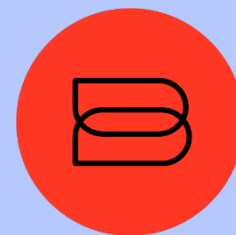


Barnestemmen og de gode hjelperne

Marius Sjømæling

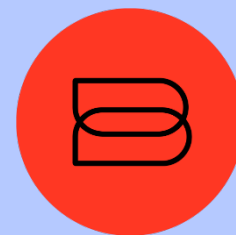
Generalsekretær

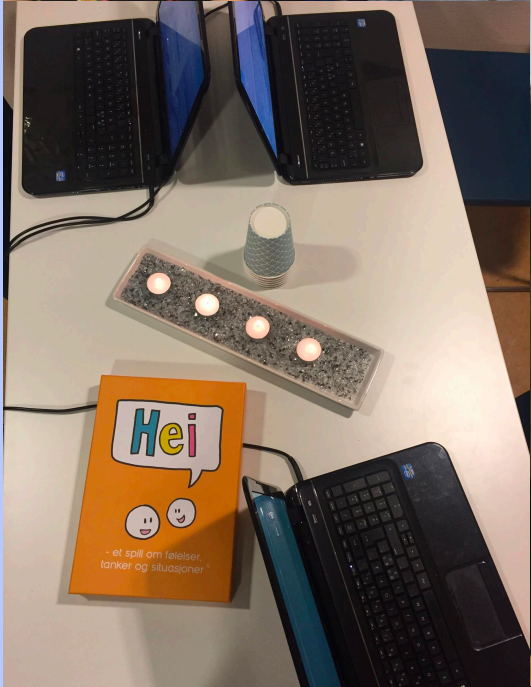
Barn av rusmisbrukere - BaR



Barn av rusmisbrukere - BaR

- Barn av – i alle aldre
- BaRnettverket
- BaRsnakk – anonym nettbasert chat – 50 frivillige
- Erfaringskunnskap og likepersonsarbeid
- Forskning og levd liv i en pakke





Det gjelder flere enn du tror

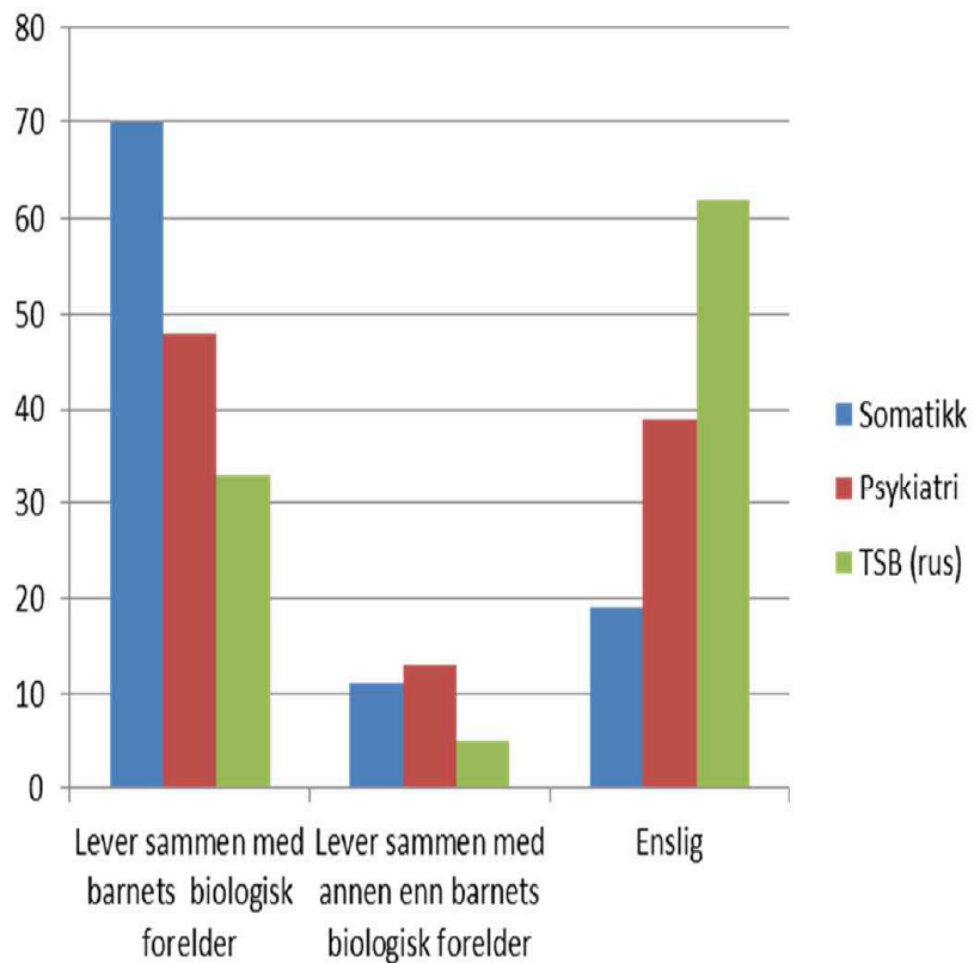
«Hver tiende nordmann er en storforbruker av alkohol. Disse ti prosentene av befolkningen drikker halvparten av all alkohol som konsumeres i Norge.

