



**Når historien bliver historie**  
– evaluering af  
Landsforeningen Lænkens tilbud til  
”Voksne børn fra familier med alkoholproblemer”  
PIXI udgave

Helle Lindgaard  
For Landsforeningen Lænken

PIXI udgave

Hele rapporten kan læses eller downloades fra Lænkenes hjemmeside

[www.laenken.dk](http://www.laenken.dk)

### **Når historien bliver historie- evaluering af Landsforeningen Lænkenes tilbud til "Voksne børn fra familier med alkoholproblemer"**

Rapporten undersøger om, og i givet fald hvordan, Landsforeningen Lænkenes VBA-forløb (Voksne Børn fra familier med Alkoholproblemer) og LUA-tilbud (Lænkenes Unge Ambassadører) medfører positiv forandring for unge og voksne fra familier med alkoholproblemer.

Udarbejdet af:

Cand.psych., p.H.d.  
Helle Lindgaard  
[www.hellelindgaard.dk](http://www.hellelindgaard.dk)

Udgivet af:

Landsforening Lænken

Maj 2018



Lænken er en landsdækkende brugerstyret organisation, som repræsenterer mennesker med alkoholproblemer, deres pårørende og børn. Vi støtter sociale fællesskaber som led i forebyggelse af alkoholproblemer. Lænken er uafhængig af partipolitiske, religiøse eller erhvervsmæssige interesser. Alle aktiviteter foregår i et alkoholfrit miljø. Der kræves ikke afholdsløfte.

## Forord

Alkoholproblemer påvirker ikke blot den, der har problemet, men også de nære relationer, familien, og især børnene. Således ved vi, at børnene risikerer psykiske, sociale og fysiologiske skader som følge af en opvækst med alkoholproblemer i familien. Vi ved også, at skaderne kan vare ved og/eller komme til udtryk helt ind i voksenalderen.

Det kan være som depression, angst og stress ligesom vi ser en øget forekomst af PTSD. Vi ser også en øget risiko for eget misbrug og afhængighed af forskellig slags og grad, spiseforstyrrelser og smerter af psykosomatisk karakter. Vi ser ustabil følelsesregulering og mentalisering samt ringe selvfølelse og selvværd. Dertil kommer uhensigtsmæssige forsvarsstrategier og forringede mestrings- og livsstrategier.

Disse problemer kan komme til udtryk som udfordringer i det relationelle felt, med ensomhed, højt konfliktniveau og ustabile kærlighedsforhold. Og i form af ringe eller manglende uddannelse og ustabil jobfunktion. Og så ser vi, at mange er udfordret i egen forælderrolle.

Vi ved således, at alkoholproblemer i familien kan have vidtrækkende konsekvenser også i et livs- og generationsperspektiv. Ikke blot i forhold til børnenes senere udvikling af egne afhængighedsproblematikker, men også, og især, fordi det kan have konsekvenser for de voksne børns evne til at varetage en lang række vigtige livsfunktioner, herunder ikke mindst egen forælderrolle.

Landsforeningen Lænkens gruppebehandlings-tilbud til unge og voksne fra familier med alkoholproblemer og ikke mindst etableringen af den medlemsdrevne forening "LUA" (Landsforeningen Lænkens Unge Ambassadører) er netop bud på bidrag til at skabe forandring og udvikling for unge og voksne fra familier med alkoholproblemer.

Det er nærværende projekts primære formål at undersøge på hvilken måde disse tilbud bidrager til forandring og udvikling for de deltagende "Voksne børn".

Projektet er finansieret af Socialstyrelsen og Fonden Novaví.

I den forbindelse en stor tak til de mange "Voksne børn", der deltog i projektet. For deres tid og engagement. Jeg glædes langt ind i hjertet over de vidunderlige mennesker, der har bidraget med så meget klogskab, leveret så skarpt. Rigtig mange brugte lang tid. Ikke bare på at besvare omfattende spørgeskemaer, men også på at skrive indholdsrigge og oplysende besvarelser på de mange åbne spørgsmål. Derudover deltog ganske mange også i uddybende interviews.

Uden alle disse bidrag havde projektet slet ikke eksisteret. Uden dem havde vi ikke fået ny viden og indsigt. I et i øvrigt tabuiseret og stigmatiseret felt, der ofte er skjult for de fleste.

Især skal fremhæves den helt specielle indsigt vi får i de "Voksne børns" erfaringer med og udbytte af den selvstændige, medlemsdrevne forening LUA. Netop dette tiltag er nyt i feltet og derfor særligt interessant. Den bygger især på "Empowerment-tanken", men viser sig at rumme så meget mere.

Det er håbet, at den præsenterede viden kan komme de mange "Voksne børn" til gode. Ikke mindst i forhold til at kaste lys på de vanskeligheder og de behov for hjælp og støtte, de måtte have. En

viden, der forhåbentlig kan skabe udvikling i forhold til, at (voksne) børn fra familier med alkoholproblemer kan tilbydes passende og lettilgængelig hjælp uanset alder og økonomi.

For som det vil fremgå af rapporten er det ikke problemer, der kan adresseres en særlig alder. Behovet for hjælp og støtte kan relateres til forskellige problemstillinger og opstå i alle aldre. Ofte er de slet ikke klar over, at deres problemer og udfordringer kan relateres til deres opvækst i en familie med alkoholproblemer. Ligesom det som følge af skam, tabu og stigmatisering samt loyalitet og angst for konsekvenser, kan være svært at række ud efter hjælp.

Og så bliver udfordringerne ikke nødvendigvis mindre med alderen, tværtimod er konsekvenserne voksende, fordi de som voksne også bliver forældre, og derfor kan påvirke næste generation, ligesom det kan række ud til de nære relationer omkring dem i det hele taget.

At tilbud til voksne børn fra familier med alkoholproblemer er afhængig af alder og individuel økonomisk formåen, som den er nu, er en urimelig og meget uheldig social skævvridning. Især når vi også ser på de mere vidtrækkende konsekvenser på et samfundsmæssigt niveau.

# Indholdsfortegnelse

1. Indledning .....	2
2. Konklusion og faglig vurdering .....	3
3. Hvem er de - viden om målgruppen .....	6
4. Hvad fik de tilbudt – VBA-kurset og LUA .....	8
4.1. VBA-kurset .....	8
4.2. LUA .....	11
5. Hvad fik de ud af det - perspektiverende sammenfatning .....	14
5.1. Psykisk sårbarhed og belastningsgrad .....	14
5.2. At kunne mærke og udtrykke følelser og behov .....	16
5.3. Relationer .....	18
5.4. Arbejde og uddannelse .....	21
5.5. VBA-kurset - udbytte .....	21
5.6. LUA .....	23
6. Mulige forandringselementer i VBA-kurset og i LUA .....	24
7. Egne noter .....	34

## 1. Indledning

I nærværende projekt har vi fulgt næsten hundrede unge og voksne, vokset op i en familie med alkoholproblemer (i det følgende VBA). Vi fulgte dem i forbindelse med deres deltagelse i gruppeforløb for VBA'er i Landsforeningen Lænken i perioden 2014-2017.

Langt de fleste fulgte vi både under og op til et år efter VBA-forløbet, nogle fulgte vi over flere år. Alle deltagere gennemførte mindst ét, og nogle flere VBA-forløb. VBA-forløbet er et terapeutisk gruppebehandlingsforløb over ni gange fordelt på 7-10 uger. Der er omtrent 16 deltagere pr. forløb og to behandlere. Der undervises i og arbejdes med en række særlige temaer som "den drikkende og ikke-drikkende forælder", "vold, egne og andres overgreb og krænkelse", "fra overlevelsesstrategier til mestringsstrategier", og som især bygger på den kognitive, narrative og mentaliseringsbaserede tilgang, med redskaber som psykoedukation, eksternalisering, bevidning, re-framing og spejling. Formålet er bl.a. at skabe nye "tanker" og "historier", ny og mere positiv selv-oplevelse, øge evnen til at mærke, udtrykke og regulere egne følelser og behov, blive i stand til at sætte grænser, sige til og fra på passende vis. Finde retning og træffe sunde valg. Heraf følger også evnen til at blive bedre til at "være i verden", en forøget evne til at være i relation med andre mennesker, det gælder i relation til nære venner, kærlighedspartner, egne forældre, egne børn såvel som relateret til uddannelse og job. Endelig helt grundlæggende at skabe nye og mere konstruktive livs- og mestringsstrategier.

En del af dem vi fulgte, fortsatte efterfølgende i den medlemsdrevne forening LUA (Lænkens Unge Ambassadører), nogle var endda med til at starte den op. Formålet med LUA er at arbejde for gratis adgang til kvalificeret behandling for alle, der er vokset op i en familie med alkoholproblemer. Dette bl.a. ved at opbygge netværk, skabe dialog og udbrede viden om børn, unge og voksne i familier med alkoholproblemer, herunder at af-tabuisere og af-stigmatisere. Der arbejdes i den forbindelse med en formidlingsdel, hvor LUA bl.a. arrangerer officielle tema-aftener om forskellige relevante temaer, ligesom LUA har et "foredragskorps", hvor der holdes foredrag med udgangspunkt i egen historie, for børn og unge, samt for relevante professionelle voksne.

Formålet med evalueringsprojektet var at følge deltagerne i forbindelse med deres deltagelse i VBA-kurset og deres eventuelle, efterfølgende engagement i LUA, belyse hvilke forandringer de oplevede og gøre antagelser om mulige sammenhænge og meget kort introducere udvalgte psykologiske forståelsesmodeller.

Deltagerne besvarede spørgeskemaer ved start og slut af gruppeforløb samt ca. et år efter. Derudover foretog vi en række interviews.

## 2. Konklusion og faglig vurdering

Vi fulgte næsten hundrede unge og voksne, vokset op i en familie med alkoholproblemer (VBA'er), i forbindelse med deres deltagelse i et gruppebehandlingsforløb for VBA'er i Landsforeningen Lænken. Langt de fleste fulgte vi både under og op til et år efter VBA-forløbet, nogle fulgte vi over flere år.

En del fortsatte efterfølgende i den medlemsdrevne forening LUA (Lænkens Unge Ambassadører). Nogle var endda med til at starte den op.

Formålet med evalueringsprojektet var at følge deltagerne i forbindelse med deres deltagelse i VBA-forløbet og deres eventuelle, efterfølgende engagement i LUA, belyse hvilke forandringer de oplevede og gøre antagelser om mulige sammenhænge og meget kort introducere udvalgte psykologiske forståelsesmodeller.

Samlet fandt vi ganske mange positive forandringer for deltagerne i løbet af VBA-forløbet og i tiden efter.

Det handler om mindre psykisk belastning og mindre sårbarhed, en forøget evne til at mærke og udtrykke egne følelser og behov samt sætte grænser. Øget evne til at regulere egne følelser, rumme egne og andres følelser, og i mindre grad at benytte grænseoverskridende adfærd i relation til andre.

Vi ser at deres relationskompetence øges, hvilket især kommer til udtryk i forhold til øget kvalitet i parforhold, og øgede forældrekompetencer. De bliver bedre til at læse, rumme og spejle deres børn, og de bliver mere opmærksomme på egen grænseoverskridende adfærd ift. egne børn. Helt generelt oplever de mindre ensomhed og færre konflikter.

I den forbindelse ser vi også en forøget evne til at takle egne forældre og deres alkoholproblemer. Deltagerne bliver bedre til at distancere sig og sige fra, er mindre bekymrede og belastede, og bruger mindre tid og kræfter på deres forældre.

Også i forhold til job/uddannelse ser vi en reduceret belastning. Det kommer bl.a. til udtryk ved at de starter på uddannelse, får job efter længere tids arbejdsløshed, skifter job til det bedre eller oplever forøget glæde og tilfredshed med eksisterende job, herunder det kollegiale samspil.

Generelt ses en øget selvforståelse, selvindsigt og et øget selvværd. Mere ro, balance og stabilitet. De oplever mindre tabuisering, skam- og forkerthedsfølelse, får øget fokus på konstruktive mønstre og strategier. De føler sig mere som "aktør i eget liv", bliver bedre til at navigere i eget liv, mærke sig selv, behov og grænser, finde retning og træffe sunde valg.

