



Er du
vokset op
med
alkohol-
misbrug
i familien?

– om nogle
af de vanskeligheder der
kan være knyttet hertil

Mere almindeligt end man tror

Mange studerende henvender sig i Studenterrådgivningen med problemer som kan relateres til deres opvækst i en familie, hvor en eller begge forældre har haft et alkoholmisbrug. Sundhedsstyrelsen vurderer at ca. hvert femte barn i løbet af opvæksten møder misbrug inden for den nærmeste familie. Nogle af disse børn vil i deres voksenliv få problemer. Disse problemer vil typisk være følelsen af at være anderledes, tristhed, angst, lavt selv-værd, problemer i nære relationer, f.eks. til venner og kærester, studiemæssige problemer i form af koncentrationsbesvær, studietvivl, udsættelse, skriveblokering og besvær med at afslutte opgaver og misbrug.

Denne folder er først og fremmest skrevet til de studerende, der er opvokset i en familie med alkoholmisbrug. Den er et forsøg på at give lidt mere viden om hvad det kan betyde for ens voksenliv at man har været barn i en alkoholisk familie, og den vil nævne forskellige hjælpemuligheder.

Familier med alkoholmisbrug er, som alle andre familier, forskellige, og belastningen kan variere meget, og alligevel kan man se visse fælles træk. Alkohol skaber ofte kaos i den stabilitet og forudsigelighed, som burde være til stede i alle familier. Hvis alkohol har haft en væsentlig indflydelse i familien, kan det måske være hjælpsomt at læse om de typiske reaktionsmønstre, der ofte ses hos voksne børn af misbrugere.

Ofte udtrykker unge længslen efter at flytte hjemmefra, og de undres over at »nissen flyttede med«. Alt blev ikke anderledes, og de oplever problemer med at skabe nye kontakter, mærker uro og har koncentrationsproblemer, de føler sig ofte trætte og triste og tænker tit at de er anderledes. Sådanne følelser er forståelige, når man

tager i betragtning, at det er i sin egen familie man lærer om sig selv og livet og hvordan relationerne til ens omgivelser kan være.

Regler i familier med alkoholikere

Alle familier opererer med uskrevne regler, men en »misbrugsfamilie« har derudover regler der medfører en alvorlig begrænsning af især børnenes udvikling. Man kan tale om tre overordnede regler i alkoholiske hjem:

Du kan ikke stole på så meget. I alkoholiske familier bliver løfter ofte glemt, aftaler og fester aflyst, og forældrenes humør er uforudsigeligt. Som et resultat af dette lærer børn af alkoholiske forældre at man ikke kan regne med andre. Senere i livet betyder det at man ofte har vanskeligt ved at tro på at andre mennesker virkelig er interesserede i én og i at holde ord, og det kan være svært at udvikle og fastholde nære relationer til andre mennesker.

Du må ikke tale om det. Børn af alkoholiske forældre lærer i deres familie ikke at tale om det der ligger bag drikkeriet. Familien har brug for at benægte, at der er et problem overhovedet og at drikkeriet er tæt knyttet til nogle alvorlige problemer. Der er ofte knyttet et udtalt håb til denne fortielse om, at hvis ingen nævner drikkeriet, så vil det ikke ske igen. Det er praktisk taget umuligt at tale med forældrene om det: når forældrene er fulde er de ikke til at få i tale, og når de er ædru ønsker de ikke at tale om det. Børnene bliver mestre i at skjule problemet for omverdenen, de snakker ikke med personer uden for familien om problemet og undgår at tage kammerater med hjem.

Du må ikke føle. I alkoholiske familier, hvor relationer er uforudsigelige, lærer børn hurtigt at gemme og undertrykke de følelser, der ofte følger med at være barn i en sådan familie: angst, forvirring, usikkerhed, skuffelse, sorg og vrede.

