

Alkoholmisbrug og misbrugsfamilien

Ved psykoterapeut Trine Christensen

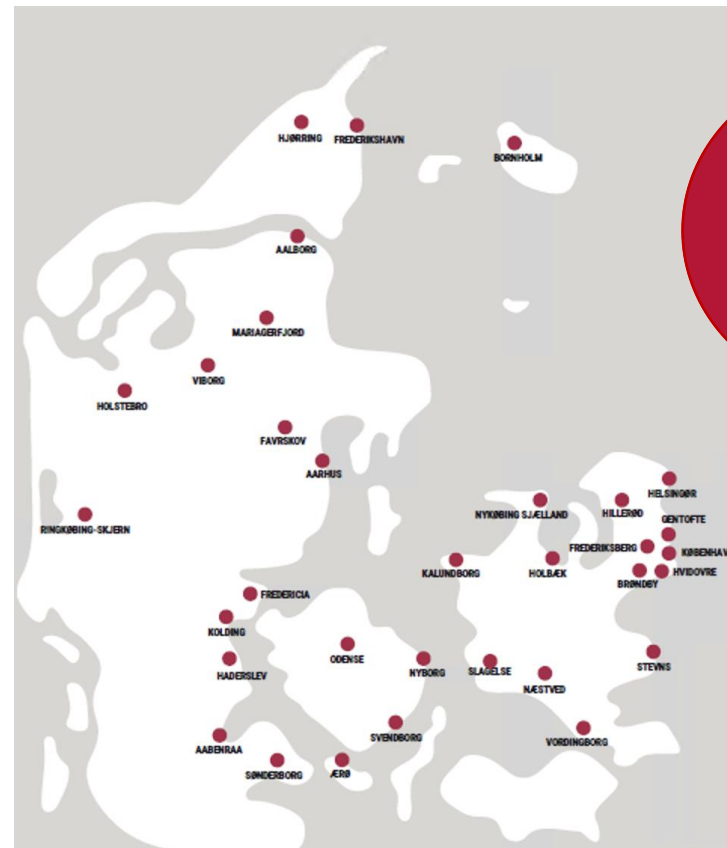
DAG 1

- Præsentation af dagene og Trine
- Procesrunde
- Problemets omfang
- Hvordan defineres misbrug
- Hvorfor misbrugsproblem?
- Introduktion til misbrugsfamilien
- Overlevelsesstrategier hos børn
- Opsamling og afrunding

TUBA Danmark 2023

TUBA har **33** afdelinger fordelt rundt i Danmark

- **50** ansatte psykologer og psykoterapeuter
- **120+** frivillige
- **Chat-** og smsrådgivning via tuba.dk, sommerhøjskole, skriveskole, naturterapi og læringstilbud til forældrepar



14-35 år

Gratis og
anonymt

Hvad tilbyder TUBA?

- **Terapiforløb**

- Individuelt terapi
- Gruppeterapi
- Anonymt og gratis

- **Rådgivning**

- Chat, sms og brevkasse via tuba.dk

- **DROP-IN møder** – åben for alle

- Fysiske møder i vores afdelinger
- Online møder via Teams



- **Andre tilbud i TUBA**

- TUBAs Sommerhøjskole
- TUBAs Skriveskole
- Naturterapi (udvalgte afdelinger)
- Familie På Vej – et læringsforløb til forældre **tuba**
- Tubanu – fællesskab for unge

TUBA i tal

2023 TUBA på landsplan

2.871 unge var i terapeutisk behandling i TUBA i 2023

640 fik rådgivning og hjælp i TUBAs onlinerådgivning via Chat, sms eller brevkasse

2.077 nye unge henvendte sig til TUBA for at få hjælp

"Vi pakker ikke selv vores rygsæk, men dens indhold er fuldstændig afgørende for vores vej gennem livet."

Ung i TUBA

"Jeg var bange for At komme hjem fra skole. Jeg var bange for, at mor var fuld eller i dårligt humør."

Ung i TUBA

TUBA i tal

DE UNGES UDFORDRINGER ER ALVORLIGE

27% har truet med eller forsøgt at tage deres eget liv

28% har været udsat for seksuelle overgreb eller krænkelser

42% oplyser, at der har været fysisk vold i hjemmet

47% har aldrig talt med nogen om deres forældres misbrugsproblemer før

49%

siger, at deres
bedsteforældre også
havde/har et misbrug

63%

siger, at de har været
udsat for psykisk
vold i hjemmet

tuba

Alkoholmisbrug

23.000 i offentlig finansieret alkoholbehandling



468.775 viser tegn på moderat eller svære alkoholproblemer (Sundhedsstyrelsen 2023)

140.000 afhængige



Sundhedsstyrelsen 2021

Mange børn og unge er berørte

109.000

Vokser op med forældre med alkoholproblemer

(Sundhedsstyrelsen 2023)

