



Barna som ble påvirket.

Unge stemmer om voksnes
alkoholbruk i oppveksten

Lytt til unges erfaringer

En helt sentral del av Av-og-tils arbeid er å gjøre voksne mer bevisste på hvordan deres alkoholbruk påvirker barn. Vi vet at ubehagelige situasjoner ikke kun oppstår i hjem med åpenbar rusproblematikk. Også tilsynelatende normale familiesituasjoner kan gi barn erfaringer som setter dype spor. Likevel snakkes det sjelden om disse erfaringene, og mange barn bærer på dem alene. Det er bakgrunnen for at Av-og-til har tatt initiativ til denne rapporten.

Folkehelseinstituttet anslår at rundt 90.000 barn i Norge vokser opp i hjem hvor mamma eller pappa drikker for mye. Dette tallet sier noe om omfanget — men lite om variasjonen i opplevelser og konsekvenser. I denne undersøkelsen har vi ønsket å utforske nettopp disse nyansene, ved å lytte til unge voksne som selv har vokst opp i hjem der foreldres alkoholbruk gjorde dem utrygge. Det er informantene selv som har fått definere at det ble drukket for mye i deres barndom — basert på hvordan de opplevde det, og hvordan det preget relasjonene, atmosfæren og følelsene i hjemmet.

Et gjennomgående trekk i materialet er hvordan barn lærer seg å tolke små tegn — blikk, tonefall, stemning — for å navigere uforutsigbare situasjoner.

Som en av informantene sier:



– Mamma luktet vin lenge før jeg visste hva det var.
Jeg skjønte bare at noe var annerledes med henne da.

Agnes, 27 år

Ved å kombinere de unges egne stemmer med faglige perspektiver, ønsker vi å bidra til økt bevissthet. Rapporten viser hvor lite som skal til for å gjøre en forskjell — én trygg voksen som ser, spør og bryr seg. Den viser også hvor viktig det er å skape rom for å snakke om det som er vanskelig å sette ord på.

Vi i Av-og-til håper rapporten vil gi ny innsikt til alle som leser den!

Ragnhild Kaski
Generalsekretær i Av-og-til

03	Lytt til unges erfaringer
05	Rapportens formål og metode
06	Innledning
07	Segmentering av alkoholbruk
	Segment 1: Gjennomgripende alkoholbruk
	Segment 2: Velfungerende & skjult alkoholbruk
	Segment 3: Episodedrikking
10	Når barn forstår at noe er galt
12	Tegn på beruselse — barneerfaringer og reaksjoner
14	Følelsesmessige reaksjoner — frykt, oppgitthet og likegyldighet
17	Forsvar av foreldrene — lojalitet og forståelse
18	Buffere og fraværet av dem — den andre forelderen, steforeldre og voksne i barnets liv
21	Ettervirkninger: Å leve videre med oppveksterfaringene
24	Tiltak og støtte — når hjelp trengs, og når den uteblir
27	Konklusjon

RESPONS

Respons Analyse har utarbeidet
denne rapporten på vegne av Av-og-til.



Rapportens formål og metode

Den overordnede målsettingen med undersøkelsen er å få en økt forståelse for hvordan barn og unge opplever alkoholbruk i hjemmet, både i familier med moderat alkoholbruk og i hjem med mer alvorlige utfordringer – for å skape en mer kunnskapsbasert tilnærming til forebygging og tiltak.

Vi ser det også som mest hensiktsmessig å intervju unge voksne snarere enn barn. Dette er fordi unge voksne har fått en viss avstand til situasjonen og har i større grad evne til å reflektere over opplevelsene sine på et dypere plan, og ha et bedre overblikk over hvordan erfaringene har påvirket dem. Dette vil kunne gi et mer nyansert bilde av hvordan foreldrenes alkoholbruk har preget dem – både på kort og lang sikt.

Til denne undersøkelsen har vi valgt dybdeintervju som metode. Dybdeintervjuer egner seg godt i undersøkelser der formålet er å gå i dybden på en bestemt tematikk, og hvor tematikken er sensitiv. Intervjuene vil rapporteres samlet. Der det er forskjeller eller ulik tilnærming vil dette bli kommentert. Tilnærmet sitater er satt i kursiv. Det er gjort endringer i navn og bosted på bakgrunn av ønske om anonymitet.

Intervjuene ble gjennomført i Respons Analyse sine egne lokaler, via Teams eller over telefon. Det ble

gjennomført totalt tolv intervjuer med unge voksne i alderen 18–31 år, det var sju kvinner og fem menn som ble intervjuet. Vi ønsket også en geografisk spredning. To intervjuer ble gjennomført blant personer som hadde vokst opp hele eller deler av livet sitt i Oslo, mens ti av de vi intervjuet kom fra både større og mindre kommuner spredt omkring i Norge.

Samtalene er strukturert etter en felles samtaleguide, og dekker oppveksterfaringer, relasjonen til foreldre, følelser og mestringsstrategier, samt betydningen av støtte fra andre.

Formålet er å løfte frem hovedtemaer i materialet, vise fellestrekk og variasjoner i informantenes erfaringer, og formulere innsikter som kan bidra til bedre forståelse av hvordan alkoholbruk i hjemmet påvirker barn og unge – også når bruken ikke er dramatisk eller synlig.

I arbeidet har vi også gjennomført to ekspertintervjuer med Turid Wangenstein, forsker (Ph.d.) ved Tyrilistiftelsen, og Paul Joachim Bloch Thorsen, seksjonsleder for Barneposten ved Psykiatrisk klinikk, Helse Bergen. Begge har omfattende erfaring med hvordan alkoholbruk i familien påvirker barn og unge. Innsikten fra disse samtalene vil brukes der det er hensiktsmessig for å støtte, nyansere og ramme inn de empiriske funnene.

Respons Analyse har utarbeidet denne rapporten på vegne av Av-og-til.



Innledning

Denne rapporten er som tidligere nevnt basert på kvalitative dybdeintervjuer med unge voksne som i barne- og/eller ungdomsårene har opplevd at én eller begge foreldre drakk for mye. Definisjonen av hva som er for mye er basert på de unge voksnes egne erfaringer og opplevelser knyttet til alkoholbruken, og konsekvensene av denne. Målet har vært å få et innblikk i hvordan disse erfaringene har preget deres liv – både da og nå – og hvilke tiltak de selv mener kunne gjort en forskjell.

Et sentralt funn i rapporten er at barns opplevelser varierer i takt med hvor ofte det drikkes, hvor mye det drikkes, og hvor synlig det er. Derfor er det utviklet en segmentering av informantenes erfaringer som tar høyde for å fange inn disse forskjellene. Segmentene gir struktur til analysen, men også innsikt i barns ulike tilnærming og opplevelser knyttet til alkohol.

Rapporten er tematisk organisert, og følger informantenes fortellinger fra de første tegnene på at noe ikke var som det skulle være, via deres reaksjoner og mestringsstrategier, til hvordan oppveksten har preget dem som unge voksne. Underveis belyses også betydningen av relasjoner – særlig hvordan én trygg voksen kan gjøre en forskjell. Til slutt reflekterer vi over hvilke tiltak som kan gjøre en forskjell, og hva informantene selv mener treffer best.