* Norsk Helseinformatikk, 2013



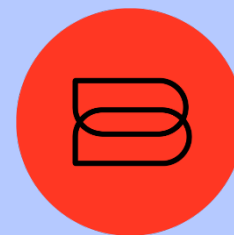
Sivilstatus foreldre som er syke

Prosentvis fordeling

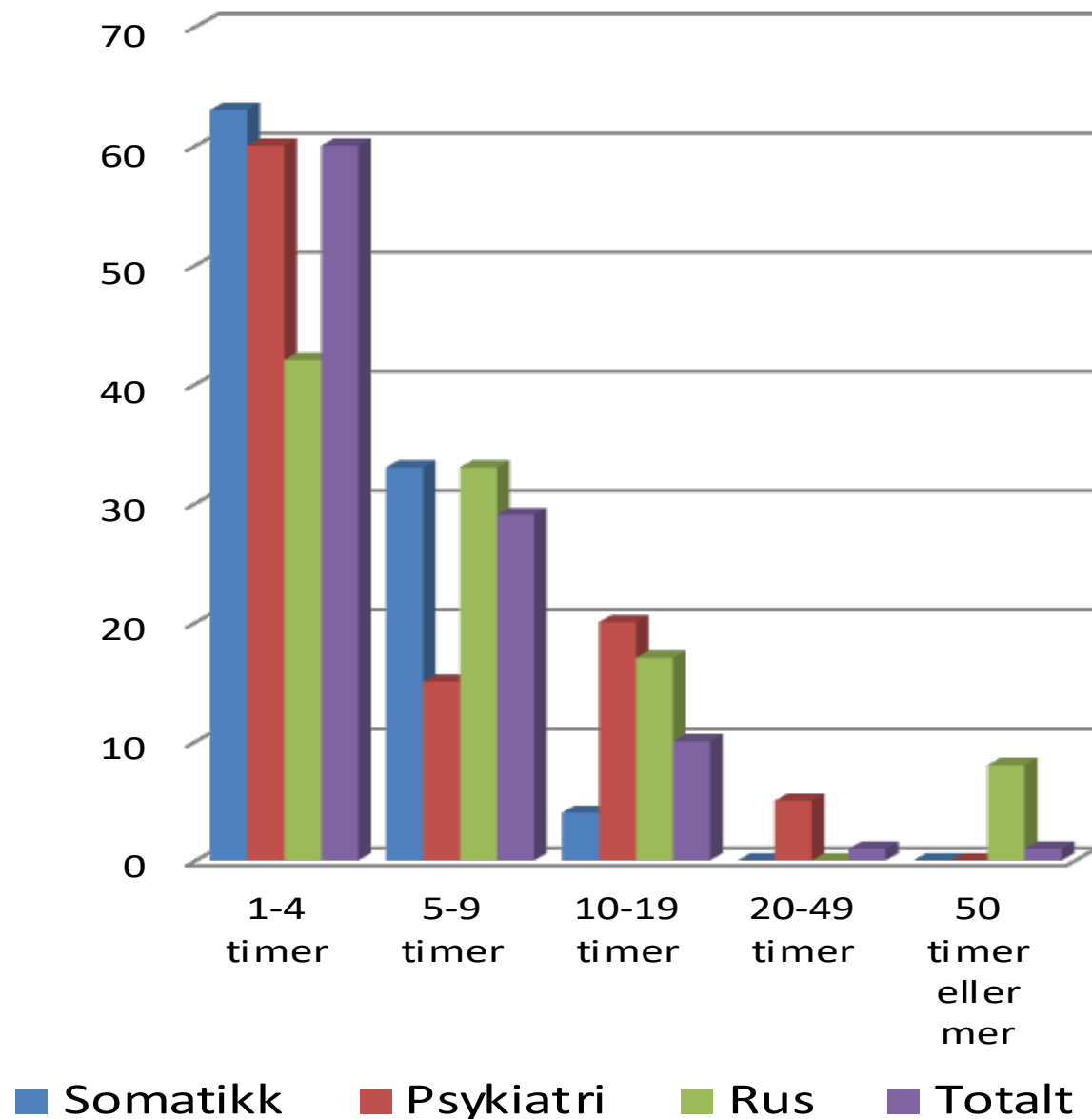


Prosentvis andel som lever sammen med en annen voksen:

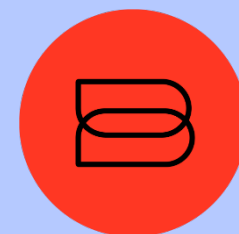
- Somatisk sykdom: 8 av 10
- Psykisk sykdom: 6 av 10
- Ruslidelse: 4 av 10



Antall timer pr uke der barnet hjelper til (N=84)



Sykdomslengde:
Somatisk sykdom: 4 år
Psykisk sykdom: 10 år
Ruslidelse: 12 år



Hva kan kjennetegne risikoutsatte barn og ungdom?

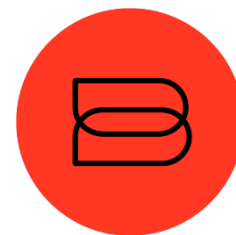
Angst depresjoner dårlig selvbilde
utagerende atferd skolevansker

Søvnvansker konsentrasjonsvansker
spiseforstyrrelser selvskading motorisk uro

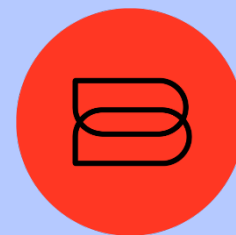
Anspenhet migrene tillitsvansker
tilknytningsproblemer rusmisbruk klengete

Kriminalitet tar mye ansvar isolasjon
føler seg lett avvist..... Og så videre.....

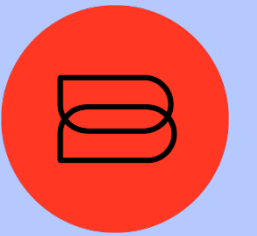
Men; skadde barn *kan* bli friske voksne



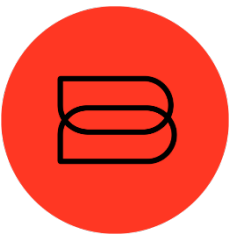
Vi mot dem!



