

Fra forældre-fokus til jeg-fokus

Når forældre er til stede uden at være det – om at arbejde med forældre i terapien med voksne unge fra familier med rusmiddelproblemer.

Af Helle Lindgaard, faglig leder i TUBA

Unge, der er vokset op med en eller flere forældre med rusmiddelproblemer, vil ofte have en lang række udfordringer med sig ind i voksenlivet. Når de henvender sig for hjælp, kan der derfor være mange forskellige problemstillinger på programmet, som de kan have brug for hjælp til at tackle.

En ganske afgørende udfordring, som stort set alle unge kender til, og ønsker hjælp til er; hvordan håndterer jeg mine forældre, både den med rusmiddelproblemet og den uden (hvis der er en sådan). For dem, der ikke længere har enten den ene eller begge forældre, kan det være håndtering af erindringer og de svære følelser knyttet til fortiden. Uanset, er relationen til forældrene som regel altid en udfordring.

Derfor er forældrene stort set altid "til stede" i det terapeutiske rum, om end sjældent fysisk tilstede. I hvert fald ikke hos de voksne unge. Det kan der være mange grunde til.

Børn kan ikke redde forældre

Mange unge, der starter i behandling, kommer med et enten eksplicit eller implicit ønske om at forandre deres forældre, først og fremmest i forhold til forældrenes rusmiddelproblemer, sekundært deres mere eller mindre dysfunktionelle væren i verden og relation til den unge. Børn, uanset alder, kan som udgangspunkt ikke redde eller forandre deres forældre. Som udgangspunkt. For det hænder, at når den unge forandrer sig, følger forældrene til tider med i en eller anden grad. Men sådan er det på ingen måde altid.

Når børn og unge henvender sig for at få hjælp, er de ofte fastlåste i et yderst destruktivt mønster, hvor de hele deres opvækst og til tider også voksenliv har forsøgt at "redde" deres forældre. De kan endda have taget ikke bare ansvaret, men også skylden for deres forældres (og familiens) problemer. Det mønster skal de have hjælp til at komme ud af. Og det kan være rigtig svært. For som oftest er det det eneste, de har lært. Ofte har de fået ansvaret for deres forældres tilstand. Enten fordi der ikke er andre, eller fordi forældrene – mere eller mindre bevidst – har givet dem rollen.

Og børnene/de unge vil så gerne redde deres forældre. Dels fordi de uendeligt gerne vil have den forælder, de ikke har/havde, og som de måske i glimt har set. Dels fordi der kan være mindre søskende, som de ønsker at passe på. Dels fordi de kan føle sig

skyldige i forældrenes ulykkelige tilstand, og over tid har opdaget, at de faktisk kan påvirke forælders humør og rusmiddelindtag. Dels fordi de kan være bange for, at forælderen ultimativt skal dø. Og endelig fordi deres eget liv bliver så meget desto lettere, når der er nogenlunde ro på forældrene.

Hvis der er aktivt misbrug, måske endda koblet med fraskilte forældre, er dette en ganske særlig udfordring for den unge. Her kan det være aldeles svært for den unge at give slip. De kan endda have et ønske om at ville hjælpe forælderen ud af sit misbrug.

Men det kan de ikke. I hvert fald sjældent direkte. Vi ved, at motivationen til at forandre en rusadfærd varigt kun sjældent går via en voksen søn/datters ønsker og anmodninger.

Misbrug kræver særlig motivation

Når vi arbejder med misbrug, er vi op imod en neurobiologi, der er forandret af rusmidler. Det betyder et menneske, der ikke selv ser behovet for forandring klart, og som mangler kompetencer som realistisk selvindsigt, ansvarlighed, beslutningsevne, fokus og empati med blik for konsekvenserne for de nære relationer. Det betyder også, at motivationen til forandring skal komme fra et meget stærkt sted; der skal være meget på spil, før behovet for forandring bliver stærkere end behovet til at drikke eller på anden vis "ruse sig". En ung, der ønsker sig en far eller mor måske endda på distancen, er ikke et stærkt sted. En ung, der i øvrigt har sit eget liv og i virkeligheden mest har brug for en forælder, der er "selvkørende" og tilgængelig når behovet opstår, er ikke et stærkt sted. For forælderen. Det kan forælders kærlighedspartner derimod være. Men sjældent en voksen søn/datter. Et barn er vigtigt, men ikke på den måde, som en kærlighedspartner er det.

Dermed ikke sagt, at de unge ikke kan medvirke til at forandre deres forældres rusadfærd. Ved at den unge begynder at gøre noget andet, kan forælderen blive flyttet i retning af forandring. Det kan f.eks. være, at den unge holder op med at hjælpe med at dække over rusmiddelproblemet og ikke længere tager ansvar for konsekvenserne. F.eks. stopper med at rydde op, ringe syg på forælders arbejde, lægge i seng, tørre opkast op, sørge for mad m.v. På distancen kan det være ikke at svare telefonen, hverken opkald eller sms. Måske endda tage en time-out fra at besøge forælderen med rusmiddelproblemer.

Nogle gange ser vi også, at unge, der starter i behandling i TUBA, har mindre søskende derhjemme, som kan kræve en underretning til kommunen. Det kan i sig selv medføre en forandring hos en eller begge forældre i retning af mindre dysfunktion, øget fokus og omsorg for børnene og måske endda reduceret eller behandling af rusmiddelproblem. Dog er det her vigtigt at understrege, at underretninger så vidt muligt sker i samarbejde med de implicerede parter og i hvert fald med den unge.

På positivsiden kan vi til tider se, at det, at den unge begynder at forandre sig i retning af selvstændighed, selv-ansvar, selv-værd, begynder at træffe gode, sunde valg i livet og i det hele taget at gå i en mere positiv retning, så at sige "smitter" forældrene til også at begynde at bevæge sig positivt.

Udfordringen kan være, at få den unge til at forstå, at de hverken kan eller skal redde deres forældre.

Det vigtige jeg-fokus

For langt de fleste unge fra familier med rusproblemer er trænede i at tage ansvar for deres forældre, søskende m.v. og sætte sig selv til side. Mange unge har faktisk slet ikke kontakt med egne følelser, behov og grænser. Ved slet ikke, hvordan man gør; mærker indad og handler adækvat på det, man mærker. Det betyder, at de mangler hele deres "navigations-system". De kan have svært ved at finde sig selv, egne værdier og kvaliteter som menneske og retning i livet.

For at den unge kan opbygge fokus på sin egen navigation, er det vigtigt at den unge får skabt kontakt til sine egne følelser, samt destruktive mønstre og overlevelsestrategier som en følge af opvæksten i dysfunktion.

For at skabe pladsen til det, kan det være vigtigt, at det terapeutiske rum er den unges alene. Ellers glider den unge lynhurtigt over i at mærke forældrerens behov og ønsker.

Det er på alle måder et mønster, der kan være meget svært at bryde. Ved at adskille problemerne tydeligt, den unge har sit og får hjælp ét sted, forældrene har deres og får hjælp andetsteds, hjælper vi familien med at skille dysfunktionen ad, og lægge ansvaret for de forskellige opgaver helt fysisk hvert sit sted*.

Når vi hjælper de unge, gælder det om at støtte de unge i, at det ikke er deres ansvar at redde forældrene. Men at det til gengæld er deres eget ansvar at "redde" sig selv. Og det kræver først og fremmest jeg-fokus frem for forældre-fokus.

* Helt i modsætning til når vi arbejder med familier med rusproblemer, hvor børnene er mindre og/eller hjemmeboende.

