Så kan du göra skillnad för barn som drabbas av vuxnas drickande

BRIS

DU KAN GÖRA SKILLNAD

Alla barn har rätt till en trygg uppväxt. Ändå har ca 320 000* barn i Sverige någon gång påverkats negativt av en förälders drickande. Här berättar vi hur du kan hjälpa ett barn som drabbats.

*Siffran hämtad ur Rapport 185 från Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning, (Stockholm 2019).

HUR VET JAG VAD SOM ÄR FÖR MYCKET ALKOHOL?

Att fråga sig hur mycket alkohol som är *för* mycket är en vanlig men komplex fråga. Det enkla svaret är att det inte finns någon särskild gräns – utan att gränsen är individuell och den passeras när barnet påverkas på ett negativt sätt. Hur mycket eller hur ofta den vuxna dricker har såklart betydelse, men det barn beskriver spelar mest roll är hur den vuxna beter sig när hen druckit.

Den som har ett alkoholberoende kan ha svårt att kontrollera när eller hur mycket hen dricker. Vid ett beroende påverkas hjärnan och belöningssystemet, vilket innebär att det kan vara svårt att sluta dricka på egen hand.

När någon har ett beroende är det vanligt att drickandet får flera negativa konsekvenser. Det kan till exempel vara svårt att upprätthålla en fungerande vardag med goda relationer i familjen. Det kan också vara svårt att vara en bra förälder eller klara av sitt arbete.



HUR UPPLEVER BARN DET NÄR VUXNA DRICKER FÖR MYCKET?

När barn berättar om vuxnas drickande fokuserar de sällan på mängden. Istället berättar de om hur det känns när en vuxen i deras närhet dricker.

Det barn oftast beskriver är hur ens förälder förändras, även om det bara handlar om en liten mängd alkohol. Kanske pratar föräldern högre än vanligt, skrattar på ett annorlunda sätt eller luktar konstigt. Många barn kan uppleva det obehagligt och otryggt.

En vanlig upplevelse som många barn beskriver är hur jobbigt det är att inte veta hur ens förälder kommer att reagera. Kommer mamma eller pappa att vara trött, glad eller arg? En del barn, särskilt de yngre, kan tänka att förälderns reaktion beror på något de själva sagt eller gjort.

Många barn berättar också att de känner oro för föräldern som dricker, eller oro för den andra föräldern eller ett syskon. Barnet kan få svårt att sova, koncentrera sig i skolan, eller få ont i magen eller huvudet. Andra känner sig ledsna, besvikna och ibland arga på att ens förälder inte håller vad hen lovar. Det kan också drabba barnets självbild – hur barnet ser på och tänker om sig själv. Till exempel kan barnet tänka ”att jag inte är värd att bli lyssnad på”.

Det är viktigt att vara medveten om att det inte bara är den vuxnas berusning som påverkar barnet, utan också hur allt blir runt omkring. Ibland blir det mycket bråk i familjer där en dricker, eller att den andra föräldern som inte dricker blir arg, frustrerad eller orolig.

Något som kan avgöra hur påverkad barnet blir av drickandet är hur övriga relationer i och kring familjen ser ut och fungerar. Goda trygga relationer är ett skydd för barn. Barnets ålder och mognad spelar också roll. De allra yngsta barnen är de som är mest utsatta. Hur ofta och på vilket sätt barnet utsätts för drickandet kan också avgöra hur stora de negativa effekterna blir för barnet.

! KOM IHÅG ATT VARA VAKSAM PÅ BARNETS MÅENDE, BETEENDE OCH REAKTIONER. DET ÄR INTE ALLTID MÄNGDEN ALKOHOL SOM ÄR AVGÖRANDE.

HUR KAN JAG STÖTTA ETT BARN I MIN NÄRHET?

Det är vanligt att barn känner sig ensamma och lämnade med sina tankar, upplevelser och känslor när det kommer till vuxnas drickande. Var därför lyhörd och observant i situationer där det förekommer alkohol kring barn. Lever du i en familj där en vuxen dricker – prata om problemet och var vaksam på hur barnet mår, beter sig och reagerar. Här är några tips på hur du kan stötta barn i din närhet.