Rapporten løfter frem deres egne stemmer og erfaringer for å gi innsikt i et komplekst og relativt tabubelagt problemområde. Innsikt fra ekspertintervjuene vil bli benyttet der vi ser det kan være hensiktsmessig å understøtte funnene.

– Et sentralt funn i rapporten er at barns opplevelser varierer i takt med hvor ofte det drikkes, hvor mye det drikkes, og hvor synlig det er.

Segmentering av alkoholbruk

Basert på informantenes beskrivelser av foreldrenes alkoholbruk og hvordan dette har preget oppveksten, har vi identifisert tre hovedsegmenter. Segmentene er utviklet med utgangspunkt i karakteren og konsekvensene av alkoholbruken – ikke bare frekvens og mengde, men hvordan det har påvirket barnets trygghet, relasjon og emosjonelle ivaretagelse.

Basert på innsikten har vi delt inn informantenes opplevelse med foreldre som har drukket for mye i tre ulike segmenter:

Segment 1



Gjennomgripende alkoholbruk

Segment 2



Velfungerende & skjult alkoholbruk

Segment 3



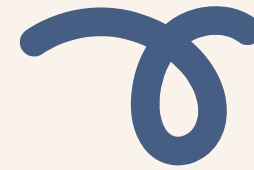
Episodedrikking



Segment 1 Gjennomgripende alkoholforbruk

Dette segmentet omfatter foreldre som har hatt et alvorlig og vedvarende alkoholproblem med store konsekvenser for barnets hverdag og trygghet. Alkoholavhengigheten er tydelig, dominerende og ofte ledsaget av psykiske helseutfordringer eller emosjonell frakobling. For barna innebærer dette høy grad av uforutsigbarhet, behov for beskyttelsesstrategier og ofte en rolle som ansvarlig i familien.

Barna i dette segmentet beskriver rusen som gjennomgripende: den preger atmosfæren i hjemmet, strukturen i hverdagen, og relasjonen til foreldrene. De forteller om frykt, uro, skam, manglende tillit og ambivalente følelser til den voksne. Selv om flere innen dette segmentet har hatt andre voksenpersoner som «buffere», oppleves det ofte å ha vært utilstrekkelig, og at det i for liten grad har dempet belastningen.



Segment 2 Velfungerende & skjult alkoholbruk

I dette segmentet finner vi foreldre som opprettholder et ytre fungerende liv – med arbeid og sosial deltakelse. Likevel er alkohol en relativt fast del av tilværelsen, gjerne knyttet til kveldstid eller helger. Alkoholbruken er sjelden synlig for omverdenen, og blir ofte bagatellisert innad i familien. Det oppstår ikke nødvendigvis akutte kriser, men det rapporteres om følelsesmessig distanse i relasjonen mellom forelder og barn.

Barna utvikler ofte sterk sensitivitet for stemninger og endringer i disse. Mange beskriver relasjonen som preget av lojalitet og kjærlighet, men også en opplevelse av manglende nærhet og ærlighet i situasjoner fordi «elefanten i rommet» sjelden adresseres.

Undergrupper

For å differensiere dette segmentet noe, ser vi tegn til en todeling hvor deltakerne beskriver litt ulike varianter av den skjulte alkoholbruken:

- Skjult, men vedvarende påvirkning: Foreldre drikker regelmessig, og barna lever med et konstant, men lavmælt ubehag.
- Lavfrekvent, men følelsesmessig distanserende: Drikkingen skjer mer sporadisk, men kan skape emosjonell avstand og usikkerhet.



Segment 3 Episodedrikking

Her har barna vokst opp med foreldre som i hovedsak var edru, men hvor enkeltepisoder med alkoholbruk har gjort sterkt inntrykk og satt varige spor. Det kan dreie seg om én hendelse – en julaften, en bursdag, en ferie – hvor barnet opplever at forelderen forsvinner mentalt eller endrer personlighet. Selv om alkoholbruken ikke er hyppig, oppleves den som et brudd med tryggheten.

En del av informantene forteller at det gjerne i utgangspunktet er hyggelige situasjoner hvor alkohol også er en del av settingen, men hvor situasjonen snus på hodet.

For enkelte innen dette segmentet kan også alkoholen være vevd sammen med andre belastninger, som psykisk uhelse eller vanskelige livsfaser for forelderen. For disse barna kan det i enkelte situasjoner være vanskelig å identifisere at det faktisk var alkoholen som spilte en rolle, og refleksjonen rundt dette kommer gjerne i ettertid.

Denne segmenteringen danner et analytisk rammeverk som flettes inn i de kommende kapitlene – for å forstå hvordan barn og unge utvikler forskjellige typer av reaksjoner, refleksjoner og behov i møte med ulike former for alkoholbruk i oppveksten.

Når barn forstår at noe er galt

Et gjennomgående tema i intervjuene er variasjonen i når og hvordan informantene forstod at en forelder drakk mer enn normalt. For noen skjer dette tidlig i livet, gjerne knyttet til en konkret hendelse som setter dype spor. For andre kommer bevisstheten gradvis, ofte i retrospekt i ungdoms- eller voksenalder, når de får sammenligningsgrunnlag og språk til å forstå det de har opplevd.

De unges ulike opplevelser

Hos dem som har vokst opp med vedvarende og gjen-nomgripende alkoholbruk, er bevisstheten ofte tidlig og kroppslig. De lærer seg å kjenne stemmeendringer, kroppsspråk og lukt, og mange nevner at de kunne «høre det med en gang».

«Mamma luktet vin lenge før jeg visste hva det var. Jeg skjønte bare at noe var annerledes med henne da.»

Agnes, 27 år

I familier der alkoholbruken har vært mer skjult eller sjelden, ser vi en senere oppvåkning. For noen skjer dette i ungdomstiden, når de selv begynner å delta i sosiale settinger med alkohol, eller når de observerer forskjeller i venners hjem.

«Jeg tror nok det startet i ungdomsårene [...] at interessen for alkohol selv startet. For hva er dette? [...]. I den tiden der tror jeg og at jeg la mer merke til det selv, at det å faktisk ta seg noen glass vin i uka, det ble liksom en vane for mamma [...]. Fordi at hvis du ikke har noen interesse for alkohol eller ikke tenker over tema, så vil du heller ikke tenke på hva foreldrene dine gjør ...»

Camilla, 29 år

«Jeg kan liksom se det mer i perioder, men ikke enkelthendelse. For det har vært mer når jeg kom i den alderen, si 11-12, da man er oppe litt lenger [...]. Da var det jeg innså ... alkoholiker ... Eller, jeg vet ikke om ... rett frem alkoholiker, men mer at det var noen problemer der da.»

Ole, 28 år

For enkelte er det én bestemt episode som brenner seg fast og blir stående som et før- og etter punkt i deres forståelse av foreldrenes alkoholbruk. Dette skjer ofte i sammenhenger som er emosjonelt ladet – jul, ferier eller sosiale settinger.