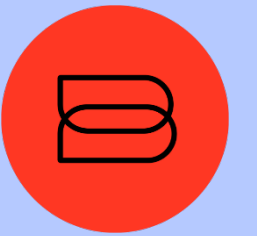
10 min pause



Jannes historie

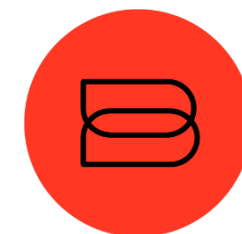
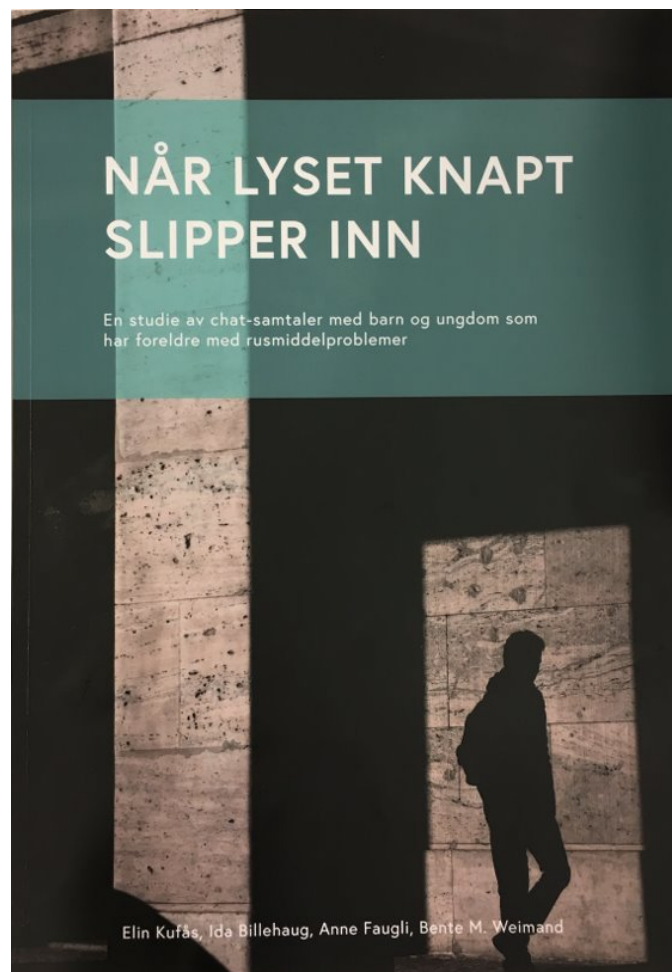


Hva føler du nå?



Hva sier barna selv?

