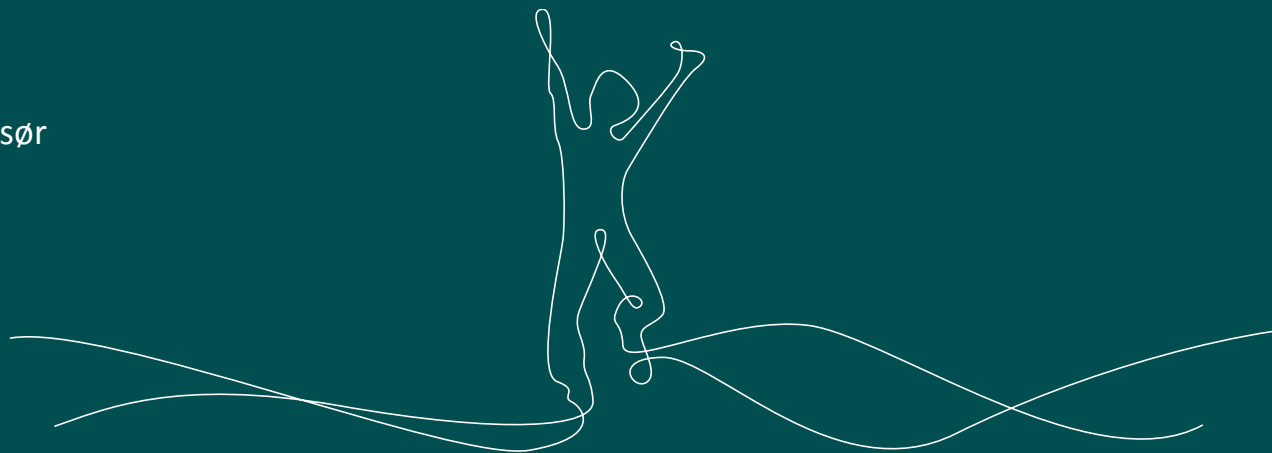


Den ensomme pårørenderollen

Fagdag om pårørende til rusavhengige

Titti Huseby
Kompetansesenter rus – region sør
Borgestadklinikken



Ensomhet

Rusproblematikk i familien kan være en kilde til dyp ensomhet på mange plan – psykologisk, emosjonelt, relasjonelt, sosialt, eksistensielt.

Hovedutfordring

Hvordan gi støtte til pårørende på veien

- fra objekt til subjekt
- fra offer til aktør i eget liv
- fra avmakt til handlekraft

Kategorier pårørende

- Ektefelle/samboer/partner
- Barn
- Voksne barn
- Søsken
- Foreldre
- Besteforeldre
- Barnebarn
- Svigerforeldre
- Svigerbarn
- Andre

Kombinasjoner av problematikk

Pårørende + eget (eventuelt tilbakelagt) rusproblem

Ulike varianter, f.eks.

- Vokst opp med rus i familien + eget rusproblem
- (Vokst opp med rusproblem) + eget rusproblem + partner med rusproblem (som kanskje også har vokst opp med rus i familien)
- (Vokst opp med rus i familien) + eget rusproblem + barn med rusproblem

Pårørende kan definere seg/bli definert inn i

Ulike roller og behov

- Pårørende som selv definerer seg som fraværende, ikke på banen, ikke ønsker å bli involvert
- Pårørende som klienten ikke ønsker å involvere
- Pårørende som blir glemt, oversett, ikke inkludert av hjelpeapparatet
- Pårørende som oppleves av hjelpeapparatet som irritasjonsmoment, belastning, utfordring, frustrasjon, støy i maskineriet

Pårørende kan definere seg/bli definert inn i

Ulike roller og behov

- Pårørende som ressurs, fokus på hvordan hjelpe misbrukeren
- Pårørende som selvstendig individ med behov for å bli sett og møtt på egne premisser
- Pårørende som blir orientert om hva som skjer
- Pårørende som blir inkludert i det som skjer
- Pårørende som står på og engasjerer seg, vil hjelpe
- Pårørende som er utslitt og resignert etter å ha prøvd å hjelpe i mange år

Hva sliter pårørende med?

Hvem er de pårørende som søker behandling, og hva slags belastninger rapporterer de om?