Visa att du finns här
Visa barnet att du finns tillgänglig, både fysiskt och känslomässigt. Var närvarande och kom ihåg att en liten ansträngning från dig, till exempel att skjutsa, bjuda på middag eller spela ett spel tillsammans kan betyda mycket för ett barn. Viktiga samtal börjar ofta med en god relation.

Våga prata om problemet
Det är vanligt att som vuxen känna sig osäker eller orolig för att säga eller göra fel sak. Många känner sig rädda för att göra det värre för barnet genom att prata och fråga – men det är oftast precis tvärtom. Att uppmärksamma och sätta ord på problem eller svåra upplevelser är snarare ett skydd och kan göra stor skillnad för ett barn.

Ta reda på vad barnet behöver
Alla barn är olika, reagerar olika och har olika behov. Försök därför ta reda på vad just det här barnet behöver i just den här situationen. Ställ gärna konkreta och öppna frågor till barnet, som ”Vad tänker du på?”, ”Vad vet du?” eller ”Hur blev det för dig?”. Lämna inte över ansvaret till barnet att börja prata. Våga fråga, men acceptera också att barnet inte vill eller orkar prata just då.

Berätta det barnet vill ha svar på
Barnet behöver få svar på sina frågor, känna en större kontroll och bli lugnad. Ge barnet den information som barnet är hjälpt av. Även svåra och skrämmande fakta kan vara viktiga att få prata om. Svara ärligt på frågorna men berätta inte mer än vad barnet är hjälpt av att få veta. Undvik till exempel att gå in på onödiga detaljer. Det är också okej att inte ha svar på alla frågor.

Överför inte din oro
Det är viktigt att du inte lägger din egen oro på barnet eller utgår ifrån att barnet uppfattar saker på samma sätt som du. Det som väcker oro hos en vuxen behöver inte beröra ett barn på samma sätt.

Bekräfta känslor och ge hopp
Bekräfta barnets känslor och förklara att det är vanligt att reagera på vuxnas drickande. Berätta att barnet inte är ensam om att vara med om andras alkoholproblem – och att det aldrig är barnets fel eller ansvar när vuxna dricker. Förmedla hopp till barnet om att siutationen kan förändras och att vuxna ska försöka göra så att det blir bättre.

Vad kan jag göra om jag står nära någon med alkoholproblem?

Att vara närstående och förälder tillsammans med någon som dricker för mycket kan vara svårt, på flera sätt. Kanske oroar du dig mycket, både för barnet och din närstående. Kanske blir det lätt bråk kring alkoholen och dess konsekvenser. Kanske har du försökt få den närstående att sluta dricka. Här är några råd och strategier som kan vara hjälpsamma för dig.

Ändra samspelet. Har du utan större framgång provat att prata, förklara och övertala för att få den som dricker att sluta? Ett sätt som kan vara mer effektivt är att ändra sitt beteende. Prova att göra på ett annat sätt i situationer där drickandet uppstår. Om din närstående dricker, välj då bort samvaron. Låt den som dricker göra det själv. Och skydda barnet från drickandet – gör något tillsammans bara ni.

Skydda barnen och dig själv. När någon dricker för mycket eller har ett beroende så finns det en ökad risk för våld, både psykiskt, fysiskt och sexuellt. Konflikter och kränkningar är också vanliga. Många anhöriga beskyller sig själva för våld och kränkningar. Det är viktigt att komma ihåg att det aldrig är ditt fel. Våld är skadligt för dig och ditt barn. Vi vet också att det är lika skadligt för ett barn att se och uppleva våld som att själv bli utsatt. Om du eller barnet riskerar att bli utsatt för våld sök stöd hos socialtjänsten i din kommun eller ring 112 om läget är akut.

