

# FAMILIER MED MISBRUG I LANGTIDS-DØGNBEHANDLING

*Et forskningsprojekt på Familiecenter Dyreby afdækker de nære relationer som et stærkt motiverende og forandringsskabende element blandt familier med misbrug i langtids-døgnbehandling.*

---

AF HELLE LINDGAARD & LISE WIEMANN

Nærværende artikel bygger på resultaterne fra et forskningsprojekt på Familiecenter Dyreby i årene 2008-2011. Projektets formål var at undersøge en gruppe familier med misbrug under og efter deres langtids-døgnbehandling (fra 8 mdr. til 3½ år) på Dyreby. Med udgangspunkt i den nyeste neuropsykologiske viden om hjernens udvikling via tilknytning og samhørighed (Hart, 2009; Fonagy, 2007) var der især fokus på, hvorledes deltagernes forældrekompetencer, herunder mentalisering og refleksive evner, udviklede sig undervejs, og hvordan dette afspejlede sig i deres børns trivsel.

I den forbindelse fandt vi det imidlertid relevant også at se på deres liv i et bredere og mere eksistentielt perspektiv ud fra den hypotese, at forældrekompetencer vokser ud af og på baggrund af nogle helt grundlæggende færdigheder som menneske, ligesom fundamentet skal være i orden, for at man overhovedet kan agere som forælder.

Forskningsprojektets overordnede formål var dermed at få generel viden om familier med misbrugsproblemer i døgnbehandling samt specifikt at undersøge mulige effekter af Dyrebys behandling på familiernes udvikling over tid med hensyn til:

- forældrenes motivation til behandling, personlig udvikling og stoffrihed
- forældrenes grundlæggende evne til at håndtere livet som sådan samt udfordringer i særdeleshed, herunder identitet, mestring og følelsesregulering
- forældrenes forældrekompetencer, herunder specifikt deres evner til mentalisering og refleksion
- børnenes trivsel og udvikling

Derudover valgte vi også at inddrage forældrenes egne

opvækstbetingelser og tidlige voksenliv for derved at skabe yderligere forståelse for deres forudsætninger som mennesker generelt og som forældre specifikt. Vi har i det følgende valgt at lægge vægten på det relationelle aspekt i forhold til forældrenes motivation, identitet, mestring og overordnede forældrekompetencer.

## Kort om projektet

Projektet skal kun kort beskrives her, idet der for uddybende informationer henvises til rapporten 'Familiebehandling – at finde sin vej i livet' (Wiemann & Lindgaard, 2011). Der er tale om et overvejende kvalitativt studie, der primært bygger på interviews, suppleret med den kvalitative og kvantitative test 'FAST' (en 'Familiesystem-test', der undersøger familiens indbyrdes relationer) og den kvantitative test 'SDQ' (der måler på børnenes trivsel og kompetencer). I alt deltog 21 voksne og deres tilsammen 22 hjemmeboende børn. De udgør 13 familier bestående af 9 par og 4 enlige forældre. Dataindsamlingen foregik over cirka et år, med første undersøgelse sommeren 2008 og opfølgning efteråret 2009. Ved første undersøgelse var alle i gang med behandling om end på forskellige stadier i forløbet. Ved sidste undersøgelse havde alle afsluttet behandlingen, nogle var i udslusning, andre var flyttet hjem eller i nye boliger i nærheden af Dyreby. Alle familier var intakte efter behandlingen undtagen to par (hvor der var tilbagefald). Langt de fleste (16) var efter behandlingen i gang med uddannelse eller i arbejde.

## Motivation og mål med behandlingen

Alle på nær én familie var på Dyreby under mere eller mindre tvang fra hjemkommunens side. Det var et 'valg' mellem at gå i behandling eller at få børnene





(tvangs-) fjernet. Dog angiver flere, at de tillige var fysisk og psykisk slidt ned og faktisk ikke kunne holde til livet som stofmisbrugere længere, men havde brug for en 'time-out'.