Kartlegging av pårørendepasienter ved Borgestadklinikken 2009 – 2011

[Link til rapport](#)

Vanskelig å søke hjelp

Rapporten viser at det tar veldig lang tid fra pårørende begynner å oppleve rus i familien som et problem – til de søker hjelp.

Summeoppgave

Hva kan det handle om at det for mange pårørende tar så lang tid før man søker hjelp?

Ambivalens

- Skamproblematikk
- Lojalitetskonflikter
- Skyldproblematikk
- Frykt for ikke å bli forstått, tatt på alvor
- Frykt for at rusmiddelmissbrukeren heller ikke denne gangen – på tross av eventuell behandling og støtten man gir som pårørende – vil holde seg rusfri

Ambivalens

- Glad i – redd for – sint på – synes synd på
- Dårlig samvittighet hvis man ikke stiller opp enda en gang
- Frykt for å være til bry hvis man sier noe om egne behov for støtte og hjelp

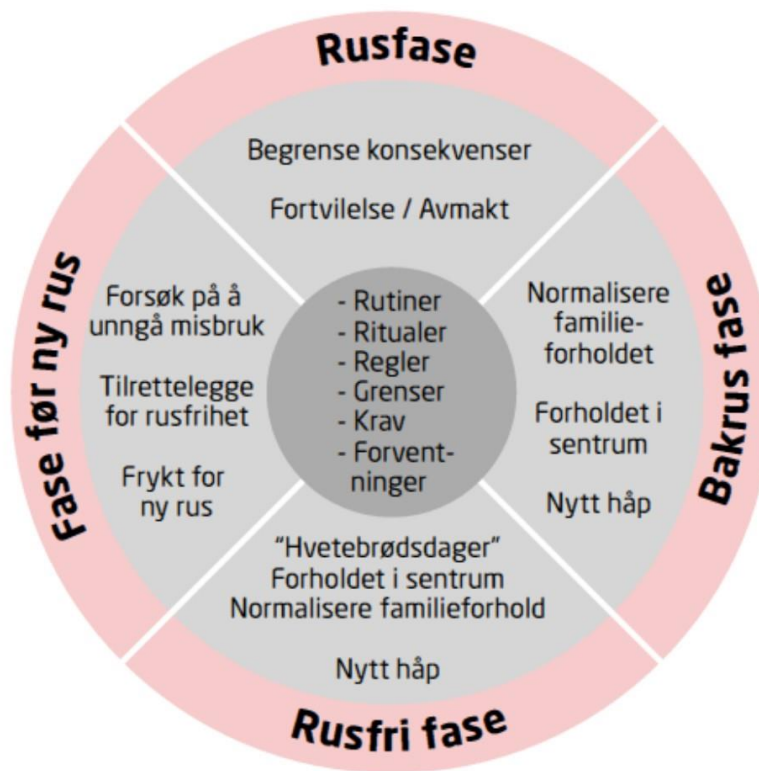
Behov for å bli sett – behov for å skjule

Ønske om bli involvert – ønske om å være i fred

Rus i et familieperspektiv

- Når bruk av rusmidler virker forstyrrende inn på de **oppgaver og funksjoner** som skal ivaretas i familien
- Når de **følelsesmessige båndene** mellom mennesker belastes og forstyrres av en annens bruk av rusmidler

Rusmiddelmisbrukets syklus påvirker familien



Det rusrelaterte familiesamspillet

Konsekvenser for (voksne) barn

Taushet

- Ensomhet, blir overlatt til egne tolkninger

Benekting og bagatellisering

- Usikkerhet, forvirring, frustrasjon, ambivalens
- Vanskelig å vite hva som er normalt og legitimt å kunne definere som et problem, be om hjelp til, sette grenser i forhold til

Manglende bekreftelse på hva som faktisk skjer

- Vanskelig å stole på egne vurderinger
- Vanskelig å etablere sammenhenger

Det rusrelaterte familiesamspillet

Konsekvenser for (voksne) barn

Roller og ansvar snues på hodet

- Barnet opptatt av å «lese», forstå, innrette seg etter og tilfredsstille de voksnes behov – i stedet for omvendt

Uforutsigbarhet og kaos

- Konstant beredskap, stort kontrollbehov, forberedt på at avtaler går i vasken, vanskeligheter med å glede seg til noe, tenke fremover, planlegge og fullføre oppgaver, stole på andre