Adfærd i familier med alkoholisme

Hvert familiemedlem i en alkoholisk familie lader til at finde dets egen måde at inkorporere disse regler i deres måde at leve på:

Nogle børn prøver at være helten; disse børn prøver at forsikre sig om at familien ser »normal« ud i andres øjne. De er ofte ansvarlige for familiens fysiske behov, f.eks. madlavning og rengøring. De stræber efter akademisk og professionel succes. De er flittige elever og håber at forældrene vil se dem og være stolte over dem. Omkostningerne ved denne »succes« er store. De vil ofte være gode til at organisere og ordne, men vil have svært ved at give slip, være svage og kunne tage imod hjælp.

Andre børn tilpasser sig og udvikler en overdreven fleksibilitet. For at overleve det kaos der hersker i familien og i relationerne lærer disse børn at tilpasse sig. De lærer aldrig at forvente eller planlægge noget. De forsøger ofte bare at være usynlige, at holde sig væk og gå ind på værelset. Som resultat heraf kommer de let til at føle at de kommer gennem livet uden at have kontrol over det. Udadtil ser de ud til at have det godt, selv for deres søskende kan de se meget veltilpassede ud. De vil som regel have svært ved at mærke egne ønsker og behov, de føler let angst og tristhed, når de står over for valgsituationer: skal jeg tilpasse mig eller føle og følge mine egne ønsker?

Nogle børn får rollen som mægleren. De lærer at gå aktivt ind i konfliktsituationer i familien. De forventes at påtage sig ansvar for den følelsesmæssige balance i familien. De mægler i konflikter mellem familiemedlemmerne, og får gerne rollen som den, den ene eller begge forældre betror sig til. De udvikler en evne til at lytte til andres behov, mens de samtidig er usikre på deres egne.

Nogle børn bliver syndebukken i familien. Disse børn identificeres som familiens »problem«. »Syndebukken« er det barn der udad - reagerer på familiesi-

tuationen. De kommer ofte ind i forskellige vanskeligheder, så som stof- og alkoholmisbrug eller spiseproblemer, som måske kan forstås som deres måde at vise deres vrede over for familien på. Disse børn fungerer også som en ventil for presset i familien. Familiens reaktioner på syndebukkens handlinger vil skaffe udløsning for det pres, som alkoholismen konstant betyder for familien.

Nogle af disse roller kan se mere effektive ud end andre, nogle kan blandes sammen, men hver af dem har sine tilbageslag, sine omkostninger og sin smerte. Undertiden kan samme person have flere roller samtidig. Set fra ens eget perspektiv kan det være svært at forstå smerten hos en bror eller søster, der ubevidst har valgt eller fået tildelt en anden rolle i familien.

Hvordan kommer man videre?

At prøve at skubbe det ubehagelige i fortiden fra sig, at prøve at glemme den uden at forstå, hvordan den har haft indflydelse på ens liv, vil sædvanligvis ikke lykkes, men snarere tværtimod skabe flere problemer. Den bedste måde at komme videre på vil være at tage fat på og sætte ord på fortiden, dens betydning og dens mening. Ofte vil denne proces betyde at det bliver muligt at få et mere realistisk syn på sig selv og sin opvækst, f.eks. at lære at forstå at man ikke er skyld i eller ansvarlig for sine forældres misbrug. Et vigtigt led i processen kan være at tale om det med søskende, samlever osv. Det at tale med andre vil hjælpe med at ændre på familiereglen om at man ikke må tale om det.

Man kan også henvende sig til Studenterrådgivningen, som måske kan hjælpe dig med nogle samtaler eller henvise dig til andre relevante tilbud. Der findes organisatio-

ner, der tilbyder hjælp til pårørende eller venner til alkoholikere, f.eks.: **AA Anonyme alkoholikere, Al-Anon, BBA Børn af anonyme alkoholikere, Blå Kors eller Lænken**; man kan finde den lokale afdeling i telefonbogen. Hjemmesider: www.alko-linjen.dk, hvor der er links til samarbejdende organisationer.

Du kan henvende dig i Studenterrådgivningen enten personligt eller telefonisk. Vore åbningstider kan du få oplyst på nedenstående adresser:



Kontakt Studenterrådgivningen

Telefon: 70267500

Telefonen er åben mandag-fredag 9-12, hvor du kan bestille tid til en personlig samtale.

På vores **website** www.srg.dk kan du læse mere, om den hjælp vi tilbyder samt information om forskellige problemstillinger.