- 750 samtalelogger analysert
- alder 8-18 år

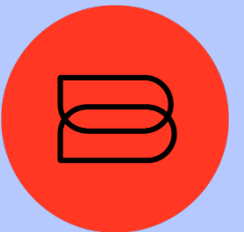
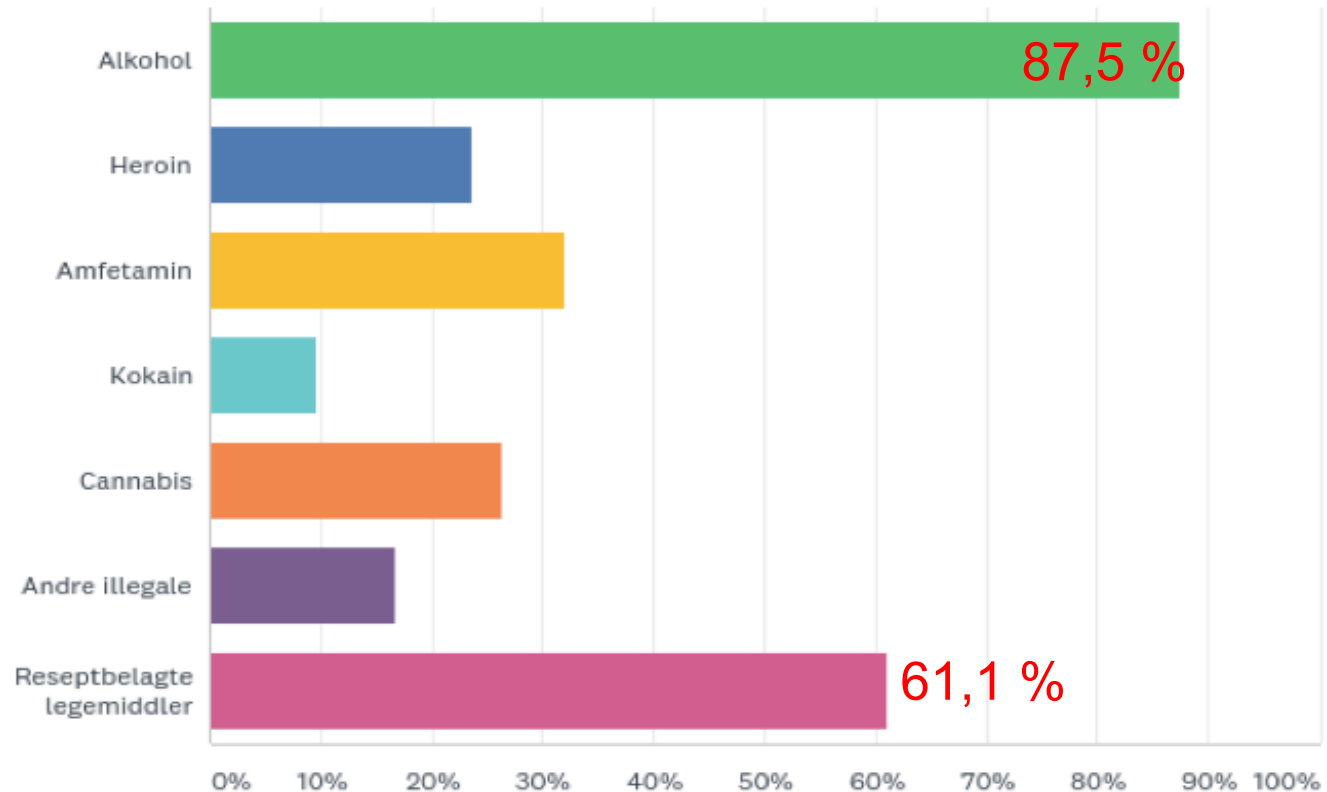


Hvilke rusmidler barna oppgir

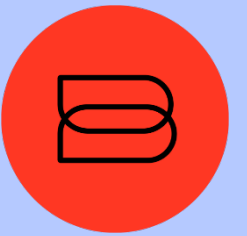
Q11: Hvilke(t) rusmidler har du opplevd har vært problem(misbruk, avhengighet ol) (flere svar mulig)

Besvart: 72 Hoppet over: 1

BARnettverket



Overlatt

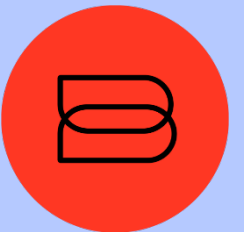


Krenkelse

- Jeg har en normal familie, vil nå jeg si.... faren min er bestevennen min – han er verdens beste! Men da han drikker blir han litt skummel og rar...eh.. han kan begynne å "klå" på meg og legge seg oppå meg...
-Han slår også på "tull" men det gjør sykt vondt fordi han fiker. Men han er verdens beste far, men er også redd han..."
- Hun ønska meg ikke. Det har jeg hørt flere tusen ganger. Men hun sier at hun er glad i meg, men det føles ikke sånn! Da hadde hun ikke sagt at jeg ikke var bra nok eller at hun ikke var stolt av meg på selveste bursdagen min.