MANGE BLIVER RAMT – OG DET RAMMER BREDT

Hver 10. barn er ramt af problemet (et skøn)

Misbrugsproblemer rammer geografisk bredt, alle
”samfundsklasser” og typer af familier

TAL OG FAKTA

Udvalgte fakta fra befolkningsundersøgelsen:

- 16,1% har oplevet at miste kontakten med en i deres nærmeste familie eller omgangskreds på grund af alkohol – enten eget forbrug eller en andens forbrug.
- 37,5% tænker, at nogen i deres nærmeste familie eller omgangskreds drikker for meget.
- Næsten hver anden (44,6 %) er enig i, at det kan være svært at tale om alkoholproblemer i den nærmeste familie og omgangskreds.
- 1 ud af tre (32,4 %) har oplevet at alkohol har ført til bekymringer i deres nære relationer.
- Næsten 1 ud af 4 (23,2 %) har oplevet at alkohol har ført til skænderier i deres nære relationer.
- 1 ud af 5 (20,9 %) har oplevet at alkohol har ført til konflikter i deres nære relationer.
- Hver femte (21,8 %) vil være bekymret for at blive stemplet, hvis de fik et alkoholproblem og skulle søge hjælp.
- Næsten 1 ud af 5 (18,5 %) vil være bekymret for at miste kontakt med familie eller venner, hvis de fik et alkoholproblem og skulle søge hjælp.

(Kilde: Voxmeters ugentlige web omnibus for alkohol og samfund juni 2023 .)

Sundhedsstyrelsens anbefaling (revideret 7. marts 2022)

- **Udmeldinger om alkohol**
- Intet alkoholforbrug er risikofrit for dit helbred
- **Er du 18 år eller over?**
- Højst 10 genstande om ugen
- Højst 4 genstande på samme dag
- **Er du under 18 år?**
- Lad være med at drikke alkohol
- **Er du gravid eller prøver du at blive det?**
- Lad være med at drikke alkohol
- **Ammer du?**
- Vær forsigtig med at drikke alkohol

Hvad er alkoholforbruget i Danmark?

- I 2021 købte hver dansker over 18 år i gennemsnit 10,4 liter ren alkohol. Det er en stigning i forhold til 2020, hvor det var 9,7 liter ren alkohol.
- Det svarer til, at hver dansker over 18 år i gennemsnit køber 13,3 genstande om ugen. Det er det højeste niveau siden 2011, hvor hver indbygger i gennemsnit købte 14,1 genstande om ugen.
- Ifølge [Den Nationale Sundhedsprofil](#) drikker 15,7% af den voksne befolkning mere end 10 genstande i løbet af en typisk uge og overskrider dermed Sundhedsstyrelsens anbefalinger. Der er stor forskel på mænd og kvinder, hvor det gælder henholdsvis 23% af mændene og knap 9% af kvinderne.
- *Kilde: [Danmarks Statistik](#).*

Overforbrug

- Et overforbrug kan defineres som et forbrug, der genstandsmæssigt overskrider Sundhedsstyrelsens anbefalinger.
- De fleste overforbrugere fungerer tilsyneladende fint og ofte vil mennesker omkring dem ikke kende til deres overforbrug.
- I risiko for, at udvikle misbrug og afhængighed.
- Nogle bliver afhængige efter 2 års overforbrug andre efter 20 år.
- Forskningen viser at kvinder hurtigere udvikler en afhængighed.

WHO, beskriver misbrug som:

”Et forbrug af rusmidler, der har et omfang og sker på en sådan måde, at det medfører legemlige, psykologiske og/eller sociale skader for den misbrugende eller dens omgivelser.”

Misbrug/skadeligt forbrug

Personen begynder at vise tegn på, at drikke for meget, når:

- Der er fysiske problemer og/eller sociale problemer knyttet til alkoholforbruget.
- Nære relationer har tanker om, at personen drikker for meget.
- Misbrugeren er mindre ansvarlig, mindre nærværende, svigter aftaler osv.
- Misbrugeren bliver **oftere** fuld
- Misbrugeren bliver **mere** fuld
- Misbrugeren udviser pinlig adfærd, når vedkommende er beruset
- Misbrugeren benægter, at have mistet kontrollen over sit alkoholforbrug

