

# KONSEPTBESKRIVELSE

TERAPI OG RÅDGIVNING TIL UNGE SOM HAR VOKST  
OPP MED FORELDRE MED ALKOHOLPROBLEMER



## Hva er KOMPASSET?

Kompasset tilbyr terapi og rådgivning til unge mellom 14 og 35 år som har foreldre med alkohol- eller andre rusproblemer. Tilbudet er gratis og uten krav til henvisning<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> Konseptet "Kompasset" er hentet fra danske "TUBA", drevet av Blå Kors Danmark siden 1997. Se [www.tuba.dk](http://www.tuba.dk).

## Kompassets målsettinger

- Gi hjelp som bidrar til et mer selvstendig og tilfredsstillende liv for unge som på grunn av foreldres rusproblem, er preget av langvarige belastninger under oppveksten
- Bryte negativ sosial arv
- Forebygge ung uførhet
- Nå unge som ikke nås av andre offentlige eller private hjelpetiltak

## Å vokse opp med rus i familien innebærer...

- Doblet risiko for utvikling av egne alkoholproblemer
- Økt risiko for utvikling av psykiske lidelser
- Økt risiko for utvikling av somatiske lidelser
- Forkortet levealder
- Økt risiko for drop-out fra skole og jobb
- Økt risiko for ung uførhet<sup>2</sup>

## Typiske problemer er...

- Å være preget av en sterk fasade som dekker over et sårbart indre
- Sterke følelser av skam
- Sterk familielojalitet, samt benekting og bagatellisering av familieproblemer
- Skyld- og ansvarfølelse for familieforhold som den unge har liten innflytelse på
- Å måtte ta omsorgsrollen for de voksne i familien
- Opplevelse av å være lite betydningsfull og ha dårlig selvtillit
- Å glemme seg selv i sin iver etter å dekke andres behov
- Periodevis følelser av å være forlatt, ensomhet, tristhet og depresjon
- Problemer med å kjenne egne grenser og handle etter dem
- Redsel, bekymring og håpløshet i forhold til fremtiden
- Sterkere følelsesmessige reaksjoner på situasjoner enn det umiddelbart synes å være grunnlag for
- Følelse av å være annerledes, klønete og inkompetent sammen med andre
- Høy grad av selvkritikk

<sup>2</sup> Folkehelseinstituttet, 2011, ACE study ([www.cdc.gov/ace](http://www.cdc.gov/ace)), Olsen, Jentoft & Jensen, 2009)

## Kompasset-modellen



## Hjelp til unge som har foreldre med alkohol- eller andre rusproblemer

*“Det eksisterer et rusrelatert problem når en person bruker rus midler på en slik måte at det går utover de oppgaver og funksjoner som skal ivaretas i familien, og når følelsesmessige bånd belastet og forstyrres av rusmiddelinntaket.”*

Frid Hansen

Det å vokse opp med alkoholmisbruk hos en eller flere foreldre innebærer en oppvekst preget av uforutsigbarhet, frykt, avmakt og ansvar. For de fleste innebærer det svikt i omsorgen, både fysisk og psykisk. For mange innebærer det også å være utsatt for vold.

Kompasset definerer ikke rusproblemer med utgangspunkt i hyppighet eller mengde av rusbruk, men i konsekvensene barna selv har opplevd. “Foreldre” forstås bredt, og inkluderer både biologiske foreldre, steforeldre, fosterforeldre og andre foresatte. Kompasset tar imot de som har søsken med et rusmisbruk.

Kompasset fokuserer på alkohol. Alkoholproblemer er det mest utbredte rusmisbruket i det norske samfunnet, nesten ti ganger så stort som annet misbruk<sup>3</sup>. I tillegg er det med alkoholproblemer større potensiale for bagatellisering enn med illegale rusmidler. Kompasset tar imot unge uavhengig av hvilke rusmidler foreldrene bruker.

## Normalreaksjoner på store og langvarige livsbelastninger

Kompasset har en faglig profil<sup>4</sup>, som danner grunnlaget både for arbeidet med den enkelte bruker, men også for hvordan tilbudet organiseres i praksis. Hjelpen skal ta utgangspunkt i de unges behov og problemstillinger. Den faglige profilen er tuftet på eksistensiell, humanistisk, psykodynamisk og relasjonell forståelse, og har som bærende element at de unges problemer forstås som normale reaksjoner på store og langvarig livsbelastninger.

