Dorte Nissen er koordinator for Ungepanelet i BRUS og studerer cand. mag. i læring- og forandringsprocesser.
Runa Bjørn er projektleder i BRUS og uddannet cand.scient.pol.

Anne & Simones fædre drak så meget, at det fyldte alt: Et forløb i BRUS hjalp dem videre

Alt for mange børn og unge vokser op i familier præget af rusmiddelproblemer, og det kan have store konsekvenser. Anne og Simone ved det, for de har oplevet det, og for dem endte fædrenes rusmiddelproblem med at styre alt.

AF DORTE NISSEN OG RUNA BJØRN

"Der er en rygsæk, med jeg ved ikke, hvor mange kilo, der er blevet lettet fra mine skuldre. Jeg føler, at jeg kan få det hele til at fungere og have en normal hverdag ligesom alle andre," forklarer 21-årige Anne.
"Ja, BRUS har givet mig en mulighed for at håndtere mine problemer, inden det bliver for meget. Jeg er blevet meget bedre til at snakke med dem, der er omkring mig," siger Simone på 23 år.
Anne og Simone har noget til fælles. Noget, som vil præge dem for altid, og som de havde brug for hjælp til at håndtere. Nemlig at de begge er vokset op med fædre med et alkoholproblem. Anne og Simone er ikke alene. Mindst 122.000 børn i Danmark vokser op i familier med en mor eller far, der drikker for meget. Hertil kommer et antal børn, der vokser op i familier, hvor forældrene bruger hash eller hårdere stoffer. For børnene kan dette være forbundet med alvorlige konsekvenser af psykisk, fysisk og social karakter. Konsekvenserne kan være ødelæggende. Rusmidlerne fylder – de styrer og forstyrrer så meget, at det kan være svært at få lov til at være barn eller ung. Disse børn og unge kan vi hjælpe hos BRUS, hvor formålet er at styrke børn og unges muligheder for at håndtere de udfordringer, som følger af en opvækst præget af rusmiddelproblemer samt at bidrage til, at de oplever en generel bedring i trivsel og udvikling, således de på sigt kan udnytte deres fulde potentiale ligesom andre børn.

Projekt BRUS

Projekt BRUS er et tværkommunalt støttende tilbud til børn og unge, som vokser op i familier med rusmiddelproblemer. Hos BRUS tilbyder vi hjælp til børn og unge, uafhængigt af om deres forældre er i rusmiddelbehandling. Faktisk gælder det hos over halvdelen af børnene og de unge, at deres forældre ikke har været eller er i behandling. Ganske ofte sker det dog, at når børnene kommer hos os, så motiveres forældrene til at gå i behandling og dermed gøre noget ved det rusmiddelproblem, som også fylder i barnets liv. Vi gør altid meget for aktivt at involvere familien i forløbene, da særligt yngre børn er dybt afhængige af, at der er voksne i deres netværk, som tager ansvar for at skabe de nødvendige forandringer i deres hverdag.
BRUS er et fireårigt projekt støttet af Satspuljemidler og findes i 11 midtjyske kommuner: Aarhus, Randers, Herning, Skive, Ikast-Brande, Norddjurs, Syddjurs, Samsø, Odder, Skanderborg og Hedensted. I 2020 kan der igen søges midler til at fortsætte arbejdet. BRUS håber på at kunne blive ved med at hjælpe børn og unge fra familier med rusmiddelproblemer. Vi er nu over halvvejs i projektet og vil derfor gerne fortælle STOFs læsere om vores erfaringer.

BRUS' faglige tilgang

I BRUS arbejder vi ud fra en kognitiv, systemisk og narrativ tilgang, samt med et syn på barnet eller den unge som på én gang ressourcefyldt og sårbart.
Vi har hentet stor inspiration hos familieterapeut Ingelise Nordenhofs mestringsfokuserede forløb, i familieterapeut Karen Glistrups tilgang til familiesamtaler samt i den norske psykolog Haldor Øvreeides udviklingsstøttende samtaler og den ligeledes norske psykolog Frid A. Hansen; en af pionererne i forhold til at tilbyde støttende samtaler til børn i familier med rusmiddelproblemer. Disse fire arbejder alle ud fra en grundidé om, at barnet har brug for at blive inddraget i forhold, der påvirker de voksnes verden, og at dette altid må ske på en relevant måde i forhold til barnets alder og udvikling.BRUS bygger på fire faglige grundprincipper:

Det første princip 'barnet i fokus' handler om, at vi i BRUS altid tager udgangspunkt i barnets perspektiv og oplevelser af, hvad det er, der er på spil i familien. Gennem udviklingsstøttende samtaler lærer barnet/den unge at drage omsorg for sig selv, mærke efter egne behov og sætte grænser samt at afgrænse sig fra rusmiddelproblemet og få mere selvværd, handlekompetence og tro på forandring.
Det andet princip 'inddragelse af familien' drejer sig om BRUS' familieorienterede tilgang. Her inddrager vi familien og barnets/den unges primære voksne, så vidt det overhovedet er muligt. Det er altid en fordel at arbejde med hele det system, som barnet/den unge er en del af, da rusmiddelproblemet netop forstyrrer de relationer, som barnet er afhængig af.
Tredje princip 'motivering til behandling' går ud på, at vi i BRUS gerne bidrager til at ændre på det grundlæggende problem i børnenes liv: at der er en i familien, der har et rusmiddelproblem. Vi nøjes så vidt muligt

ikke med at styrke barnets mestringsevner og handlekompetencer, men søger også at motivere den voksne med et problematisk rusmiddelforbrug til at tage imod behandling. Ved at skabe en positiv kontakt mellem den voksne og BRUS sænkes den tærskel, den voksne skal overtræde for selv at tage imod behandling. Da BRUS er forankret i de kommunale rusmiddelcentre, er tilbuddet om rusmiddelbehandling umiddelbart tilgængeligt, i det øjeblik den voksne er motiveret for behandling.
Fjerde princip 'tidlig opsporing' handler om, at vi i BRUS stræber efter at nå børn og unge så tidligt som muligt i forhold til problemernes opståen, da vi ved, at en tidlig opsporing og indsats er afgørende for at sikre barnet en god udvikling. Dette afspejles i BRUS' brede vifte af ydelser både ansigt-til-ansigt og digitalt i form af anonym chatrådgivning, brevkasse og blogindlæg, samt i den brede målgruppe, hvor også helt små børn kan få hjælp i BRUS.

Jeg har brug for hjælp

For Anne og Simone fyldte deres fædres alkoholproblem tidligere så meget, at det var svært at få hverdagen til at hænge sammen.
"Lige så langsomt begyndte jeg ikke at kunne rumme mine egne tanker. Det hele fyldte bare så meget, at jeg ikke vidste, hvordan jeg skulle håndtere selv små problemer. Så kollapsede det hele. Det endte med, at min mor skubbede mig afsted. Det var rigtig nødvendigt," fortæller Simone.
Annes far ville ikke selv erkende sit alkoholproblem, hvilket fik Anne til at føle sig forkert.

"Inden jeg startede, følte jeg, at det var mig, der var noget galt med, fordi det var sådan, han fik mig til at føle." Det gik op for Anne, at hun havde brug for hjælp, da hun begyndte at vågne op om morgenen i en angstlignende tilstand.

"Jeg kunne ikke rigtig trække vejret, og jeg kunne ikke stoppe med at græde. Jeg kunne ikke se det positive i noget som helst. Min mor fik mig til at indse, at jeg havde brug for at tale med nogen, som vidste, hvad de snakkede om."

Ingen venteliste

Efter den svære beslutning om at søge hjælp, kom den næste bekymring: Nemlig hvor lang tid der skulle gå, før hjælpen var der. Men den bekymring viste sig at være unødvendig. Anne og Simone fik hjælp med det samme.

"Jeg har hørt om flere steder, hvor der er rigtig lang venteliste for at få hjælp - nogle steder i op til flere år. Så det var en kæmpe lettelse, at jeg allerede kunne komme til i BRUS ugen efter, fordi det var et stort skridt ligesom at erkende, at jeg havde brug for hjælp, og ringe til nogen," forklarer Anne.

For Simone var det altafgørende, at hun kom til så hurtigt. *"Jeg var et sted i livet, hvor jeg havde rigtig meget brug for hjælp. Jeg søgte hjælp et andet sted først, hvor jeg fik beskeden om, at jeg skulle vente halvandet år, og da jeg så havde ventet et halvt år, så kunne jeg ikke vente mere. Så det betød alt for mig, at jeg kunne komme til så hurtigt i BRUS, for ellers ved jeg ikke, hvad jeg skulle have gjort af mig selv."*

Jeg er ikke alene

Et forløb i BRUS starter altid med en for-samtale hos en behandler, som i samarbejde med barnet, og gerne familien, tilpasser forløbet ud fra barnets/den unges behov og ønsker. Anne og Simone har begge været i et individuelt forløb efterfulgt af et gruppeforløb med jævnaldrende.
"Hvis man har muligheden, vil jeg anbefale at gå både i et individuelt forløb, men helt klart også et gruppeforløb. Det gjorde en kæmpe forskel for mig at se, hvor mange andre der findes, som har det ligesom en selv. Og hvor mange af de problemer, man går med, som andre også har."
I et gruppeforløb i BRUS er formålet netop, at de unge kan spejle sig i hinanden, opleve en almengørelse og sammen nedbryde det tabu, der er forbundet med det at have en mor eller far med rusmiddelproblemer.

Muligheder i BRUS

I BRUS kan børn og unge i alderen 0 til24 år modtage gratis hjælp i form af:

- Individuelle samtaler
- Gruppeforløb med jævnaldrende
- Familiesamtaler
- Anonym chatrådgivning
- Brevkasse og blogindlæg

BRUS har pt. ingen venteliste, så børn og unge kan typisk starte et forløb med det samme.

www.projektbrus.dk

”I BRUS er vi med til at give barnet og familien et fælles sprog i forhold til de udfordringer, der er forårsaget af rusmiddelproblemet i familien. Ofte sker det, at familien som system ændrer adfærd, og børnene oplever, at deres forældre bliver bedre til at være forældre"

"Jeg fandt ud af, at jeg overhovedet ikke var alene omkring det, og at der er mange andre, der har det på samme måde som en selv," supplerer Anne.