Fra neuropsykologien og hjerne-forskningen ved vi, at en vis grad af 'tvang' efter længere tids massivt misbrug kan være nødvendig, idet mennesker med misbrug som følge af de kognitive skader kan have mere end svært ved at erkende problemet og tage beslutninger om forandring (f.eks. Perry & Szalavitz, 2011; Yücel et al., 2007). Alligevel er det overraskende, at stort set alle deltagerne erkender dette faktum; at 'tvang' eller måske snarere 'kærlig fastholdelse' er nødvendigt. Både for at få dem til at begynde i behandling og for at fastholde dem i behandlingen. De sætter i den grad pris på de faste rammer, regler og synlige konsekvenser. I hvert fald set i bakspejlet. For indledningsvis stritter de imod med alt, hvad de har. Nogle fortæller således, at det først er efter et halvt til et helt års behandling på Dyreby, at de er der af egen fri vilje, har ladet 'masker' og 'forsvar' falde og tager ansvar for egen udvikling.

*'I begyndelsen lod jeg, som om ... jeg efterbede ... for sådan gjorde man her. Lidt efterhånden kom så det nye liv, og det føles bedre med det liv ... og så kom motivationen, men der var gået et år, inden det dukkede op.'*

*'Den første lange tid på Dyreby bruger man på at kæmpe imod. Jeg ville bare ikke ..... og der gik rigtig lang tid ... Når du er midt i det, så kan du altså ikke se det, du kan ikke, at det er svært, og at man skal holdes fast' ... 'til slut kunne jeg næsten have ønsket, at jeg kunne være blevet' ...*

*'Det var meget godt, at de var der. Ikke bare bakkede ud. De gav ikke op, og jeg var trodsig, og jeg ydede modstand. Men de gav bare ikke op! Det har været så vigtigt for mig. Jeg prøvede grænserne af og blev ved, indtil jeg satsede på, at de gik i stykker. For på den måde at blive bekræftet igen og igen i de afvisninger. Men her blev de stående, og de blev ved, og de gav aldrig op'*

Samtidig er det vigtigt at pointere, at tvangen som oftest virker bedst i de tilfælde, hvor der er tale om gensidig respekt i relationen mellem den tvangsudøvende instans/person og personen med misbrug. Ligeledes kan tvang give bagslag, sådan at problemerne søges skjult, og der ikke søges hjælp i tide. Til stor skade for såvel børn som forældre. Ligeledes har det været afgørende, at tvangen har handlet om deltagerens relation til deres børn samt i respekt for og tillid til forældrenes udviklingspotentiale. Således har det for alle deltagerne indledningsvist været børnene og det at kunne beholde egne børn, der har udgjort den primære

re motivation og været målet med behandlingen.

Undervejs udvikles og nuanceres dette fokus imidlertid. Neuropsykologisk betragtet sker der en langsom afgiftning af hjernen. Det medfører, at de kortikale netværk - de dele i hjernen, som har med refleksion og empati at gøre - begynder at fungere igen, hvilket betyder, at evner som f.eks. refleksion, selv-regulering og empati kan re-etableres.

*'Det har ændret sig undervejs med motivationen. Det skete meget hurtigt, at det ikke var for Jonas, jeg var i behandling, men det var for min egen skyld. Han var handlingen, grunden til at gå i gang, og senere blev det bare mig, der blev det vigtige, fordi det, jeg lærte og udviklede, fik han jo glæde af.'*

Hvor motivationen indledningsvis meget handlede om bevægelsen hen imod Dyrebys krav og det overhovedet at gå ind i et behandlingsforløb, bliver motivation og mål undervejs mere fremtids- og udviklingsorienterede med afsæt i dybere refleksioner. Det gælder ikke mindst i forhold til et stoffrit og ordentligt liv på længere sigt, og hvad det kræver af den enkelte.

At kunne mestre sig selv og sit liv på en hensigtsmæssig måde er fuldstændig afgørende for et liv uden misbrug, ligesom det er forudsætningen for at udvikle sunde, nære relationer til andre mennesker og et fundament for forvaltningen af forældreopgaven.

Mestring handler om, hvordan deltagerne takler problemer og kriser, og hvad de i den forbindelse kan gøre i stedet for at tage stoffer. Til dette hører også identitet og selvfølelse, hvordan de mærker og udtrykker følelser, behov og grænser og i det hele taget oplever og udtrykker sig selv. Endelig handler mestring også om at håndtere livet efter behandling, herunder hvordan deltagerne holder fast i det, de har lært, i sig selv og i at være stoffri.