«Men jeg vet hvert fall, fordi jeg husker liksom en av de verste dagene i mitt liv var julaften en gang når jeg var 10 år, hvor da faren min ble for full og kjeftet på mamma og [...] Faren min ble full og sur på mamma fordi hun hadde lyst til å flytte til Frankrike [...], han ble sur fordi hun ville ta meg vekk fra Norge. Han likte ikke det, så det ble krangling på grunn av det. Så kastet han henne ut på julaften. Så det var kanskje det mest dramatiske for meg da, at han kastet henne ut [...]»

Anne, 31 år



Jeg og mamma skulle på en hyggelig liten ferie til Bergen, bare vi to ... så tror jeg vi dro på Peppes eller noe sånt, og da ble det nok litt for mange glass med vin på mamma. Rødvin [...]. Vi var ute og spiste, og når vi går hjem så kaster hun opp, og på veien tilbake til hotellet så sier hun at hun er dårlig, og når vi kommer på hotellrommet så kaster hun opp igjen og er dårlig, og sier at hun har migrene. Og det kan jo godt hende at hun hadde migrene, og at ... på en måte, det er jo mange som får migrene av histaminer og sånn i rødvin, men hun hadde nok mest sannsynlig drukket for mye også. Og da ble det til at hun sendte meg på kino da, 8-9 år gammel.»

Astrid, 28 år

«Jeg husker vi var på ferie i Sverige sammen med noen venner av mamma og pappa, campingtur var det. De voksne drakk masse og bare lo og lo. Vi barna løp rundt alene, ingen tenkte på oss eller at vi burde legge oss. Jeg husker at jeg syntes det var skummelt – ikke fordi noe skjedde, men fordi det virket som de voksne var helt borte.»

Agnes, 27 år



EKSPERTINNSIKT



Turid Wangenstein, forsker (Ph.d.) ved Tyrilistiftelsen, og **Paul Joachim Bloch Thorsen**, seksjonsleder for Barneposten ved Psykiatrisk klinikk, Helse Bergen, bekrefter at barn ofte får en forsinket eller utydelig bevissthet knyttet til foreldres alkoholbruk.

Mange forteller at de i ettertid har vært i tvil om det de opplevde «egentlig» var et problem, nettopp fordi det ikke ble snakket om – verken hjemme eller med andre.

Dette peker mot et viktig mønster i materialet: bevissthet om alkoholbruk i oppveksten er ikke noe som nødvendigvis utvikles parallelt med erfaringen. Den kan komme forsinket, være vag og fragmentert, og trenger ofte bekreftelse fra andre – samt tilgang til språk og perspektiv som gir mulighet til å forstå det som skjedde.

David sier det slik:

«Jeg trodde jo lenge at det var sånn alle hadde det. Det var først når jeg flytta hjemmefra og fikk avstand at jeg så hvor kaotisk det var».

Når barn forstår at noe er galt

Wangenstein påpeker at det ikke finnes noen objektiv grense for når alkoholbruk blir problematisk. Det avgjøres av hvordan situasjonen oppleves av barnet – og det kan være ulikt også mellom søsken i samme hjem. Noen barn oppfatter misforholdet tidlig, mens andre først skjønner det i ungdomsårene, når de får nye referanser eller språk for egne erfaringer. Bloch Thorsen viser til at barns sterke lojalitet kan gjøre det vanskelig å erkjenne eller sette ord på det som skjer.



Tegn på beruselse — barneerfaringer og reaksjoner

Et sentralt trekk ved informantenes erfaringer er alle de ulike måtene barn og tenåringer identifiserer om mamma eller pappa har drukket eller ikke. Flere av informantene forteller om subtile endringer i stemmeleie, bevegelser, lukt eller humør som de ofte tolker med stor presisjon.

Endret stemmeleie og språkbruk

Flere informanter beskriver at foreldrene endret måten de snakket på da de hadde drukket — ofte ble stemmen lysere, mer intens eller overdreven. Det kunne også handle om snøvling eller repeterende tale.

«Han begynte å gjenta seg mye. Sånn, sa det samme om og om igjen med høy stemme, og da skjønte jeg det.»

Fredrik, 31 år

«Hørte det på stemmen hans [...] typisk full. Sånn slurvete og ja ... Hvis vi ringte han da han var full, så hørte jeg det etter at han sa 'hei'. Jeg følte at jeg snakket med en annen person.»

Tonje, 23 år

Kroppsspråk og ustøhet

Endret gange, ustøhet og rare bevegelser ble ofte tydelige tegn. Ikke nødvendigvis dramatisk — men nok til at barnet visste at noe var annerledes.

Lukt av alkohol eller røyk

Enkelte informanter la merke til lukt som et første tegn. Enten det var vin, øl eller røyk.

«Jeg kjente det på pusten. Den der stramme lukta. Da visste jeg at jeg måtte holde meg litt unna.»

David, 24 år

Overentusiasme og humørsvingninger

For noen ble endringen i stemning en tydelig markør. Foreldrene ble enten unormalt glade og høylytte — eller overreagerte på små ting.

«De ble veldig jappete, og skulle liksom være morsomme og gjøre narr av ting. Og veldig høylytte, ikke sant. Vi skjønte jo ikke helt ... Det var groviser, sånne type ting. Nei, så vi skjønte liksom ikke helt det som skjedde [...]»

Agnes, 27 år

«Jeg husker, det er noe jeg ble bevisst på etter hvert på en måte, at [...] oppførselen hun hadde, som det tok en del år før jeg skjønte at det hadde med alkohol å gjøre. Men på kvelden, da hun hadde sittet og på en måte drukket litt sånn gjennom lørdagskvelden ... Da jeg begynte å være våken litt lenger på kvelden, så ble hun alltid veldig sånn klar i blikket, og skulle ha veldig sånn dyp øyekontakt og si at hun var glad i meg. Det gjorde hun med både meg og broren min. Men det føltes veldig sånn ... Jeg sitter der på en måte på en lørdagskveld og ser på Netflix, også skal hun ha en skikkelig heart-to-heart om at hun er glad i ... Det føltes veldig rart.»

Vera, 21 år

Passivitet og fravær

Et annet trekk er fravær og avkobling, det være seg fysisk og/eller mentalt. Noen informanter forteller om foreldre som bare ble liggende på sofaen eller sittende i godstolen, uinteresserte og vanskelige å få kontakt med.

«Også andre ganger kunne jeg merke det at det var ingen tvil når jeg kom hjem fra skolen, og mamma liksom lå der. Da visste jeg jo ... Okei, det var de dagene jeg visste at da måtte vi lage middag selv [...]. Hun lå liksom bare der, med armen over sånn, på sofaen, på en måte. Det stod masse sånne glass på bordet, liksom. Også kunne jeg si liksom sånn 'hei, vi er hjemme nå, går det bra?' eller 'skal vi ha middag?', også fikk jeg ikke noe skikkelig svar. Hun kunne gjøre sånn (veiver med hånd) 'gå' liksom.»