BRUS giver bedre trivsel

Siden de første startede i august 2016 har BRUS været i kontakt med 1083 børn og unge og 548 har fået anonym chatrådgivning. Den foreløbige evaluering, foretaget af Rambøll, viser, at BRUS har en stor betydning for de børn og unge, som har været i et forløb. For hovedparten har BRUS haft afgørende betydning for, hvor den unge er i sit liv nu.

Evalueringen ser på barnets/den unges trivsel samt belastning af at vokse op i en familie med rusmiddelproblemer. Langt de fleste børn og unge har oplevet en positiv udvikling i forhold til trivsel og egne styrker og svagheder efter endt BRUS-forløb. Endvidere oplever børnene og de unge en betydelig forbedring ift. at kunne passe deres skole/uddannelse og arbejde, og de oplever typisk efterfølgende at være mindre besværet og bekymret i forhold til rusmiddelproblemerne i familien.

Der sker noget med relationerne

"I BRUS er vi med til at give barnet og familien et fælles sprog i forhold til de udfordringer, der er forårsaget af rusmiddelproblemet i familien. Ofte sker det, at familien som system ændrer adfærd, og børnene oplever, at deres forældre bliver bedre til at være forældre," fortæller en af behandlerne i BRUS.

Simone forklarer, at det er blevet nemmere at snakke om tingene. *"Nu kan vi snakke åbent om det hele. Vi kan snakke åbent om de ting, der er sket, og vi kan snakke om, hvordan jeg har det – også hvordan jeg har haft det, fordi jeg i mange år ikke har fortalt nogen om, hvordan jeg gik og havde det."*

For Simone er der sket en tydelig overgang fra at gå alene med sine tanker og problemer til at åbne sig op for andre. *"Jeg kan mærke en kæmpe forskel i forhold til før og efter BRUS. Før vidste jeg ikke, hvor jeg skulle placere mig, hvis jeg blev ked af det. Jeg holdt det meget for mig selv og byggede en kæmpe mur op omkring mig, og nu er jeg blevet meget bedre til at lukke folk ind og fortælle andre om, hvad jeg har været igennem,"* siger hun. Anne er enig. *"I min familie har det gjort den forskel, at vi nu kan tale åbent omkring det. Min mor og papfar har tidligere trådt meget forsigtigt, i forhold til hvad vi kunne snakke om, men det er nok også blevet meget nemmere for dem nu. Jeg er blevet meget mere åben både som person, men også i forhold til mine problemer. Det har været et stort tabu at være i en familie med rusmiddelproblemer, men folk kan jo godt forstå en. Jeg tror også, at mine venner og bekendte har haft nemmere ved at forstå mig som person, nu hvor de ved, hvad jeg går rundt med."*

At stå frem og nedbryde tabuer

At stå frem og nedbryde tabuer er grænseoverskridende for de fleste. Nogle børn og unge er stærkt internaliseret i familiens rusmiddelproblem. De kan være ubevidste om eller i tvivl om, hvorvidt der er tale om et egentligt problem. Mens andre børn og unge er helt klar over rusmiddelproblemet, men fornemmer, at det er en dyb hemmelighed, som ikke må slippe ud. BRUS bidrager til at bryde tabu og stigmatisering i forbindelse med det at vokse op i en familie med rusmiddelproblemer samt til at styrke dialogen i familierne.

"Jeg har fundet ud af, at jeg har brugt rigtig mange år på at bygge en facade op over for mig selv og andre for at vise, at jeg har et helt vildt godt liv og er vokset op i en kernefamilie uden nogen problemer. Det har været rigtig hårdt psykisk at gå rundt i den her boble med, at man lever et perfekt liv, selvom man ikke gør," fortæller Anne.

For Anne og Simone har det været en lettelse at stå frem og stå ved, hvem de i virkeligheden er. De har begge droppet facaden og nedbrudt tabuet, og arbejder i dag som frivillige i Ungepanelet i BRUS, som er et panel af unge erfaringskonsulenter, som selv har haft familiemedlemmers rusmiddelproblemer tæt inde på livet. De holder bl.a. oplæg på skoler og uddannelser, stiller op til interviews, skriver blogindlæg og er gæsterådgivere i BRUS' chatrådgivning

Forløbet i BRUS har hjulpet Anne til at bruge egenskaberne fra sin opvækst som en ressource.

"Det vigtigste, jeg har fået med mig fra BRUS, er helt sikkert, at jeg har lært at hvile mere i mig selv. Og acceptere, at det her er mit liv, og at jeg ikke kan ændre på det negative, men jeg kan fokusere på alle de positive ting, der sker, og skabe et godt liv for mig selv."

Evaluering af BRUS

Se Rambølls midtvejsevaluering
på www.projektbrus.dk