Stort set alle angiver at have haft stort udbytte af deres VBA-forløb, langt de fleste finder det bedre end anden hjælp, de har modtaget, og alle på nær én vil anbefale det:

"Fordi det er god hjælp"

"Fordi det skaber forandring og udvikling"

"Fordi man bliver mødt, rummet og forstået"

"Fordi man ønsker for andre også at blive hjulpet"

"Fordi det er unikt"

Fagligt vurderet ser det ud til at handle om, at de gennem psykoedukation får viden og erkendelser om sig selv og deres verden. Lærer om forsvarsstrategier og får hjælp og værktøj til at udvikle hensigtsmæssige mestringsstrategier. Via eksternalisering bliver i stand til at se på det, der var og er. Lærer at håndtere overgreb og krænkelse, de andres og egne. At de i mødet og fællesskabet med ligesindede i gruppeforløbet oplever aftabuisering og afstigmatisering. At de på grundlag af den kognitive, mentaliseringsbaserede tilgang lærer at arbejde med tanker, følelser og adfærd. At de via spejling, bevidning og re-framing for kontakt med den de er og de muligheder de har. Lærer at mærke og udtrykke deres følelser, får sprog for følelser, og værktøjer til at regulere følelser. Opdager og udvikler nye sider af sig selv, så der så at sige bliver mere "plads til at mærke og udtrykke, den de er". Og dermed også bliver i stand til at indgå i nære, forpligtende, sunde relationer med andre, det gælder som kærlighedspartner, forælder, ven, kollega og som søn/datter.

Nogle fortsætter efterfølgende i den medlemsdrevne forening LUA (Lænkens Unge Ambassadører), og de udtrykker ligeledes stort udbytte af LUA.

Direkte adspurgt svarer de, at deltagelse i LUA har forandret deres liv positivt på en række områder. Det handler om større accept af sig selv og sin historie. Ikke længere at skamme sig over sin historie og den man er, men i bedste narrative praksis, at tage sin historie på sig og frigøre sig fra rollen som offer for andres dårlige valg, sådan at ens "historie" netop bliver "historie".

Mange giver udtryk for at LUA er en slags "familie", et tilhørssted, hvor man kan føle sig "rigtig" og "respekteret" som "den man er", hvor ens historie ligger implicit og som et fælles grundlag.

Og så fungerer LUA for mange som en "tryk base" i overgangen fra VBA-forløbet til eget liv, som for mange kan være en udfordring, Det trykke og nære fællesskab fra VBA-forløbet savnes og kan være svært at erstatte bagefter. For nogle er det den familie, de aldrig har haft.

Endvidere er det en tryk "øve-plads" for de nyerhvervede erkendelser og kundskaber, der kan øves, udvikles og fastholdes sammen med de øvrige medlemmer, bl.a. fordi man har fælles baggrund i VBA-forløbet, en fælles "referenceramme" og et fælles "sprog".

Flere oplever, at det at dele sin historie i foredragskorpset, flytter fokus fra sig selv til en større sags tjeneste; som et helt overordnet samfundsproblem, der vedrører os alle. Dermed oplever de også at almengøre og aftabuisere.

Derudover oplever mange, at det at holde foredrag giver positiv spejling og anerkendelse af den, de er, og for det de kan. Det giver selvværd, selvtillid, styrke, stolthed og glæde. Og at de overhovedet er kommet så langt som til at dele deres historie offentligt foran mange mennesker, slippe offerrollen og stå ved den, de er og deres historie, handler i høj grad om fællesskabet og mødet med ligesindede i VBA-forløbet og LUA, samt de trykke rammer for foredragskorpset i LUA.

Den faglige vurdering er, at de i arbejdet med oprettelsen af og deltagelsen i LUA oplever, at de genvinder følelsen af mening og kontrol over eget liv, bl.a. i fællesskabet med ligesindede, og ved at bruge deres historie til at gøre en forskel i den gode sags tjeneste (både i LUA-forening og i LUA-foredragskorps). Ikke mindst som følge af den selvstændige opbygning af en selvstyrende, frivillig organisation, der udelukkende fungerer på baggrund af deltagernes vilje og indsats, og som vokser frem og eksisterer alene som følge af det, de sammen gør og skaber, med udgangspunkt i deres særlige kompetencer.



I LUA oplever de, at deres historie bliver en styrke og kompetence, der kan bruges til noget meningsfuldt, forandringskabende og næstekærligt, i arbejdet med at sikre fortsat hjælp til børn og ikke mindst voksne, vokset op i familier med alkoholproblemer. Bl.a. ved at de deler deres historie og derved udbreder viden om noget, der som følge af tabuisering og stigmatisering ofte er "skjult", samt handlevejledning til såvel de berørte børn, deres familier som de professionelle.

At de bliver i stand til det; at bringe afstigmatisering og aftabuisering ud i en verden, der ikke nødvendigvis deler "historie" og "sprog", sker netop på baggrund af det, de har lært på VBA-forløbet og ved at stå på den "trygge base", som LUA-fællesskabet udgør.

Samtidig er det vigtigt at understrege, at vi har at gøre med en yderst sårbar gruppe af mennesker, der, trods de store fremskridt, fortsat udviser symptomer på belastning og sårbarhed, om end i mindre grad og med øgede kompetencer til at acceptere den historie de har, og takle det, der nu engang er og måtte komme.

Det må aldrig blive et spørgsmål om alder og individuel økonomi, om der er hjælp at få til en så sårbar gruppe. Det har alt for store konsekvenser, ikke mindst set i et livs- og generationsperspektiv. Og fordi gruppen er så heterogen og "pakket ind" i skam, tabu og stigma er det vigtigt, at der er en bred vifte af forskellige og lettilgængelige tilbud.

De sidste ord får deltagerne i projektet, repræsenteret ved en række af deres egne udsagn:

*"Lænnen har betydet et meget bedre liv"*

*"Jeg har fået ejerfølelser over mit liv"*

*"Engang var livet sort/hvid, nu er det i farver"*

*"Selvforståelse, nye værktøjer og forandret livsmønster"*

*"Lænnen har betydet, at jeg kunne komme videre med livet"*

*"Lænnen har betydet stort set al; selvindsigt, større selvværd og livskvalitet"*

*"Som at få to ben at gå på ... som jeg er herre over og har bestemmelsesretten til"*

*"At jeg er kommet ud af offerrollen, ind i voksenlivet, med sund alvor og med legende lethed"*

*"Jeg har prøvet al mulig terapi, men intet kan måle sig med, hvad VBA-forløbet har gjort for mig, en kæmpe gave til mig"*

### 3. Hvem er de - viden om målgruppen

Viden om børn, der vokser i en familie med alkoholproblemer, har vi efterhånden en del af. Ifølge denne er der overhovedet ingen tvivl om, at alkoholproblemer kan have en lang række fysiske, psykiske og sociale konsekvenser for børnene, ikke mindst i et livsperspektiv.

Der er i den forbindelse omfattende dokumentation for, at hele familien bliver påvirket, når far og/eller mor har alkoholproblemer (Lindgaard, 2012a, 2012b). Familiens påvirkning kan være karakteriseret ved benægtelse, isolation, manglende social støtte og begrænset rum for følelsesmæssige udtryk. Ofte oplever familien en udpræget uforudsigelighed. Derudover ses manglende eller forstyrret lederskab, uansvarlighed og omsorgssvigt, fysiske, psykiske og/eller seksuelle overgreb samt et generelt højere konfliktniveau. Endvidere kan familiens problemløsningsadfærd blive påvirket, således at familien ikke har overskud og/eller evner til at løse problemer, men i stedet føler hjælpeløshed og afmagt, hvilket yderligere begrænser familiens forandringsmuligheder.

Det har naturligt nok konsekvenser for børnenes trivsel og udviklingsbetingelser, også på lang sigt ind i børnenes voksenliv og til næste generation (Lindgaard, 2012a, 2012b). Børnenes psykiske funktionsniveau er generelt forringet, ligesom de har en øget risiko for udvikling af psykopatologi. De har ligeledes øget risiko for udvikling af adfærdsmæssige forstyrrelser. Den sociale støtte og omsorg samt deres sociale relationer i det hele taget, kan være af meget ringe kvalitet eller helt fraværende. Derudover ses en øget risiko for udvikling af forringede mestringsstrategier, og udpræget brug af forsvarsstrategier. Dertil kommer forstyrret mentaliseringssevne, der kan være såvel over- som underudviklet, forringet følelsesregulering samt ringe selv-følelse og selv-værd (ibid.).

Også på længere sigt ind i børnenes voksenliv ses en øget risiko for problemer i det psykiske, sociale, kognitive og fysiologiske felt (Lindgaard, 2012a, 2012b). Blandt disse er angst og depression, PTSD, suicidal adfærd, spiseforstyrrelser, og et generelt lavere selvværd. Vi ser problemer med at mærke, udtrykke og regulere følelser og behov, og i den forbindelse forstyrret grænsesætning. Derudover forstyrrelser i de sociale relationer, især i forhold til par- og familieforhold samt i forhold til egen forælderrolle. Endvidere ses et generelt lavere akademisk standpunkt blandt de voksne børn, selvom også det modsatte kan være tilfældet, udtrykt som en overdreven præstationsorientering. Endelig er der en forøget risiko for udvikling af egne misbrugs- og afhængighedsproblemer, der desuden ofte indtræder tidligere, er tungere og ledsaget af flere fysiske og psykiske problemer (ibid.). Vi ser således, at alkoholproblemer i familien kan have vidtrækkende konsekvenser langt ud i generationer, ikke blot i forhold til udvikling af egne afhængighedsproblemer, men også, og især, fordi det kan have konsekvenser for de voksne børns egen evne til at varetage forælderrollen, ikke mindst som følge af udfordringer ift. mentalisering, følelsesregulering og selvfølelse (ibid.).

Samtidig er der tale om en meget heterogen gruppe med forskellige symptomer og i forskellig grad. Således vil omtrent halvdelen på et givent tidspunkt ikke udvise alvorlige symptomer på belastning. Det betyder, at der findes en række risiko- og beskyttelsesfaktorer, der kan forklare udviklingen af henholdsvis problemadfærd og modstandsdygtighed. Det bringer netop håb i forhold til, at vi ved at forebygge og behandle i tide, kan forhindre udvikling af problemadfærd for nogle af de børn, der

vokser op i familier med alkoholproblemer. For de børn det ikke lykkes at finde og hjælpe er det imidlertid overordentlig vigtigt, at vi har tilbud til. Tilbud der ikke er afhængig af alder og økonomi. Også fordi tabu, skam og stigmatisering ofte forhindrer børnene og deres voksne i at række ud og bede om/modtage hjælp, i tide.

Ganske mange unge oplever at "overleve deres historie" med en lang række forsvarsstrategier. På sigt vil mange, formodentlig mindst halvdelen, imidlertid opleve at have brug for hjælp, fordi de udmattes over tid, fordi de forsvarsstrategier, de udviklede for at overleve barndommen, ikke fungerer ind i et voksenliv. Det kan opstå på alle stadier i livet, uafhængig af alder, men med vidtrækkende konsekvenser, også for næste generation. Det kan udløses af arbejdsrelateret stress fordi overlevelsesstrategier med "perfektion" og "præstation" har slidt dem op. Eller af oplevelser med egen forælderrolle, hvor kompetencerne ikke rækker, fordi de ikke har lært det via egen opvækst, og/eller hvor de konfronteres med gemte og glemte traumatiske oplevelser fra egen opvækst. Endelig er der mange, der oplever gentagne svigt og nederlag i deres kærlighedsrelationer, som er det, der bliver udløser for behovet for hjælp.

At lade hjælpen være afhængig af alder og individuel økonomisk formåen, som den er nu, er en voldsom social skævvridning. Især når vi ser på de mere vidtrækkende konsekvenser, ikke mindst på et samfundsmæssigt niveau.

I den forbindelse har vi i stigende grad fået dokumentation for, at misbrug har langt mere vidtrækkende konsekvenser for samfundet end hidtil antaget (Lindgaard, 2012a). Det er således vigtigt, at økonomiske beregninger ikke alene tager udgangspunkt i misbrugeren, men også i høj grad må inddrage de pårørende og deres vanskeligheder på en lang række områder, der rækker udover de til misbruget snævert knyttede. Således viser nyere studier, at misbrugers pårørende har en brugsrate af sundhedssystemet, der er op til fire gange større end almenbefolkningens. Dertil kommer de mange konsekvenser udover det sundhedsmæssige felt, også for de pårørende. Ofte vil der være psykiske, privatøkonomiske, arbejds- og familiemæssige konsekvenser for de pårørende, som ligeledes bør inddrages i de overordnede samfundsmæssige økonomiske beregninger, især i forhold til børnene, hvor problemerne og dermed også udgifterne kan være af langvarig karakter og række ind i de næste generationer.