En oppvekst med en forelder som har et rusproblem innebærer som regel mye uforutsigbarhet, perioder med sterk frykt uten voksen hjelp til å håndtere den, lav affektbevissthet hos foreldrene, mye kritikk og beskyldninger, taushet og lite gyldiggjøring av barnets erfaringer. Dette gjør at barnet får et stort behov for å være på vakt og for å ta ansvar for situasjoner som går utover det barnet har makt til. Barnet kan komme inn i medavhengige mønstre, der dets innsats for å hjelpe forelderen faktisk bidrar til å opprettholde rusproblemet. Å vokse opp med denne typen omsorgssvikt gjør barnet grunnleggende utrygt, noe som påvirker barnets nevropsykologiske, emosjonelle og sosiale utvikling<sup>5</sup>.

<sup>3</sup> Folkehelseinstituttets rapport 2011:4 s.11.

<sup>4</sup> Se eget dokument: “Faglig profil”

<sup>5</sup> McCrory, E., De Brito, S. A. & Viding, E. (2011). The impact of childhood maltreatment: a review of neurobiological and genetic factors. *Frontiers in Psychiatry*, 2, s. 1-14

For å håndtere dette, har de unge tilpasset seg, og funnet ulike strategier som kan ha fungert i familien. For den unge kan disse strategiene utvikle seg til å bli et problem, enten i relasjon til seg selv, omverdenen eller andre nære personer. Kompasset fokuserer på hvilken funksjon reaksjonsmønstrene har hatt for den unge. Med utgangspunkt i dette jobber den unge sammen med terapeuten for å finne nye, mer hensiktsmessige, måter å reagere på framover.

Det er essensielt i Kompassets arbeid at de unges vansker ikke forstås som individuelle problemer, men settes i en historisk og sosial kontekst.

## 14 – 35 år

Konsekvensene av å vokse opp med foreldre med alkoholproblemer gjør seg særlig gjeldende i livets overgangsfaser. Kompassets valg av målgruppe reflekterer dette. Pubertet, det å flytte hjemmefra, fullføre skole og studier, begynne i jobb, velge partner og få egne barn kan være vanskelig uten rettesnor. Disse fasene kan innebære uvanlig store utfordringer for målgruppen og et terapeutisk tilbud kan spille en særlig viktig rolle i forhold til å forbygge utvikling av mer alvorlige og langvarig problemer. I Kompasset tilpasses tilbud, metode og innfallsvinkel til den enkeltes alder og kontekst.

## Terapi og rådgivning

Unge som tar kontakt med Kompasset, får en innledende samtale med en av terapeutene. I denne samtalen fokuseres det på den unges bakgrunn og historie, ressurser, problembeskrivelse, og ønsker for kontakten med Kompasset.

Kompasset tilbyr:

### Individualterapi

I individualterapi får de unge anledning til å bearbeide egen historie og finne nye mer hensiktsmessige måter å forholde seg til sine utfordringer. Hver enkelt terapeut har stor frihet i valg av terapeutisk teori og metode, så lenge det er i tråd med overordnede faglig profil for tilbudet. De unges tilbakemeldinger om hva som er til hjelp er førende i arbeidet.

### Rådgivning / konsultasjon

Kompasset tilbyr konsultasjonssamtaler til de som tar kontakt fordi de ønsker råd og innspill til konkrete spørsmål, men ikke ønsker et terapeutisk tilbud utover dette. Kompasset svarer på spørsmål fra foreldre, venner, lærere, helsepersonell og andre voksne som lurer på hvordan de best kan hjelpe ungdom og barn som de har kontakt med.

### Gruppeterapi

I en gruppeterapi får de unge møte andre i samme situasjon og har mulighet til å snakke om vanskelige temaer med noen som kjenner seg igjen. Gjennom å dele og lytte til andre i gruppen, får de unge anledning til å kunne forstå seg selv og andre bedre.

