

TV-aksjonen 2008

## Ut av isolasjonen – over i det levende livet

Astri Vannebo

JournalistMaster of Management

Det er ikke så rent få Blå Kors har hjulpet ut av rusmisbruk. Men når årets TV-aksjon går av stabelen, er det misbrukernes *barn* det gjelder. Nå vil Blå Kors Norge lage blåkopier av danskenes vellykkede *TUBA*-prosjekt.



**TØFF START:** Barn som vokser opp med alkoholmisbrukende foreldre, blir ofte fremmede i forhold til egne følelser, behov og grenser, og har en overdriven frykt for å bli sveket.

Foto: Scanpix

*TUBA København:* Det lille dørskiltet bekrefter at vi er på rett vei, der vi står utenfor en helt vanlig bygård i Vesterbrogade, et lite kvarters gange fra Hovedbanegården i København. Trappegangene er blottet for institusjonspreg. Ingen formell resepsjon skremmer vekk engstelige ungdommer. Ei ulåst dør ønsker velkommen inn. Lokalene er lyse, innbydende og hyggelige. I et av de større rommene samles ungdommene til gruppesamtaler. Her prydes gulvet av et splitter nytt teppe i friske og frodige farger, som for å understreke at her møtes vi i alle framtoninger. Her er alle like verdifulle.

*Jeg er opptatt av forbindelsen mellom det ungdommene våre gjør i terapien, og det de måtte foreta seg i tiden utenom terapien*

*TUBA* – Terapi for Unge Barn av Alkoholmisbrukere – hjelper årlig et halvt tusen ungdommer. En av dem som tar imot dem ved *TUBA* København, er psykoterapeuten Anna Gerluf Nielsen, som i

sin tid kom hit som frivillig medhjelper. Siden hadde hun sin praksis her, og nå er hun fast ansatt med ansvaret for tre ungdomsgrupper. I tillegg har hun nærmere tjue av dem til individuell terapi.

– Mitt hjerte brenner for disse ungdommene, sier hun. I likhet med resten av staben ved *TUBA* insisterer hun på å møte dem på deres egne premisser. Ingen behandlingsforløp er like. Ingen rammer står fast. Det er ønskene og målene for den enkelte som tegner veien videre inn i terapien.

Mange av ungdommene har sneiet innom ulike kanter av hjelpeapparatet, men da gjennomgående som part av en dysfunksjonell familiesituasjon, hvor en eller begge foreldrene drikker. I *TUBA* er det ungdommene selv det dreier seg om. Ikke om mor, ikke om far. Bare om dem selv, og om hvordan de omhyggelig skal navigere videre i sine unge liv, i gryende erkjennelse av at de har fått en tøffere start enn mange.

– Noen ganger prater vi om praktiske ting. Andre ganger snakker vi bare stille og rolig om hvordan de har det akkurat nå. Terapi kan være så mye og så forskjellig, fra små samtaler omkring hva som har gjort dem glade akkurat den dagen, til vonde dialoger hvor de holdes fast i det smertefulle, sier Anna Gerluf Nielsen, og forteller om en lite konfronterende gruppeterapi, som mer er som sosiale øvelser i en hyggelig og nærværende setting, hvor ungdommene samtidig lærer noe om omgang med andre. Ikke så sjelden åpner situasjonen for såre betroelser, hvor noen kanskje for første gang får oppleve dette med å bli gjenkjent, i møter med andre som har opplevd samme smerte.

## TUBA i Norge

Blå Kors Norge har lenge fulgt utviklingen av *TUBA* i Danmark, og ble ekstra inspirert etter en studiereise til København for et par år siden. Blant dem som har jobbet tettest på prosjektet, er Georg Kaiser, rådgiver i Blå Kors, med hovedvekt på forebyggende arbeid. I *TUBA*-prosjektet her i Norge koordinerer han innsatsen og er med på å kvalitetssikre og inspirere.

– Vi bygger oss opp etter mønster fra Danmark, og etter de samme kriteriene for behandling, bekrefter han, og gleder seg over at *TUBA* nå er løftet fram som et prosjekt som skal få liv med midler fra innsamlingsaksjonen.

*TUBA*s behandling er en psykoterapeutisk støtte til å klare overgangen fra å ha bodd i en familie med alkoholproblemer til å få et tilfredsstillende eget liv. En som har førstehånds kjennskap til disse ungdommenes farefulle ferd, er den danske psykologen Thomas Mackrill, som i dag fyller rollen som fagkonsulent og forskningsmedarbeider i *TUBA*.

Fra å ha jobbet «på gølv» i *TUBA*, og med mange års terapeutisk virksomhet på baken også før det, forsket han videre på den samme problematikken fram mot sin doktorgrad. Datamaterialet var dagbøker skrevet av de samme ungdommene.

– Jeg er veldig opptatt av forbindelsen mellom det ungdommene våre gjør i terapien, og det de måtte foreta seg i tiden utenom terapien. Vi møter ungdommer som er i endringsprosesser, ungdommer som er vokst opp under ekstremt vanskelige forhold, idet de er på vei inn i et voksenliv som de er dårlig forberedt på å takle, sier han og viser til forskning som vitner om at denne overgangen er risikofylt.