## 4. Hvad fik de tilbudt – VBA-kurset og LUA

I det følgende beskrives kort de "interventioner", der tilbydes VBA'erne og som der måles på i projektet. Det drejer sig om Landsforeningen Lænkens terapeutiske VBA-forløb og den medlemsdrevne forening LUA (Lænkens Unge Ambassadører). Beskrivelsen tager udgangspunkt i interventionernes eget skriftlige materiale suppleret med uddybende interviews.

### 4.1. VBA-kurset

VBA-kurset tilbydes unge og voksne fra familier med alkoholproblemer. Kurset er gratis. De unge fra 16-24 år tilbydes behandling i det, der hedder "Ung revers" (i Novaví-regi, de tidligere Lænke-ambulatorier), som finansieres via projektmidler fra det landsdækkende projekt "Behandling til børn og unge fra familier med alkohol- og stofproblemer". De voksne over 24 år kan i det omfang, der kan findes midler til det, få behandling på VBA-kursus for voksne i Lænke-regi<sup>1</sup>. I nærværende evaluering indgår kun VBA-kursus til unge/voksne over 24 år<sup>2</sup>.

VBA-kurset til voksne er et gruppe-forløb med 16 deltagere pr. hold. Der kan være både "nye" deltagere og deltagere, der har været på kurset før. Kurset forløber over 9 gange fordelt på 7-10 uger, afhængig af højtider. Alle 16 deltagere mødes 5 søndag fra 11.30 – 17.30, medens 8 deltagere mødes 4 tirsdage, og de resterende 8 mødes 4 onsdage, begge gange fra 16.30 – 19.45.

Der er to behandlere tilknyttet gruppeforløbet, Vivien Abrahamsen og Birthe Zavilla.

### Behandlingselementer

Samlet set indgår en række behandlings-elementer. Disse beskrives nærmere nedenfor.

- Viden og psykoedukation
- Anerkendelse, spejling og genkendelse
- Åbenhed, aftabuisering og af-stigmatisering
- Nye tanker og "historier"
- Kommunikation og følelsesregulering – sprog for følelser
- Relations-arbejde og netværk
- Gamle og nye mønstre/strategier – mestring og forsvar

---

<sup>1</sup> Det er en af LUA-foreningens formål at skaffe midler til VBA-kurser til de unge/voksne fra 25 år.

<sup>2</sup> Indtil 2016 var VBA-kurset rettet mod unge og voksne fra 18 år og opad. Efter tildeling af projektmidler til "Ung revers", til behandling af unge fra 16-25 år, har deltagerne i nærværende projekt været 25 år og derover.

## Behandlingstemaer

Der startes altid med en visitationssamtale efterfulgt af selve gruppeforløbet, hvor der undervises i og arbejdes med følgende temaer:

- Psykoedukation
- Narrativer og rushistorie
- Eksternalisering af den berusede forælder
- Eksternalisering af det at være barn i en rusfamilie
- Eksternalisering af den ædru forælder
- De fem former for vold
- Hvilke former for overgreb/krænkelser kender jeg fra mig selv/taget med mig
- Strategier, fra overlevelsestrategier til mestringsstrategier
- Deltagernes fremtidige arbejdsplaner

Indholdet i det samlede VBA-kursus ser således ud:

### Visitationssamtale

Den unge/voksne der ønsker at deltage i VBA-kurset inviteres til visitationssamtale hos en VBA-behandler. Visitationssamtalens formål er 3-delt:

Samtalens første element er information om behandlingsforløbet. Den unge/voksne får her et indblik, gennem kort psykoedukation, i behandlerens viden om, hvordan det kan opleves som barn/ung at vokse op i en familie med et alkoholproblem. Ydermere informeres den unge/voksne om behandlingens rammer, indhold og formål. Samtalens næste element består af dataindsamling om den unge/voksne. Der indhentes her oplysninger om den unge/voksne, dennes baggrund og familiære konstellation. Samtalens sidste element er en afdækning af VBA-behandlingens relevans for den pågældende unge/voksne samt den unges/voksnes motivation for deltagelse i forløbet.

### Psykoedukation

Gennem undervisning om alkoholafhængighed og dennes konsekvenser er det hensigten, at deltagerne tilegner sig viden og øget bevidsthed, der muliggør større selvindsigt og nye handlemuligheder.

### At fortælle sin rushistorie

Her arbejdes der med deltagerne narratives. Der fokuseres på livsoplevelser på grund af alkoholen. Deltagerne får mulighed for, gennem egen fortælling, at øve sig i at bryde tabuet omkring misbruget. Ved genfortællingen af en andens historie almenføres oplevelser af at vokse op i en familie med alkoholrelaterede problemer for derved at mindske oplevelsen af at være alene og anderledes grundet sin særlige baggrund. Endvidere skabes der mulighed for, at behandleren kan spejle deltagerne følelser på en måde, der kan fremme udvikling af evnen til følelsesmæssig identifikation.

## Eksternalisering

Gennem eksternalisering får deltagerne mulighed for at adskille alkoholproblemet fra den drikkende forælder. De kan på denne måde dekonstruere fortællingen om den drikkende forælder således, at de negative aspekter og konsekvenser af misbruget kan afdækkes og adskilles fra den sunde del af forælderen. Hermed skabes der mulighed for, at deltageren kan hade og være flov over sin misbrugende forælder og samtidig elske og være stolt af den sunde del af samme forælder. Dette skaber basis for en bedre selvoplevelse samt en sundere relations-dannelse. Eksternalisering af henholdsvis den berusede forælder og eksternalisering af den ædru forælder placeres tidsmæssigt og sessionsmæssigt adskilt fra hinanden.

På baggrund af eksternaliseringen af den berusede forælder, arbejdes der videre med at placere en dreng/pige hos denne forælder/familie ("plejebarns-øvelsen"). Her fokuseres der på hvad barnet tænker og hvordan barnet har det. Der beskrives med tegning og ord på planche og fortælles i tredje person om, hvordan det mon er at være barn i sådan en familie.

Den deltager hvis familie det drejer sig om, kan dermed reflektere over, om det er noget han/hun selv har oplevet og kan plukke det som evt. genkendes. Behandleren spejler ind på tanker og grundfølelser.

## Vold

Der introduceres til fem former for vold; fysisk, psykisk, materiel, seksuel og latent vold. Hver deltager beskriver på en planche hvilke former for vold han/hun har været udsat for. Efterfølgende reflekteres over, hvor han/hun mener denne vold har sat sig på/i kroppen ved hjælp af tegning.

Egne Krænkelser: Deltagerne arbejder med hvad de har taget med sig af krænkelser overfor andre; kæresten/partner, børn og dem selv for derved at få indblik i, hvordan de indgår i relationer med andre.

## Mestringsstrategier

I arbejdet med mestringsstrategier får deltagerne mulighed for at afdække, hvad han/hun har gjort for at stoppe drikkeriet eller mindske konsekvenserne af misbruget. Deltagerne anerkendes for deres anstrengelser og frisættes fra ansvar.

I denne sammenhæng understreges den hierarkiske relation mellem forældre og børn, således at det tydeliggøres, hvad der hører ind under voksen-ansvaret, og hvad der hører til et sundt børneliv.

På baggrund af de afdækkede strategier arbejdes der gennem kognitive skemaer med deltagerens tidligere måder at tænke, føle og handle på. Der rettes fokus på, hvorledes tanker styrer og kontrollerer følelser og handlinger, og der åbnes således op for nye og mere hensigtsmæssige handlemuligheder og strategier.

## Drømme/ønsker for fremtiden

I denne session fokuseres der på deltagernes fremtid. Der skabes her mulighed for at implementere en række af de indsigter og erkendelser, som deltagerne har gjort sig gennem behandlingsforløbet, i udvikling af planer for fremtiden. Dette drejer sig fx om nye måder at tænke på, nye handlemuligheder samt nye måder at opfatte sig selv på.

Der øves i nye måder at indgå i relationer.

Efterfølgende præsenteres deltagerne for de muligheder, der eksisterer for fortsat arbejde i Lænke-regi. Det drejer sig om følgende:

- Selvhjælpsgrupper for VBA
- Selvhjælpsgrupper for VBA, der selv er forældre
- LUA foreningsarbejde
- LUA foredragskorps, herunder indledende "foredrags-kursus"
- Kursusforløb for VBA, der selv er forældre
- Kursusforløb for VBA, der ønsker mere behandling
- Individuelle samtaler i Novaví-regi

## 4.2. LUA

### Foreningsfællesskab

Landsforeningen Lænkens Unge Ambassadører (LUA) er en medlemsdrevet forening, der organisatorisk har status som en lokalafdeling i Landsforeningen Lænken.

Alle i LUA er vokset op i familier, hvor en eller flere forældre har haft alkoholproblemer. Mennesker med anden opvækst kan også være medlemmer, blot man sympatiserer med LUA's formål og idégrundlag. LUA mødes 10 gange årligt til medlemsmøder, og derudover kan der arrangeres "LUA-hygge" ude i byen.

LUA er ikke et terapeutisk tilbud, ej heller en selvhjælpsgruppe. Det er et fællesskab med ligesindede og med fælles mål.

Et af hovedformålene med LUA er at sikre, at alle, der er vokset op i en familie med alkoholproblemer, har fri (gratis) adgang til kvalificeret behandling uanset alder. I dag gælder det kun for børn og unge under 25 år, og de drikkende. Igennem at opbygge netværk, skabe dialog og udbrede viden om børn, unge og voksne i familier med alkoholproblemer, at aftabuisere og afstigmatisere arbejdes der for at:

- vise mangfoldigheden blandt børn af alkoholafhængige og synliggøre deres ressourcer
- fremme børneperspektivet i samfundsdebatten og alkoholbehandlingen med baggrund i egne erfaringer
- skaffe midler til at igangsætte nye gruppebehandlingsforløb for voksne børn fra familier med alkoholproblemer over 24 år
- skabe mulighed for, at børn fra familier med alkoholproblemer får behandling og hjælp til at håndtere følgerne af opvæksten – uanset alder

Der arbejdes i den forbindelse med en formidlingsdel, hvor LUA bl.a. arrangerer officielle tema-aftener om forskellige relevante emner. I den forbindelse har LUA også et "foredragskorps" (se mere nedenfor). Derudover er et vigtigt formål at skabe mulighed for den fortsatte drift af LUA samt sikre VBA-gruppeforløb for voksne over 24 år, som ikke er indbefattet af behandlingspuljen til sikring af behandling for børn og unge fra 0-24 år. I dette arbejde indgår også søgning af fondsmidler og lign.

Derudover er LUA tænkt som en slags "overbygning" på VBA-kurset, et "fællesskab" for dem, der måtte have lyst til og at kunne profitere af netop denne type tilbud. Det handler dels om "den trygge fællesnævner i samværet"; at være sammen med ligesindede, der forstår hvad man kommer af og hvem man er, på godt og ondt og at være i fælles proces med netop det. Men LUA bygger også på empowerment-tanken, hvor det tænkes, at det at finde mening og genvinde indflydelse og kontrol i sit liv er afgørende faktorer for "heling" og sund udvikling. Samtidig giver mange udtryk for, at det er en "tryk base" i overgangen fra VBA-kursus til "virkeligheden i eget liv".

Nogle af deltagerne i nærværende projekt har været med til opstarten af LUA. Det vil sige foreningsarbejde helt fra bunden, med etablering og udvikling igennem 4-5 år indtil LUA i juni 2016 blev stiftet med egen bestyrelse og vedtægter. Andre er blot "almindelige medlemmer" i LUA.

Udover LUA foreningen er der også LUA foredragskorps, hvor der holdes foredrag med udgangspunkt i egen historie, fortalt til børn og unge, samt de relevante professionelle voksne. Nogle deltager i begge tilbud, nogle er kun med i det ene. Og nogle VBA-kursister deltager slet ikke.

