

Fuck-hjerne- bjørnen får Williams far til at spise piller

I 'Dit Rum' i Glostrup kan børn op til og med 15 år få hjælp til at tale om, at mor eller far drikker for meget eller tager stoffer. Selv helt små børn har gavn af at få kendskab til familiens rusmiddelproblemer – i børnehøjde. Foreløbigt har flere end 400 børn og deres familier fået hjælp.

AF METTE DAMGAARD SØRENSEN



Mette Damgaard Sørensen
er kommunikationskonsulent
i Dit Rum

”Det sjovt at var sammen med Cindie.”

7-årige William har skrevet ordene på en tegning af psykolog Cindie Chandhok iført store sko og et kæmpe smil. William har gået i legeterapi i Dit Rum, og det sjove er egentlig lidt af et paradoks.

”Vi har talt om, at far sover meget, om fars drille-hjerne, om at William ikke kan komme til at se sin far, og alligevel synes han, det er sjovt at komme her. Det er sådan, det skal være; han skal opleve Dit Rum som et sted, han gerne vil være,” siger Cindie Chandhok, som er en af de psykologer og familiekonsulenter, der laver legeterapi med de 2-9-årige.

Sammen med Cindie har William blandt andet tegnet og leget med sand og Pokemon-kort, og gennem legen har William fået talt om den far, som han ikke længere ser på grund af farens stofbrug. William har sammen med psykologen dannet en fortælling om den ”fuck-hjerne-bjørn”, som Williams far får besøg af, og som gør, at far spiser piller, sover meget, råber og bander. Men fortællingen om far rummer også en anden side: Han er den, der var god til at give slik og lege med LEGO.

”For William rummer far begge sider, og det er vigtigt at understøtte William i det, der har betydning for ham. Det her er hans fortælling,” siger Cindie Chandhok.

Legetøj og fuglekvidder

William er bare én af mere end 400 børn (0-15 år), der siden 2016 har fået hjælp i Dit Rum – et gratis tilbud under Socialstyrelsen. Dit Rum holder til i en gammel lægebolig i Glostrup, hvor hylterne bugner med bamser, legetøj og spil. Udenfor er havens høje træer fyldt med fuglekvidder; der er bålhus, gynger og fodboldmål.

I de rammer tilbyder Dit Rum legeterapi og især gruppeforløb til børn, der vokser op med et for stort forbrug af alkohol eller andre rusmidler i den nærmeste familie. Det kan være forældre, søskende eller nære bedsteforældre, der har et misbrug – eller forbrug, som det ofte også bare hedder i Dit Rum. Og indsatsen til børnene inddrager også resten af familien og netværket med familiesamtaler og netværkssamtaler, så barnet aldrig skal stå alene efter endt forløb.

Hele formålet med Socialstyrelsens pulje og med Dit Rums indsats er at bedre børnenes trivsel og



Foto: Dit Rum

gøre det ”underlige” derhjemme til noget, børn og voksne kan snakke om. Internt i familien og i det daglige netværk. Men hvorfor skal man overhovedet snakke med små børn om det her – er de ikke for små?

”Det spørgsmål får vi ikke så sjældent,” siger leder af Dit Rum Tine Lydolph med et smil.

”Men det handler om forebyggelse, om at bryde hemmeligheden i familien, så børnene ikke skal tumle med tanker og bekymringer alene. **Data viser, at børn, der vokser op i familier med for meget alkohol eller andre rusmidler, får det sværere og sværere med alderen, hvis de ikke får hjælp. Og selv små børn tager stemninger og begivenheder til sig – de ’husker’ med kroppen, når de ikke kan sætte ord på.** Hvis der fx er mange konflikter derhjemme, har barnet måske tit ondt i maven, trækker sig fra det sociale eller bliver udadreagerendeovre i børnehaven. Uden hjælp er de børn i højrisikozonen for på sigt at udvikle blandt andet psykiske problemer og dulme det svære med alkohol eller hash. Derfor skal vi tale om det, der foregår derhjemme og i øjenhøjde, så børnene får overskud til at koncentrere sig om det vigtigste: At være børn,” forklarer Tine Lydolph.

Familiens hemmelighed

Det sker hele tiden: At forældre i den allerbedste mening forsøger at beskytte deres børn ved at holde flaskerne eller stofferne hemmeligt og ikke tale om det. ”Min søn ved ikke noget, for jeg ryger kun hash, når han er gået i seng”. Men sønnen oplever konsekvenserne af forbruget: At mor sover hele næste dag, at fars humør svinger voldsomt, at den ene forælder er meget væk, at aftaler ikke overholdes, eller at der er mange

**“... børn vender
det ofte indad,
hvis de ikke får en
forklaring på det,
der foregår. Et barn
kan tænke: ”Det må
være, fordi jeg ikke
er sjov at lege med”,
når far gentagne
gange ikke henter
barnet i børnehaven
som aftalt”**

skænderier i familien. Eller måske er mor faldet ned af trappen, eller far er blevet stoppet af politiet for spirituskørsel med barnet på bagsædet. Der foregår i hvert fald noget 'mærkeligt' derhjemme, det fornemmer barnet tydeligt.

