

Hjælp et barn med et alkoholproblem

Når far eller mor drikker, er det ikke bare de voksne, der har et alkoholproblem – det er i høj grad også børnene. Bare én stabil voksen, der kender barnet godt og hjælper med at skaffe støtte og hjælp, kan være afgørende for barnets trivsel.

Der er cirka 2-3 børn i hver skoleklasse, som vokser op med en mor eller far, der drikker.

Store konsekvenser for børnene

Forældre med et alkoholproblem vil, som alle andre forældre, kun det bedste for deres børn. Men når man er afhængig af alkohol, kommer flasken ofte i første række. I den situation begynder mange børn at lyve for at holde familiens alkoholproblemer skjult for omverdenen. Det gør de af skam og af frygt for, hvad der sker, hvis sandheden kommer frem. Nogle af børnene må blive voksne før tid, nogle bliver slået eller psykisk mishandlet. Nogle holder facaden og bliver 12-tals studenter, andre falder fra i skolen. Nogle begynder selv at drikke i en tidlig alder.

De fleste børn ønsker, at nogen kan se, hvordan de har det. Fælles for dem er, at de har brug for støtte og ofte terapi. Børn, der har en far eller mor med et alkoholproblem, har 2,5 gange større risiko for at blive indlagt på psykiatrisk afdeling og cirka dobbelt så stor risiko for at forsøge selvmord. Og mange af børnene bærer problemerne med sig ind i voksenlivet.

At gå i behandling skaber RESPEKT

Der er mange tabuer, ulykkelige skæbner og bristede relationer forbundet med alkoholmisbrug – både for den drikkende og de nære omgivelser.

I gennemsnit går der 10-12 år, før en person med alkoholproblemer kommer i behandling, trods det at vi ved, at jo før man kommer i behandling, jo bedre. Og det er det, denne kampagne skal hjælpe med at sætte fokus på. Er man så modig at erkende og gøre noget ved sit alkoholproblem, så giver det respekt fra både børn, familie, venner, kollegaer og alle andre, der er omkring én.

Sådan får du hjælp

- Gratis rådgivning og alkoholbehandling hos Novavi. Her kan den, der drikker for meget få hjælp,

og pårørende kan få rådgivning. Tlf.: 39 45 54 40

- Kender du en, der drikker, kan du kontakte Alkolinjen på 80 20 05 00, hvis du er tvivl om, hvordan du skal tackle situationen.
- Børn der vokser op i et hjem med alkoholmisbrug, kan få støtte og samtaleterapi hos Ung Revers, også selvom mor eller far ikke har erkendt deres alkoholproblem endnu. Se mere på <http://novavi.dk/ung-revers/boern-og-unge/> eller kontakt: Ung Revers Herlev: tlf.: 23 70 89 56 Ung Revers Roskilde tlf.: 23 70 06 88
- Børn og unge under 18 år kan også kontakte Åben Anonym rådgivning i Frederikssund Kommune. Du kan ringe på 80 30 10 10, som er et gratis nummer. Telefonen er åben torsdag kl. 14 – 15. Du kan også møde op om tirsdagen kl. 15 – 17 på Odinsvej 4H i Frederikssund. Endelig kan du skrive til Netrådgivningen på www.frederikssund.dk/netraadgivning
- Børn og unge kan også søge hjælp på hope.dk.

Landsdækkende kampagne

Frederikssund Kommune deltager i den landsdækkende kampagne, RESPEKT, som Alkohol & Samfund og TrygFonden står bag.

Frem til påske 2019 vil kampagnen på tv, sociale medier og via events sætte fokus på alkoholproblemer og især på de 122.000 børn og unge, der vokser op med en mor eller far, der drikker. Læs mere på kampagnens hjemmeside, www.hope.dk.

Jeg kender en der drikker - hvad gør jeg?

Det er fristende at lade som ingenting, fordi du føler, at du ikke bør blande dig i andres livsstil. Men du har ansvar for at reagere, hvis du kender en der drikker, og du må ikke være bekymret for at sige det til ham eller hende.

- Det er vigtigt at du på en empatisk måde får sagt, at du er bekymret, og at der findes en løsning. Kommunen tilbyder gratis behandling for afhængighed af alkohol.
- Du må ikke virke beskyldende, kun bekymret, og du behøver ikke gå ind i, hvorfor vedkommende drikker. Fokuser på, at der er en løsning på problemet.
- Forbered dig på, at alkoholikeren kan reagere ved at fornægte, afvise eller måske blive aggressiv.
- Få råd hos Alkolinjen på telefon 80 20 05 00, hvis du er tvivl om, hvordan du skal tackle situationen.