LUA holder f.eks. foredrag for:

- Unge på produktionsskoler, gymnasier, tekniske skoler og handelsskoler
- Kommunale ledere, sagsbehandlere og medarbejdere på tværs af faggrupper
- Folkeskoler (7.-9. klasse)
- Arbejdspladser, foreninger og på biblioteker

Et foredrag består altid af en personlig beretning, fortalt af den unge selv, om det at vokse op i en familie med alkoholproblemer. Et LUA-foredrag indeholder typisk:

- 1-2 personlige fortællinger á 20-30 minutter
- Hvordan man kan komme videre i sit liv
- Hvor man kan søge hjælp
- Spørgsmål og dialog

Formålet med et LUA-foredrag er først og fremmest at udbrede viden, forståelse og handling. Bl.a. ved at aftabusere og afstigmatisere.

- For den unge tilhører er formålet, at almengøre og lade dem vide, at de ikke er forkerte og ikke er alene. Der er hjælp at hente, og det nytter at søge hjælp og forandring. Det er også at sætte ord på det, der foregår i den unges indre og ydre liv, og at starte refleksion og handling.
- For fagpersoner er formålet at give en direkte og reflekteret indsigt i den virkelighed, som disse børn og unge lever i. At de kan gøre en forskel, og ikke skal lade sig bremse af tvivl og berøringsangst. Det er håbet at give mod og vilje til at flere fagpersoner tør gribe ind; spørge ind til alkoholproblemer og trivsel, og være med til at skabe udvikling og forandring så tidligt som muligt.



Foredragsaktiviteten er frivilligt arbejde og som udgangspunkt gratis. Men eftersom der er udgifter forbundet med aktiviteten, anmodes der om et frivilligt bidrag.

#### Foredragskorps-kursus

Hvis man har interesse i at blive medlem af LUA foredragskorps, bliver man tilbudt at deltage i et kursus ved psykolog Ida Koch. Kurset forløber over en aften og en hel dag. Kursets formål er at klæde deltagerne på til at formidle deres personlige historie:

- Dels viden om målgruppen (børnene og de unge, samt de relevante professionelle)
- Dels værktøjer og feedback ift.,
- at "fortælle den gode historie"
- at "passe på sig selv"

For mange er "foredrags-kurset" et afklarende forløb i forhold til om de overhovedet har lyst til at deltage i LUA foredragskorps.

## 5. Hvad fik de ud af det - perspektiverende sammenfatning

I det følgende præsenteres de samlede (statistisk signifikante) resultater, perspektiveret med inddragelse af eksisterende viden om VBA samt udvalgt psykologisk teori. Der er indenfor denne evaluerings rammer blot tale om enkelte relevante nedslagspunkter fra forskning og teori, og ikke en fyldestgørende teoretisk redegørelse. Ligeledes præsenteres alene statistisk signifikante resultater, uden dokumentation. Såfremt man er interesseret i samtlige resultater og den dertil hørende dokumentation henvises til den fulde rapport.

### 5.1. Psykisk sårbarhed og belastningsgrad

Først og fremmest er det vigtigt at understrege, at der er tale om en sårbar population præget af høj grad af psykisk belastning, hvor to ud af tre angiver et eller flere symptomer på belastet psykisk sundhed.

Dette stemmer overens med eksisterende forskning (f.eks.: Mellentin et al., 2016; Haverfield & Theiss, 2016; Haverfield et al., 2016; Lindgaard, 2012a, 2012b, 2008, 2006, 2005, 2002;); Klostermann et al., 2011; Christoffersen & Soothill, 2003).

Direkte adspurgt om en række symptomer på psykisk belastning, svarer størstedelen (2 ud af 3), at de, i løbet af livet, har oplevet at føle sig depressive, angste og med koncentrationsbesvær. Symptomer, oplevet *den seneste måned* før kurset, er færre, om end det stadig er næsten halvdelen, der oplever symptomer på angst og koncentrationsbesvær. Hver femte angiver depression, og hver sjette at de oplever kontroltab, defineret ved eksplosive, ukontrollable vredesudbrud.

Også selvskadende adfærd er temmelig udbredt. Spiseforstyrrelser har næsten hver tredje oplevet i livet, medens det kun er hver tolvte den seneste måned. Ligeledes hver tredje har haft selvmordstanker igennem livet, stort set ingen den seneste måned. Selvmordstrusler og selvmordsforsøg angiver hver syvende at have haft igennem livet.

En tidligere dansk undersøgelse viste tilsvarende psykisk belastning blandt pårørende til voksne med alkoholproblemer (Lindgaard, 2012b). Samtidig viser Sundhedsprofilen (2018), at denne belastningsgrad afviger fra den danske almenbefolkning, hvor kun lidt færre end hver tredje dansker oplever symptomer på angst og uro.

Der synes altså, at være tale om en meget sårbar, psykisk belastet population, også mere end almenbefolkningen.

Den psykiske belastning fremgår også af deltagernes score på de standardiserede skemaer, henholdsvis CORE og PTSD. På CORE er det ligeledes stort set 2 ud 3, der er mildt til moderat psykisk belastet, medens det er omtrent halvdelen, der har symptomer på PTSD.

Med VBA-kurset ses imidlertid signifikant positiv udvikling. Således er det umiddelbart efter kurset kun en tredjedel af de unge, der har symptomer på PTSD, medens det ved opfølgning er yderligere reduceret til en femtedel.

Ligeledes med psykisk belastning målt ved "CORE", hvor den del af VBA'erne, der kan betegnes som "mild til moderat belastet" reduceres gradvist over tid og ved opfølgning er reduceret til godt og vel en tredjedel.

Samtidig ses ikke de store forandringer på *andelen*, der, direkte adspurgt, oplever "symptomer på psykisk belastning"<sup>3</sup>; de oplever stadig at føle sig depressive, angst og med koncentrationsbesvær. Denne måling viser imidlertid blot, at VBA'erne, også efter VBA-kurset, oplever symptomer på psykisk belastning, men ikke hvor ofte eller i hvor høj grad. Det måler CORE og PTSD derimod. Af disse fremgår det netop, at symptomerne reduceres<sup>4</sup>.

Det tyder altså på, at det at føle sig depressiv, angst og have svært ved at koncentrere sig ikke går over, men at det optræder langt mindre hyppigt efter VBA-kurset. VBA'erne må derfor antages fortsat at være karakteriseret ved en psykisk sårbarhed, som dog bliver mindre udtalt.

Deltagerne bliver også spurgt, om de føler sig belastet af problemerne i deres opvækstfamilie. Ved kursus-start svarer alle på nær én "ja", over halvdelen endda i høj/meget høj grad. Dette reduceres imidlertid stærkt signifikant efter kurset, således at andelen, der er meget belastede er næsten halveret. Efter kurset fortsætter den positive udvikling, sådan at det ved opfølgning er fire gange færre, der oplever høj belastningsgrad.

Samtidig kan vi registrere en øget "følsomhed", forstået som en øget "evne til at føle", "en kontakt indad til det følelsesmæssige univers", umiddelbart efter kurset.

Denne "følsomhed" beskrives i de kvalitative udsagn relateret til spørgeskema-besvarelserne samt i interviews.

*"Jeg har det rigtig godt, men også mærkeligt. Jeg er meget eftertænksom, men også følelsesladet. Det har sat meget i gang, jeg er mere reflekteret, men følsom, mere sårbar, men også mere glad, større udsving til begge sider"*

*"Bedre end nogensinde, og hårdere end nogensinde – jeg kan føle"*

*"Bambi på glat-is", bedre end før, men sensitiv – modsat tidligere hvor jeg var iskold"*

*"Oversensitiv overfor alt fra musik til stemninger imellem mennesker (...) fornemmer mere på mange niveauer"*

---

<sup>3</sup> Med undtagelse af "kontroltab", som er halveret ved opfølgning et år efter kurset.

<sup>4</sup> Samtidig kan den mere indirekte målemetode, der anvendes i CORE og PTSD tænkes at måle noget andet end den mere direkte målemetode, hvor deltagerne i førstnævnte spørges til en lang række funktionsområder, der tilsammen udregnes til et mål for psykisk belastning, modsat sidstnævnte, hvor deltagerne direkte spørges til om de har følt sig deprimerede, angst etc.

Den øgede evne til at "føle" og "mærke" må også formodes at give en øget opmærksomhed og sensitivitet indad såvel som udad, herunder en øget evne til at kunne mærke følelser og hvordan de egentlig har det. Mere om dette i næste afsnit.

## 5.2. At kunne mærke og udtrykke følelser og behov

Evnen til at mærke og udtrykke følelser og behov, og på grundlag heraf sætte de nødvendige grænser, er færdigheder, der ofte er udfordrende for VBA'ere (Lindgaard, 2012b, 2005; Crespi & Rueckert, 2006; Black et al., 1986). Det er det også i nærværende population.

Det handler om manglende evne til at mærke egne følelser, manglende evne til at tolke på følelsesmæssige signaler fra kroppen, og om forvrængning af følelser, hvor f.eks. ked-af-det-hed kan blive til vrede, og vrede kan blive til apati. Og det handler om manglende evne til at kontrollere følelser adækvat, rumme følelser, og omsætte følelser til den rette handling.

Det betyder også, at det bliver svært at udtrykke følelser adækvat, mærke og sætte nødvendige og rimelige grænser, samt bede om, eller gøre, det, der er brug for.

Færdigheder, der er fuldstændig afgørende for et menneskes trivsel og funktion, også i relation til andre mennesker. Herunder også evnen til at mentalisere; det at kunne læse og forstå egne og andres følelser, tanker og hensigter, som en absolut forudsætning for at kunne indgå i meningsfulde, givende relationer med andre mennesker, i det hele taget, men især i relation til nære venskaber, kærlighedsrelationer og egen forældrefunktion. Hvilket igen virker ind på vores individuelle trivsel som mennesker.

Dette tema og de dertil hørende færdigheder er meget centralt på VBA-kurset. Således arbejder kursisterne med at blive i stand til at mærke følelser og behov, at rumme følelser og behov, at udtrykke følelser og behov adækvat. De lærer at sætte grænser, for sig selv og andre. De bliver opmærksomme på overlevelsestrategier, mestringsstrategier og livsstrategier. På uhensigtsmæssige strategier og mønstre, som de har lært, enten ved at kopiere en forælder, eller som en nødvendig overlevelsestrategi, tilegnet på et tidligere tidspunkt. De lærer at nogle strategier ikke længere er hensigtsmæssige i deres nuværende liv, men måske ligefrem destruktive. Og de lærer at finde nye, sundere og mere konstruktive strategier.

Ikke sådan at forstå, at disse færdigheder kan læres til perfektion på et så forholdsvis kort kursusforløb. Men det er erkendelser og processer, der kan sættes i gang.

Og der sker temmelig meget på netop dette område. Også i signifikant grad.

Ved kursusstart er det kun knap hver syvende, der oplever at være gode til at mærke egne følelser og behov, samme andel kan det ikke. Efter kurset er andelen, der synes de er gode til det fordoblet, og ved opfølgning ser vi, at andelen er øget hele tre gange, så det nu er næsten halvdelen af kursisterne, der er gode til det.

At *udtrykke* følelser og behov forudsætter evnen til at kunne *mærke* følelser og behov. Også her sker en stærkt signifikant positiv udvikling, hvor andelen, der oplever at være gode til at udtrykke følelser og behov øges tre gange i løbet af kurset. Samtidig ses en halvering af andelen, der slet ikke kan udtrykke følelser og behov.

At sætte grænser bygger videre på ovennævnte færdigheder; at kunne mærke og udtrykke følelser og behov. Før kurset er det hver tredje VBA'er, der ikke synes de kan sætte grænser, og kun hver tiende oplever at være gode til det (ingen er rigtig gode til det). Efter kurset ses også her en stærk signifikant positiv udvikling, idet andelen, der er blevet god til det er fordoblet til hver femte, medens andelen, der ikke er god til det, er blevet tre gange mindre til nu kun at gælde for hver tiende.

Af evnen til at mærke egne følelser og behov følger også muligheden for at arbejde med deltageres evne til "mentalisering"; evnen til at kunne mærke, læse og tolke ikke bare egne, men også andre menneskers følelser, behov, hensigter og intentioner.