– Mennesker som er vokst opp med alkoholmisbrukende foreldre, har en økt risiko for angst, depresjon, selvmord, lav selvfølelse, spiseforstyrrelser og eget misbruk. Flere kan vise tegn på posttraumatisk stressforstyrrelse. De har en økt risiko for å få problemer når de flytter hjemmefra, både med å slippe ansvaret for den drikkende forelderen, og med å selvstendiggjøre seg og finne en egen identitet, sier han, og forteller om ungdommer som kan være usikre og kanskje helt fremmede for

egne følelser, behov og grenser, og som ofte har vanskeligheter med å etablere stabile forpliktelser både i arbeidet og i forhold til andre mennesker.

– De har ofte problemer med intimitet, tillit og avhengighet og opplever til tider et overdrevet behov for kontroll og forutsigbarhet og en overdreven frykt for å bli sveket, sier han. Videre opplever de flere skilsmisser og brutte forhold, og dårligere kvalitet i de forholdene som tross alt varer. En typisk følge av misbrakerfamiliens isolasjon er manglende kontakt og erfaring med verden under oppveksten. Dette medfører ofte et forvrengt bilde av hva en «normal» familie er, noe som fører til urealistiske forventninger til eget familieliv.

– *Med all denne viten, hvorfor jobbes det ikke mer forebyggende, for å unngå at nye generasjoner av barn og unge ender opp med slike prognoser?*

– Egentlig er det jo nettopp det vi gjør, sier Mackrill lurt, og tegner og forteller via en sirkel, hvor et ørlite kakestykke viser de åpenbare misbrakerfamiliene. Resten utgjør familier med betydelige rusproblemer, skjult for omverdenen. Disse gruppene er en like stor rekrutteringskilde til TUBA som disse hvor «alle vet» at far eller mor drikker. Mange av barna fra disse familiene havner innom TUBA, som kan bidra til å hjelpe dem til å skape en bedre tilværelse for seg selv og for sine framtidige barn, og sånn sett gjøre statistikken til skamme.

## Lavterskeltilbud?

Vi snakker om Norsk Psykologforenings definerte mål om lavterskeltilbud, og om at Blå Kors Norge selv uttrykker ønsker om at TUBA i Norge også skal bli det.

– *Er TUBA København et lavterskeltilbud?*

– Nei, dessverre. Vi har lange ventelister av ungdommer som vil inn til oss. Behovet er enormt, sier Mackrill. I prinsippet kunne en nok kalle det et lavterskeltilbud, siden tilbudet verken fordrer henvisninger eller tykke lommebøker. Det eneste som virker ekskluderende her, er at behovet er langt, langt større enn kapasiteten.

Blå Kors Danmark opprettet sitt første TUBA som et prosjekt i Fredriksberg i 1997. Det ble en suksess og synliggjorde et stort behov. I dag finnes det ni TUBA avdelinger rundt i landet. Gjennom fjoråret hadde TUBA Danmark hele seks hundre ungdommer i behandling, og de danske myndighetene vedtok tidligere i år å bevilge tilskudd til etableringen av enda flere. I skrivende stund er tre under etablering.

– *For øvrig har vel danskene et ekstremt liberalt forhold til alkohol?*



KONTRASTER: Anna Gerluf Nielsen er psykoterapeut og får høre mange såre fortellinger fra ungdommen hun møter. Noen uttrykker seg vel så godt visuelt. Tegningen bak viser kontraster i tilværelsen mellom når foreldrene drikker og når de er edru.

– Det er riktig. Det hører liksom med til den danske væremåten. Retten til å drikke er nærmest hellig. Det er nesten uhørt å skulle nekte noen å drikke. Samtidig er det en halv million dansker som drikker *for mye*, og da kan en jo bare forestille seg hvor mange barn som rammes av misbruket, sier han, og påpeker at *TUBAs* fokus ikke er å begrense folks drikkevaner, men å begrense skadevirkningene og bidra til at den sosiale arv brytes.

## Hva er det som virker?

Thomas Mackrill medgir at det finnes få rene effektstudier i klassisk forstand av *TUBAs* gode resultater. Å vokse opp med alkoholikerforeldre gir jo ingen entydig diagnose. Det dreier seg om et sett av problematiske forhold, hvor målsettingen er å få et liv til å henge sammen. Men til tross for metodeproblematikken jobber nå Thomas Mackrill med å skru sammen en design hvor en registrerer graden av signifikant forandring over tid. *TUBA* har gjennomført brukerundersøkelser hvert år siden starten i 1997, og disse har vist en høy grad av opplevd endring og tilfredshet blant de unge.



