

# MEN BARNEN DÅ?

En föreställning om barn till missbrukare



*– Mamma gråter inte längre, hon är full nästan varje dag sen hon blev ihop med Lennart. Lennart ljuger om allt! Jag avskyr honom! Han är obehaglig! Jag talar ofta om för honom att jag hatar honom, han är så jävla äcklig! Jag hatar honom. Och jag är livrädd för honom!*

Cirka fyra barn i varje klass tror man lever med en eller två missbrukande föräldrar. Alkoholister och andra missbrukare finns bland alla sorters människor; unga och gamla, rika och fattiga, välutbildade och utbildade, akademiker och fabriksarbetare, hemmafruar och mödrar. Endast tre till fem procent av alla alkoholister i Sverige är "utslagna" eller "A-lagare". De andra har familjer, vänner, arbete och fungerar ganska bra.

En persons drickande eller annat missbruk påverkar alltid någon del av deras liv: familjen, det sociala livet, arbetslivet och i vissa fall alla tre. En missbrukare är någon vars missbruk orsakar ett fortsatt och växande problem i någon del av hans eller hennes liv. Missbrukaren använder sitt missbruk för att fly från verkligheten och från sitt ansvar.

Barn till missbrukare far ofta väldigt illa. De flesta barn finns i familjer med dolt missbruk, det vill säga i familjer där man inte pratar om att problemen finns. Dessa barn är ofta okända av socialen, i skolan, i barnomsorgen och barnhäl-

sovården. Barnen signalerar på olika sätt att det inte är bra. Men missbruk inom familjen uppmärksammas allt för sällan. Barnen är glömda och deras föräldrar är också glömda – som föräldrar.

Ett missbruk hos en familjemedlem påverkar hela familjen, så att hela familjen mår dåligt eftersom den drabbar relationer mellan människor. Många av symptomen i ett missbruk finns i missbrukarens beteende. Människorna som står missbrukaren nära reagerar på hans eller hennes beteende. De försöker kontrollera det, kompensera det eller dölja det. De far illa och tar ofta på sig skulden för missbrukarens beteende. Så småningom kan hela familjen bli så negativt påverkad att man börjar må väldigt dåligt psykiskt.

## INFORMATION OCH BOKNING

Mail: [info@lisahdeilert.se](mailto:info@lisahdeilert.se)

Telefon: 070-620 77 57

[www.lisahdeilert.se](http://www.lisahdeilert.se)

# Några frågor att fundera på

**Känner du igen dig i några eller flera av frågorna här intill?**

**Lider någon i din närhet av någon form av missbruk?**

**Vänta inte på att vuxna ska ta tag i dina problem, gå till dem som kan hjälpa för det finns hjälp att få och du är inte ensam!**

- Har du en förälder, nära vän eller släkting som har alkoholproblem eller problem med något annat missbruk?
- Känns det som om du fått en dålig start i livet?
- Hatar du en av dina föräldrar eller båda?
- Har du svårt att prata med dina föräldrar – pratar du med dem alls?
- Tappar du ofta humöret?
- Säger du ibland saker som du inte vill, utan att kunna hejda dig själv?
- Har du tappat respekten för den förälder som inte dricker eller flyr in i annat missbruk?
- Försöker du hämnas på dina föräldrar när du tycker att de varit orättvisa?
- Gör du ibland konstiga saker eller chockerande saker för att få uppmärksamhet?
- Skäms du för ditt hem?'
- Önskar du att ditt hem kunde likna dina vänners hem?
- Har du svårt att koncentrera dig i skolan?
- Döljer du dina känslor genom att låtsas att du inte bryr dig?
- Har du börjat tycka att det vore skönt att glömma dina problem genom att använda droger eller supa?
- Ogillar du att behöva hjälpa till med saker hemma som du tycker är dina föräldrars arbete?
- Är du rädd för att visa människor hurdan du egentligen är?
- Önskar du ibland att du vore död?
- Gör du extrema saker för att få folk att gilla dig?
- Tror du att ingen förstår hur du känner?
- Tror du att det är ditt fel att alkoholisten dricker eller flyr in i andra missbruk?
- Blir du upprörd när dina föräldrar bråkar?
- Stannar du hemifrån så mycket som möjligt därför att du avskyr att vara hemma?
- Ljuger du för dina föräldrar?
- Oroar du dig för dina föräldrar?
- Känner du dig ofta nervös och rädd?
- Stör det dig att alkoholisten dricker eller flyr in i annat missbruk?
- Känns det som om ingen älskar dig eller bryr sig om vad som händer med dig?
- Känns det som om du är en belastning för dina föräldrar?
- Utnyttjar du dina föräldrar när du vet att du kan göra det ostraffat?
- Är du rädd för framtiden?

# Här kan du få hjälp

## Tjejjonen

[www.tjejjonen.se](http://www.tjejjonen.se)

Tjejjonen är en ideell förening vars målgrupp är tjejer mellan 12–25 år. Tjejjonen erbjuder storasysstrar, mentorer, plugghjälp, stödsamtal, chatt och mailstöd. Att stärka unga kvinnors självkänsla och självtillit och fokusera på varje tjejs positiva kraft är ett led i vårt övergripande mål att förebygga psykisk ohälsa. Hos oss finns även Åtstörningszonen som liksom grundverksamheten erbjuder stöd via chatt, mail och samtal.