Nedenstående citat er det fineste eksempel på, hvordan deltagerne får kontakt med egne følelser ved at blive spejlet af behandlerne, og de øvrige kursister. Hvordan de lærer at rumme og regulere egne og andres følelser. Og bliver i stand til at "mentaliseres".

*"Når jeg tænker tilbage på dengang, jeg var 16, så kunne jeg ikke føle noget, havde ingen følelser, var helt kold (...) Det er som om, der er blevet tændt for en hel masse, jeg kan være i relationer, jeg kan se hvordan andre har det, og rumme det"*

Det de skulle have lært i opvæksten, lærer og udvikler de til en vis grad på kurset. Og det at kunne mentalisere, mærke og forstå egne følelser, rumme og regulere egne følelser, gør dem i stand til også at kunne mærke og forstå andres følelser, rumme andres følelser, og dermed være i sunde relationer.

*"Jeg er blevet bedre til sociale relationer, nemmere ved at hvile og slippe kontrol"*

*"Føler mig ikke alene, kan bedre sætte grænser, er bedre til at socialisere"*

### 5.3. Relationer

At VBA'erne bliver i stand til at mærke og udtrykke følelser og behov afspejles, som allerede antydnet ovenfor, i positive forandringer i deres relationskompetencer.

Overordnet er de fleste (2/3) ved kursusstart belastet ift. familie og sociale relationer, mere end hver fjerde udpræget/alvorligt. Ved opfølgning året efter kurset har det forandret sig positivt. Mere end halvdelen er stort set ikke udfordret mere, og kun hver syvende synes, det er svært.

Konflikter med de allernærmeste relationer (især partner og forældre) er temmelig udbredt. Næsten halvdelen angiver dette ved kursusstart, og langt de fleste er besværet af det, næsten halvdelen meget. Efter kurset er andelen med konflikter uændret, om end de er mindre besværet af det. Ved opfølgning er andelen med konflikter til gengæld halveret, ligesom de er tydeligt mindre besværet af konflikter (denne udvikling er ikke signifikant, om end en klar tendens).

#### Den "sociale kapital"

Næsten alle (86%) føler sig svigtet. Som oftest af den ikke-drikkende forælder, partner eller en nær ven. Dette forandres signifikant, sådan at det ved opfølgning er mere end hver tredje, der nu ikke føler sig svigtet.

Tilfredsheden med støtte fra de nærmeste øges ligeledes signifikant. Den relationelle støtte kan handle om tilgængeligheden af nære relationer, om evnen til at kunne bede om og række ud efter støtte, og om hvordan kvaliteten af relationen opleves. Efter kurset er det næsten halvdelen, der ofte/altid er tilfreds med den støtte, de får, det er næsten en fordobling.

Den øgede tilfredshed kan handle om en forbedret evne til at bede om hjælp og støtte, om oplevelsen af det, men også om at der kan være en øget tilgængelighed i kraft af VBA-kurset, selvhjælpsgrupper i Lænke-regi og LUA-fællesskabet.

#### Kærlighedsrelationer

De nære relationer er som allerede nævnt et af de områder, hvor mange VBA'er er udfordret (Lindgaard, 2012b, 2008; Crespi & Rueckert, 2006, Kelley, 2005). Ved kursusstart er det da også stort set alle (86%), der angiver at være belastet af problemer i deres parforhold, mere end hver tredje i høj/meget høj grad. I løbet af kurset reduceres denne belastning imidlertid. Ved opfølgning er den meget belastede andel imidlertid mere end halveret til blot at gælde for hver syvende.

Noget af det, der kendetegner mange VBA'er, er evnen til at kunne forpligte sig i kærlighedsrelationer; at være loyal og vedholdende, at turde give sig hen og være nær med et andet menneske (ibid.). Således også for VBA'erne i nærværende undersøgelse. Her er det hver

fjerde, der ved starten af kurset angiver, at det er svært. Det er dog først ved opfølgning året efter kurset, at forandringen indtræder, hvor næsten halvdelen nu angiver at være blevet gode til at forpligte sig i kærlighedsrelationer, dobbelt så mange som før kurset. En signifikant positiv udvikling.

Det handler bl.a. om at være blevet opmærksomme på mønstre og strategier, at have fået øje på, hvor de gentager forældres mønstre, egne uhensigtsmæssige overlevelseshandlinger, samt læring og erkendelser ift. "overgreb" og grænseoverskridende adfærd overfor andre mennesker. Derudover handler det også rigtig meget om at blive tryk og få selvværd, så angsten for at miste ikke styrer relationen.

*"Jeg har oplevet (...) hvordan jeg manipulerer som min mor overfor det modsatte køn. At jeg træder på andres følelser, bruger andre mennesker, som brikker i eget scenari. Jeg kan have flere mænd på én gang. Var i et forhold i 10 år, var utro hele tiden, kunne ikke være i tætte kærlighedsrelationer, gik i baglås, når det blev tæt. Blev utryk, bange for at blive forladt, skyndte mig at forlade dem først, søge nye relationer. Nu prøver jeg ikke at være utro, meget mindre jalousi. Jeg har fået et mere roligt sind, er mere "grounded", især efter sidste kursus, selvom jeg ikke havde det som tema på kurset. Jeg er mere tryk og har mere selvværd"*

*"Oplever glæde og lykke, kan give mig hen, færre skænderier med min mand, glade/trykke/rolige børn, står mere ved mine meninger, stoler på mig selv"*

*"Mere selvværd, kan gennemskue mine mønstre, fået et bedre parforhold"*

*"Jeg er blevet mere bevidst om mine handlinger, og har fået en kæreste"*

*"Mere rolig, bedre til at sætte ord på, hvordan jeg har det, fået en bedre kæreste, og mere overskud"*

*"Tidligere har parforhold været svært, nu er det mere stabilt, jeg prøver at forpligte mig"*

*"Min kæreste og jeg har nu et fælles sprog, jeg er blevet mere opmærksom på hende, bedre til at læse hende, og hun trænger bedre igennem til mig"*

### Forældrerelation

De positive adfærdsændringerne ses også i VBA'ernes relation til deres egne forældre, såvel den drikkeende som en eventuelt ikke-drikkeende forælder.

Et kendetegn ved mange VBA'er er, at de bruger alt for mange kræfter, tid og negativ tankevirksomhed på deres forældre. Ofte føler de sig ansvarlige for forældrene, de oplever at kunne udløse forældres drikkeadfærd, ligesom de på forskellig vis forsøger at kontrollere forældres alkoholproblem. De er bekymrede, gør sig tanker og bruger tid på såvel den drikkeende, som den ikke-drikkeende forælder (Lindgaard, 2012b; Crespi & Rueckert, 2006; Velleman & Templeton, 2003).

Yderligere vanskelig bliver relationen, fordi de oplever ikke at kunne tale med forældrene (eller andre) om alkoholproblemerne. Der kan ikke skabes forandringer på noget, der ikke erkendes og tages ansvar for. Og de voksne børn fratages muligheden for at reagere og udvise rimelige, adækvate følelser relateret til en ikke erkendt situation (Haverfield & Theiss, 2016; Haverfield et al., 2016).

Før kurset er det cirka halvdelen, der tænker, at de kan udløse og/eller forværre forældrenes alkoholproblemer, efter kurset er det signifikant reduceret til hver tredje, og ved opfølgning til hver femte. Ligeledes er det næsten halvdelen, der før kurset forsøger at kontrollere og/eller begrænse forældrenes alkoholproblemer. Efter kurset er det signifikant reduceret til hver tredje, og ved opfølgning yderligere reduceret til hver fjerde.

Bekymringer for en eller begge forældre fylder for langt de fleste (otte ud af ti). For fire ud af ti er det ofte/stort set hele tiden. Denne svært bekymrede andel er ved opfølgning signifikant reduceret til kun at gælde for hver sjette.

Tid og tankevirkosomhed reduceres ligeledes stærkt signifikant. Før kurset er det mere end hver fjerde, der ofte eller stort set hele tiden bruger tid og tanker på forældrene. Efter kurset er denne andel næsten halveret til hver syvende.

Også det at tage ansvar for forældres alkoholproblemer reduceres stærkt signifikant. Før kurset er det hver tredje, der tager ansvar for deres forældres alkoholproblemer, hver niende gør det ofte/stort set hele tiden. Efter kurset er andelen, der tager ansvar mere end halveret, og andelen, der tager ansvar for forældrene ofte eller stort set hele tiden, er blevet tre gange mindre.

*"Jeg er blevet mere bevidst om mig selv, mine følelser og behov, samtidig fralagt mig en del af ansvaret ift. min mor, i større grad i stand til at sige fra overfor andre mennesker"*

### Forældrefunktionen

Egen forældrefunktion er ligeledes en udfordring for mange VBA'er. Når man ikke selv har fået tilstrækkelig forældreomsorg kan det være svært at finde sig til rette i egen forælderrolle. Det handler bl.a. om manglende kontakt til egne følelser, manglende følelsesregulering og i det hele taget reduceret "mentaliserings- og relationskompetence" (Lindgaard, 2012b; Wiemann & Lindgaard, 2011; Crespi & Rueckert, 2006; Kelley et al., 2005).

Samtidig kan belastninger på andre områder i livet gøre det vanskeligt at finde overskud til bl.a. egne børn. F.eks. er der mange VBA'er, der bruger en hel del energi og tid på at være forældre for deres egne forældre (ibid.).

Ikke overraskende er det, blandt de deltagere der har børn (N=34), næsten alle (88%), der angiver at være belastede af problemer i egen forælderrolle. Hver tredje i høj/meget høj grad. Efter kurset ses en reduktion, men da subgruppen af deltagere med børn er så lille, bliver frafaldet for stort til vi kan lave analyser på dette resultat.

I de kvalitative udsagn ser vi imidlertid, at der for nogle sker positive og vigtige forandringer i deres forældrekompetencer:

*"Og det gav noget i forhold til at være mor, og jeg begyndte jo at reflektere over de ting der og det, der passede, altså det har jeg jo ikke på den måde fået indsigt i tidligere. Og det der med at være mor, og vigtigheden af at spejle, og vigtigheden af grundfølelser, hvad der var, sådan noget i det hele taget, det var jo en øjenåbner af den anden verden"*



*"Har lært mig at favne mig selv, og dermed også at favne mine børn, gør spejling lettere. Mit ene barn ligner mig meget, jeg kunne være kommet til at afvise de sider af hende, men nu har jeg lært at favne hende"*

*"Jeg er bedre til at takle hverdagen, især mit lille barn, da jeg er bedre til at takle følelser, bedre til at slappe af, og bedre til at sige min mening"*

*"I forhold til mine børn tænker jeg meget på "overgreb"<sup>5</sup>, hvordan jeg kan blive en bedre far"*

#### 5.4. Arbejde og uddannelse

Også i forhold til arbejde og uddannelse sker der en udvikling. Ved kursus-start er det hver fjerde VBA'er, der angiver at være udpræget/alvorligt belastet ift. arbejde eller uddannelse. Efter kurset er det hver femte, medens det ved opfølgning efter kurset kun er 5%, der er udfordret af arbejde/uddannelse.

Denne positive udvikling fremgår også af de kvalitative udsagn og interviews:

*"Jeg har fået job efter 2 års søgning"*

*"Netop hjemvendt efter længere rejse, skal bo i kolonihavehus sommeren over, en drøm, ny mand, og nyt job i næste uge"*

*"Har opsagt mit tidligere arbejde pga. stress/dårlig trivsel, befriende, nu nyt studie, spændende og udfordrende"*

*"Karriere-skifte og job-skifte"*

*"Været godt at starte på en uddannelse"*

#### 5.5. VBA-kurset - udbytte

Udover ovennævnte mål for VBA'ernes udbytte af VBA-kurset, blev deltagerne tillige bedt om at give deres subjektive vurdering af VBA-kurset på en række forskellige områder.

Stort set alle har haft stort udbytte af VBA-kurset, trefjerdedele i høj eller meget høj grad, 93 % over middel.

Alle undtagen én vil anbefale VBA-kurset.

- Fordi det er god hjælp
- Fordi det skaber forandring og udvikling

---

<sup>5</sup> Et tema fra VBA-kurset, der handler om at respektere andre menneskers grænser

- Fordi man bliver mødt, rummet og forstået
- Fordi man ønsker for andre også at blive hjulpet
- Fordi det er unikt

Langt de fleste (70 %) har modtaget anden hjælp til psykiske problemer før VBA-kurset (typisk psykolog og/eller TUBA), hver tredje af deltagerne i dette projekt har ikke følt sig hjulpet af disse tidligere tilbud.