Det rusrelaterte familiesamspillet

Konsekvenser for (voksne) barn

Roller og ansvar snues på hodet

- Barnet opptatt av å «lese», forstå, innrette seg etter og tilfredsstille de voksnes behov – i stedet for omvendt

Uforutsigbarhet og kaos

- Konstant beredskap, stort kontrollbehov, forberedt på at avtaler går i vasken, vanskeligheter med å glede seg til noe, tenke fremover, planlegge og fullføre oppgaver, stole på andre

Det rusrelaterte familiesamspillet

Konsekvenser for (voksne) barn

Skiftende spilleregler – hva gjelder til hvilken tid, og på hvilket grunnlag

- Konstant utrygghet
- Leter etter forklaringer på hvorfor det blir som det blir, legger ofte ansvar på seg selv
- Bruker mye krefter på å tenke gjennom hva man bør si eller gjøre/hva man ikke bør si eller gjøre

Det rusrelaterte familiesamspillet

Konsekvenser for (voksne) barn

Utvikling av reaksjonsmønstre og mestringsstrategier knyttet til å håndtere uforutsigbarhet og kaos, ha kontroll, alltid være forberedt på det verste, klare seg selv, ta ansvar ut over det som er rimelig

- Hensiktsmessige innenfor en vanskelig familiesituasjon gjennom barndom og oppvekst
- Lite hensiktsmessige og destruktive i andre settinger...danner grobunn for relasjonelle utfordringer og vanskeligheter i voksen alder
- Krevende å avlære/etablere nye mestringsstrategier

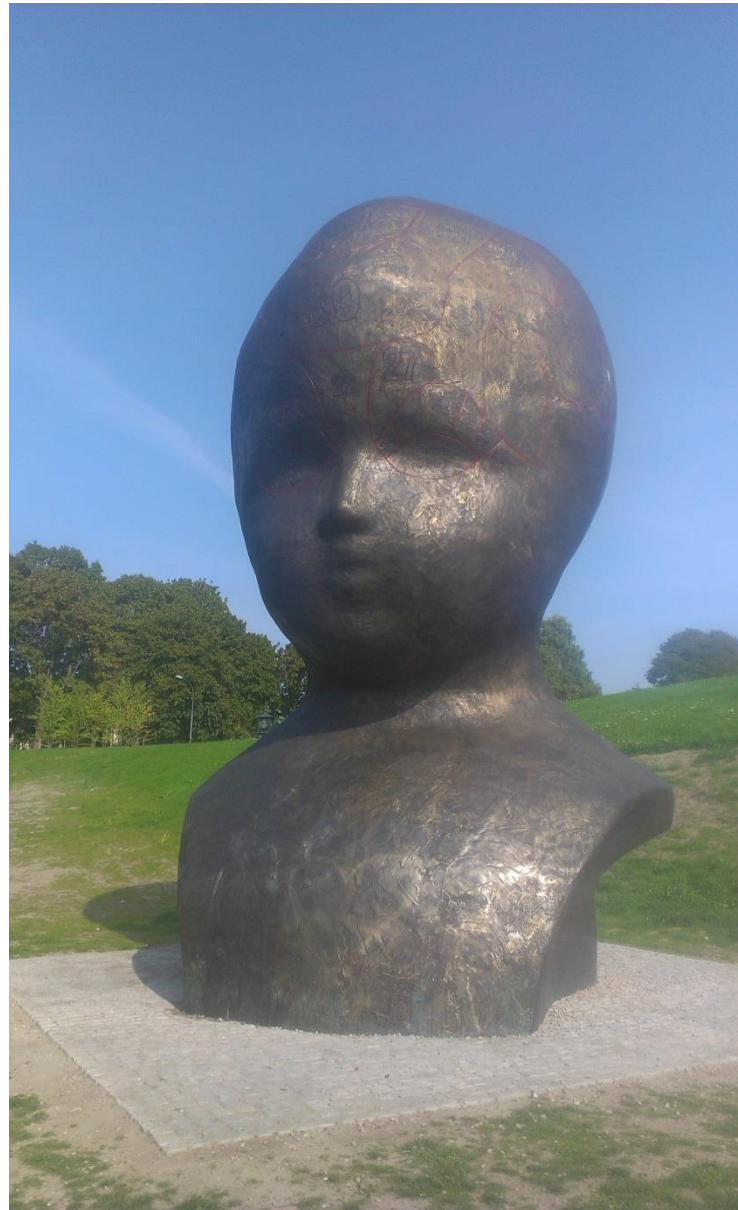
Pårørende har

Rett til behandling i TSB – tverrfaglig spesialisert rusbehandling

Pårørende har iflg. prioriteringsveileder rett til behandling i rusfeltet for egen del, uavhengig av om rusmisbrukeren er i behandling

<http://www.rusfeltet.no/na-er-det-avgjort-parorende-far-fortsatt-behandling-i-rusfeltet-2/#.WgMcwlvWyUk>

Hva med **barn** når
foreldre blir syke?



