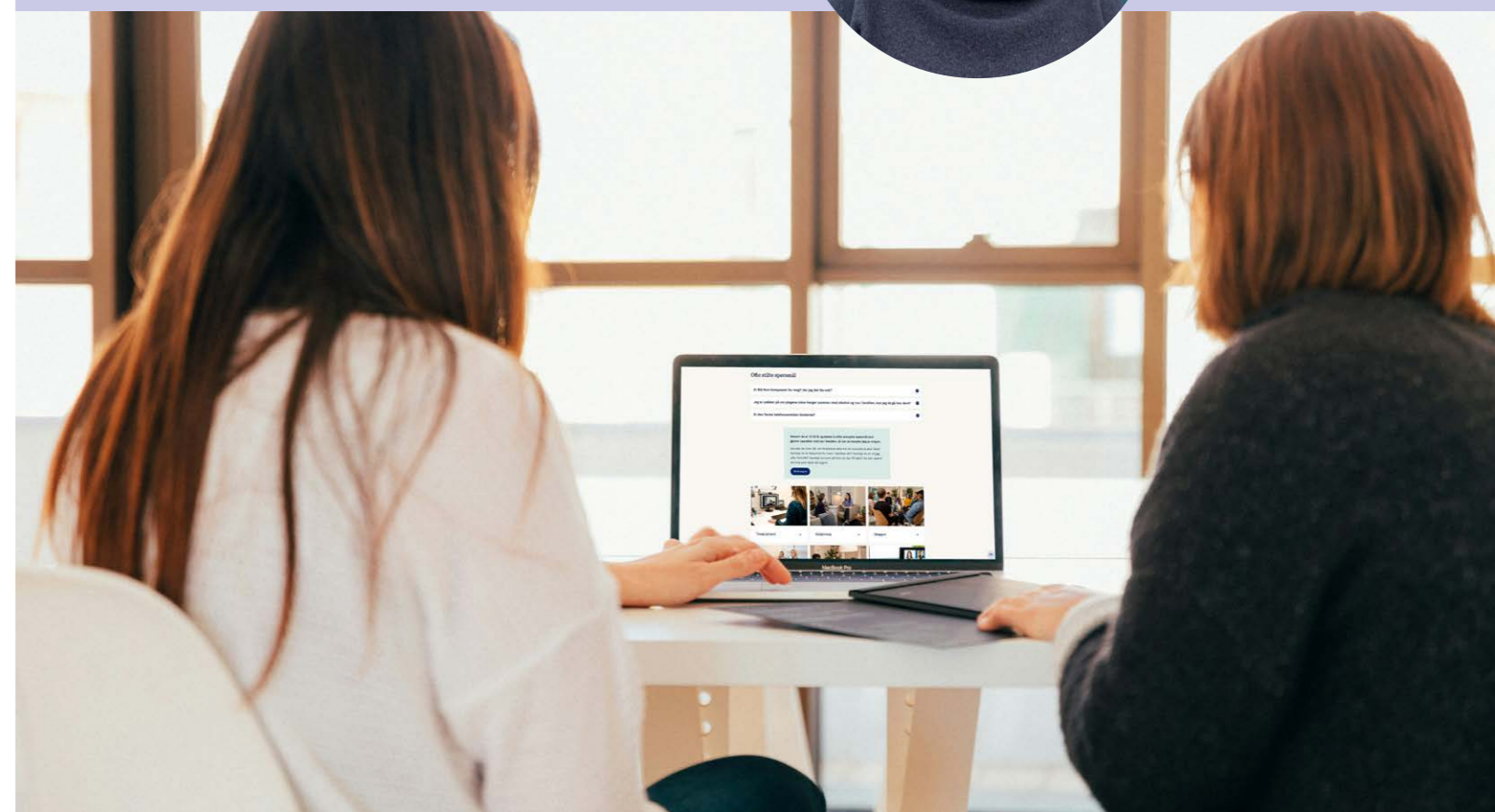
## Studenter i praksis

I løpet av 10. semester på profesjonsutdanningen i psykologi har studenter ved Universitetet i Bergen en praksisperiode i samfunnspsykologi. Hensikten med praksisen er å «konseptualisere psykisk helse» ved å utvide studentenes forståelse av psykologisk behandling utover ren individuell oppfølging. Blå Kors kompasset er derfor et relevant praksissted, siden tilbudet ikke bare består i individuell rådgivning og samtaleterapi, men også omfatter gruppeterapi, fysiske og digitale temakvelder for målgruppen, og ekstern formidlingsaktivitet.