Og børnene har brug for en forklaring, fortæller Cindie Chandhok.

"Børn prøver at skabe mening i det, de sanser og oplever. Jeg plejer at sige, at de selv forsøger at lægge puslespillet, men at de mangler de rigtige brikker. Og børn vender det ofte indad, hvis de ikke får en forklaring på det, der foregår. Et barn kan tænke: "Det må være, fordi jeg ikke er sjov at lege med", når far gentagne gange ikke henter barnet i børnehaven som aftalt," fortæller Cindie Chandhok.

Men betyder det, at børnene skal kende alt til misbruget? Nej, siger psykologen.

"Børn skal ikke have hele historien om misbruget i familien, men de skal have den del, giver mening. Jeg kan fx hjælpe familien til, at vi sammen kan sige til barnet: "Far tager nogle piller, som gør, at han ikke kan passe ordentligt på sig selv. Og når han ikke kan passe ordentligt på sig selv, kan han heller ikke passe ordentligt på dig." Sådan en forklaring gør, at barnet kan forstå, hvorfor han ikke kan se sin far, og så kan barnet bedre falde til ro," forklarer Cindie Chandhok.

Men risikerer man ikke bare at give børnene en ny bekymring, når man fortæller dem, at far spiser nogle piller, fordi han har det svært?

"Jamen, børnene ER allerede bekymrede. Vi kan ikke tage bekymringerne fra børnene, men vi kan give dem den forklaring, som giver mening for dem. Et barn vil stadig bekymre sig over, at far bander så meget eller hele tiden falder i søvn på sofaen, men hvis barnet får lidt viden om, hvorfor det er sådan, kan han eller hun bedre være i det livsvilkår, som misbrug ofte er. Og når børnene får en forklaring, der passer til deres alder, lægger vi ansvaret tilbage i hænderne på de voksne, hvor det hører hjemme," forklarer psykologen og fortsætter:

"Hvis misbruget ikke er noget, man snakker om derhjemme, og hvis børnene hele tiden får at vide, at 'nej, der er ikke noget galt', bliver det svært for dem at stole på deres egne registreringer og sansninger. For så hænger det, børnene selv

mærker, ikke sammen med det, de voksne siger. Og børn, der skal bære på en hemmelighed, kan blive vagtsomme børn. De skal hele tiden passe på med, hvad de siger, og de kan have svært ved at knytte sig til voksne omkring dem, fx pædagogen henne i børnehaven," siger Cindie Chandhok.

Legeterapi med overraskelser

Legeterapien i Dit Rum gør brug af et væld af forskellige redskaber. Sand er godt, og sten med ansigtsudtryk, små bamser – alt kan bruges i sandet. Men det kan også være modellervoks eller tusser og papir, der fungerer bedst for det pågældende barn. For de mindste børn – dem, der endnu ikke har meget sprog – kan legen være en måde at få bearbejdet oplevelser på.

"Det kan fx være et lille barn, der har set sin far kaste voldsomt op og blive hentet af ambulancen, men som ikke har ordene til at fortælle om det. Gennem legen med dukker og sand kan barnet fx vise, hvor meget opkast der var; det var ikke bare en lille klat sand på gulvet – det var hele håndfulde. Som voksne kan vi få luft ved at tale igen og igen om vores oplevelser, mens børnene kan få bearbejdet oplevelser gennem legen. Og så er det vigtigt at se situationen gennem barnets briller sammen med forældrene. På den måde kan familien hjælpes til at få en fælles historie og et fælles sprog for det, der sker derhjemme," siger Cindie Chandhok.

Det allervigtigste er, at børn og forældre kan tale sammen om barnets oplevelser, men at komme i Dit Rum giver barnet noget andet. Det mærker psykologen tydeligt.

"Børnene kan sige noget andet til mig, fordi jeg ikke er følelsesmæssigt involveret, og børnene ikke skal passe på mig, som de gør med forældrene. Derfor kan vi snakke om det, der er svært på en anden måde. Og så kan der ske nogle nye opdagelser undervejs. Så kan vi fx sammen lave en værktøjskasse, til når barnet er ked af det eller vred. En mor tænker måske, at det er bedst at snakke om tingene, når barnet bliver ked af det. Men barnet vil egentlig hellere have et kram," fortæller Cindie Chandhok.