### **At kunne mærke og udtrykke følelser og behov**

Fælles for dem alle er, at de har svært ved at mærke og udtrykke følelser og behov adækvat. Enten kommer følelserne slet ikke ud, eller også kommer de ud i forvrænget form, på forkerte tidspunkter eller fuldstændig ukontrollabelt og eksplosivt, evt. i forbindelse med stofindtag.

Generelt har der manglet rollemodeller i opvækstfamilierne i form af kompetente voksne, der har kunnet vise, spejle og rumme adækvat følelsesmestring. Ofte har der været tale om konfliktskyhed, hvor følelser helt er blevet undertrykt, eller de er kommet til udtryk som eksplosiv vrede og/eller vold.

Mange har derfor ikke haft mulighed for at lære

at tale om og udtrykke følelser, eller de har lært, at kun visse følelser var mulige, som oftest vrede og ofte kun fra de voksnes side. Konsekvensen er manglende træning og indsigt i egen følelsesregulering.

Undervejs i behandlingen lærer de imidlertid at mærke, tale om og udtrykke følelser og behov. Nogle taler ligefrem om at have tilegnet sig et 'sprog' for følelser.

*'... så man kan sige, at vi egentlig har fået et nyt sprog ved at være på Dyreby. Et sprog om følelser'*

Samtidig lærer deltagerne at tænke sig om, før de handler, at overveje konsekvenser og finde den rette strategi.

*'Mine reaktioner var tidligere sådan, når jeg blev vred, så fra at jeg blev vred, til jeg reagerede, gik det lynhurtigt, og nu kan man sige, at hvis man kan sige, at min vrede var på 10, så er den nu på 1-2, så jeg har fået en meget større tålmodighed. Jeg kan vælge nu at vende ryggen til, det gjorde jeg ikke før. Jeg er meget mere opmærksom på konsekvensen, og hvad konsekvensen er for min familie.'*

Dette forudsætter naturligvis indre ro, kontrol, refleksion og følelsesregulering. Det erhverver samtlige deltagere i forskellig grad under opholdet på Dyreby.

### **Kontakt til sig selv – at finde retning og rygrad**

En forudsætning for at kunne mærke og udtrykke behov og følelser adækvat er at kunne mærke sig selv, 'at komme til sig selv'. Kan deltagerne ikke det, kan de ikke sige til og fra og ej heller passe på sig selv. Den kontakt indad fortæller stort set alle om at have erhvervet undervejs i behandlingen. Til denne kontakt hører også at møde sig selv på godt og ondt, at 'blive hel'. Derved opstår også oplevelsen af 'rygrad' og 'jeg-styrke', at kunne stå selv og sætte grænser.

*'Jeg har fået mere rygrad ved at være på Familiecenter Dyreby. Nu ved jeg, hvad jeg vil være med til, og hvad jeg ikke vil være med til. Jeg kan selv tage beslutningerne, og jeg kan stå fast. Jeg kan bestemme, hvordan jeg vil leve mit liv og gøre det. Nu siger jeg tingene i stedet for at gemme dem væk, og jeg er blevet meget bedre til at håndtere både sådan noget som sorg og kriser.'*

Det handler først og fremmest om at kunne reformulere sin livshistorie med indsigt, forståelse og tilgivelse og dermed forsones sig med sin fortid og historie, ikke mindst den del af den personlige historie, der er repræsenteret ved misbruget.

### **Relationen bliver mulig**

Når deltagerne begynder at kunne stå selv, kunne mærke egne følelser og behov, bliver de også opmærksomme

på behovet for andre mennesker, på betydningen af nærhed, kærlighed, omsorg og støtte. Når de så samtidig føler sig værdifulde, ligeværdige og kan afgrænse sig selv, bliver de også i stand til at være i en relation uden at miste sig selv eller overskride andres grænser. Fra at have levet et liv, hvor det handlede om at lukke af og være i ensomheden, fortæller flere således om, hvordan de får skabt mere tillid til verden og bliver i stand til at være i nære relationer, række ud og bede om hjælp og ikke mindst modtage hjælp. Mange er også blevet opmærksomme på, at det faktisk er helt grundlæggende i forhold til deres fortsatte stoffrihed.