*"Jeg har prøvet al mulig terapi, men intet kan måle sig med, hvad VBA-forløbet har gjort for mig, en kæmpe gave til mig"*

Mere end halvdelen (60 %) har deltaget i mere end ét VBA-kursus. Alle på nær én oplever dette positivt. Det handler overordnet om "jo mere, jo bedre"; muligheden for at bearbejde relationen til begge forældre, om at udvikling og processer tager tid, at de når dybere i processen og erkendelserne, at det giver mere selvforståelse og handlekraft, og at med mere af det hele får de nye kompetencer, nye muligheder og nyt liv.

På spørgsmålet om, hvad de har oplevet som det bedste ved kurset svarer de:

- Aftabuisering, almengørelse
- Viden/psykoedukation
- Spejling, at blive mødt og forstået
- Kontakt til følelser og behov
- "Værktøj" til handling
- Fællesskabet

Deltagernes subjektivt oplevede forandringer som følge af VBA-kurset handler om

At blive bedre til, at:

- Mærke følelser og behov
- Handle adækvat på følelser og behov
- Sætte grænser

At blive en:

- Bedre forælder
- Bedre kærlighedspartner

At opleve mindre:

- Tabuisering, skam, forkerthedsfølelse
- Ensomhed
- Ansvar for sine forældre

At få øget:

- Selvforståelse, selvindsigt
- Selvværd
- Handlekraft
- Sociale kompetencer
- Ro, balance, stabilitet
- Glæde og lykke

## 5.6. LUA

Omtrent en tredjedel af VBA-deltagerne vælger at fortsætte i LUA (Lænkens Unge Ambassadører) efter endt VBA-kursus. Derudover overvejer hver tiende at blive aktive i LUA, medens ligeledes hver tiende har været aktiv i LUA tidligere, men ikke er det længere.

Dem, der har valgt at deltage i LUA, svarer, at de deltager på grund af fællesskabet, at være sammen med ligesindede, som man deler historie med, som brænder og udviser engagement og passion for et fælles tema og mål. Endvidere det at have et samlingspunkt efter VBA-kurset, at "den trygge base" kan fortsætte, og at kunne fastholde de gode relationer. Nogle påpeger vigtigheden i det uforpligtende fællesskab, at man kan "tjekke ind og ud", som det passer i en travl hverdag. Derudover fordi de gerne vil bidrage og hjælpe andre, som dem selv, og fordi de finder udviklingsarbejdet med etableringen af LUA spændende.

Dem, der har valgt ikke at deltage i LUA, svarer, at de ikke deltager på grund af manglende tid og overskud, eller fordi de har brug for et nyt fokus, der ikke handler om alkohol og/eller problemer.

Hver fjerde VBA-deltager har valgt også at være med i LUA's foredragskorps. Grundene til det handler især om at ville bidrage til at bryde tabu, skabe forandring og udvikling, for børnene, der lever med forældre med misbrug, de professionelle og i samfundet generelt. Samtidig oplever nogle, at de får en personlig gevinst ved at fortælle og dele deres historie.

Direkte adspurgt svarer deltagerne, at LUA har forandret deres liv positivt på en række områder. Det handler om større accept af sig selv og sin historie. Ikke længere at skamme sig over sin historie og den man er, men i bedste narrative praksis, at tage sin historie på sig og frigøre sig fra rollen som offer for andres dårlige valg. Flere oplever, at det at dele sin historie i foredragskorpset, flytter fokus fra sig selv til en større sags tjeneste; som et helt overordnet samfundsproblem, der vedrører os alle. Dermed oplever de at almengøre og aftabuisere. Derudover oplever mange, at det at holde foredrag giver positiv spejling og anerkendelse af den, de er, og for det de kan. Det giver selvværd, selvtilid, styrke, stolthed og glæde. Og at de overhovedet er kommet så langt som til at dele deres historie offentligt foran mange mennesker, slippe offerrollen og stå ved den, de er og deres historie, handler i høj grad om fællesskabet og mødet med ligesindede i VBA og LUA, samt de trygge rammer for foredragskorpset i LUA.

## 6. Mulige forandringselementer i VBA-kurset og i LUA

I det følgende præsenteres en række mulige "forandringsagenter". Elementer, der kan formodes at forklare den udvikling, vi ser blandt de VBA'er, vi fulgte.

I nærværende projekt undersøges ikke bare én enkelt metode, ligesom der bygges ikke på én enkelt psykologisk forståelsesmodel. Der er således også tale om mange forskellige aktive elementer, der kan tænkes at forklare de forandringer og den udvikling vi ser i projektet.

Det følgende er, som følge af de begrænsninger, der følger af rammerne for nærværende projekt, blot nedslag i nogle afgørende terapeutiske virkemidler og de dertil hørende psykologiske teorier og metoder.

Nogle af elementerne er knyttet især til VBA-kurset, nogle især til LUA og andre kan tænkes at spille ind i begge tilbud. Det vil fremgå nærmere af gennemgangen.

Der vil især være tale om følgende behandlings- og forandringselementer:

- Psykoedukation
- Anerkendelse, spejling og genkendelse
- Kommunikation og følelsesregulering – sprog for følelser
- Fællesskab og "tryk base"
- Af-tabuisering og af-stigmatisering
- Eksternalisering
- Alternative "historier"
- Mestring og forsvar - gamle og nye mønstre/strategier
- Relations-arbejde og netværk
- Empowerment

### Psykoedukation

Psykoedukation er et af de elementer, der synes at være vigtig for effekt i behandlings- og forandringsarbejde. Især i et felt omgærdet af så meget skyld og skam, tabuisering og stigmatisering, hemmeligholdelse og benægtelse samt ansvarsfralæggelse og dysfunktion. Der er i den grad brug for afdækning af fakta og viden.

Det kan være viden, der bekræfter egne tanker og følelser. Og viden, der afkræfter fejl-antagelser om alkoholproblemet, den drikkende, den ikke-drikkende forælder, og egen rolle og ansvar i det. Viden, der almengør og af-stigmatiserer. Og viden, der åbner for nye muligheder og udvikling.

## Mødet med ligesindede

Mødet med ligesindede er en anden aktiv faktor. I VBA-gruppeforløbet møder deltagerne ligesindede. De opdager, at der er andre som dem selv, at de ikke er alene, og ikke er forkerte. Derved oplever de almengørelse, af-tabuisering og af-stigmatisering.

*"Fællesnævneren er vigtig, at se, at de andre lever almindelige liv på trods af historien ... håb, det giver håb"*

*"Det gode ved VBA-forløbet er spejling i de andre, selvom man har forskellig historie, er vi også ens"*

*"Følelsen af ikke at være alene"*

*"Jeg har lært mest af at høre om almindelige menneskers reaktioner og handlinger i alkoholfamilier, om ødelagte følelsesmønstre, og at høre, at jeg er "normal efter omstændighederne", at jeg ikke er alene og unormal i forhold til andre"*

*"Første VBA-forløb er en åbenbaring, jeg er ikke offer, man skal ikke have ondt af én, jeg mødte åndsfæller"*

*"Det bedste har været, at jeg ikke føler mig underlig, men normal"*

I gruppen opstår endvidere et fællesskab, og for mange en slags "familiefølelse" og en "tryk base", hvor de oplever at kunne være trygge i at være, den de er, at blive mødt, rummet og spejlet, uden at føle sig forkert og uden at skulle gemme sig.

I denne "tryk base" opstår også muligheden for at være undersøgende på nye muligheder og udviklingspotentialer.

For dem, der fortsætter i LUA handler det stadig om fællesskabet med ligesindede, men også fortsat at have brug for fællesskabet, "tryk base" og familiefølelsen:

*"Og det er meget tydeligt efter sådan et VBA-forløb, man vil ikke give slip, for det er jo ligesom, at have fået en familie, nu er jeg "set", nu er jeg "hørt", nu er jeg "mærket", nu har jeg alle de her ting, så skal jeg give slip på det igen, og det er jo frygteligt, det vil man jo ikke. Man vil jo gerne kunne hente dem ind, ligesom man gør med en familie. Når det brænder på, så tager man lige fat og siger: Nu skal jeg lige ses og høres, og klappes på skulderen og have en krammer"*

*"Man har bygget noget op, nogle relationer, og man er måske færdig. Og LUA gør jo mange andre ting, det er jo vidt forskellig fra VBA, men den følelse af, at man har et fællesskab, hvor at vi alle sammen har været det samme igennem, vi kan relatere til de samme ting, og vi har fået den samme indsigt, eller i hvert fald grundlag, det giver en samhørighed og fællesskab, som er meget vigtig"*

*"LUA bliver en ny base, en ny tryk base, et nyt fællesskab. Man kan altid tage en pause, for man kan altid komme tilbage igen, ligesom en familie"*

*"LUA er den tryk base, dem som ser mig"*

*"Og i LUA også, at der er de her mennesker, som jo altid er der, det er som at få en søjle i sit liv, som man kan bruge"*

*"Jeg var bange for at miste koblingen til de mennesker jeg havde mødt i VBA-forløbet. LUA er en overgang til livet efter VBA. Et nyt fællesskab. Fastholdelse af relationer på neutral grund om noget fælles tredje"*

## Mentalisering

Mentalisering handler om evnen til at kunne se sig selv "udefra" og andre mennesker "indefra", at kunne aflæse verbale og nonverbale udtryk, føle empati og samtidig forstå bagvedliggende adfærd, handlinger og motivationer (Fonagy et al., 2007). Mentalisering hjælper os til at placere følelser i kontekst og til at tilskrive intentioner og mening til menneskelig adfærd, og er dermed helt centralt for udvikling af affektregulering og i organisering af selvet.

Samtidig er evnen til at mentalisere, at forstå og rumme egne og andres følelser, tanker og motiver ligeledes helt grundlæggende for menneskers kommunikative evner samt evnen til at kunne begå sig i sociale relationer.

Der bygges på psykoanalytisk teori, udviklings- og tilknytningsteori samt neuropsykologi. Det antages, at mentaliserings-evnen med det rette behandlingsarbejde til en vis grad kan læres, hvilket giver håb for de mange børn og unge, der vokser op i en familie med reduceret potentiale for mentalisering, som det kan være tilfældet i familier med alkoholproblemer. Her kan forældrene have manglende overskud eller reducerede evner til at have eget og børnenes "sind på sinde". Det er forældrene, der lærer deres børn at mentalisere, ved gennem indlevelse og empati i barnets verden, at kunne rumme og spejle barnets følelser og sindstilstand. Derved er der også en direkte forbindelse mellem forældrenes og barnets evne til mentalisering, og dermed barnets evne til at mærke og rumme egne og andres følelser, at regulere og kommunikere følelser adækvat, samt at indgå i sunde relationer med andre.

Gennem en støttende, spejlende og undersøgende måde, og med udgangspunkt i psykoedukative samt kognitive og emotionelle teknikker arbejdes der med fokus på egne og andres tanker og følelser som de udspiller sig i den inter- såvel som intrapersonelle praksis.

I VBA-forløbet handler det bl.a. om at blive "mødt" og "set", som det menneske man er, bag om filteret af forsvarsstrategier, for nogle måske for første gang. Af et andet menneske, der forstår og rummer det "hele", hvilket er afgørende for "healing" og udvikling. Ofte har der ikke været plads til en udvikling af "det hele selv", til tider ses det, man også kalder "et falsk selv", som er den udgave af barnet, der var plads til i familien, som forældrene kunne rumme og spejle. Det betyder, at der kan være dele af personligheden, der ikke er umiddelbar adgang til, ligesom nogle følelser kan være gemt væk, eller udtrykkes i forvrænget form, afhængig af, hvad der har været plads til, spejlet og rummet i opvækstfamilien. Mange børn har også været udsat for grænseoverskridende adfærd, f.eks. fysisk og psykisk vold, og nogle kan have taget denne adfærd med sig ind i de nære relationer i deres voksenliv, herunder i forhold til partner og egne børn.