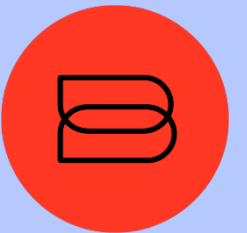
Overlevelse

- «Vi var litt rampete en dag.... Hun sa: La oss ta en flaske vin hver. Så vi gjorde det. Det var frekt av oss. Men vi synes det var litt morsomt også. Vi smakte på den og ble litt fulle – litt - ja... Så tenkte vi sånn: Hvis vi tar litt av den alkoholen de har med så drikker de mindre»
- « Nå har jeg tatt avstand fra ham og har ikke snakket med ham på flere måneder. For ikke lenge siden fikk han problemer med hjertet og skrev til meg at det var "kroppen hans som sa i fra, at han nå skjønnte at han må slutte å drikke" men han har jo ikke sluttet. Han er alkoholiker og etter erfaring vet jeg at han ikke klarer å slutte å drikke.»

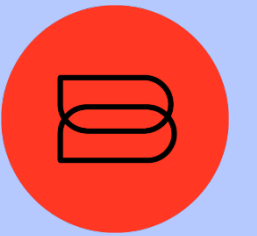


Hva sier barn at de ønsker og trenger?

- Tillit
- Møteplasser og nettverk
- Likeperser – noen å kjenne seg igjen i
- Få lov til å føle
- Få kunnskap om egne prosesser og behov
- Få lov til å være ressurs for seg selv og andre



10 min pause



Hvordan møter du barn og unge?

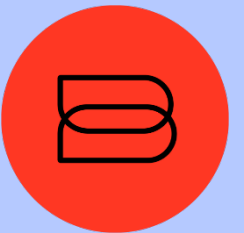


Kan det være begge deler?