En anden vigtig erfaring i forhold til de nære relationer og det at få, hvad man har brug for, handler om at lære at tage ansvar for sig selv. Mange giver udtryk for at have lært ikke at skyde skylden på andre og ikke blive offer, hvilket netop giver dem handlemuligheder og handlekraft.

*'På Dyreby er jeg blevet meget mere opmærksom på mig selv, og i stedet for at skyde skylden over på Palle kan jeg nu selv se, hvad det er, det handler om og arbejde med det. Jeg går heller ikke så meget i offerrollen. Jeg er godt klar over, når det sker, men jeg kan komme ud af det igen.'*

### **At kunne mestre livet på godt og ondt – også et stoffrit liv**

Som tidligere misbruger er det vigtigt specifikt at lære at mestre 'problemer' uden at gå i misbrug. De lærer og får erfaringer med, at problemer skal løses og ikke går over af sig selv. Og at benene faktisk godt kan bære dem, også når det går op ad bakke og gør ondt.

*'Jeg har haft mange store kriser her på Dyreby, men jeg har fundet ud af og lært, at jeg kan sagtens gå gennem kriser uden at gå i misbrug, det ved jeg ... Jeg magter kriserne. Jeg går ikke i stykker og kan blive i det. Jeg står på mine ben og opdager, at de godt kan bære mig i kriserne også og bære mig ud af dem, og jeg behøver ikke at tage stoffer, når jeg har det sådan.'*

Helt konkret lærer de at spotte og undgå risikosituationer, at kunne sige fra og stå selv, at kunne tale om stoftrangen, når den melder sig, og at kunne bede om hjælp. Og så får de en forståelse og erkendelse af, at stoffrihed ikke kommer af sig selv, men at det er en beslutning, der skal tages igen og igen, og som kræver vilje og mod.

*'... der bliver ligesom sået et frø i hovedet på mig, når jeg er sammen med nogen, som er misbrugere, og det frø vil jeg ikke have, jeg vil selv bestemme, hvad der skal plantes i min have, og på den måde er det vigtigt for mig ikke at være sammen med nogen, der er aktive misbrugere, for at passe på mig selv.'*

## Forældrekompetencer

Forudsætningerne for at være forældre har i vid udstrækning været mildest talt elendige blandt deltagerne. Ikke kun som følge af eget misbrug og deraf følgende fysisk og psykisk nedbrydning, men også helt grundlæggende pga. mangelfulde og for nogle dybt traumatiske opvækstbetingelser samt generelt manglende rollemodeller for 'den gode forælder'. Det handler altså om langt mere end blot at blive stoffri. Det handler i høj grad også om heling og udvikling.

Samtlige deltagere kan fortælle om en opvækst med psykisk og/eller fysisk fraværende forældre. Alle har i et eller andet omfang savnet, at deres forældre var nærværende, opmærksomme, grænsesættende og interesserede. Mange kan endvidere berette om misbrug, vold, overgreb og omsorgssvigt.

For langt de fleste er relationen til opvækstforældrene alvorligt forstyrret, ligesom der har manglet helt grundlæggende forudsætninger for nødvendig omsorg. Det betyder, at deltagerens opvækstvilkår har været særdeles ringe i forhold til tilknytning, udvikling af mentalisering og selvregulering - og dermed udvikling af egne forældrekompetencer. Samtidig udvikler flere af dem, som deres forældre, undgåelsesmestring (f.eks. misbrug) som forsvar - en falsk og patologisk måde at opnå en 'sikker base' på.

## Udviklingen af forældrekompetencer

Udviklingen af forældrekompetencer sker gennem konkret undervisning, i den mentaliseringsbaserede terapi samt i samspillet med de andre familier på Dyreby. Behandlingen er således en dobbelt, samtidig proces. Dels er der et *intra-personelt* perspektiv, der søger at skabe kontakt indad, bl.a. til en heling af 'det indre barn' (og traumer), som er så afgørende (og en forudsætning) for evnen til at kunne tage ordentligt vare på egne børn.

*'Det er det der med det indre barn, det synes jeg altså var noget vås ... men det er der, og jeg kan godt forstå det nu, og det giver klarhed over det hele. Jeg kan se nu, hvor jeg skal reparere, jeg kan se, hvor mine svagheder er, og jeg kan se, hvordan det er fat med mig .. og det er ikke de andre, der skal reparere det, men det er mig selv, der skal reparere med andres hjælp.'*

Dels er der et *inter-personelt* perspektiv, hvor der gennem et relationelt arbejde skabes gode kontakter til børn såvel som partner samt andre voksne.