### Par-, familie- og nettverkssamtaler

Å vokse opp med rus i familien er et relasjonelt problem. Det er derfor nødvendig at hjelpen også inkluderer viktige andre i den unges liv. Dette er særlig viktig for den yngste delen av Kompassets målgruppe. Ved behov inviteres partner, søsken, forelder, venner og andre til samtale. Dette kan være både lengre terapeutiske prosesser der begge parter går inn i et endringsløp, eller rene informasjonssamtaler for å hjelpe den andre å forstå hvordan og hvorfor den unge reagerer som hun gjør. Fordi Kompasset skal være et sted der den unge kan ha fokus på seg selv og sine behov, er det grunn til å være forsiktig med å tilby samtaler med den forelder som har et rusproblem.

### Psykoedukative temakvelder

Temakvelder er en sentral del av konseptet. Disse holdes jevnlig, og tar utgangspunkt i utfordringer og temaer som opptar flere av Kompassets brukere. Temaene bestemmes ut fra samarbeid med Brukerådene og andre unge som benytter seg av tilbudet. Målsettingen med temakveldene er å bidra til økt kunnskap om typiske reaksjoner og prosesser man går gjennom når man har vokst opp med rus i familien. Temakveldene består av et foredrag og mulighet for å stille spørsmål, og det legges opp til at det skal være en uformell og hyggelig stemning.

### Tverretattlig samarbeid

Der hvor den unge trenger kontakt med flere hjelpere eller instanser, er Kompasset en pådriver for å få på plass den hjelpen. Kompasset skal bidra til et godt tverretattlig samarbeid med stor grad av brukermedvirkning.

Kompasset er et supplement til det offentlige hjelpeapparatet. Kompasset søker å nå unge som ellers ikke ber om hjelp, de som opplever at Kompasset har mer relevant hjelp, eller de som faller utenfor det offentlige hjelpeapparatet.

## Lav terskel

Kompasset organiseres på en måte som minimerer praktiske og relasjonelle hindre for å be om hjelp. Den lave terskelen innebærer at tilbudet er gratis, og ikke har egenandel. Det er ingen krav om henvisning. De unge kan ta direkte kontakt gjennom telefon, e-post eller personlig oppmøte, eller hun kan få hjelp av andre til å ta den første kontakten. Det er terapeuter som svarer på alle henvendelser. Dette sikrer terapeutisk kvalitet fra første møte. Når de unge har tatt kontakt, får de rask tilbakemelding. Kompasset tilstreber kort ventetid. Når dette ikke er mulig på grunn av stor pågang, får den unge systematisk oppfølging i venteperioden.



Kompasset er et fleksibelt tilbud. Terapeuten tilrettelegger for at den unge skal kunne ta imot tilbudet, på en måte som er tilpasset den enkeltes behov og forutsetninger. Dette betyr blant annet en mulighet for å møtes andre steder enn i Kompassets lokaler, at terapeuten innehar en aktiv holdning for å minne de unge om timer, samt oppfølging etter uteblivelse fra timer.

Kompasset holder fokus på de unges egne behov og ønsker, noe som særlig er viktig under alliansebygging i de første møtene. Eventuelle behov for utredning tas senere i den terapeutiske prosessen.

Den lave terskelen medfører også en fleksibel holdning til avslutninger. Mange unge tar kontakt i flere perioder, og det er like lav terskel ved gjenopptakelse av kontakt som ved førstegangs kontakt.

## Høy kompetanse

Kompasset er et spesialisert tilbud med høy kompetanse hos personalet. En Kompasset-avdeling består av minimum to terapeuter, og har stillingshjemler for psykolog/psykologspesialist og terapeut med videreutdanning i terapi i tillegg til minimum treårig helse- og sosialfaglig utdanning. Det legges vekt på at de ansatte har rammer som sikrer høy kvalitet i tilbudet som gis, blant annet mulighet for veiledning, kurs og kollegastøtte.

De ansatte i Kompasset har særlig kunnskap om hvordan rusmisbruk påvirker familien, konsekvensene av å vokse opp i en slik sammenheng, og hvordan behandle dette.