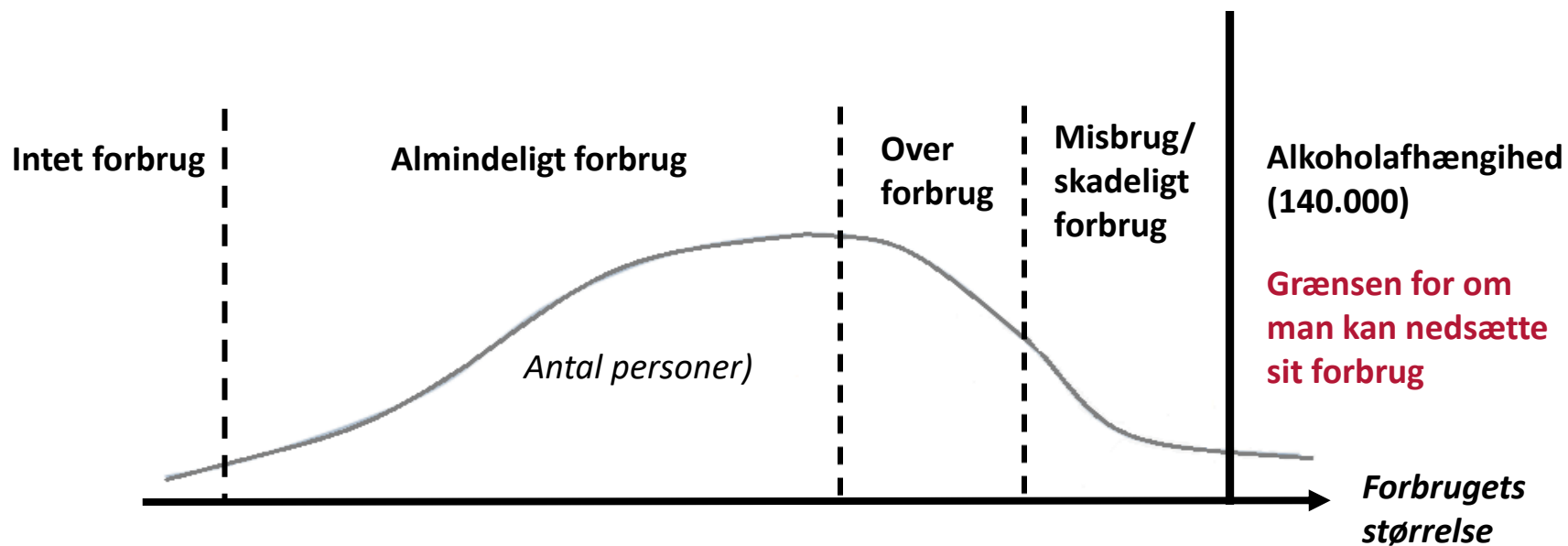
Afhængigt forbrug

- Et afhængigt forbrug eller afhængighedssyndromet er defineret af WHO (1992).
- Definitionen hyppigt anvendt også internationalt.
- Man skal have 3 af følgende 6 symptomer:

Afhængigt forbrug

- Craving – en (evt. periodevis) stærk trang til at drikke alkohol.
- Øget tolerance – gradvist behov for større mængder alkohol for at opnå den samme virkning.
- Abstinenser ved ophør med alkohol - kan være uro, rastløshed, hjertebanken, svedeture m.m. Abstinenserne vil kunne mærkes, når man ikke længere har den sædvanlige mængde alkohol i kroppen. Nogle afhængige mærker abstinenser hver morgen, andre forebygger dem ved konstant at have en tilstrækkeligt høj promille i blodet.
- Drikker videre på trods af viden om de negative konsekvenser ved fortsat drikkeri.
- Mindre interesse i omgivelserne - interessen samler sig i stedet om det at kunne drikke tilstrækkeligt med alkohol.
- Kontroltab – det vil sige, at man fortsætter med at drikke trods beslutninger om at stoppe eller nedsætte drikkeriet.

TUBAs perspektiv på alkoholproblemer



HVORNÅR ER DET ET MISBRUG?

Det handler ikke om genstande ...
men om **relationer**

Barnets perspektiv er i **fokus**



HVORNÅR ER DER ET ALKOHOLPROBLEM?

Barnets perspektiv

Der er et alkoholproblem, når forbruget forringer den voksnes evne til at være ansvarlig, forudsigelig, nærværende og omsorgsfuld.

FRID HANSEN (NORSK PSYKOLOG)

Der eksisterer et alkoholproblem, når:

- brugen af alkohol virker forstyrrende ind på de opgaver og funktioner, som skal varetages i familien
- de følelsesmæssige bånd mellem mennesker belastes og forstyrres af en andens brug af alkohol

Video

Animationsfilm

40%
af dem i alkoholbehandling
er selv vokset op i hjem med
alkoholproblemer

”de bør have hjælp inden”



Hvorfor får man et alkoholproblem?

- Problemet multifaktorielt.
- Årsagerne er mangeartede og sammenvævede.

Fysiologisk

- Genetisk disponeret?