Jeg var så heldig å få være en del av den første gruppen med studenter som våren 2024 ble ønsket velkommen til praksis ved kompasset Bergen. I en periode på fire uker delte fire studenter kontor og arbeidshverdag med de ansatte på kompasset. Våre arbeidsoppgaver innebar å arrangere en temakveld om grubling og bekymringstanker, delta på startkurs, besøke en prosessgruppe og analysere

data fra kompassets oppstartkartlegging for 2023. Vi la frem resultatene av kartleggingen på en faglunsj for alle ansatte i avdelingene i kompasset. Det la grunnlaget for rapporten vi skrev i etterkant av praksisperioden, hvor vi så nærmere på sammenhengen mellom å ha vært utsatt for ulike typer vold og selvrapporterte vansker. Nå er jeg i mitt siste semester på profesjonsstudiet og har vært så heldig å få fortsette ved kompasset med administrative oppgaver og noe klientoppfølging ved siden av studiene. Nå gjør kompasset Bergen seg klar til tredje runde med studenter våren 2025.

Velkommen skal studentene være!



## Hvordan nå unge menn som vokser opp med alkohol- og rusproblemer i familien?



Bildene er hentet fra [brormentalhelse.com](https://brormentalhelse.com)

Andelen gutter og unge menn som oppsøker Blå Kors kompasset for å få hjelp, har i alle år vært betydelig lavere enn andelen jenter og unge kvinner. De siste årene har vi arbeidet målrettet for å nå flere menn. Vi har arbeidet aktivt for å rekruttere flere mannlige terapeuter, slik at gutter og unge menn som kommer til oss, skal kunne møte en mannlig terapeut om de ønsker det. Vi bruker fortellinger om menn og bilder av menn i presentasjoner og i markedsføring av kompasset og tilbudene våre på nettet, i brosjyrer og i annet materiell. Vi forsøker å være synlige på arenaer der vi kan møte unge menn, for eksempel på linjer på videregående skoler der de er i flertall. Vi har kampanjer som retter seg spesielt mot denne målgruppen. Det siste året har vi lyktes med å rekruttere flere menn til brukerrådene våre, og flere avdelinger har arrangert egne temakvelder for menn. På slike kvelder inviterer vi menn til å si noe om hva som gjorde at de tok kontakt, til å dele noen av sine erfaringer og til å gi innspill til hvordan vi kan nå flere.

De siste årene har vi også hatt et godt og inspirerende samarbeid med Felix Baldauf. Felix har fortalt sin historie om oppveksten med moren som lenge drakk for mye. Denne historien har vi blant annet lagt ut på nettsidene våre og brukt i kampanjer på sosiale medier.

Sammen med Even Ranheim Karpuz stiftet Felix bedriften BROR Mental Helse. Ved hjelp av blant annet historiefortelling, foredragsvirksomhet, seminarer og kampanjer arbeider de for å bryte ned barrierer og fordommer knyttet til psykisk helse hos menn. BROR ønsker å skape et felles språk og en kultur hvor det å snakke om det som er vanskelig, og å møte utfordringer sammen er normalen. De får kjente menn til å dele sine historier om mentale utfordringer på nettsidene, noe som skal bidra til å normalisere samtalen om psykisk helse. De bruker også klær som en plattform for å spre budskapet sitt, se <https://brormentalhelse.com>.

BROR holdt foredrag på 15-årsjubileet til Blå Kors kompasset og skrev blant annet dette til oss i etterkant:

*Det betyr mye for oss at BROR Mental Helse får være med i en slik sammenheng, og vi setter pris på samarbeidet og den gode dialogen med Kompasset. Blå Kors gjør et uvurderlig arbeid for å hjelpe mennesker i vanskelige livssituasjoner, og vi beundrer deres dedikasjon og innsats for å skape et varmere og mer inkluderende samfunn. Vi i BROR Mental Helse jobber for å bryte ned stigmaer og skape aksept rundt menns mentale helse, og vi ser klare paralleller mellom våre mål og det arbeidet Blå Kors og Kompasset gjør for unge og voksne som sliter med psykiske helseutfordringer. For oss i BROR Mental Helse er tverrfaglig samarbeid og kunnskapsutveksling helt avgjørende for å lykkes i kampen mot utenforskap. Vi tror på styrken som ligger i å dele erfaringer og ressurser mellom virksomheter, slik at vi sammen kan nå enda flere med hjelpen og støtten de*

*trenger. Vi håper at vår tilstedeværelse på konferansen bidro til inspirasjon og skapte rom for nye samtaler om hvordan vi kan samarbeide enda tettere for å styrke det viktige arbeidet som gjøres på feltet. Vi ser frem til å fortsette samarbeidet med Blå Kors og Kompasset i fremtiden, og vi håper at vår felles innsats kan bidra til å løfte flere ut av utenforskap og inn i et varmt fellesskap.*



Felix Baldauf fra BROR Mental Helse

## Brukertilfredshetsundersøkelsen

Hvert år gjennomfører Blå Kors kompasset en brukertilfredshetsundersøkelse hvor vi ber om tilbakemeldinger på tilbudet vårt. Tilbakemeldingene er generelt gode, og dette ser ut til å holde seg stabilt. Tallene for 2024 viser samme tendenser som før: De unge sier at de er svært fornøyde med hjelpen de har fått, at terapitilbudet har vært nyttig, at relasjonen til terapeuten er god, at de blir møtt med forståelse, og at de opplever at de kan påvirke tilbudet de får.