Det første "møde" er ved visitationssamtalen med en behandler. Efterfølgende er der i gruppesammenhæng genkendeligheden og mødet med ligesindede. Det er igennem disse relationer, at anerkendelse, spejling og genkendelse bliver vigtige elementer, ligesom der her for alvor åbnes op for "af-stigmatisering" og "af-tabuisering", bl.a. gennem viden og almengørelse.

*"VBA-kurset er som at blive "genkendt", før man selv har set sig selv"*

Derudover handler det om at lære "kommunikation" og "følelsesregulering", herunder at få "et sprog for følelser". Det betyder; at lære at mærke sine følelser, hvor de sikker i kroppen og hvordan de mærkes. Hvad de forskellige følelser hedder. At kunne rumme følelser, egne såvel som andres, også de "svære" som "vrede" og "sorg", og for nogle "glæde". At kunne håndtere og regulere følelser, og at kommunikere om og med følelser. Herunder også at undgå grænseoverskridende adfærd, såsom vold og manipulation med andre.

Et vigtigt element i denne sammenhæng er begrebet "tryk base". Tryk base refererer til, at barnet har brug for en "tryk base", en "tryk tilknytning" for at kunne udvikle sig adækvat (Fonagy et al., 2007). Det gælder udvikling helt generelt, men især i forhold til udvikling af sin personlighed og identitet. Det ser ud til, at VBA-gruppen, og for nogle efterfølgende LUA, bliver en slags "tryk base", et "frirum" til at være og øve sig i at "være", og hvor VBA'erne netop skaber udvikling på deres personlighed og selvopfattelse.

*"Ærligheden, hudløst, at være tryk med ligesindede, følte mig accepteret, at være i en gruppe, at sætte flueben ved det, de andre sagde, jeg kendte det, kom omkring situationer, der var pakket væk"*

I den forbindelse inddrages også "narrative teknikker" (se mere nedenfor).

### Narrativ teori og praksis

Narrativ teori og terapi er oprindeligt udviklet af Michael White på baggrund af arbejdet med børn og familier sammen med kollegaen David Epston (White, 2006a, 2006b, 2008a, 2008b).

En grundantagelse i narrativ teori er, at livet er "multi-historielt" og at et menneske er defineret af de historier, "narrativer" et menneske fortæller om sig selv, stykket sammen af diverse sameksisterende historier, og den mening, de giver til individet.

Et formål med narrativ terapi er bl.a. at "tykne" disse historier. Mennesker vil ofte benytte sig af "foretrukne historier", der kan være definerede indenfor en alt for snæver ramme, bl.a. fordi de forskellige historier ikke altid er umiddelbart tilgængelige for det enkelte menneske. Det betyder, at man har for "tynde" konklusioner om sin identitet, og om mulighederne i ens liv. Ifølge narrativ teori kan man netop i udvidelsen af antallet af tilgængelige fortællinger, komme nye steder hen i livet (Bruner, 2004).

*"At fortælle min historie, det var skamfuldt, var jeg kun det? Det fandt jeg ud af, jeg ikke var"*

*"Når historien fortælles flere gange, husker man mere og mere, følelser og tanker, følelser forbundet med en særlig duft, man får flere brikker, og pludselig lægger brikkerne sig, det giver mening"*

Whites narrative teori og praksis har især sit fokus på traumatiserende oplevelser, som et menneske kan have oplevet, og som kan have marginaliseret og negativt defineret det menneskes narrativer og identitet. Han understreger imidlertid også vigtigheden af ikke at re-traumatisere, men at hjælpe individet med at tilegne sig problemløsninger, fremfor offerfølelse (White, 2008).

VBA kan netop have oplevet traumatiserende og stigmatiserende oplevelser i opvæksten. Det kan handle om alkoholproblemet i sig selv, men også om vold og grænseoverskridende adfærd, som ofte følger med. Sådanne stigma-relaterede traumer kan være svære at bearbejde, netop fordi de

er ”pakket ind i stigma”, angsten for forkerthed og afvisning, eller underlagt forældres tabuisering, hemmeligholdelse og non-kommunikation.

Traumatiske oplevelser betyder, at VBA’er kan have udviklet grundantagelser om verden som et usikkert, utrygt, uforudsigeligt sted at være, og en identitet baseret på oplevelser af ikke at være værdifuld, hvilket har alvorlige konsekvenser for deres livs- og selv-narrativer. Som følge heraf har de ofte ikke talt med nogen om det, bedt om hjælp, og ej heller koblet forbindelsen mellem opvækst og voksenliv.

Derfor bliver mødet med gruppen, genkendelsen og spejlingen, og som følge heraf almengørelse og afstigmatisering første skridt i det narrative arbejde med at genopbygge positive, meningsfulde og konstruktive livs- og selvhistorier.

White (White, 2008a, 2008b) beskriver hvordan man igennem ”bevidning”, f.eks. ved at høre andres ”fortællinger” (som er en ganske stramt defineret feedback, oplevet af et ”vidne” til fortællingen af ens egen historie), får mulighed for at bevæge sig nye steder hen i sin narrative forståelse af sig selv og sit liv. Steder man måske ikke umiddelbart, af sig selv, havde forestillet sig, steder man måske havde glemt, eller nye steder, man kan blive inspireret til at besøge og udforske med henblik på udvidelse af sit eget narrative perspektiv.

*”Man lytter til de andre, lærer af det, og nye minder kommer frem”*

Det handler om at arbejde med ”nye historier”; at fortælle sin historie på nye måder, opdage nye nuancer, og se den fra nye vinkler og med nye potentialer og muligheder, der kan skabe udvikling og forandring i såvel ”livshistorier” som ”selvopfattelse”, også fremadrettet.

*”Man kan ny-skrive sin historie”*

*”At genfortælle historien mange gange, gør at historien udvikler sig, at ens egen identitet udvikler sig”*

*”Man øver sig både i at fortælle sin historie uden skam og skyld, og man øver sig i at være i verden på en ny måde”*

Et af de meget vigtige aktive elementer i VBA-forløbet er ”eksternalisering”. Teknikken handler om at adskille personen fra problemet; man *er* ikke sit problem, man *har* et problem. I arbejdet med VBA’er handler det dels om at hjælpe VBA’erne med at adskille sig selv fra alkoholproblemet i deres opvækstfamilie, adskille sig fra skyld og skam, og de stigmata, der kan holde dem fast i en marginaliseret, traumatiseret, offerrolle, og i det hele taget adskille sig fra ”problemer og symptomer på belastning”, som værende noget udenfor dem selv og ikke en del af deres identitet.

”Plejebarns-øvelsen” handler netop om at tykne sin historie; at se sig selv fra et nyt perspektiv, hvor medkursister sætter sig i rollen som barn i den pågældendes familie. Her arbejdes med eksternalisering og en alternativ form for bevidning i arbejdet med at finde nye, alternative narrativer.

*”Har lært mest af øvelser, hvor jeg se mig selv udefra. Genoplever det, får flere eksempler, det begynder at bundfælle sig, man skal holde ud, gå det igennem, så slipper man det”*



Eksternalisering anvendes også til at adskille forælder fra alkoholproblem, såvel den drikkende som den evt. ikke drikkende forælder. Sådan at de kan få øje på menneskene bag alkoholproblemet, og ad den vej finde forståelse, nye narrativer og nye muligheder.

*"Dobbeltheden; at mor er både god og ond"*

*"Eksternalisering er vigtigt, min far var enormt kærlig, det er svært at tale om det grimme, eksternaliseringen er afgørende for at åbne op"*

*"Jeg har lært mest af (...) og eksternalisering. At et godt hjem, der ikke var der i virkeligheden. Og arbejde med de forskellige perioder, ind bag forsvar. At det er meget terapeutisk. Øvelser, eksternalisering var hårdt, men der, der kom gennembrud"*

Den narrative praksis i arbejdet med VBA'er handler også og især om at "generobre retten til egen historie", også selvom den afviger fra forældre og søskendes historie (som det ofte kan være tilfældet i familier med misbrug). Og retten til egne perceptioner og subjektive tolkninger.

Det er spejling, anerkendelse og bekræftelse fra såvel behandlere som øvrige VBA-deltagere af, at det du så, hørte, følte er rigtigt. Dine "historier" på baggrund af dine perceptioner er rigtige; subjektivt rigtige (du har ret til din historie), men oftest også objektivt rigtige. Fordi misbrug er pakket ind i benægtelse og perceptionsforvrængninger, hvilket gennemsyrrer hele familiens interaktion og spreder sig til de nærmeste. I forhold til netop sidstnævnte faktum er det overordentligt vigtigt, at genskabe VBA'ernes kontakt og tillid til egne perceptioner, ikke blot syn, hørelse, lugt o. lign. sanser, men også kontakten og tilliden til egne "følelses-perceptioner". Ofte vil børnene i alkoholfamilien have accepteret løgnene og forvrængningerne, og dermed have lært at underkende egne perceptioner og konklusioner draget på det grundlag.

Mange har i løbet af opvæksten udviklet forsvarsstrategier, har dissocieret, adskilt sig fra hændelser, der har været for svære. I den narrative fortælling for andre, det kan være i VBA-gruppen og i LUA's foredragskorps, ser de i tilhørernes øjne, hvordan andre oplever det, de fortæller, og hvilke følelser det vækker hos andre mennesker, spejling på hvordan de kunne, måske "skulle", have følt, og måske også har følt, bag alle forsvarsstrategier.

*"Jeg kan se på dem (tilhørerne til foredrag, red), at det ikke er ok, det jeg fortæller (fra opvæksten, red), jeg kan se de bliver forfærdede, kede af det, græder ... jeg kan se, jeg burde være ked af det, men det er jeg ikke ..."*

Nogle får ad den vej kontakt til deres egne følelser af ked af det, angst, sorg, vrede etc. knyttet til hændelserne. De får åbnet op til gemte rum i deres indre, rum med gemte følelser, og ad den vej får de mulighed for kontakt med deres følelser, ikke kun på gamle hændelser, men i det hele taget kontakt til egne følelser og. En kontakt, de måske har lært ikke at give plads. En kontakt, der kunne være farlig, fordi der ikke var plads til deres følelser, og/eller fordi de ikke har lært at regulere svære følelser. Denne kontakt bidrager videre til genudviklingen af deres "fornemmelse for mig selv".

*"Det bedste ved VBA-forløbet var at høre alle de andre, at få oplevet deres smerte .. jeg kan ikke græde over mig selv"*

Med en kreativ fortolkning af bl.a. den narrative praksis, kan vi forstå og forklare den funktion LUA's foredragskorps får for nogle; at man gennem at fortælle sin historie, flere gange og på nye måder, opdager nye sider af sin historie og sig selv. Bl.a. ved kontinuerligt at arbejde med sin egen historie, og ved at finde inspiration i at høre de andres historie. Men også i den spejling og oplevelse af genkendelighed, de kan opleve fra de andre VBA'er i LUA-sammenhæng og fra tilhørerne til foredragene. Og ved at bryde med tabuet, stille sig op offentligt og fortælle sin historie, og blive mødt og spejlet, oplever de resonans og gyldiggørelse, og får bestyrket, at de ikke er forkerte og marginaliserede, i det mindste er en del af en noget større subkultur, end de oprindeligt antog. Og at de i kraft af deres meningsfulde arbejde i LUA også finder værdi og identitet i en større sammenhæng. Ligesom de opdager eller opøver kompetencer som foredragsholder, og som ambassadør for en god sag gør en forskel for mange mennesker i en sårbar position.

*"jeg bliver stærkere i min forståelse af mig selv, på den måde, at det er mig, det er sket i virkeligheden. Jo mere jeg fortæller det, jo mere bliver det bekræftet. Og det gør jo, at jeg får en afklarethed; det er min historie. Og så bliver jeg jo glad, fordi det GØR gavn, fordi nogle andre kan spejle sig og sige: det kan jeg godt kende det her. Og møde den der reaktion hos andre også, fordi vi jo har siddet efterfølgende, og så er der jo nogle, der er kommet, og har sagt: Jeg har jo også haft det sådan, og det er ikke sjovt. Altså det er jo guld værd, en gave. At det gør noget"*

Det følgende citat illustrerer både eksternalisering af problemet, og hvordan man i fællesskabet med ligesindede i LUA finder tryghed og frihed til at være sig selv:

*"Vi har alle sammen en lort, men vi er den ikke, den ligger der på bordet, vi ved det, men vi behøver ikke tale om den, røre ved den, den er der bare, det er befriende ..."*

Fordi det i LUA netop handler om et fælles tredje, ikke om "alkoholproblemet" i sig selv, ikke om "din og min far/mor", ikke om at "det var synd for dig og mig", men om at bruge sin historie meningsfuldt og konstruktivt til at skabe forandring og udvikling for andre. Det er "empowerment" (læs mere herom senere i nærværende kapitel). Og det giver mulighed for forandring og udvikling for VBA'erne selv.