Hilde, 28 år

Agnes forteller om følelsen av å bli usynliggjort hjemme og at moren hadde nok med seg selv:

«Jeg føler at jeg ikke har noen mor, egentlig [...]. Jeg har savnet en morsfigur, definitivt. Omsorg ... Noen som hører på deg, og bli hørt. Jeg får veldig ofte drømmer om det å ikke bli hørt. At jeg skriker og roper, og det er ingen som hører på meg.»



EKSPERTINNSIKT



Paul Joachim Bloch Thorsen, seksjonsleder ved Barneposten i Helse Bergen, viser til den polyvagale teorien utviklet av nevroforskeren Stephen Porges når han forklarer hvordan barn oppfatter trygghet og utrygghet i møte med foreldre.

Barn leser stemmer og øyne

Ifølge teorien bruker barn spesielt øyne og stemme for å regulere ned stress i situasjoner som føles usikre som for eksempel når foreldre er beruset. De fanger opp små endringer i stemmevolum, tonefall og ansiktsmuskulatur, og avkoder om omsorgspersonen er trygg og stabil — eller uforutsigbar og forandret.

«De to tingene, stemmen og øynene, er de to tingene som barn bruker til å regulere ned fight or flight-systemet.»

Paul Joachim Bloch Thorsen

Følelsesmessige reaksjoner — frykt, oppgitthet og likegyldighet

Barns reaksjoner på voksnes alkoholbruk er mangfoldige og preget av barnas alder, erfaring og i hvilken sammenheng hendelsene skjer. I materialet vårt ser vi et stort spenn fra frykt og uro, via oppgitthet og sinne, til følelsesmessig nummenhet eller likegyldighet. Disse følelsene er ofte ikke entydige — barn kan føle både kjærlighet og forakt samtidig, eller veksle mellom trygghet og frykt.

Frykt og uro

Frykten kan handle om forelderens uforutsigbarhet — om de plutselig hever stemmen, faller i søvn, forlater situasjonen, eller ikke er til stede mentalt. Flere informanter har erfaringer med at mamma eller pappa plutselig blir «borte», som i å miste bevisstheten eller at de er fysisk forsvinner for en periode.

David forteller om redselen han opplevde da han våknet opp midt på natten i et hotellrom i utlandet og så at faren hans var borte:

«Også våknet jeg jeg ... også var jeg kald, også skjønte jeg ikke hvor han var. Prøvde å ringe, hadde telefon ... Det var et massivt hotell, det var på Miami. Så jeg endte opp med å liksom vandre rundt og se etter ham, og endte til slutt opp på et annet hotell, for disse to hotellene var visstnok forbundet. Så jeg ble til slutt funnet av en vakt av noe slag ... Og da var jeg ganske fortvilet og redd [...]. Jeg tror vel jeg var 11 kanskje da.»

David, 24 år

Fredrik følte også på redsel og ubehag da han som barn våknet opp på natta og ikke klarte å vekke faren:

«Så husker jeg at jeg ikke fikk sove, og skulle gå ned til pappa i TV-stua. Og da sov han foran TV-en ... jeg husker det var en pornofilm som rullet over skjermen. Jeg var kanskje seks eller sju. Jeg forsøkte å vekke pappa, men jeg klarte det ikke, han var helt borte. Det er en situasjon som har brent seg inn i hukommelsen min.»

Fredrik, 31 år

Ulf forteller at han kunne bli redd da han var liten fordi det var så mye uforutsigbart som kunne skje:

«Jeg husker jeg overnatta hos faren min på nyttårsaften en gang, jeg hadde lagt meg også våknet jeg av en kjempekrangel mellom faren min og den nye kjæresten og de braker inn på rommet mitt. Jeg ble så redd for jeg visste jo at pappa har drukket hele kvelden, jeg husker jeg la puta over hodet mitt og forsøkte å være så liten og usynlig som mulig.»

Ulf, 27 år

Også Hilde forteller om uforutsigbarheten:

«Jeg husker jeg var livredd. Ikke for at han skulle gjøre meg noe, men for det uforutsigbare. Stemmen, blikket, alt kunne plutselig endre seg.»

Hilde, 28 år

Oppgitthet og sinne

For noen, særlig i ungdomstiden, vendes reaksjonen utover. De blir irriterte, sinte eller skammer seg over forelderene. Det handler ikke nødvendigvis om store hendelser, men om følelsen av at forelderene later som alt er normalt.

«Hun blir så dum. Jeg liker ikke å se ... Jeg har også sett pappa full flere ganger, uten at han har de samme problemene som henne. Men mutteren blir så mye dummere i fylla enn det han er. Altså, intellektuelt dum [...]. Det synes jeg er vondt å se [...]. Det ødelegger jo liksom det bildet man har av foreldrene som skal være forbilder og smarte. Det høres jo veldig strengt ut, men det stemmer nok det at jeg mistet noe respekt [...]. Det er litt vanskelig å respektere dumhet. Har mer forståelse for sårbarhet og andre ting, men den dumheten er vanskelig å akseptere.»

Ole, 28 år

«Det var som å ha en klovn i huset – som prøvde å være morsom, men det ble bare dumt.»

Anne, 31 år

«Og så har jeg blitt sur og skuffa ... jeg tror jeg skjønte veldig fort at det var ikke noe vits å prate. Jo mer jeg uttrykte skuffelsen min, jo mer skyld fikk jeg, og da ble jeg kanskje grunnen til at han drakk. Så jeg prøvde egentlig bare å ikke si noe, men heller rydde og være ekstra snill.»

Tonje, 23 år



Likegyldighet og tilbaketrekning

Noen informanter beskriver at de sluttet å bry seg. De vendte seg til det, eller valgte å stenge av følelsesmessig for å beskytte seg selv. Dette gjelder særlig de informantene som har vokst opp med skjult drikking over lang tid.

”Jeg lot det bare være. Det var så vanlig etter hvert at jeg ikke tenkte noe særlig over det lenger.»

Danilo, 27 år



EKSPERTINNSIKT



Følelsesmessige reaksjoner og overlevelsesstrategier

Barn som lever med voksnes alkoholbruk, utvikler ulike strategier for å håndtere utrygghet. Det påpekes både av **Turid Wangensteen** og **Paul Joachim Bloch Thorsen**. Reaksjonene kan variere fra frykt og uro til sinne, følelsesmessig tilbaketrekning eller overansvarlighet — ofte preget av barnets alder og konteksten de lever i.

Noen barn blir «flinke» og tar ansvar for søsken og husarbeid, mens andre forsøker å bli usynlige. Bloch Thorsen beskriver også hvordan barn ofte forsøker å avverge eller dempe situasjoner — enten ved å være ekstra hjelpsomme, eller ved å skape avledninger for å få kontroll på det som skjer. Disse reaksjonene er ikke tilfeldig atferd, men må forstås som følelsesmessige overlevelsesstrategier i en hverdag som til tider kan være uforutsigbar.

Forsvar av foreldrene — lojalitet og forståelse

Et slående trekk ved materialet er hvor lojale og forståelsesfulle mange av informantene er overfor foreldrene sine — også de som har hatt svært vanskelige opplevelser. Selv når de forteller om svik, skuffelser eller frykt, følger det ofte en setning som raskt skal balansere situasjonen: «men han var også veldig morsom når han var edru», «hun prøvde jo sitt beste» eller «jeg vet at han hadde det vanskelig selv».