Over halvparten av de unge svarer at tilbudet har bidratt til at de fungerer bedre på jobben eller på skolen. Over 60 prosent svarer at tilbudet har gitt mindre nedstemthet og håpløshet når det gjelder fremtiden, mens over 70 prosent opplever å ha fått det bedre med seg selv. Mer enn 80 prosent opplever økt mestring av belastningene i form av at de håndterer utfordringene i familien bedre eller at de står mer opp for seg selv. 90 prosent rapporterer at de er mer fornøyde med livet generelt som følge av tilbudet. Hele 97 prosent opplever at kontakten med kompasset har hjulpet dem til å forstå seg selv og sine egne reaksjoner.

Vi i kompasset er opptatt av de endringene som de unge beskriver, og som de sier kommer av den kontakten de har med oss. Tilbakemeldingene deres viser at denne kontakten kan ha stor innvirkning på

enkeltmenneskers livskvalitet og mestring. 62 prosent av brukerne svarte på undersøkelsen i 2024. Det er en liten økning fra året før. Vi ønsker at de unges stemmer skal bli hørt, og tilbakemeldingene deres hjelper oss med å forbedre tilbudet vårt – derfor er denne økningen svært gledelig!

*“Det som har vært mest nyttig for meg på Kompasset, er at jeg fikk kjenne på anerkjennelse og forståelse. Jeg har skjont at mine opplevelser er viktig, som har hjulpet meg å få det/bli bedre. Jeg stresser mindre, har mer balanse i hverdagen, tenker ikke like mye på fortiden min og fokuserer mer på fremtiden.”*

*“Forstå hvordan jeg har bygget opp usunne forsvarsteknikker pga. oppveksten. Å kunne snakke med noen som har ekstra kompetanse med oppvekst rundt rusmisbrukere som kan se relasjoner mellom mine problemer og oppveksten min. Vært mye hjelp å forstå meg selv bedre, og lettere å kunne ta tak i problemene.”*

60 %

Over 60 prosent svarer at tilbudet har gitt mindre nedstemthet og håpløshet når det gjelder fremtiden.

70 %

opplever å ha fått det bedre med seg selv.

90 %

rapporterer at de er mer fornøyde med livet generelt som følge av tilbudet.

## Brukerrådsseminaret

### Nyttige innspill fra brukerrådene!

I forbindelse med 15-årsjubileet for Blå Kors kompasset ble det arrangert en samling for alle brukerrådene på Hotel Gabelshus i Oslo. Over tjue engasjerte deltakere fra Bergen, Trondheim, Sandnes, Oslo og det digitale brukerrådet møttes for å bidra med innspill til et pågående bokprosjekt ved kompasset. Boken skal først og fremst nå unge som har vokst opp med alkohol- og andre rusmiddelproblemer i familien. Samtidig håper vi det vil være en viktig og nyttig bok for alle som møter barn og unge med slike erfaringer, både privat og i yrkessammenheng.

Målet med seminaret var å samle inn erfaringer om hva som har vært viktig for de unge i arbeidet med å håndtere konsekvensene av oppveksterfaringer og håndtere pågående belastninger. Deltakerne ble bedt om å reflektere over blant annet disse spørsmålene: «Hva har

vært mest nyttig for deg å jobbe med for å få det bedre?», «Hva har hjulpet deg til å skape positive endringer i livet ditt?» og «Hva hadde du hatt behov for å lese før du kom i kontakt med kompasset?»

I diskusjonene og i notatene fra gruppene var det flere temaer som gikk igjen, blant annet at det er viktig å ta vare på seg selv og sette grenser, at det er viktig å bli kjent med og ta hensyn til sine egne følelser og behov, at det er viktig å kunne snakke åpent med folk som har lignende oppveksterfaringer, at det er viktig med støtte fra venner, og at det er viktig med gode forbilder og trygge relasjoner. Disse innspillene hjalp oss til å finne retningen for det videre arbeidet med boken og understreker hvor viktig det er å løfte frem erfaringer med mestring og endring. Vi takker alle deltakerne for en engasjerende og meningsfull kveld, og vi ser frem til å skrive en bok som løfter frem de unges egne erfaringer og stemmer!