Psykiatriske komorbide lidelser

- Angst
- Depression
- Personlighedsforstyrrelser
- ADHD
- PTSD

Psykologiske faktorer

- Intrapsyriske konflikter i barndommen (psykodynamisk referenceramme)
- Eksistentielle valg og prioriteringer (Den eksistentialistiske tænkning).
- U hensigtsmæssige tankemønstre og vanetænkning (Kognitive tænkning)
- Familiens struktur og organisering (systemisk)
- Biologisk/genetisk sygdom (Minnesota)

En psykodynamisk referenceramme

- Antager at et alkoholmisbrug skyldes intrapsykeiske problemer opstået i barndommen.
- At den alkoholafhængiges personlighed viser tendens til:
 - Umodenhed og uansvarlighed
 - Impulsstyring
 - Dependens
 - Asocial adfærd (alkohol 1. prioritet)
 - Følelsesfladhed
 - Skam og skyldfølelser

En psykodynamisk referenceramme

- Personen vil primært fungere med primitive forsvarsmekanismer såsom:
- Benægten (jeg har ikke noget problem)
- Udadprojicering (Det er fordi manden, chefen etc. er dum)
- Idyllisering (min familie fungerer sååå godt”)
- Rationalisering (jeg drikker fordi det er den bedste måde, at slappe af på, sove.....)
- Eksternalisering af kontrol (jeg kan ikke selv styre det).

En psykodynamisk referenceramme arbejder hen imod

- Udfra den psykodynamiske teori og metode vil man arbejde hen imod at bearbejde intrapsyriske konflikter og øge personens selvindsigt.

Den eksistentielle tænkning

- Påpeger, at den alkoholafhængiges måde at være og reagere på altid skal ses i sammenhæng med en omverden. Der lægges vægt på at personen har ret til og er underlagt egne prioriteringer og valg.

Den eksistentielle tænkning arbejder hen imod

- At hjælpe klienten til at foretage egne valg. Målet for behandlingen er at inspirere til ændring dels ved at bearbejde en eventuel ambivalens, dels ved at styrke den rationelle del af personligheden.

Den kognitive og adfærdsterapeutiske tænkning

- Fokuserer på menneskets tanke- og handleprocesser.
- Hos en misbruger, kan ses nogle tankemønstre, som nærmest har tvangsmæssig karakter. Tanken om at drikke, kan blive så dominerende, at personens viljestyrke bliver sat ud af kraft.

Den kognitive og adfærdsterapeutiske tænkning – arbejder hen imod

- At opdage de automatiske tankemønstre, der fører til, at personen drikker.
- Herefter introduceres og øves alternative tankemønstre med tilhørende andre følelser og anden adfærd, hvilket kan forhindre eller minimere forbruget/tilbagefald.

Den systemiske tænkning

- Opfattes personligheden samt problemer hos den enkelte som noget, der er opstået og/eller fastholdt i et kompliceret samspil med omgivelserne.
- Et alkoholproblem kan have mange forskellige årsager, hvilke sammen med konsekvenserne er vævet ind i hinanden.

Den systemiske tænkning arbejder hen imod

- Fokus på systemerne. Det kan være familien, arbejdspladsen o.s.v. Man antager, at familiens organisering samt familiens og de enkelte familiemedlemmers måde, at være i verden på kan være med til, at et alkoholproblem opstår eller kan bestå.
- Familie- netværksterapi. Ændringsfokus vil være at få brudt med fastlåshed i systemet – fx ved at inspirere til strukturændring.

AA filosofi og Minnesota

- Ser alkoholisme som en kronisk, uhelbredelig, progressiv sygdom, der er biologisk/genetisk betinget med en psykologisk og sociokulturel overbygning.

AA filosofi og Minnesota arbejder hen imod

- At påvirke den enkelte til at erkende sig egen magtesløshed overfor alkohol, styrker fællesskabsfølelsen mellem alkoholikere samt indøver ny livsfilosofi via Aas 12 trin.

Familiære faktorer

- Hver 3. barn fra familie med misbrug, udvikler eget misbrug

Sociokulturelle faktorer

- Et middel til at skabe fællesskab og samhørighed.
- Et time out i en ellers stresset tilværelse
- En trøster og ven, når man har mistet og/eller er i krise
- Angstdæmpende
- En opvikker, hvis man skal yde en ekstraordinær indsats.

What children see



Frokost

DER ER FORSKEL.....

- Børn er meget forskellige
- Familier er meget forskellige
- Alkoholproblematikker og deres forløb er meget forskellige
- Det er forskelligt i hvor høj grad andre problemer gør sig gældende
- Barnets omgivende miljø er forskelligt
- Resiliens – risikofaktorer og beskyttende faktorer
- Alligevel kan vi sige noget generelt...

BELASTEDE UNGE – SYMPTOMBILLEDET VARER VED

- Mange har angst
- **58%** har symptomer på depression
- **56%** har symptomer på PTSD
- **80%** svarer, at det påvirker deres evne til at passe skole, uddannelse og arbejde

Den drikkendes hjerneforandringer med tiden - også når der ikke drikkes!