Partnerskab

Dit Rum indgår i et partnerskab med fire kommuner og Region Hovedstadens Familieambulatorium foruden misbrugsbehandlingsstedet KABS Stjernevang, som alle bidrager til at opspore

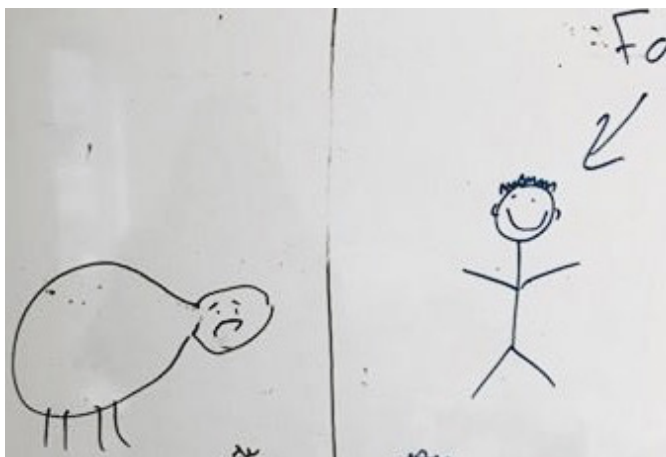


Foto: Dit Rum



Foto: Dit Rum

familier med behov for hjælp og brobygge til Dit Rum. Og det er ofte et stort skridt for familierne at træde ind over dørtærsklen til Dit Rum. Skyld og skam fylder, og der skal tit mange telefonsamtaler til, før forældrene siger ja til, at deres børn kan gå her, forklarer Tine Lydolph.

”Det tager tid at få en forælder, der ikke helt mener, han eller hun har et forbrug, der påvirker børnene, til at sige ja til et forløb. Men vi har en tilgang, der hviler på tre ben: Vi fokuserer ikke på selve misbruget, vi dømmer ingen, og så er der jo altid grund til, at man drikker for meget eller tager kokain: Det er for at dulme noget svært, svære oplevelser eller tanker, og alle kan have i den situation. Samtidig holder vi så fokus på børnene og deres oplevelser. Alle forældre vil jo deres børn det bedste, og derfor lykkes det os også ofte at få forældre, der måske er uenige efter en skilsmisse, til at mødes om at hjælpe børnene. Og i hver femte familie fører indsatsen til børnene og familien faktisk til, at den misbrugende part kommer i misbrugsbehandling,” siger Tine Lydolph.

Komplekse problemer og langvarigt misbrug

I Dit Rum har familierne ofte komplekse problemer. Det vil sige, at der meget tit er andre problemer på spil. Typisk psykiske vanskeligheder og langvarige konflikter, i nogle familier også fysisk sygdom, vold og kriminalitet. Og samtidig har misbruget typisk stået på i mere end 10 år.

”De fleste af vores familier får ingen anden hjælp, når de starter i Dit Rum. Så vi gør meget ud af at skabe fællesskab internt i familien og involvere netværket omkring børnene og familierne. Det kan være en lærer eller en sagsbehandler i kommunen, som – og her inddrager vi også altid forældrene – skal ind over. Selvom vores effektmålinger viser fremgang i trivsel, kan vi jo ikke fikse familiens situation med et halvt års forløb her. Men vi kan i samarbejde med familien gøre elefanten i rummet synlig og give børnene og familierne strategier til at tackle den og især tale om, at den er der. For de skal blive ved med at kunne tale om det svære, også om et år eller fem. Og så er børnene velkomne til at komme tilbage senere og fx deltage i en børnegruppe eller en teen-gruppe,” forklarer Tine Lydolph.

Foreløbig har William haft sidste snak med Cindie Chandhok. Men han har fået en lille bog med hjem, som Cindie har lavet på baggrund af forløbet, og som hjælper William med at holde fast i den fortælling, der er skabt. Og Williams mor kan mærke, at der er sket en forandring.

”Vi har altid talt åbent om det med far, men i Dit Rum fik William et fristed, hvor der var én, som lyttede til ham, fuldkommen på hans præmisser. Han savner jo stadig sin far, så han har stadig op- og nedture. Men han har fået et andet sprog for det, der sker, og der er kommet mere ro i hans sind. Det er, som om han har fået sat nogle briller på plads, som han kan se det igenem,” siger Williams mor.

Dit Rum er en del af Socialstyrelsens pulje 'Behandlingstilbud til børn og unge fra familier med stof- eller alkoholmisbrug'. Der findes en lang række tilbud rundt om i landet, men Dit Rum er et af få steder med tilbud til de allermindste. Dit Rum dækker et stort geografisk område og har familier fra mange kommuner.

Dit Rums tilbud gælder børn (0-15 år), der er pårørende til forældre, søskende eller nære bedsteforældre/andre nære omsorgspersoner med et problematisk forbrug af alkohol/ rusmidler.

Dit Rum tilbyder Babygruppe (babyer 0-1 år + forælder), Miniforløb (2-9 år), Børnegruppe (9-12 år), Teen-gruppe (12-15 år).

Dit Rum har Glostrup Kommune som daglig projektejer, mens Hvidovre, Høje Taastrup og Albertslund også indgår i partnerskabet sammen med Region Hovedstadens Familieambulatorium, KABS Stjernevang og konsulentfirmaet Realize.

Der måles løbende på effekten af indsatserne i Dit Rum, blandt andet på WHO's trivselsindeks og SDQ, som måler styrker og vanskeligheder.

Det er gratis for familier at komme i Dit Rum (og også gratis for kommunerne etc. at henvise). Tilbuddene i Socialstyrelsens pulje finansieres af midler på Finansloven, hvor midlerne fordeles på baggrund af ansøgninger hvert 4. år. Den nuværende puljeperiode løber ud i 2023.