Flere uttrykker en høy terskel for å si noe negativt om foreldrene, og en vilje til å forklare hvorfor drikkingen skjedde. Informantene som har opplevd mindre alvorlige hendelser forsøker gjerne å (bort)forklare det de har opplevd. Ofte setter de enkelthendelser inn i en kontekst som gjør drikkingen mer forståelig. Men også informantene som har foreldre som drikker på mer på regelmessig basis har forklaringer de selv opplever som valide:

”Hun er det man kaller en velfungerende alkoholiker. Det har aldri gått utover arbeidet, så vidt jeg vet. Det er mer det ... behov for å roe ned og numme seg etter jobb. Går på sensitivitet, at hun jobber som psykolog, og at hun har veldig empati [...].»

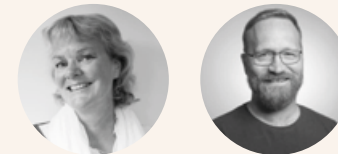
Ole, 28 år

«Jeg har skjont og blitt fortalt hvorfor min far drakk så jeg forstår det også, han har alltid slitt med mye angst, mulig også en slags bipolar lidelse, så det ble hans måte å håndtere det på.»

David, 24 år



EKSPERTINNSIKT



Lojalitet — en måte å beskytte båndet på

Både forsker **Turid Wangensteen** og **Paul Joachim Bloch Thorsen** beskriver hvordan barn ofte viser stor lojalitet overfor foreldre som drikker — på tross av gjentakende skuffelser og svik. Denne lojaliteten bunner i et sterkt behov for å bevare relasjonen til foreldrene.

Wangensteen påpeker at alkoholbruk — i motsetning til psykisk sykdom som f.eks. depresjon — fremstår for barn som et valg foreldrene tar. Selv om det finnes avhengighet og tvangspreget atferd, er det fortsatt noe foreldrene gjør. Dette utfordrer ideen om at voksne vil det beste for barna sine, noe som gjør det vanskelig for barn å plassere ansvaret og forstå handlingene fullt ut. Dette fører til at mange heller forsøker å forklare, bortforklare eller sette foreldrenes atferd inn i en større sammenheng. Bloch Thorsen fremhever at barn sjelden er direkte kritiske til foreldrene sine. De har et sterkt behov for å opprettholde en følelse av tilknytning og trygghet, og strekker seg langt for å holde familiestrukturen sammen.



Buffere og fraværet av dem — den andre forelderen, steforeldre og voksne i barnets liv

Barn som vokser opp med alkoholproblemer i hjemmet, blir ikke nødvendigvis overlatt til seg selv. Ofte finnes det andre voksne som demper belastningen: en trygg forelder, besteforeldre, nye partnere, søsken eller lærere. Disse fungerer som buffere, enten det er bevisst eller ubevisst, og kan være avgjørende for hvordan barnet opplever oppveksten.

Samtidig er ikke bufferrollen jevnt fordelt: de som vokser opp med de mest alvorlige problemene, er også de som oftest har behov for, og tydeligst legger merke til, når støtten mangler. Barn med vedvarende og omfattende alkoholproblematikk i hjemmet søker og verdsetter buffere i større grad. De uttrykker både takknemlighet for dem som har vært der, og skuffelse over dem som ikke grep inn.

For barn med mer skjult drikking eller episodisk drikking, virker det som beskyttelsen ofte har vært mer innvevd

i hverdagen, slik at behovet for ytre støtte aldri meldte seg på samme måte. For de informantene som rapporterer om ubehagelige enkelthendelser med alkohol blir dette sett på som et brudd med hvordan foreldrene pleier å oppføre seg. For de med en forelder med skjult drikkemønster har ofte den andre forelderen, kombinert med trygge besteforeldre lagt til rette for en normalisert hverdag.

Den andre forelderen som skjold

I mange fortellinger fremstår den andre forelderen som avgjørende for at barna har klart seg såpass godt. I hjem med én drikkende forelder og én trygg voksen, oppstår det en form for kompenserende balanse. Den trygge forelderen rydder opp, tildekker, sørger for struktur og beskytter barnet mot det verste.

«Hvis jeg hadde overnattingsgjester, så hadde pappa alltid flytta mamma fra sofaen til senga og fjerna glassene. Så det så ryddig ut. Han ville ikke at noen skulle skjønne det, og det gjorde ikke jeg heller egentlig før jeg ble eldre.»

Vera, 21 år

Noen forteller om økt utrygghet når foreldrene ble skilt. Skilsmisser kan på den ene siden oppfattes som noe positivt, fordi grad av krangling og uro i hjemmet blir redusert. På den andre siden kan familiesituasjonen bli enda mer stressende for de barna som da alene må besøke den mammaen eller pappaen som drikker, uten en annen buffer til stede.

«Jeg bodde jo mest hos moren min, og besøkte ikke han (ref. faren) så ofte. Det ble bedre når han fikk seg kjæreste, litt mer orden, men når jeg ble tenåring gadd jeg i mindre grad å være der.»

David, 24 år

«Jeg husker det var mye krangling når mamma og pappa bodde sammen så det var bra de ble skilt, jeg skjønte ikke at mamma ikke skilte seg før. Men det ble mer stress å besøke pappa alene, han levde så annerledes, satt å røyka inne, også fortalte han mamma at han ikke drakk når han var sammen med oss, men det gjorde han jo. Jeg har faktisk konfrontert mamma om det, hvorfor lot du oss overnatte der.»

Ulf, 27 år

Andre voksne som trer inn

Når bufferen ikke finnes i hjemmet, kan andre voksne bli viktige, og da først og fremst besteforeldre eller steforeldre. Dette er ofte personer som er innviet i «familiehemmeligheten» selv om det ofte ikke snakkes høyt om.

«Det var veldig vanskelig, men jeg tror det fine med familien er egentlig besteforeldrene på mor sin side da ... Jeg var veldig mye hos dem, og vi søkte mye støtte i dem. Hvert fall bestefaren min.»

Agnes, 27 år

Noen ganger kan det også være mer tilfeldige personer som man ikke har en så nær relasjon til som kan gripe diskret inn å være en buffer, slik som i dette eksemplet hvor det var ulike festdeltakere som forsøkte å gjøre kvelden bedre da faren var blitt veldig full:

“Og så var det andre ganger hvor altså jeg har noen minner av at jeg blir veldig godt tatt vare på. Ja, og jeg tror jeg har skjønt i etterkant at jeg tror de har tenkt at jeg har følt meg litt alene og liksom byttet på å underholde meg på sånne fyllefester. Jeg skjønte ikke hvorfor de ville spille badminton med meg, sant? Først var det en voksen og når han hadde spilt kom en annen og tok over. Så jeg trodde jo oppriktig at jeg var ganske kul siden alle ville være med meg.”