Diskutera inte när den närstående har druckit eller är påverkad, då är det för sent för att nå fram med logiska argument. Välj ett nyktert tillfälle för viktiga samtal.

Du är aldrig ansvarig för den närståendes drickande. I slutändan är det endast den som dricker som kan ändra på sin vana. Däremot har du som vuxen ansvar att stötta och hjälpa barn som drabbas av drickandet.

Försök att inte ta ansvar för negativa konsekvenser. Drickandet eller beroendet får förr eller senare negativa konsekvenser, så som konflikter eller svårigheter att sköta arbetet. Du behöver inte städa upp eller komma med ursäkter, fokusera istället på att göra något som är bra för barnet och dig själv.

Var snäll mot dig själv. Det är lätt att bli uppslukad av oro eller av den närståendes problem och behov. Fråga dig själv vad mår barnen och du bra av. Försök göra mer av det.

Ta hjälp. Det är vanligt att behöva stöd när det handlar om beroende. Ingen klarar allt själv. Att inte prata med andra om alkoholproblemen kan kännas ensamt både för dig och ditt barn. Fundera på vem du och ditt barn kan få stöd av, om det finns det någon i din närhet som kan finnas där för dig. Det finns också professionell hjälp att få för hela familjen.

HUR KAN MIN FAMILJ FÅ HJÄLP?

Hjälp kan vara olika saker för olika familjer. Gemensamt för både barn och vuxna som lever med en anhörig som dricker för mycket är att det kan kännas ensamt. Därför är en viktig del av hjälpen att hitta ett sätt att prata, både med varandra men också med någon utanför familjen.

Barnet kan till exempel få delta i en gruppverksamhet och träffa andra barn med liknande erfarenheter. Som förälder kan du prata med någon som kan stötta dig, både praktiskt och känslomässigt. Ni kan också ta hjälp av en professionell person som arbetar med att stötta barn och familjer, och som erbjuder behandling för den som dricker för mycket.

Socialtjänsten i din kommun har i uppdrag är att ge stöd till både den som dricker, barnen och hela familjen. De erbjuder även skydd till familjer som behöver. Du kan alltid rådgöra med socialtjänsten anonymt.

Ett bra sätt att börja kan vara att ringa till **Bris vuxentelefon om barn** för att få mer stöd om hur just du kan gå vidare för att få mer hjälp till ditt barn. Vill du ha mer hjälp, information och stöd kring alkohol och beroende är **Alkoholhjälpen** ett bra alternativ.



VIKTIGT ATT KOMMA IHÅG:

- **DU KAN GÖRA SKILLNAD FÖR ETT BARN**
- **VÅGA FRÅGA OCH AGERA**
- **VAR LYHÖRD OCH TILLGÄNGLIG**
- **VARKEN DU ELLER BARNET ÄR ENSAMMA, NI DELAR ER UPPLEVELSE MED MÅNGA ANDRA**
- **TA HJÄLP OCH STÖD, INGEN KLARAR ALLT PÅ EGEN HAND**

KONTAKTUPPGIFTER

Bris vuxentelefon om barn:
077-150 50 50
Öppet vardagar 9-12

Här kan du få stöd och vägledning i hur du kan förändra ett barns situation till det bättre. De som svarar är erfarna kuratorer som dagligen stöttar barn och unga som kontaktar Bris. Du kan vara anonym i kontakten. Bris har även stödgrupper för barn. Läs mer på bris.se

Alkoholhjälpen:
Alkoholhjalpen.se

Här kan du läsa om alkohol och beroende och skriva anonymt med andra som också är orolig gällande sin egen alkoholkonsumtion eller orolig för någon annans konsumtion.

Alkohollinjen:
020-84 44 48
Måndag-torsdag 11-19. Fredag 11-16.

Här kan du som funderar över ditt drickande få stöd utifrån din situation. Även du som är anhörig till någon som dricker kan få stöd. Du kan vara anonym i kontakten.

Om du är i en nödsituation, känner dig hotad eller om någon är våldsam mot dig eller barnet, ring 112

BRIS