BarnsBeste

BarnsBeste er et nasjonalt kompetansenettverk for innsamling, systematisering og formidling av kunnskap om barn som har foreldre med somatiske, psykiske og/eller rusrelaterte lidelser.

<https://sshf.no/avdelinger/fagavdelingen/barnsbeste>

Barn som pårørende

Hva sier lovverket

Endringer i helsepersonelloven og Lov om spesialisthelsetjenesten trådte i kraft i 2010 – som en konsekvens av at praksisfeltet på tross av økt fagkunnskap og sentrale føringer ikke selv tok tilstrekkelig ansvar for å følge opp barns situasjon der hvor foreldre sliter med

- **alvorlig somatisk lidelse**
- **psykisk lidelse**
- **rusproblematikk**

Barn som pårørende

Hva sier lovverket

Lov om helsepersonell § 10 a

Helsepersonells plikt til å ivareta mindreårige barn som pårørende

Lov om helsepersonell § 10 b

Helsepersonells plikt til å bidra til å ivareta mindreårige barn som er etterlatte etter foreldre eller søsken

Lov om spesialisthelsetjenesten m.m. § 3-7

Om barneansvarlig personell mv.

Barn som pårørende

Veileder om pårørende

Veileder om pårørende i helse- og omsorgstjenesten

Ny veileder fra januar 2017

- | | |
|-----------|--|
| Pkt. 2.2. | Barn som pårørende |
| Kap. 4 | Informasjon og støtte til barn som pårørende |

Barn som pårørende

Veileder om pårørende

[Veileder om pårørende i helse- og omsorgstjenesten](#)

Kap. 4

Informasjon og støtte til barn som pårørende

- Avklar situasjon og behov
- Veiledning og hjelp til familien
- Enkle støttetiltak for barn som pårørende

Barn som pårørende

Veileder om pårørende

[Veileder om pårørende i helse- og omsorgstjenesten](#)

Pkt. 4.2.2 Veiled forelder om å snakke med barn som pårørende om sykdom og behandling

I utgangspunktet er det pasienten/foreldrene som snakker med barna og bestemmer hva de vil fortelle dem om egen sykdom og behandling. Helsepersonell skal veilede og bistå foreldrene ved behov. Pasienten skal i disse tilfellene samtykke og trekkes inn i arbeidet i den grad det er mulig.

Barn som pårørende

Veileder om pårørende

[Veileder om pårørende i helse- og omsorgstjenesten](#)

Pkt. 4.2.2 Veiled forelder om å snakke med barn som pårørende om sykdom og behandling

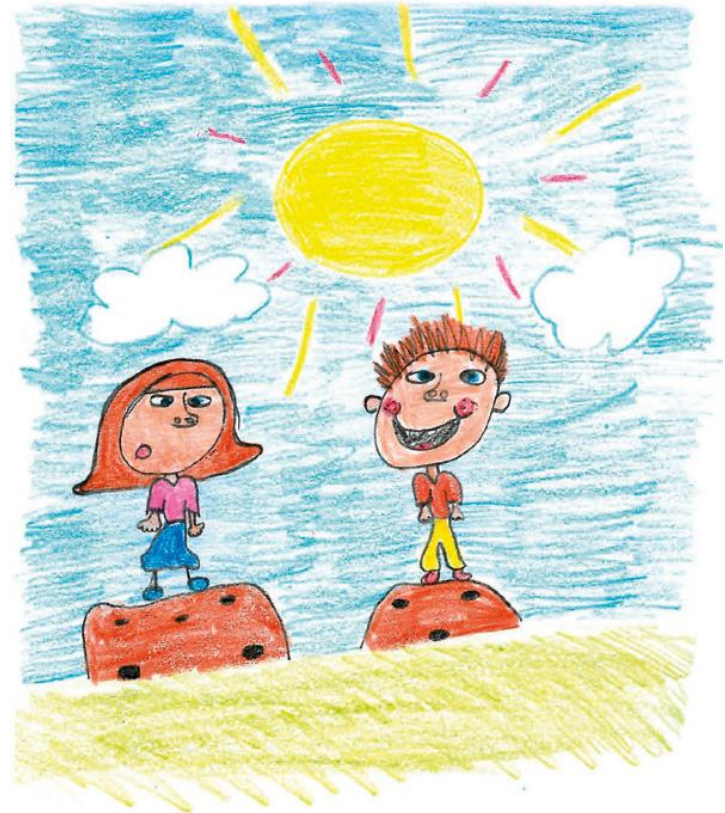
Råd til foreldre om forberedelse til samtale med barnet:

- *Tenk gjennom hva barnet trenger å få vite.*
- *Tenk gjennom hva man vil si og hva man eventuelt ikke vil si.*
- *Bruk ord og begreper som barnet forstår.*
- *Forbered svar på vanskelige temaer og spørsmål.*

Barn som pårørende

Barn som pårørende –
resultater fra en
multisenterstudie

<https://helsedirektoratet.no/Lists/Publikasjoner/Attachments/1025/Barn%20som%20p%C3%A5r%C3%B8rende-IS-0522.pdf>



Hovedfunn

Barn som pårørende – Resultater fra en multisenterstudie

Noen av hovedfunnene:

- Sykdom påvirker barns, foreldres og familiers situasjon i stor grad. Behovene for informasjon og tilpasset hjelp er betydelige, men i stor grad udekkede.
- Lovendringen i 2010 har ikke i tilstrekkelig grad ført til de planlagte endringene. Ytterligere tiltak er nødvendige.
- Barn og ungdom har behov for å snakke om sin situasjon, men får ikke tilstrekkelig informasjon til å forstå sin forelders sykdom og konsekvensene av den.

Hovedfunn

Barn som pårørende – Resultater fra en multisenterstudie

- Kommunehelsetjenesten følger bare delvis opp loven om barn som pårørende.
- Deler av spesialisthelsetjenesten har mangelfulle ressurser / eller utnytter ikke ressursene til å følge opp lovendringen.
- Helsepersonell i spesialisthelsetjenesten har begrenset kompetanse i familiefokusert praksis, og mangler fortsatt kompetanse om hvordan foreldres sykdom påvirker barna.

Hovedfunn

Barn som pårørende – Resultater fra en multisenterstudie

- Barn og ungdom tar vesentlig mer av omsorgsoppgavene og husarbeid enn vanlig. De bruker mye tid på det, og opplever stress og belastning på grunn av det. De blir mye overlatt til seg selv og/eller får mye ansvar for den syke. De ønsker mer praktisk hjelp hjemme til sin forelder, for å kunne leve sitt eget liv med skole, venner og fritidsaktiviteter.

Anbefalinger

Barn som pårørende – Resultater fra en multisenterstudie

Noen av anbefalingene:

- Barn og familie må være et av de faste tema i all utredning og behandling
- Gi familier som lever med sykdom et helhetlig tilbud
- Utvikle modeller for tverrfaglig samarbeid og koordinering av innsats
- Prøve ut modell med familiekontakt/familiekoordinator
- Prøve ut familieplan for familier med langvarige og sammensatte behov
- Barn og familier må følges opp over tid

- Barndommen varer i generasjoner



Kari Killén

- Familier i motbakke



*På vei mot bedre støtte til barn
som pårørende*

Haugland, Bente Storm
Mowatt; Bugge, Kari Elisabeth;
Trondsen, Marianne V. og
Gjesdahl, Siri (red.)

Noen knagger i møte med pårørende

- Bidra til å **bryte tausheten** gjennom å gjøre rusproblematikk i et pårørendeperspektiv til et tema – både i møte med rusmisbrukere og pårørende – med respekt for begge parter
- **Bekreft** pårørendes situasjon gjennom å kommunisere kunnskap om belastningsfaktorer
- Møte pårørende på deres **egne premisser** og fokusere på hvordan de kan ivareta egne liv

Takk for meg....

titti.huseby@borgestadklinikken.no

90 64 38 50