Terapeutene i Kompasset har som helsepersonell taushetsplikt. Samtalene med de unge blir journalført i tråd med forskrift om pasientjournal, med mindre det er snakk om rådgivning som ikke kvalifiserer til helsehjelp. Kompasset forholder seg til følgende lovverk og retningslinjer: Helsepersonell-loven, Pasientrettighetsloven, Pasientskadeloven, Personopplysningsloven, Helseregisterloven, Forskrift om pasientjournal, Forskrift om internkontroll i sosial- og helsetjenesten, og Norm for Informasjonssikkerhet i helse, sosial- og omsorgssektoren (Helsedirektoratet).

## Brukerråd

Kompasset vektlegger brukermedvirkning både i de individuelle samtalene og i driften av tilbudet. Hver Kompasset-avdeling har et Brukerråd, som gjennom jevnlig møter som har mål å sikre at tilbudet benytter seg av den kompetansen som de unge selv besitter. Brukerråd består av grupper av unge som har vært gjennom en egen prosess, og som kommer med verdifulle innspill til utviklingen av det kliniske tilbudet, temakvelder, markedsføring og finansiering.

## Målgruppefokuset markedsføring

Unge som har vokst opp med rus i familien er en gruppe som er vanskelig å nå for hjelpeapparatet. De fleste av de unge som kommer til Kompasset har foreldre som ikke har bedt om hjelp for rusproblemene sine, og derfor er det heller ingen som ser dem. De unge ber i liten grad om hjelp for egen del. Når de gjør det, er det mange som ikke setter sine vansker i sammenheng med den oppveksten de har bak seg.

For å nå denne gruppen på en effektiv måte, er det nødvendig å drive målgruppefokuset markedsføring. Kompasset gjør dette gjennom brosjyrer, plakater, nettside, sosiale medier og tradisjonelle medier. Informasjonsmaterialet legger vekt på å snakke direkte til målgruppen. I tillegg er ansatte i Kompasset aktive i å informere og øke kompetansen hos lærere, barneansvarlige, helse-søstre, barneverntjeneste, leger og andre som kommer i kontakt med målgruppen. Dette er viktige rekrutteringsarenaer.

## Aktiv pådriver for å øke kunnskap om rus i familien

Alkoholproblemer i familien er et tabu og et ømtålig tema. Kompasset skal være en pådriver for å bryte tabuer, og bidra til økt kunnskap og bevisstgjøring om målgruppen. Kompasset skal være en aktiv deltaker i samfunnsdebatten gjennom tradisjonelle og sosiale medier.

Kompasset skal fungere som en kompetanseenheter der andre hjelpeinstanser kan hente kunnskap. Kompasset tilbyr derfor foredrag, undervisning og veiledning til hjelpere som møter målgruppen i andre sammenhenger.

## Frivillighet

Kompasset knytter til seg frivillige ved de ulike avdelingene. Flere av Kompassets brukere sliter med sosial tilknytning og deltakelse i normale aktiviteter i samfunnet. Ved hjelp av frivillige kan brukere av Kompasset tilbys et bredere og bedre tjenestetilbud. I henhold til verdiene i Blå Kors skal den frivillige ikke være terapeut eller støttekontakt, heller ikke nær venn eller fortrolig. Den frivillige skal være et medmenneske som gir et positivt tilskudd og støttespiller i den krevende prosessen det andre mennesket befinner seg i. For rekruttering og tilrettelegging for frivillig innsats benyttes en sentralt utviklet verktøykasse. Denne inneholder metodiske og administrative hjelpemidler og prosedyrer for opplæring, oppfølging og kvalitetssikring av de frivillige.

*Kompasset eies og drives av Blå Kors Norge i samarbeid med Helsedirektoratet og vertskommuner.*

# SLIK KOMMER DU I GANG

Vi som arbeider i Blå Kors Kompasset er psykologer og terapeuter. Hvis du er nysgjerrig og vil vite mer kan du ringe for en prat eller sende mail. Vi vil gjerne svare på dine spørsmål og du trenger ikke si navnet ditt. Du finner også mer informasjon om tilbudet, hvor vi holder til og hvordan du tar kontakt på vår hjemmeside **[www.kompasset.org](http://www.kompasset.org)**. Tilbudet er gratis og det er ingen krav til henvisning.

Blå Kors Kompasset er finansiert av midler fra Helsedirektoratet og vertskommuner.