Og pludselig en dag er ens historie blevet historie:

*"Jeg følger ikke med i publikums følelses-strøm, for jeg er der ikke mere, jeg er kommet over det. Sjældent jeg tænker på det i min hverdag mere. Det er meget sjældent, det kommer op. De problemer jeg har nu, nogle af dem kan jeg selvfølgelig godt spore tilbage, men ellers så tager jeg det som et problem, der er opstået NU. I stedet for at tænke, det er også min barndom, det er også min mor. Det kommer så meget på afstand, det bliver på sin vis en historie, mere end nutid"*

### Mestrings-strategier

Med nye fortællinger om sig selv, ny identitet åbnes også for nye handlemuligheder. Til det formål er arbejdet med mestrings-strategier vigtigt.

Det handler om at skabe nye mønstre og strategier, udvikle nye færdigheder og en evne til også at se livet, som det folder sig ud nu, med de muligheder og begrænsninger, der reelt er.

Det fordrer også at få viden og indsigt i, at de mestrings-strategier, de har, bygger på en anden kontekst. Bygger på en opvækst, hvor det var nødvendigt at udvikle en række forsvars- og overlevelsesstrategier, og som virkede, dengang de var børn i en familie med alkoholproblemer.

Det er også vigtigt at forstå, at disse nu er automatiserede strategier, ligesom de tilhørende tankesæt, skemaer, er det. Og sjældent afspejler, deres virkelig og muligheder nu.

Det er derfor vigtigt at forstå, at kontekst er en anden; de er ikke længere "hjælpeløse ofre" for andres dårlige valg, men ansvarlige voksne, med indflydelse på eget liv. Det kræver indsigt og vilje, at ændre sine tanker og sin opfattelse, så "selv" og "omverden" kan opleves i et andet lys. Ikke mindst fordi mange af overlevelsesstrategierne har været absolut nødvendige for barnets overlevelse på det tidspunkt, de blev udviklet og indlejret i barnet, og ofte på et så tidligt tidspunkt i udviklingen, at der ikke nødvendigvis er "direkte adgang" til strategiernes oprindelse, ligesom de ofte er neurologisk "wired" i hjernen og derfor svære at ændre (Pechtel & Pizzagalli, 2011).

Som barn i en alkoholfamilie er en overlevelsesstrategi og velfungerende mestrings-strategi, netop at erkende, at man som barn ikke har indflydelse og ansvar. Ikke kan gøre noget ved problemet, men må acceptere og forsøge at overleve med det, der er, trække sig og/eller ikke lade sig mærke af det. De dertil hørende mestringsstrategier er "undgående mestrings" og "emotionel mestrings", og kendetegner ofte børn i alkoholfamiliers mestrings (Lindgaard, 2002, 2005; Amodeo et al., 2007; Klostermann et al., 2011). Begge strategier kan betegnes som "passive" strategier, hvor det gælder om at overleve belastende forhold, som barnet ikke har indflydelse på. Hvis børnene fejlagtigt tror de har indflydelse, ansvar og skyld, at de skal/kan løse alkoholproblemet, tage voksenansvar og opgaver, vil de i sidste ende mislykkes og børnene vil føle, at DE er mislykkede og forkerte. Derfor kan det være adækvat mestrings at anvende "passive strategier".

Problemet opstår, hvis børnene kun lærer disse strategier og tager dem med sig i voksenlivet som de eneste mestringsstrategier. Derfor er det vigtigt, at børnene ligeledes har erfaringer med de "aktive mestringsstrategier"; "problemfokuseret mestrings" og "distancerende mestrings" og dermed også har oplevelser med at have positiv indflydelse på hændelser i eget liv.

Mange voksne børn fra familier med alkoholproblemer har kun begrænset eller ingen erfaringer med de aktive mestrings-strategier, ligesom mange kan være præget af en slags "tillært hjælpeløshed", hvor de qua deres erfaringer, ikke tror de har indflydelse på eget liv (Klostermann et al., 2011; Hansson et al., 2006).

Derfor kan mange have brug for at lære det. Et tema i VBA-kurset er netop også at se på tidligere mønstre og strategier, den kontekst de opstod i, og hvilke muligheder, der nu er tilstede, for at arbejde med nye mønstre og strategier.

### Sense of Coherence (SOC)

Et særligt bud på en mestrings-strategi er Sense of Coherence (SOC). SOC defineres af begrebets ophavsmand Antonovsky (1987) som en form for "mestrings-strategi", der bygger på individets evne til at finde mening, forståelse og håndterbarhed i hændelser i livet. På mange måder er SOC en omvendt mestrings-teori, idet Antonovsky tog udgangspunkt i sunde individer, for at finde ud af, hvilken mestrings, der karakteriserede sunde mennesker. I modsætning til tidligere mestrings-teorier, der tog udgangspunkt i problemudvikling. Jo stærkere SOC, jo bedre mestrings og jo bedre

”sundhed”. Med andre ord, jo bedre individet er til at finde mening, forståelse og håndterbarhed i hændelser, jo bedre kan de mestre modstand.

Teorien bliver særlig interessant ift. VBA’er, ikke mindst i lyset af det narrative perspektiv, hvor det at finde mening og gennemgående sammenhæng i en traumatisk historie, netop er med til at skabe ”fornemmelse af mig selv” og handlekraft.

Nyere forskning har vist, at mennesker udsat for overgreb og uforudsigelighed i mindre grad oplever verden som meningsfuld, kontrollabel og venlig (mindre SOC), og samtidig reducerer menneskers oplevelse af sig selv som værdifulde og i stand til at kontrollere også fremtidige hændelser (Hogh & Mikkelsen, 2005). Dermed opstår et negativt billede af såvel sig selv som verden, og en ringere mestringsevne.

Samtidig har man fundet, at en aktiv indsats kan øge SOC og dermed menneskers mestring af livet (Karlsson, Berglin & Larsson, 2000). Således fandt man, at samtaleterapi i grupper med fokus på mestring og SOC, kunne øge deltagernes bevidsthed om deres potentiale og deres indre såvel som ydre støttende ressourcer (Langeland, 2007).

Ser vi på deltagerne i VBA/LUA, så synes der netop at være en udvikling i retning af i stigende grad at finde mening, forståelse og håndterbarhed i deres historie og deres liv, øget bevidsthed om eget potentiale og støttende ressourcer, og på baggrund heraf en øget evne til at mestre sit liv; ikke mindst for den del, der fortsætter i LUA og der bruger sin historie og sine smertefulde erfaringer meningsfuldt.

### Empowerment

Empowerment er en ressource-orienteret intervention, der ved at øge graden af selvbestemmelse og autonomi, har til formål at gøre mennesker i stand til at varetage deres liv på en ansvarlig og selvbestemmende måde. Empowerment strategien kan f.eks. handle om, at støtte mennesker i udsatte positioner til at skabe deres egen organisation, hvor de som eksperter på netop deres område kan bidrage til forandring og udvikling, bl.a. ved at gøre dem i stand til at opdage og bruge deres særlige ressourcer.

I nærværende projekt kan vi sidestille oprettelsen og deltagelsen af LUA, med en empowerment-strategi. Vi ser således hvordan LUA-deltagerne igennem arbejdet med oprettelsen af den selvstyrende organisation LUA, netop genvinder følelsen af mening og kontrol over eget liv, bl.a. i fællesskabet med ligesindede, og ved at bruge sin historie til at gøre en forskel i den gode sags tjeneste (både i LUA-forening og i LUA-foredragskorps).

Ikke mindst i den selvstændige opbygning af en selvstyrende, frivillig organisation, der udelukkende fungerer på baggrund af deltagernes vilje og indsats, og som vokser frem og eksisterer udelukkende på baggrund af det, de sammen gør og skaber, og deres særlige kompetencer.

*”Det er jo en fantastisk ting, det her med empowerment, at det ikke kommer væltende ovenfra, det er jo fedt, og det er det her jo et fantastisk eksempel på”*

*”Det giver en autenticitet, ikke en fiks idé udefra, men det er menneskeskabt med hjerte, sjæl, som kommer og gerne vil noget, det er en styrke”*

*"Det vil slet ikke kunne lade sig gøre, hvis der sad en som Viv, eller dig, det ville slet ikke give det samme. Hvis man ikke selv har fødderne nede i det, vil det ikke være det samme"*

Men også som en slags "familie", et tilhørssted, hvor man kan føle sig "rigtig" og "respekteret" som "den man er", hvor ens historie ligger implicit og som et fælles grundlag.

*"Det er sådan et lidt mærkeligt ord at sige, men vi er specielle (...) vi er ligesom på samme niveau, jeg tror, det er det med at forstå hinanden uden at forstå hinanden, der er bare et eller andet i luften, og man ved det bare"*

Og som en "tryk base" i overgangen fra VBA-kurset til eget liv, som for mange kan være en udfordring, hvor det trykke og nære fællesskab fra VBA-kurset, savnes og kan være svært at erstatte bagefter. Udover selvhjælpsgrupperne i Lænke-regi, er LUA et bud på et "overgangs-fællesskab".

Derudover en tryk "øve-plads" for de nyerhvervede erkendelser og kundskaber, der kan øves og udvikles sammen med de øvrige kursister, bl.a. fordi man har fælles baggrund i VBA-kurset, en fælles "referenceramme" og et fælles "sprog".

*"Der findes mange terapi-forløb, men der findes aldrig noget bagefter, og den der tomhed, hvad gør jeg nu, med mit nye jeg? Her står jeg og har redefineret mig, det er jo en Life-changer, for mange i hvert fald, det er store søjler, der bliver rykket rundt på der (i VBA-forløbet, HL), og der tror jeg, det er rigtig vigtigt, man har noget, der fortsætter, fordi der er man også sårbar og skrøbelig, og skal til at navigere i en ny verden, og hvor man ser ting anderledes og man opdager ting, man mærker"*

Og endelig, at ens historie bliver en styrke og kompetence, der kan bruges til noget meningsfuldt, forandringskabende og næstekærligt, i arbejdet med at sikre fortsat hjælp til børn og ikke mindst voksne, vokset op i familier med alkoholproblemer. Bl.a. ved at man deler sin historie og derved udbreder viden om noget, der som følge af tabuisering og stigmatisering ofte er "skjult", samt handlevejledning til såvel de berørte børn, deres familier som de professionelle.

*"Men LUA, der kan du få lov at bidrage med det, du nu kan, så det er ikke så formstøbt, og handler om at give, handler om at opleve sig selv som noget andet end offer, komme videre, og være den, der er inde på banen og give noget"*





[www.lua.dk](http://www.lua.dk)



*Fællesskab uden alkohol*

Landsforeningen Lænnen

36 77 56 56

lf@laenzen.dk

[www.laenzen.dk](http://www.laenzen.dk)



# LUA - du er ikke alene

Det er svært ikke at tolke aldersgrænsen som et udtryk for manglende respekt for os over 25 år

Mattias Rosenkvist, medlem af LUA

"Jeg fortabe aldrig sigt nogen, at min far drak. Mine forældre smilede ikke om det, det var en usædvanlig familiehensigt."

Foto: Mads M. Madsen

### Misbrugeres voksne børn uden hjælp

Satspulje giver 264 millioner kroner til at hjælpe børn af familier med misbrugen kun dem under 25.

### Kommunen var et sted med en masse voksne, der ikke lyttede

### VOKSENbarn UDSTILLING PÅ INSP! D. 15.-31. AUGUST

### 1% I BEHANDLING ER OP I FAMILIER MED ALKOHOLPROBLEMER

### Lænsforening Uden Alkohol Fællesskab uden alkohol



ALSK PÅGÆRTE  
100G 9L  
OM ÅRET!  
FRUNDERSKORDE  
VIGE DER DRIBKER  
ALKOHOL SKYLD  
I MANGE SYSDOMME  
"PASSIV DRUK"