Deltagerens forældrekompetencer udvikler sig således under opholdet på Dyreby i en parallel udviklingsproces, hvor børnene har brug for forældrene

som 'den trygge base' (med mere eller mindre hjælp fra behandlerne), og hvor forældrene tilsvarende har brug for behandleren som 'den trygge base'.

## Mentalisering

Med udgangspunkt i 'den sikre base', evnen til refleksion og skabelsen af nye narrativer heles og udvikles de voksne sådan, at de undervejs får skabt deres 'egen indre forælder', ligesom deres evne til mentalisering vokser mærkbart. Mentalisering betyder, at de bliver i stand til at 'læse' og 'tolke' børnenes følelser, behov og grænser og dermed kunne kommunikere og samarbejde med børnene. Derudover bliver de i stand til at tage ansvar som voksne og i højere grad se på barnets behov frem for egne behov.

*'Jeg er blevet bedre til at tolke hendes signaler og se, hvad der sker med hende.'*

*'.. og hvis jeg går over en grænse .. og kan se, at han bliver såret og ked af det, så snakker jeg med ham om det.'*

## Den intra- og interpersonelle udvikling

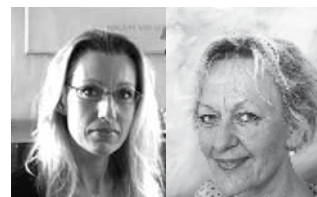
Det er tydeligt, at der undervejs i behandlingen sker store udviklinger på det intra- og interpersonelle felt. En forudsætning for at blive en god forælder er at kunne 'stå selv' og at kunne interagere med 'sig selv' i det relationelle felt. Det gælder i forhold til børn, partner og omverdenen som sådan. Først og fremmest skal deltagerne have noget at interagere med. De skal finde 'deres ben at stå på' og lære at mærke egne behov og grænser. Dernæst skal de lære at interagere med respekt for sig selv og andre og med 'sunde følelsesudtryk'.

*'Jeg er blevet meget bedre til at vise, hvad der er inden i mig selv. Jeg er blevet bedre til at være med mig selv også, og også rumme at være sammen med andre, og det er vel der, den gode forælder kommer?'*

Et gennemgående træk i undersøgelsen er den personlige udvikling, der sker med deltagerne undervejs. Alle konstaterer, at de er igennem et forløb, hvor de ved at kende sig selv bedre - ikke mindst deres eget 'indre barn' og følelsesliv - bliver bedre i stand til at se egne og i særdeleshed deres børns behov. De bliver i det hele taget mere udviklingsorienterede og går fra en rigid, stagnerende position til en bevægelig, udviklende position, hvor de selv tager ansvar for, om de vil forstå og udvikle sig.

Stort set alle deltagere har ved indskrivningen på Dyreby alvorlige problemer i det relationelle felt, ikke kun i forhold til deres børn. Også parforholdsproblemer fylder meget, hvilket har konsekvenser for deres

HELLE LINDGAARD  
PSYKOLOG, PH.D.  
LISE WIEMANN  
AUT. PSYKOLOG  
BEGGE SELVSTÆNDIGE PSYKOLOGER  
& PARTNERE I 'LINDGAARD & WIEMANN'



overskud som forældre såvel som for stemningen i familien som sådan.

I mange parforhold ses udviklingen af et fælles forældreskab. Der sker en heling af relationen til partneren. Fra et ofte symbiotisk, overlevelseshævet parforhold udvikler der sig i stedet et forhold, hvor både kvinden og manden ser egen rolle og fælles roller som forskellige, og hvor børnene nu, modsat tidligere, bliver prioriteret op.

Parforholdet bliver en styrke for den enkelte og ikke et forsvar mod den ydre verden. En styrke, som er med til at skabe en større stabilitet i form af tryk og tillid.

### At kunne adskille sig selv som voksen

Til voksenansvaret hører også at kunne adskille sig fra sine børn. Det handler om hierarkisk at kunne stå over sine børn, tage voksenansvaret på sig og give plads til, at børnene er børn.