David, 24 år

Særlig blant de som har erfart skjult og/eller episode-drikking oppleves det å nevne noe til de utenfor kjernefamilien som unaturlig. Det anses som en privatsak som bør håndteres deretter, og de har derfor ingen ønsker om at noen utenforstående skal blande seg inn i deres familiesfære.

«Som barn var jeg aldri åpen om det med noen venner [...]. Jeg tror ikke jeg følte på noe behov. Det hadde sikkert vært fint å dele, men jeg føler liksom at det er privat. Det er sikkert mulig å i ettertid si at det var skam der, men jeg kan ikke huske på at jeg nødvendigvis følte skammen, først og fremst. Men mer at det var privat – det er vår families anliggende.»

Ole, 28 år

Når ingen griper inn

En smertefull del av flere av historiene, særlig knyttet til de som levde med gjennomgripende alkoholbruk, var fraværet av buffere. Mange sier i ettertid at de ønsket at noen voksne hadde reagert – sett bak fasaden, stilt spørsmål.

«Jeg er egentlig overraska på alle stadier at ingen grep inn [...]. Hadde man tatt tak i det tidlig, så kanskje det hadde skjedd noe tidligere.»

Agnes, 27 år

«Jeg har tenkt at jeg synes det er så rart at det er ingen som på en måte fanget det opp, eller liksom ... Jeg vet jo ikke, det kan jo hende skolen sendte bekymringsmelding, men det var hvert fall ingen som kom hjem til oss og snakket med oss. Også vet jeg politiet kom jo flere ganger, det gjorde de, av sånn nabovarsel eller sånn. Men de snakket bare med mamma og pappa, de snakket aldri med oss.»

Hilde, 28 år



Ettervirkninger: Å leve videre med oppveksterfaringene

Hvordan barndommens erfaringer med alkohol preger livene videre, varierer betydelig og reflekterer segmentene som tidligere er beskrevet. Noen informanter bærer med seg sterke konsekvenser, andre har kun i voksen alder begynt å reflektere over hvordan oppveksten har formet dem. De som har vokst opp med de mest alvorlige alkoholproblemene uttrykker i større grad uro for arv og miljø knyttet til alkohol, og har ofte behov for å velge helt andre livsveier, særlig med tanke på alkoholbruk. De som har vokst opp med mer skjult eller episodisk drikking er ofte mer opptatt av kontroll og balanse i tilknytning til alkohol — men ikke nødvendigvis avhold. Felles for de fleste er et høyt refleksjonsnivå. Erfaringene preger dem, men de forsøker å forholde seg til dem med bevissthet.

Kontakt og konfrontasjon

For noen har det vært viktig å konfrontere foreldrene som ung voksen for å få en slags avklaring eller forsøk på oppgjør. Det er blandede opplevelser rundt dette, enkelte har fått det, andre har blitt møtt med fornektelse eller taushet. Noen har valgt å kutte kontakt. Det

kan se ut til at det er vanskelig for foreldrene å komme til en erkjennelse i møte med sine unge voksne barn, dette gjelder på mange måter på tvers av segmenter. Selv enkelthendelser kan være vanskelig å snakke om, fordi foreldre og barn ofte er uenige om hendelsene og hva som egentlig skjedde.

Jeg prøvde å ta det opp. Men han ble sint. Det var som om det aldri hadde skjedd. Etter det har vi nesten ikke snakket sammen.»

Camilla, 29 år

Andre opplever fortsatt avstand, men har likevel valgt å beholde en viss kontakt.



EKSPERTINNSIKT



Når én voksen gjør forskjellen

Wangsteen sier det slik:

«Det kan være mange. Det er veldig ofte besteforeldre som hjelper til og bidrar, og kompenserer mye. Det kan være venners familie som inviterer på hyttetur, inviterer på middag, som blir en slags trygg havn. Det kan være naboene som hører at det er bråk og sier til ungene at nå får dere komme inn til oss. Så det er egentlig ganske mange rørende historier om det at de har følt seg sett. Okei, så har de ikke kanskje endret så mye i situasjonen, men noen har sett og prøvd å hjelpe til.»

Samtidig viser Bloch Thorsen også til barn som «ikke lager bråk» og derfor lett går under radaren. Mange av dem er flinke, pliktoppfyllende og stille og dermed usynlige for omgivelsene. Han påpeker at barn som mangler buffere, får en langt tyngre belastning, og at voksne som møter barn i hverdagen må bli bedre til å fange opp signaler — også hos dem som aldri sier noe.

«Det er liksom alltid en vegg der. Vi snakker om vær og vind, men aldri det som var. Jeg tror vi begge vet at det ligger der, men ingen tør å åpne det igjen.»

Anne, 31 år

Utdanning og psykisk helse

Noen av de vi har snakket med opplever også at foreldres alkoholbruk påvirket ambisjonsnivå knyttet til utdanning og arbeid, eller muligheten til å forfølge disse. Det fortelles om et brokete utdannings- og yrkesløp, vansker med konsentrasjon og psykisk helse, og en søken etter å finne balanse og trygghet.

”Jeg har havnet i kjelleren og (blitt) sykemeldt opptil flere ganger, også nå til slutt havnet utenfor arbeidslivet, med tanke på at jeg er ufør. Det har nok og med at jeg er en person som tar ting innover meg, som barndommen min [...]»

Camilla, 29 år

Likevel uttrykker flere også mestring og refleksjon. Noen har ønsket å bevise at de kan få til ting, på «tross av» barndommen:

«Det har jo preget meg, klart det. Jeg har brukt mange år på å lande. Men jeg føler også at jeg forstår meg selv bedre nå. Og jeg er stolt av hvor jeg har kommet.»

Hilde, 28 år

Ulike alkoholstrategier

Informantene har ulike måter å forholde seg til og håndtere alkohol på i dag. Noen har valgt å bli avholds, delvis for å ta avstand, delvis fordi alkohol trigger ubehag eller minner, og noen fordi de ikke stoler på seg selv og sitt eget forhold til alkohol.

«Hvert fall med bestemoren min som er alkoholiker, moren min som har vært avhengig av B-preparater. Jeg tenker jo, det ligger jo noe i det at kanskje jeg også plutselig kan få en sånn avhengighet [...]»

Agnes, 27 år

De som ikke drikker, forteller hvor vanskelig det kan være å stå i det sosiale presset, og hvor mange ganger de må forklare eller forsvare seg.

«Folk spør alltid. Og når jeg sier jeg ikke drikker, så kommer alle spørsmålene. Jeg føler nesten at jeg må rettferdiggjøre hele oppveksten min, hver gang jeg er på fest. Jeg har bare lyst til å slenge rett i fjeset på dem at: du jeg drikker ikke jeg, fordi faren min drakk seg i hjel!»

Tonje, 23 år

«Jeg kjenner det hvis det er for eksempel sånn ... når det er kollegafester og sånt, at jeg tar avstand til alkohol, så får jeg alltid sånne ubehagelige spørsmål, sånn, 'åja, er du gravid?', eller 'kjører du?' Og det er liksom ... Hadde de bare visst tror jeg de hadde, ja [...]»