FORSKEREN: Psykologen Thomas Mackrill er fagkonsulent og forskningsmedarbeider i TUBA Danmark

Innstillingen til terapeutisk kompetanse er pluralistisk, og innebærer en kreativ bruk av metoder med utgangspunkt i klientenes ønsker. Denne terapien på TUBA kunne kanskje kritiseres for mangel på evidens, men Thomas Mackrill mener at de baserer seg på en høy grad av evidens der de bigger på «antakelsen om nonspesifisitet». Foreløpig har forskningen generelt vist at gode resultater i mindre grad skyldes hvilken *retning* terapeuten bekjenner seg til. Antakelsen er at det snarere skyldes en del felles faktorer *på tvers* av retningene. Felles faktorer kan være terapeutens evner til å samarbeide med klienten om mål og midler, å utforske klientens liv, å være empatisk og anerkjennende overfor klientens opplevelser eller å gi klienten brukbar feedback på en passende måte.

TUBA tenker samtidig at effekten av terapien i høy grad skal tilskrives den unges egne innsats for å endre sitt liv. Det er den unge som er drivkraften, ikke terapeuten.

– *Opplever dere mye uforsonlighet i forhold til foreldrene?*

– Det vanligste for mange barn er at de tyr til benektning, som en beskyttelse og et forsvar. De dekker over – og hjelper til. Siden, i forbindelse med at de flytter hjemmefra, begynner de å reagere. Vi har ikke noe ønske om verken å bryte ned deres forsvar eller å gå løs på sinnet. Vi ønsker å bidra til å legge premisser for at de selv skal kunne evne å ta vare på sjel og følelser. Vi støtter dem gjerne i å ha et realistisk forhold til foreldrene, men vi presser ikke.

– *I Norge har vi et ord for barn som klarer seg på tross av en umulig barndom. Vi kaller dem løvetannbarn. Ser også du mange «mælkebøttebarn»?*

– Det er de da alle sammen! Alle overlever. Det gjelder å møte dem med tålmodighet, åpenhet og nærvær. Vi hjelper dem igjennom det som for mange er som en sorgprosess. Vi vil ha dem ut av et liv i isolasjon og over i det levende livet.

## Nye og store opplevelser

På lunsjrommet benytter øvrig stab anledningen til å pumpe Thomas Mackrill for vitenskapelig viten. Her går ikke praten om vær og vind, men om eksistensialisme som retning og hvor mye «viten» det er spillerom for fra terapeutens side. Skal all sannhet ligge hos klienten, eller er det «lov» til å legge for eksempel psykologiske funn på bordet. At sånn og slik er det vanlig å reagere. Vår forskervern er velsignet lite dogmatisk og gir rom for det meste, dersom situasjonen kaller på det.

Anna Gerluf Nielsen forbereder seg til gruppeterapi, hvor ungdommene «hennes» skal få bearbeide følelser og inntrykk, få bedre selvinnsikt, lære, prøve ut og vokse som mennesker. I forkant kan hun undre seg: Har Peder en god dag? Har Ilse en dårlig dag?

Også psykoterapeuten kan ha en og annen dårlig dag. Men så skjer det noe i møtet med ungdommene, noe som vitner om liv og kraft, og som får henne til å spørre seg selv om hun virkelig på toppen av alt får lønn for dette?

– Det kan være hardt, og det kan være frustrerende, men samtidig får jeg så mye energi tilbake – og kjærlighet. Det å få være vitne til hva som skjer med ungdommene, ikke minst i gruppene, er stort. Og det gir meg stadig nye og store opplevelser.

astri@psykologforeningen.no

### TV-AKSJON BLÅ KORS

- 100 000 bøssebærere besøker 1,8 millioner husstander på aksjonsdagen 19. oktober
- Midlene skal hjelpe barn og unge som lider under voksnes rusmisbruk i og utenfor Norge
- I tillegg til det omtalte TUBA-prosjektet, skal midlene gå til følgende prosjekter:
- Barnas Stasjon, et tilbud om et trygt møtested til barnefamilier der én eller begge foreldrene misbruker rus og/eller er psykisk syke
- Ferietilbud i trygge omgivelser til barn som vokser opp i hjem med rusavhengighet
- Steg for Steg, et prosjekt som skal bidra til å skape rusfrie nettverk for mennesker som har kommet seg ut rusavhengighet
- Hjelp til Bolig, skal hjelpe unge i en vanskelig livssituasjon med å skaffe seg egen bolig der de kan skjermes fra eldre rusmisbrukere

- Midlene fra TV-aksjonen Blå Kors skal også gå til å støtte og drifte prosjekter i Ukraina, India, Lesotho og Brasil

#### BLÅ KORS

- Diakonal organisasjon med ca 2500 medlemmer og 900 ansatte tilknyttet 34 virksomheter i tolv fylker
- Driver forebyggende og holdningsskapende arbeid på rusfeltet og tilbyr behandling innenfor områdene rusproblemer, arbeidstrening, bolig, omsorg, rehabilitering, krisehjelp, skole og spilleavhengighet

#### TUBA I NORGE

Skal bli et behandlingstilbud for unge voksne som kommer fra hjem preget av rusmisbruk. Mange barn av rusmisbrukere klarer seg gjennom barndommen, men har behov for å bearbeide sin oppvekst som ung voksen. Med midler fra TV-aksjonen Blå Kors skal det opprettes TUBA i de fem største byene i Norge. Først ut er Oslo og Trondheim. Les mer på [www.tubakøbenhavn.dk](http://www.tubakøbenhavn.dk)