- Opmærksomhed og hukommelse
- Selvindsigt/**benægtelse**
- Indlæring og problemløsning/coping
- Mental fleksibilitet
- **Ansvarlighed**
- **Beslutningsevne**
- **Impulsivitet**
- **Relationer/empati**
- Belønningssystemet: Tilvænning og trang
- Kilde: *Lindgaard, H. (2008)*
Familier med alkoholproblemer og deres børn



Den ikke-drikkende forældre

- **Ofte mindst ligeså belastet som den drikkende part – nogle gange mere!**
- Mere syge (op til 4x mere end "almen-befolkning")
- Mere nerve-sove medicin
- Flere (langtids-) sygemeldinger
- Flere problemer med job, økonomi, sociale relationer/venner
- Kilde: *Lindgaard, H. (2008)*
Familier med alkoholproblemer og deres børn

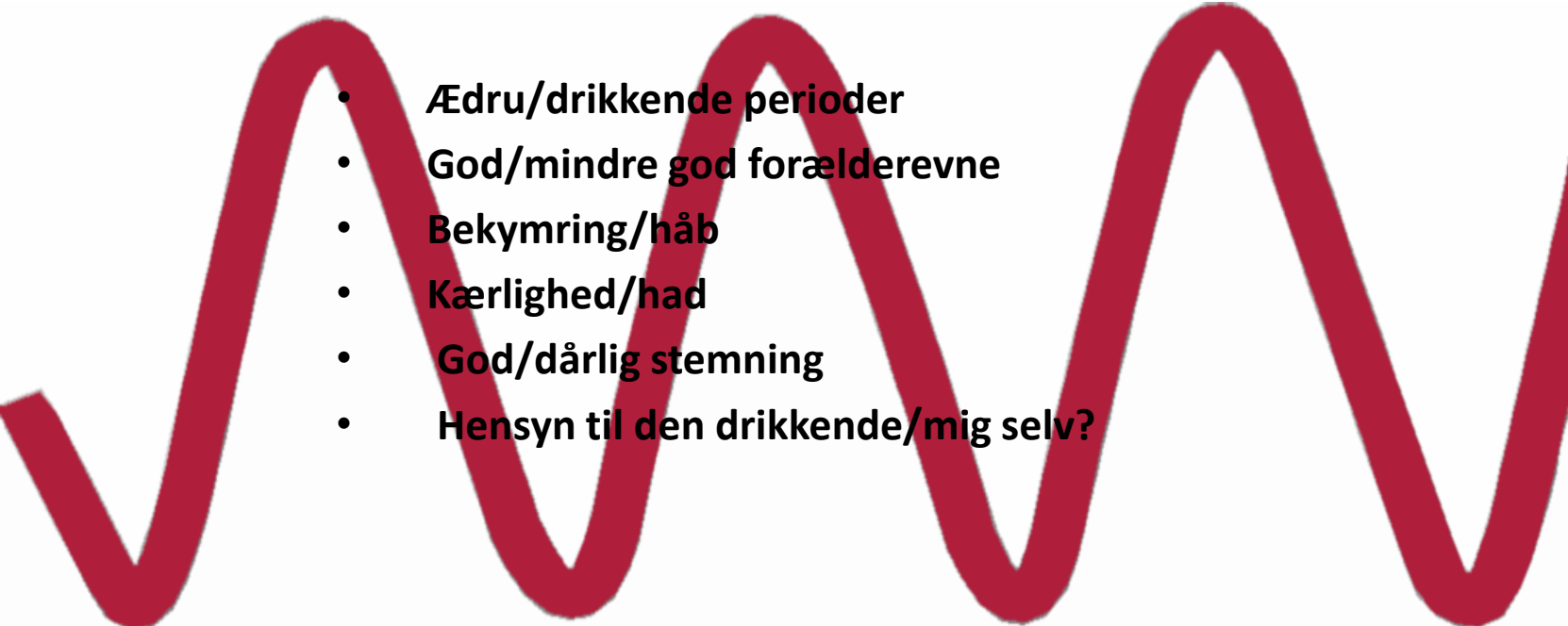
Den ikke-drikkende forældre

- Depression, angst, selvmordsadfærd
- Koncentrations-og hukommelsesbesvær
- Psykosomatik, hyppige smerter i *væsentlig grad*(hoved-, mavepine, muskelsmerter)
- Kontrol-tab og vredesudbrud
- Lavt selvværd, skyld og skam
- Eget misbrug
- Kilde: *Lindgaard, H. (2008)*
Familier med alkoholproblemer og deres børn

Forældrenes parforhold påvirkes

- Mere utilfredshed, ustabilitet, konflikt
- Mere vold, psykiske og seksuelle overgreb (5-7 x mere)
- Ringe kommunikations-og problemløsningsstrategier
- Løgne, bedrag og svigt
- Flere skilsmisses
- Kilde: *Lindgaard, H. (2008)*
Familier med alkoholproblemer og deres børn

To-fase problematikken

- 
- **Ædru/drikkende perioder**
 - **God/mindre god forælderevne**
 - **Bekymring/håb**
 - **Kærlighed/had**
 - **God/dårlig stemning**
 - **Hensyn til den drikkende/mig selv?**

Tavshed, tabu, loyalitet

47% af de unge, der søger hjælp i TUBA, har aldrig tidligere talt med nogen om deres forældres misbrug i opvæksten!