Hilde, 28 år

Andre merker at de selv har utfordringer med alkohol og reflekterer over det. Flere er redd for at det kan være en genetisk komponent som gjør at de er mer utsatt enn andre.

«Det er litt den redselen for at ... okei, sant, det er jo på en måte en arvelig sykdom i familien som er litt sånn ... Kan det bli utløst? Ja, man går liksom og tenker litt på alt da.»

Hilde, 28 år

De opplever også at de stresser mer med alkohol og det å drikke enn det andre jevnaldrende gjør, det blir ofte vanskelig å balansere alkoholbruken.

«Drikker kanskje tre-fire ganger i uken da. Hvis jeg er ute og spiser, så tar jeg alltid et glass vin ... Drikker meg drita noen ganger i løpet av en måned, det er vel kanskje fire der også. ... Jeg er den som blir fullest, ja – alltid. Jeg synes jo det er litt dumt at jeg på en måte har falt litt inn i det mønsteret, at jeg drikker såpass mye, det var jo det jeg foraktet når jeg var liten.»

Agnes, 27 år

«Jeg er jo student nå ikke sant, og alle drikker jo mye – det gjør jeg også, men jeg tror jeg har mye mer fylleangst enn vennene mine, det er liksom litt urettferdig, hvorfor skal jeg tenke så mye mer på det enn andre. Men det er jo fordi jeg er livredd for å bli som faren min.»

Ulf, 27 år

Fredrik forteller åpent at han selv er blitt alkoholavhengig:

”Det er mitt valg, og jeg synes det er gøy, og jeg har ikke lyst til å slutte heller. Prøve å holde det til helger, ikke drikke så mye alene. Det varierer fra uke til uke, dagsform, i det hele tatt. Nei, det har jo vært at, holdt på å si, nå skylder jeg jo på at jeg har vært så kreativ og produktiv i det siste, men da har jeg jo blitt ferdig på jobb, også har jeg funnet ut at det å ha to pils på bussen, det er liksom perfekt, til jeg kommer hjem. Og da sitter jeg og drikker to pils, også skriver jeg noen dikt eller monologer, og synes det ... Eller, det har funket bra på kreativiteten, og det er en lang busstur. Så da har jeg noe å gjøre istedenfor å bare være på telefonen. Også er det deilig med en øl etter jobb. Men så er jo da problemet ... det at jeg også da fortsetter når jeg kommer hjem igjen, alene. At det er jo ikke det jeg vil. Men, som jeg allikevel gjør flere ganger. Så er det igjen det å være selvbevisst på det. Også ja, noen uker klarer jeg det, noen uker ikke [...]»

Fredrik, 31 år



EKSPERTINNSIKT



Ettervirkninger inn i voksenlivet

Både Bloch Thorsen og Wangensteen understreker at oppvekst i hjem med alkoholproblemer kan sette dype spor, også langt inn i voksenlivet. Ofte er det slik at ettervirkningene av å vokse opp med rusproblemer i familien blir tydelige først i ungdoms- eller voksen alder.

Wangensteen sier det slik:

«Man ser at barn som vokser opp med omsorgssvikt da, på ulike områder, utvikler ganske alvorlige problemer som voksne – både psykisk, somatisk, sosialt, og i forhold til rus [...]»



Tiltak og støtte – når hjelp trengs, og når den uteblir

Et av de tydeligste funnene i materialet er at svært få av informantene har hatt kontakt med offentlige hjelpeinstanser i barndommen, selv når belastningene har vært store. Mange sier at det aldri ble «oppdaget» eller tatt tak i. For andre oppleves det helt unaturlig å søke hjelp da de har opplevd egen familie som relativt velfungerende på tross av eventuelt skjult vedvarende alkoholbruk eller ugunstige enkeltsituasjoner.

Tidlig inngripen og synlighet

Flere informanter etterlyser at noen voksne hadde sett, spurt eller grepet inn tidligere. Dette er særlig tydelig blant de barna som vokste opp med vedvarende og gjennomgripende alkoholbruk.

«På ungdomsskolen, i ettertid, så er jeg litt skuffa over at ingen plukket det opp. Fordi ... ja, greit, det er vanlig at ungdom er trøtte og slitne, men jeg var jo ikke en ungdom som satt oppe til tre og gamet. Så det er jo unormalt at jeg sovnet

i timen hver uke, annenhver uke. Og det var liksom ... Det var aldri noe spørsmål om 'går det bra?', 'hvorfor ... hva er det som skjer?' på en måte [...]. Jeg slet med å bli sett da, av lærere, spesielt på ungdomsskolen.»

Tonje, 23 år

Jeg sa ifra til en lærer på videregående ... at ting var veldig vanskelig hjemme. Jeg tror hun skjønte det selv, men det ble liksom aldri tatt helt tak i. Jeg tror egentlig det var veldig mange lærere som skjønte det, men jeg synes det er litt synd at det ikke gikk videre.»

Agnes, 27 år

Jeg lagde vannlekkasje på barneskolen, så kom rektor og spurte 'hvem er det som har gjort dette?'. Så rakk jeg opp handa med en gang, og det var fordi at jeg ville at noen skulle se at jeg ikke hadde det bra. Og da han sa at de skulle ringe hjem og fortelle hva jeg hadde gjort, så skjønte han jo veldig fort det, da det bare var sånn snøvling i telefonen, sånn 'Åja ... ja'. [...]. Barnevernet kom aldri inn i bildet, så jeg vet ikke om det ble meldt ifra.»

Hilde, 28 år

Disse fortellingene speiler et ønske om at skolen, helsesykepleier, eller andre voksne i nærheten hadde reagert på tegnene. For de informantene med de mest alvorlige alkoholproblemene ofte kombinert med psykisk ustabilitet var det også ønske om at barnevernet hadde tatt affære. De er ofte nå som unge voksne overrasket over at det offentlige ikke involverte seg mer.

Samtaler og trygge voksne

Behovet for én trygg voksen går igjen. Det handler ikke nødvendigvis om profesjonell hjelp, men om tilgjengelighet og tilstedeværelse og det å ha noen å lene seg på. Flere nevner at det å ha en trygg voksenperson enten det er den andre forelderen, en besteforelder eller en nær vennefamilie er med på å hjelpe på situasjonen.

Andre kunne også ønske at det var mer aksept for å bry seg, det å tørre å stille noen ubehagelige spørsmål, enten du er naboen eller en barnehageansatt. Noen av informantene mente at det kunne hatt en sterk effekt hvis en voksen utenfor familien hadde tatt kontakt og spurt hvordan det gikk, og spurt direkte knyttet til alkoholbruk. Informantene forteller at de ofte har sagt ifra mange ganger internt i familien, men den som drikker lar seg i liten grad påvirke av dette. Det å derimot bli konfrontert av noen utenfor husets fire vegger oppleves mer som en vekker, da er det ikke lenger bare en i familien som oppleves å "overdrive".

Skepsis til offentlige instanser

De som vokste opp med mer skjult alkoholbruk, eller i hjem der det utad fungerte godt, uttrykker større skepsis til offentlige inngrep.