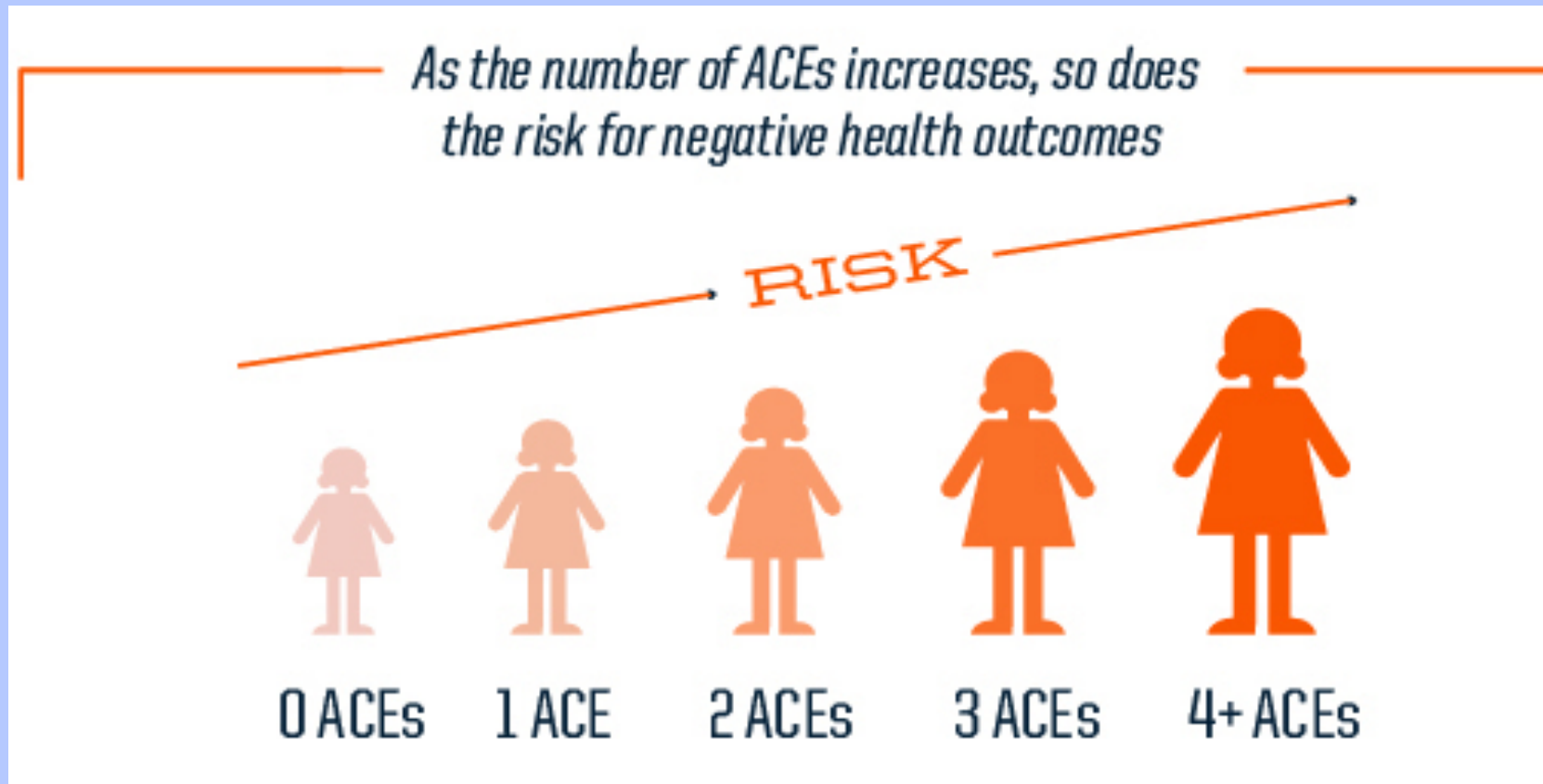


«Men disse barna er jo så lojale»

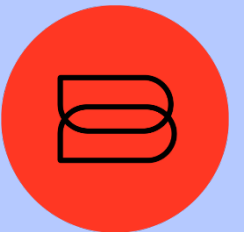
En vanlig misforståelse og en utbredt tanke



Hvem blir jeg som voksen – finnes det håp?

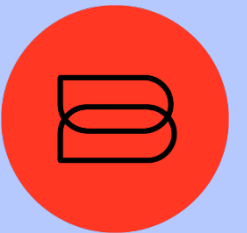


Adverse childhood experiences (ACEs)



Fire regler som jobber mot deg

- Du skal ikke snakke
- Du skal ikke føle
- Du skal ikke stole på noen!
- Vekk ikke bjørnen som sover

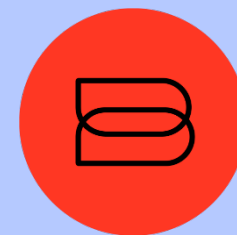


Hvem blir jeg i møte med deg?

- Helten/”Vaktmesteren”
 - Mål: Gi familien respekt, dempe familie smerten
- Problembarnet/Martyren
 - Mål: Få bort oppmerksomheten fra familien

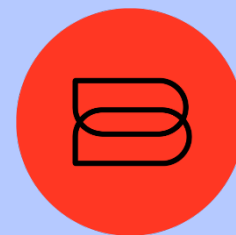


- Klovnen
 - Mål: Lette stemningen
- Det stille barnet

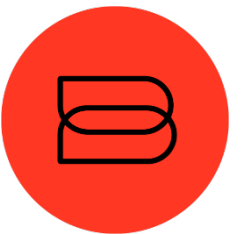


Fire regler som virker

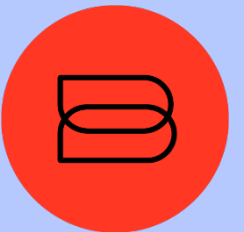
- Du skal snakke
- Du skal føle
- Du skal stole på noen!
- Vekk bjørnen som sover



*”Viktig at alt ikke er forferdelig –
samtidig som det innimellom er
ganske ille!”*



Det enkle er ofte det beste.....



Bli bedre kjent med oss!

- [Facebook.com/barnavrus](https://www.facebook.com/barnavrus)
- Instagram – barnavrus
- www.barnavrus.no
- www.barnsnakk.no
- Podcast: «Bare bra!»

Takk for meg