- (TUBAs database i 2023)

Grænser i misbrugsfamilien

- Grænser ml. omverdenen
- Grænsen ml. generationer
- Interpersonelle grænser
- Intrapersonelle grænser

Tegning

- Sund/usund tilknytning

De 4 klassiske roller

(Overlevelsesstrategier)

Helten/
Det ansvarlige barn

Rebellen

Klovnene/
Underholderen

Det usynlige barn

Gruppearbejde

Spørgsmål vedr. roller/overlevelsesstrategi

Hvilken rolle havde jeg i min opvækstfamilie?

Og hvilken rolle har jeg i dag?

Hvordan påvirker mine gamle overlevelsesstrategier mit liv i dag?

Plenum

- Opsamling i plenum efter gruppearbejde

Kortfilm Ida



Dag 2

- Opsamling fra dag 1 + runde
- 6 karakteristika ved misbrugsfamilien
- Sofies brev til mor
- Karpmans dramatrekant
- Senfølger hos børn af misbrugere
- 4 grundvilkår hos børn af misbrugere
- Hvordan hjælper vi?
- Opsamling og afrunding

Misbrugsfamilien – 6 typiske karakteristika

- Selvoptagethed
- Benægtelse
- Uforudsigelighed
- Tavshed
- Grænser
- Ansvar

Selvoptagethed

- Selvoptagethed medfører mangelfuld og utilstrækkelig indlevelse
- Ringe kontakt
- Forgrovet udadvendthed
- Autenticitet
- Emotionel labilitet
- Det narcissistiske forsvar

Benægtelse

- Af problemet – ikke erkende, skjule, bagatellisere.
- Af ansvaret – har erkendt misbrug men ansvaret ligger uden for ham/hende.
- Årsagen – ikke vil se på, at noget i livet eller måde at takle sit liv på, har været uhensigtsmæssigt.

Uforudsigelighed

- Fuld eller ædru
- Dr. Jekyll og Mr. Hide
- Antennerne
- Manglende tillid til andre og egen dømmekraft
- Kontrol
- Angst -depression

Tavshed/Tabu

- Større belastning
- Senere hjælp
- Mangelfuld problemløsning
- Mangel på nærhed
- Voldsomme hændelser uitalesat
- Tavsheden breder sig
- Isolation
- Ensomhed

Tavshed, tabu, loyalitet

47% af de unge, der søger hjælp i TUBA, har aldrig tidligere talt med nogen om deres forældres misbrug i opvæksten!

- (TUBAs database i 2023)

Grænser

- Øvet i at udholde det uudholdelige
- Grænser = konflikt
- Vrede farligt
- Overmoden på visse områder, umoden på andre
- Negativ feedback

Ansvar

- Ansvarsfralæggelse
- Den ikke-misbrugendes ansvar
- Skyld
- Overansvarlig
- Skam

Kontrol af det ukontrollerbare

- Børn i mange alkoholfamilier forsøger – måske gennem hele livet – at få far eller mor til at lade være med at drikke. Det er en håbløs kamp, som barnet er dømt til at tabe. Men som barn ser man ikke, at man ikke kan vinde. Man tror, at det kan lykkes, hvis man er klog, kreativ eller opofrende nok. Så samtidigt med, at man er dømt til nederlag, kan man ulykkeligvis opleve nederlagene som tegn på ikke at være god nok.

Sofies brev

Brev til mor

To og to

- Tal i grupper om hvilke specifikke karakteristika for misbrugsfamilien og roller, I får øje på, når I hører Sofies brev.
- Selvoptagedhed
 - Benægtelse
 - Uforudsigelighed
 - Tavshed
 - Grænser
 - Ansvar

Karpmans dramatrekant

KRÆNKER

"Jeg har ret"

"Du er ikke ok"

"Det er din skyld"

OFFER

"Jeg kan ikke gøre for det"

"jeg er ikke ok"

"Føler sig svag og håbløs"

REDDER

"Du har brug for mig"

"Du er svag men jeg hjælper"



Frelser-rolLEN

- "Du er hjælpeløs"
- "Kun jeg kan redde dig"
- Jeg ved bedre end du selv, hvad du har brug for
- Redder på bekostning af sig selv
- Gør ting for at opnå anerkendelse
- Sørger for at løse den andens konflikter uden dennes accept
- Tænker og taler for den anden
- Udtrykker sjældent egne ønsker og behov
- Ser den anden som offer, og tror ikke denne kan klare sig selv
- Drage omsorg for andre er redderens vej til følelse af selvværd(i)

Vejen ud af frelser-rolle

- Den anden må løse egen livssituation og selv tage ansvar
- Undersøge eget selvværd
- Undersøge det at få anerkendelse – hvorfor er det så vigtigt for mig? Kan jeg begynde at give mig selv det?