«Nei, det har ikke vært noe vold eller mye skriking eller noe sånt. Så, i min situasjon så hadde det vært helt unaturlig med barnevern [...]. Jeg snubla og har fått noen skrubbsår, men det går greit.»

Fredrik, 31 år

«Det er ikke nødvendigvis et system der du automatisk møter noen og stoler på dem. Jeg føler det er veldig individuelt hvor åpen du er for å få hjelp, og hvor relasjonen er da, at man får den nytten man ønsker.»

Ole, 28 år

«...Faglærer sa til kontaktlærer, som sa til rektor, som kontaktet sosialrådgiver, som kontaktet barnevernet. Så det var ... Og på en liten skole, så føler du at hele skolen vet det. Eller, alle lærerne vet det. Det var mange ledd, og det siste leddet med sosialrådgiver sa at de ikke skulle melde til barnevernet, og det neste jeg visste var at jeg satt i møte med barnevernet. Så jeg føler jo brudd på tillit.»

Camilla, 29 år

Holdningsskapende kampanjer – gjenkjennelig og treffsikkert

Nesten alle informantene har sett reklamer fra Av-og-til, og mange kan sitere eller huske bestemte budskap.

«Jeg husker en sånn film fra Av-og-til, hvor de hadde sånn VR-headset, hvor man så det gjennom en unge sitt syn, og den var veldig sterk. Og den satt en veldig støkk i meg.»

Agnes, 27 år

De positive holdningene til kampanjene gjelder på tvers av segmentene. De som ikke selv har opplevd alvorlig alkoholbruk i hjemmet, forteller at slike kampanjer treffer en nerve. For unge voksne som har vokst opp med mer skjult misbruk, eller kun enkelte ubehagelige episoder, bidrar budskapene til å gi gjenklang og gjenkjennelse. Dette gir rom for refleksjon og bidrar til å sette ord på opplevelser som tidligere har vært diffuse. Samtidig tydeliggjør det hvordan voksne bør opptre rundt barn når alkohol er involvert – uavhengig av hvor omfattende bruken er.

Hva informantene foreslår selv av tiltak

Når informantene blir spurt hva de selv skulle hatt behov for som barn, og hvilke tiltak de mener er viktige for barn som vokser opp med foreldre som drikker, fremheves særlig følgende behov:

1. Trygge voksne – som både ser og tør å spørre

Det uttrykkes et ønske om flere voksne – både i og utenfor familien – som er til stede, tør å stille spørsmål og vise at de bryr seg.

Konklusjon

Det handler ikke om å «redde» situasjonen, men om å bli sett.

2. Tidlig hjelp til å forstå hva som er greit og ikke greit

Mange sier de savnet noen som kunne fortelle hva som er greit og ikke greit. Terskelen for å forstå at noe er galt blir lavere hvis voksne setter ord på ting tidlig både hjemme, i skole og helsetjeneste.

3. Synliggjøring og informasjon

Flere peker på behovet for informasjon som er lett tilgjengelig og tilpasset barn og ungdom. Det gjelder både konkrete samtaler i skolen og tydelig tilstedeværelse av informasjonsmateriell og kampanjer.

4. Trygge kampanjer som viser at du ikke er alene

Mange sier at kampanjer kan være til hjelp – særlig når de er rolige og enkle, og viser at det ikke er barnas skyld. Det er viktig at budskapene ikke gjør det mer dramatisk enn det allerede er, men heller hjelper barn å kjenne seg igjen og forstå at andre har opplevd det samme. Holdningskampanjer som tar barns perspektiv, gir språk til det usynlige og gjør det lettere å ta ansvar – både som barn og voksen.

Segmentforskjellene kommer også til uttrykk her: Informanter som har erfart en mer gjennomgripende og vedvarende alkoholbruk etterlyser oftere konkret hjelp og støtte, gjerne tidligere i livet. De som har vokst opp med mer skjult eller episodisk drikking ønsker oftere at eventuelle tiltak skal være lavmælte og ikke stigmatiserende. De må oppleve gjenkjennelse og de har mer behov for opplæring knyttet til alkohol og grenser og kampanjer som fokuserer på situasjoner tett opp til noe de selv har erfart. Tiltak bør derfor ta høyde for at barns behov varierer med alkoholbrukens karakter og kontekst og at ett tiltak ikke treffer alle.

Denne rapporten har forsøkt å belyse hvordan det er å vokse opp med foreldre som drikker for mye, enten det er gjennomgripende, skjult eller episodisk drikking det er snakk om. Dette er noe som setter spor hos barn og unge, og preger dem langt inn i voksenlivet. Gjennom informantenes personlige historier ser vi hvordan alkoholbruk i hjemmet kan skape utrygghet, uforutsigbarhet og følelsesmessig distanse – selv i familier som utad kan virke velfungerende.

Opplevelsene varierer, og det samme gjør konsekvensene i voksen alder. Noen bærer på frykt for å selv utvikle avhengighet, andre har tatt et bevisst valg om å være avholdende. Flere rapporterer om langvarige ettervirkninger i form av psykisk uhelse, problemer i nære relasjoner og vansker med utdanning og arbeid. Likevel er det også tydelig at mange har funnet måter å forstå og håndtere oppveksterfaringene på, og at refleksjon og bearbeiding ofte kommer i voksen alder.

Rapporten viser at tiltak og støtte må tilpasses barnets kontekst og erfaringer. De som har vokst opp med mer omfattende og vedvarende alkoholbruk ønsker ofte tydeligere og tidligere hjelp, mens de som har opplevd mer skjult eller sporadisk drikking oftere etterspør lavmælte og diskrete tiltak. Et viktig fellestrekk er behovet for gjenkjennelse, forståelse og informasjon som treffer deres egne erfaringer.

En rød tråd i informantenes fortellinger er hvor viktig én trygg voksen kan være. Mange beskriver et sterkt behov for å bli sett og forstått, og hvor sårt og skuffende det kan være når ingen var der for å beskytte dem. Samlet sett tegner funnene i rapporten et tydelig bilde av hva som er viktigst: barns behov for trygghet, åpenhet og støtte. Tiltakene må ikke bare rette seg mot det synlige, men også fange opp det som skjules bak lukkede dører – og gjøre det klart at barn aldri skal stå alene med en voksens alkoholavhengighet.

Trenger du noen å snakke med, eller er du bekymret for et barn?

Alarmtelefonen for barn og unge kan ringes på **116 111**, eller du kan besøke deres nettsider på **116111.no**. Det er en døgnåpen tjeneste for barn og unge, og voksne som er bekymret for barn kan også ta kontakt.



Barn av rusmisbrukere er en organisasjon som jobber for deg med foreldre, eller andre nær deg, som har eller har hatt et rusproblem. På **barnavirus.no** finner du blant annet en chattetjeneste hvor du kan snakke anonymt.



Blå Kors kompasset er for deg mellom 13 og 35 år som har vokst opp med foreldre eller søsken med alkohol- eller andre rusproblemer. Du finner informasjon på **blakors.no/kompasset**.



På **avogtil.no** finner du en rekke artikler, informasjon og tips og råd om alkohol.