## Drugsmart

[www.drugsmart.com](http://www.drugsmart.com)

Psst... har du en mamma eller pappa som dricker för mycket? Vill du ha hjälp, någon att prata med eller bara veta vad du ska göra? Eller vill du veta mer om hur unga påverkas av att vuxna dricker för mycket eller använder andra droger?

På Drugsmart kan du dela med dig av egna erfarenheter och läsa om andras. Kanske har du upplevt någon jobbig situation på grund av att mamma eller pappa ofta dricker eller dricker för mycket? Kanske vet du någon annan som har det jobbigt och undrar hur du kan hjälpa till? Vi har som mål att kunna ge dig hjälp, stöd och tips och svara på alla de frågor du kan tänkas ha.

## Fryshuset

[www.fryshuset.se](http://www.fryshuset.se)

Under fliken verksamheter på fryshusets hemsida kan du hitta länkar till De glömda barnen, Chaplin, United sisters, Elektra, Brobyggarna, Din bror och mycket mycket mer – Fryshuset har forum för dom flesta.

## Ersta vändpunkten

[www.erstadiakoni.se](http://www.erstadiakoni.se) (Klicka på "För dig som är barn/ungdom", "Ersta Vändpunkten" och sen "Tonårsprogram")

Ersta Vändpunkten är till för dig som lever i en familj där någon är beroende av alkohol eller andra droger. Här finns grupper för skolbarn, tonåringar, unga vuxna och vuxna.

## Alateen

[www.al-anon.se/Alateen](http://www.al-anon.se/Alateen)

En missbrukare är en sjuk person som gör sig själv och andra illa. Vår nära kontakt med missbrukaren ger även oss anhöriga problem. Det bästa sättet att hjälpa både den som missbrukar tvångsmässigt och oss själva är att bygga upp vår egen styrka, förändra våra egna attityder, visa vänlighet mot missbrukaren, och lära oss hur vi kan frigöra oss från problemet, Alateen är ett sätt att må bättre – kanske är det något för dig? Alateen är självhjälpsgrupper för tonåringar som lever i missbrukarfamiljer i Stockholm, från 13 år. *Alateenmöten hålls kostnadsfritt på Mäster Olofsgården, Svartmangatan 5, Gamla Stan kl. 15.00 varje lördag i Stockholm*

## Tuvaforum

[www.tuvaforum.se](http://www.tuvaforum.se)

Kontakta dom om någon gör dig psykiskt, fysiskt eller sexuellt illa.

## Maskrosbarn

[www.maskrosbarn.org](http://www.maskrosbarn.org)

Har du en förälder som missbrukar och/ eller är psykisk sjuk? Maskrosbarn är en ideell förening som finns till för att stödja unga som lever eller har levt i familjer där det förekommer missbruk eller psykiskt ohälsa. Vi har också en stödverksamhet där unga tjejer och killar kan maila, ringa eller träffa någon av oss.

## Röda Sidorna

[www.rodasidorna.se](http://www.rodasidorna.se)

Röda Sidorna är en sökmotor för unga, en slags telefonkatalog för de som behöver stöd av kunniga och engagerade vuxna. Sidan är skapad av BRIS – Barnens Rätt i Samhället. Den är till för dig som inte är äldre än 18 år. Här finns information som visar var du kan få hjälp när det känns svårt och ensamt.

## Hela Människan

[www.helamanniskan.se/verksamhet/de-glomda-barnen](http://www.helamanniskan.se/verksamhet/de-glomda-barnen)

De glömda barnen kallas Hela Människans projekt som riktar sig till barn och ungdomar som växer upp i dysfunktionella familjer. I denna verksamhet vill man erbjuda dessa barn och ungdomar en vuxenrelation som ger dem den trygghet, närhet, kärlek, uppskattning som de inte får eller har fått i sin familj.

## UMO, ungdomsmottagning online

[www.umo.se](http://www.umo.se)

UMO är en nationell ungdomsmottagning på nätet för unga mellan 13 och 25 år. Syftet med sajten är att göra det lättare för unga att hitta relevant, aktuell och kvalitetssäkrad information om sex, hälsa och relationer.

## BUP, barn och ungdomspsykiatri

[www.bup.nu](http://www.bup.nu)

På denna hemsida vänder vi oss främst till ungdomar som söker information om BUP i Stockholm. Du kan skriva anonymt till oss och fråga om olika slags svårigheter eller psykiska problem. Det finns många svar under rubriken "besvarade frågor" som kanske kan vara till hjälp. Vill du ha kontakt med andra ungdomar kan du skriva på vår "anslagstavla".

## BRIS, Barnens Rätt i Samhället

[www.bris.se](http://www.bris.se)

Med BRIS kan du ringa, maila och chatta om vad som helst, ingenting är för stort eller för litet, för konstigt eller för vanligt. En vuxen på BRIS svarar i telefon, på ditt mail eller chattar, och du är alltid anonym. På BRIS.se hittar du också Diskussionsforum, Min dikt och Glädjekällan, där du kan diskutera eller bara skriva av dig.

## Riksförbundet Attention

[www.attention-riks.se](http://www.attention-riks.se)

Riksförbundet Attention är en intresseorganisation för människor med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar såsom ADHD, Aspergers syndrom, Tourettes syndrom och OCD. Vi arbetar för att de barn, ungdomar och vuxna som finns bakom diagnoserna ska få det stöd och den hjälp som de behöver samt bli bemötta med respekt.