## Samarbeidsprosjektet mellom Statsforvalteren i Rogaland, Stavanger kommune og Blå Kors kompasset

Jobber du i en kommune og ønsker mer av kompassets tjenester til kommunens innbyggere? Da kan du gjøre som Stavanger kommune og inngå et samarbeid med oss. Statsforvalteren har en tilskuddsordning som heter «kommunalt rusarbeid». Ordningen skal bidra til bedret livskvalitet, mestring og mulighet for en aktiv og meningsfull tilværelse for folk med rusmiddelrelaterte problemer og deres pårørende.

Blå Kors kompassets tjenester er rettet mot unge mennesker som er pårørende til foreldre eller søsken med alkohol- og andre rusproblemer. Vår arbeidsmåte og tilnærming er hentet fra

søsterorganisasjonen vår TUBA Danmark og har vært utprøvd og evaluert gjennom mange år, med stabile og gode resultater for målgruppa. Statsforvalterens ordning skal også sikre at tilbudet utvikles og evalueres sammen med brukerne. Tett og godt samarbeid med brukerrådene våre er godt innarbeidet i Blå Kors kompasset. I tillegg til de månedlige brukerrådsmøtene, bidro brukerrådsrepresentantene i Sandes med til sammen 140 timer frivillig arbeid. Brukerrådene bidrar til at kompassets tilbud er godt avstemt med de unges behov.

For å kunne tilby mer av kompassets tjenester til Stavanger kommunes innbyggere gikk kommunen sammen med Blå Kors kompasset i Sandnes og søkte Statsforvalteren i Rogaland om støtte til et treårig prosjekt. Prosjektet har bidratt til en ekstra prosjektstilling i kompasset. Prosjektstillingen har resultert i økt kapasitet når det gjelder terapi og rådgivning, og mer tid til utadrettet virksomhet. Dette har supplert og avlastet kommunens øvrige tjenestetilbud til målgruppen. Ett år inn i prosjektet er både Stavanger kommune og Blå Kors kompasset godt fornøyde med samarbeidet, og viktigst av alt er den forandringen det utgjør for den enkelte unge som får hjelp til å komme seg videre i livet.

Støtte til kommunalt rusarbeid kan søkes av enkeltkommuner, men kommuner kan også gå sammen om en søknad. Ta gjerne kontakt med oss om dere ønsker et slikt samarbeid i din kommune.



UNG  
NO



Nettstedet ung.no er det offentliges informasjonskanal for ungdom, og der svarer Blå Kors kompasset på spørsmål fra unge om bekymringer som gjelder alkohol og annen rus i familien.

### Bekymret for farens drikking

Ungdom, 14 år

«Hei. Faren min drikker litt mye (kan drikke opptil 6 halvliters eller mer med øl etter hverandre på samme kveld, 4.5% alko) Faren min er overvektig (over 100 kg) hvor høy promille sånn cirka får han av øl? Er det farlig høyt? Jeg finner ikke svar på spørsmålet mitt noen steder. Han har sterke smerter pga sykdom og jeg har hørt ham si at når han drikker, så kjenner han ikke smertene. Det er veldig skummelt og han drikker nesten hver kveld. Prøver å unngå han litt når han drikker og jeg kan se i øynene hans at noe skjer med han når han drikker. Kan hende at han drikker mer enn det jeg nevnte fordi jeg ser ikke alt. Kan også si det at han ikke drikker på heelt tom mage (han kan gjøre det iblant) og han spiser greit i løpet av en dag. Lillebroren min reagerer også på drikkingen hans. Fra bekymret ungdom 14 år.»

### Mamma drikker og blir sur når jeg drar til faren min. Hva gjør jeg?

Ungdom, 17 år

«Moren min drikker hver eneste dag, jeg begynner å bli veldig irritert over det når drikkingen går utover meg, med hennes oppførsel. jeg besøkte faren min i dag å spiste middag der, det var greit for moren min før jeg dro. når jeg kom hjem igjen så klikka hun på meg (åpenbart beruset) å sa at jeg er dum og at han har ødelagt livet til storebror, jeg må nå slutte å dra til han for at moren min kan slutte å være sur på meg. hva gjør jeg i denne situasjonen?»

### Mamma har begynt å drikke mye og har forandret seg veldig

Ungdom, 13 år

«Etter at mamma ble sammen med eksen sin har Hun forandret seg helt. Hun har begynt med Snus og drikker alt for mye. Jeg er redd for henne, for Jeg tror Hun har ett alcohol problem, siden Hun drikker hele tiden, og huset er strødd med ølflasker.»

**HER FINNER DU OSS**

- Trondheim
- Lillehammer
- Bergen
- Oslo
- Sandnes



Du får hjelp uansett  
hvor du bor.

Våre tilbud finnes  
både på nett og i  
våre avdelinger.