Offer-rolle

- Det er min skyld
- Ta' dig af mig!
- Det er mig, der er forkert
- Siger ofte ja, men mener i virkeligheden nej.
- Søger en der vil redde –
magtesløshed/hjælpeløshed.

Vejen ud af offer-rollen

- Tage ansvar
- Gå ind i handling
- Undersøge følelserne
magtesløshed/hjælpeløshed
- Egen omsorg

Krænker-rollen

- Kritiserer og finder fejl hos den anden
- "Du er forkert"
- "Det er din skyld"
- Har altid ret og manipulerer med ord og adfærd
- Angriber hvis vedkommende føler sig forurettet
- Truer, beordrer og forlanger
- Dominerer med magt
- Vrede og aggression

Vejen ud af krænker-rollen

- Sætte grænser uden at gøre den anden forkert
- Vær nysgerrig på egen andel af konflikter
- Undersøge vreden/magtesløsheden
- Vreden skal gerne fungere som ”de sunde grænsers vogter”

Frokost

BELASTEDE UNGE – SYMPTOMBILLEDET VARER VED

- Mange har angst
- **58%** har symptomer på depression
- **56%** har symptomer på PTSD
- **80%** svarer, at det påvirker deres evne til at passe skole, uddannelse og arbejde

Et bredspektret symptombillede

- - Angst & depression
- - Selvmords-adfærd
- - Lavt selvværd
- - Spiseforstyrrelser
- - Tegn på posttraumatisk stressforstyrrelse
- - Vanskeligheder i forhold til at slippe **ansvaret for den drikkende forælder**
- - Vanskeligheder i forhold til at **selvstændiggøre sig og finde en egen identitet**
- - Vanskeligheder i forhold til at etablere stabile forpligtelser i forhold til **nære relationer, uddannelse og arbejde**
- - Hver 3. udvikler egne alkoholproblemer – for mændenes vedkommende endnu flere

Helle Lindgaard (2008)

En anden måde, at sige det på..

- De kan have en stærk facade som dækker over et sårbart indre
- De kan have stærke følelser af skam og skyld
- De kan have et lavt selvværd
- De kan mangle selvtillid, og har tendens til følelsesmæssigt at underkende deres egne kvaliteter
- De kan i perioder "falde ned i" følelser af forladthed, ensomhed, ked-af-det-hed og depression
- De kan ignorere sig selv og egne behov i deres iver efter at dække andres behov
- De kan have problemer med at mærke egne følelser og grænser og med at handle efter dem
- De kan være angste og bekymrede for fremtiden
- De kan føle sig anderledes, forkerte og inkompetente i sociale sammenhænge
- De kan have problemer med at gennemføre det, de sætter sig for

De 4 grundvilkår

- Tab af kærlighed
- Tab og Sorg
- Ensomhed
- Behov for kontrol – damage control

Egen erfaring med børn af misbrugere og misbrugere

- Hvilke erfaring har du med børn af misbrugere og misbrugere?
- Hvad gjorde du?
- Hvad gjorde du ikke?
- Hvad er svært og hvilke dilemmaer stod du i?

Hvordan kan det være at ikke alle er lige belastede af deres forældres misbrug?

- Man kan have en far der drikker, en mor der drikker eller to forældre der drikker
- Man kan have stedforældre der drikker
- Man kan komme fra en familie hvor andre også drikker.
- Forældre kan have drukket hele ens liv eller i perioder.
- Forældre kan reagere meget forskelligt på alkohol.

Thomas Mackrill: "Håndbog til unge og voksne fra familier med alkoholproblemer"

Faktorer der gør det særlig svært

- Psykisk vold i familien
- Vold mellem forældre
- Seksuelle overgreb og fysisk vold i opvæksten
- Kronisk stress
- Psykiske lidelser (komorbiditet)
- Antallet af og kvaliteten af social støttepersonener i opvæksten
- Mængden og kvaliteten i voksenlivet

Thomas Mackrill: "Håndbog til unge og voksne fra familier med alkoholproblemer"

Mindre belastende

- En stabil voksenstøtte
- En tæt positiv tilknytning til en omsorgsfuld voksen
- Et godt netværk
- Begrænset adskillelse fra primære omsorgsperson i de første leveår
- At forældrene kan yde en positiv omsorg.