Det handler også om at kunne skelne mellem egne behov og børnenes og at forstå, at man som forælder ikke nødvendigvis ligner sine børn, men at man kan være forskellige og have forskellige behov, ikke bare i kraft af alder, men også i kraft af personlighed.

Derudover lærer de at kunne rumme børnenes til tider vanskelige følelser uden at overreagere og uden at opleve det som truende. At følelser ikke kan være forkerte, og at ens børn har brug for, at man rummer dem på godt og ondt, sådan at de bliver i stand til at bruge hele følelsesregistret.

*'Jeg er blevet rigtig god til bare at lade hende fyre af på mig, og så siger jeg bare: 'Ok, sådan har du det', og det kan jeg godt lade hende gøre, jeg kan godt rumme hende, og så kan jeg sige: Det her går jeg ikke i stykker af.'*

### Relationen som motiverende og forandringsskabende element

Et gennemgående og afgørende element for motivation og forandring blandt deltagerne i projektet er det relationelle aspekt. Indledningsvis er relationen til deltagerens børn den afgørende motivationsfaktor, hvor målet er at kunne beholde børnene. Partneren er imidlertid også afgørende. Flere nævner, at de ikke var gået i behandling uden deres partner, ligesom denne

relation er afgørende for motivation og udvikling undervejs i behandlingen.

For at kunne være i relation, må de imidlertid have noget at gå i relation med. De skal have reformuleret og genopbygget identitet og selvfølelse samt redskaber i det relationelle felt, herunder mestring, selv- og følelsesregulering samt refleksion. Dette sikrer samtidig fastholdelse af motivation og forandring på længere sigt.

Denne udvikling sker i behandlingsarbejdet, der ligeledes bygger på relationelle elementer. Et vigtigt redskab her er etablering af 'sikker base' og 'tryk tilknytning'. Det gælder både for børnene og for de voksne. Derigennem skabes grundlaget for genopbygning og udvikling for såvel børn som voksne, både i parallelle, individuelle forløb og sammen. Et arbejde, der kræver tid og de trygge rammer, en døgnbehandling kan give.

*'Det er ligesom en meget tryk lomme i samfundet. En lomme, som man kommer ind i, som er beskyttet og omsorgsfuld i forhold til det ydre ... hvor man ligesom, hvis der var noget, hvor der var én, der hjalp én.'*

Fælles for alle deltagerne er også deres tilknytning til Dyreby og de andre familier som 'ny familie'. På sigt løsriver de sig fra Dyreby, men flere bibeholder den nære relation til de andre familier eller genoptager kontakten til deres egen familie.

*'... Det er ens Dyreby-familie, man får. Det bliver ens rigtige familie. Uden den har jeg ikke kunnet forandre mig.'*

Derudover er fortsat arbejde med de nære relationer i efterbehandling og opfølgning særdeles vigtige faktorer for fastholdelse af såvel stabilitet som udvikling. ■

### LITTERATUR

- Fonagy, P. Affektregulering, mentalisering og selvets udvikling. Akademisk Forlag. 2007  
Hart, S.: Den følsomme hjerne. Hans Reitzels Forlag, 2009.  
Perry, B., & Szalavitz, M.: Drengen der voksede op som hund: Hvad vi kan lære af traumatiserede børn om tilknytning, tab og heling. Hans Reitzels Forlag. 2011.  
Wiemann, L., & Lindgaard, H.: Familiebehandling – at finde sin vej i livet. Forlag Dyreby. 2011.  
Yücel, M., Lubman, D., Solowij, N., & Brewer, W.: Understanding drug addiction: a neuropsychological perspective. Australian and New Zealand Journal of Psychiatry, 41, 957-968. 2007.



**ANDRE STOF-ARTIKLER OM DYREBY:**

(Narkotikarådets) Stof nr. 13, 2000: På Dyreby er det i orden at blive gal i hovedet.

STOF 13, 2009: Familier med misbrugsproblemer.



**Rapporten fra Dyreby** kan downloades fra [www.hellelindgaard.dk](http://www.hellelindgaard.dk) og [www.lisewiemann.dk](http://www.lisewiemann.dk). Dyreby har siden projektets afslutning i 2011 måttet lukke og findes ikke længere som et tilbud til udsatte familier med misbrug.