Citat

(Frid Hansen: Familieorienteret alkoholbehandling, 2012)

- *Det værste for barnet er ikke at skulle tale om det, der er svært.
Det værste for barnet er være alene med det, der er svært.”*

Citat

(Frid Hansen: Familieorienteret alkoholbehandling, 2012)

- *”Vi har det med at skabe myter om at børn, som lever i vanskelige vilkår, er anderledes end andre børn. Det er de ikke. Disse børn har vilkår, som kan få voksne til at føle sig hjælpeløse og ulykkelige, når vi hører om dem. Det er os, der bliver rådvilde, når vi ikke ved, hvordan vi skal møde barnets smerte.”*

Plenum

Afrunding, opsamling & tak!

Litteratur og Links

- **"Danskernes alkoholvaner"**, Sundhedsstyrelsen og SIF, 2008. http://www.sif-folkesundhed.dk/upload/alkohol_i_danmark_2008.pdf
- **"The Heroic Client: A Revolutionary Way to Improve Effectiveness through ClientDirected, Outcome informed Therapy"** Scott Miller et al (2004)
- **"Nogle børn er mere udsat for vold end andre"** Analysenotat fra Børnerådet · NR. 2/2017 · 4. ÅRGANG · JUNI 2017 https://www.boerneaadet.dk/media/213090/BRD_Boerneindblik_Nr2_2017_Vold_i_hjemmet_FINAL.pdf
- **"Behavioral and Emotional Problems in Children of Alcoholic Mothers and Fathers"**, Helene Bygholm Christensen og Niels Bilenberg. European Journal of Child and Adolescent Psychiatry vol. 9:219-226, 2000.
- **"Risikofaktorer i barndommen"**, Mogens Nygaard Christoffersen, SFI, 1999.
- **"Langtidseffekter af forældres alkoholmisbrug"**, Mogens Christoffersen. Ugeskrift for Læger 166/41 4. oktober 2004.
- **"The longterm consequences of parental alcohol abuse – a cohort study of children in Denmark"**, Mogens Christoffersen. Journal of Substance Abuse Treatment 25 (2003) 107-116
- **"Små børn anbragt uden for hjemmet"**, Tine Egelund et al., SFI, 2004.
- **"Voksne børn fra familier med alkoholproblemer – mestring og modstandsdygtighed"**, Helle Lindegaard, Center for rusmiddelforskning, Aarhus Universitet, 2002. For en gennemgang af forskningen på dansk se i øvrigt Helle Lindgaard 2002, 2005, 2008
- **"Behandlingsbehov hos alkoholmisbrugere, hvis forældre havde et alkoholmisbrug"**, Anette Søgaard Nielsen et al., Ugeskrift for læger, 21. august 2000.
- **"Substance abuse and family illness: Evidence from health care utilization and cost-offset research"**, Lennox,R., Scott-Lennox, J, Holder,H. (1992), Journal of Mental health Administration, 19 (1), 83-95.
- **"Adverse Childhood Experiences and Child Health in Early Adolescence"** Flaherty EG, Thompson R, Dubowitz H, Harvey EM, English DJ, Proctor LJ, Runyan DK.. *JAMA Pediatr.* 2013;167(7):622-629. doi:10.1001/jamapediatrics.2013.22 <http://jamanetwork.com/journals/jamapediatrics/fullarticle/1682336>

Litteratur og Links - fortsat

- Kris´tina Hermann: **”Du er ikke alene”**, Mussmann forlag 2015
- **”TABU - Ud af alkoholfamiliens tavshed”** af Alex Kastrup Nielsen
- Thomas Mackrill: **”Håndbog til unge og voksne fra familier med alkoholproblemer”**
- Dokumentarfilmen **”Til far”** af Mathias Broe. Film på 12:28 min
- Dokumentarfilm: **Mig og min far – hvem fanden gider klappe**, Katrine Ravn Kruse 2014
- Dokumentarfilm: **Brixtofte. Helt. Skurk. Far**, DR 2021
- PodCast: **En rødvinsplettet barndom**, DR 2020
- Podcast TUBANU: **Tømmertanker**, 2019, 2020, 2021
- Kristian Ditlev Jensen: **”Bar”**, 2021
- Jesper Stein: **”Rampen”**, 2022
- Kortfilm **”Ida”**, www.tuba.dk 2019
- Kortfilm **”Natsværmer”**, www.tuba.dk 2020
- Kortfilm **”Mit barn”**, www.tuba.dk 2021
- <https://karpmandramatriangle.com/>
- Sundhedsstyrelsen(2021), <https://www.sst.dk/da/Viden/Alkohol/Fakta-om-alkohol/Noegletal-om-alkohol>.
- <https://www.blaakors.dk/viden-fakta-og-statistik/fakta-og-statistik-om-alkohol>

Kortfilm Natsværmer

