



SUNDHEDSSTYRELSEN



# Tal med en voksen



*– hvis du synes, at din mor eller far drikker for meget*

# Historien om en helt

Sanne er 14 år. Hun må klare mange ting selv. Hun må ofte selv stå op om morgenen og få sine søskende op og i skole. Hvis nogen skal have madpakker med, er det for det meste Sanne, der skal smøre dem.

På vejen hjem fra skole skal Sanne måske købe ind. Hjemme skal Sanne ofte lege med de mindre søskende, for de må ikke forstyrre mor, der måske slet ikke er stået op den dag. På sådan en dag er det Sanne, der må lave aftensmad og vaske op og rydde op i køkkenet.

Nogle dage kan Sanne først lave lektier, når hun har lagt de mindre søskende i seng. Da er hun tit meget træt, men klarer måske alligevel at få lavet nogle af sine lektier. Men ikke altid alle lektierne. Og så er der ballade i skolen. En dag, hun kommer hjem fra skole, er mor stået op og er rasende over, at Sanne ikke har købt toiletpapir.

Sanne er tit ked af det. Hun synes, at hun gør alting forkert. Men mange ting ville slet ikke fungere uden Sanne. Sanne er faktisk en helt. En rigtig super-helt.

Men helte kan ikke klare det hele selv hele tiden. Denne pjece handler om, hvad Sanne og andre børn kan gøre.



## Når forældre vælger flasken

Rigtig mange børn og unge oplever, at deres forældre tit kommer til at drikke for meget alkohol. Måske kender du nogen uden at vide det. Man taler sjældent om det i familien, men skjuler det.

Derfor kan man tro, at man er alene om at have en mor eller far, der kommer til at drikke for meget alkohol. Det kan være svært at finde ud af, hvad der sker, og hvorfor det sker.

Denne pjece handler om, hvad børn og unge kan tænke og føle, når deres forældre kommer til at drikke for meget. Man er nemlig helt normal, hvis man går og tænker meget over det.

Men som barn og ung ved man ikke altid, hvad man skal gøre ved det. Det prøver denne pjece at hjælpe dig med.

## Er du en helt?

Hvis din far eller mor tit kommer til at drikke for meget, skal du måske selv klare mange flere ting, end dine kammerater skal.

Du skal måske holde øje med, at alle har det godt. Du skal måske også gøre meget mere derhjemme, end dine kammerater skal. Hvis ikke du klarede det, ville det måske ikke blive gjort.

Hvis man skal klare rigtig meget derhjemme, er det godt klaret overhovedet at nå i skole, selvom man måske ikke har fået lavet alle sine lektier. Du kan derfor roligt se dig selv som en helt, hvis du kan sætte kryds ved "Ja" bare en gang i skemaet til højre. For så klarer du meget, som mange andre børn og unge ikke klarer.

Helte skal have kræfter, og det får man sammen med andre. Denne pjece fortæller, hvad du måske kan gøre i fremtiden: Du kan tale med en voksen.

Er du en helt?	Sæt kryds x
	Ja
Drikker din mor og/eller far tit mere alkohol, end du synes er godt?	<input type="checkbox"/>
Må du ofte selv klare flere ting end dine kammerater, fordi mor og/eller far er kommet til at drikke for meget?	<input type="checkbox"/>
Tager du dig mere af dine søskende, end dine kammerater gør?	<input type="checkbox"/>
Skal du selv komme i skole og løse dine problemer i højere grad, end dine kammerater skal?	<input type="checkbox"/>
Skal du nogen gange hjælpe mor eller far, fordi de er kommet til at drikke så meget, at de ikke kan klare sig selv?	<input type="checkbox"/>
Må du trøste dig selv, når du er ked af det?	<input type="checkbox"/>
Tænker du meget på, hvad der sker hjemme, når du ikke er der?	<input type="checkbox"/>

.....  
***"Jeg kan være så vred på mine forældre. Jeg kan næsten hade dem. Men hvis jeg kunne, ville jeg gøre alt for, at de ville give mig en krammer. For selvom jeg er vred, elsker jeg stadig mine forældre."***

Peter, 14 år

## Alle forældre elsker deres børn

Alle børn elsker deres forældre, og alle forældre elsker deres børn. Alle forældre prøver at være så gode forældre, som de kan.

Nogle forældre kan have svært ved at være forældre, fordi de drikker for meget alkohol. De vil egentlig ikke gøre det, men kan bare ikke lade være. De ville hellere bare være sammen med deres børn og have det rart, men de kan ikke, fordi de bare skal have alkohol.

Alkohol er lidt ligesom cigaretter. Nogle mennesker bliver afhængige af det. Det føles ligesom, når man er rigtig, rigtig sulten. Så har man svært ved at tænke på andet end mad. Når forældre har det sådan med alkohol, har de svært ved at være opmærksomme forældre, selvom de rigtig gerne vil. Det kan man godt blive sur, vred og skuffet over.



# Alkohol kan ændre forældres humør

Alle mennesker ændrer sig, hvis de kommer til at drikke for meget alkohol. De kan blive vrede og skælde ud og råbe højt. De kan blive triste og græde. De kan være glade og grine det ene øjeblik – og blive rasende og råbe det næste øjeblik. Og så kan de pludselig falde i søvn.

Når de vågner, er de måske sure og orker ikke noget. De er for trætte til at smøre madpakker og gøre rent. De har ondt i hovedet. Hvis man kommer til at larme, kan de blive vrede og give børnene skylden for alt muligt. Så kan det godt nok være svært at være barn eller ung.

.....  
***“Jeg tænkte, at hvis jeg bare kunne lade være med at træde på stregene mellem fliserne, ville min mor holde op med at drikke. Men hun sad alligevel og drak, da jeg kom hjem.”***

Jonas, 12 år

.....  
***“Jeg ligger på sengen og hører musik. Jeg synes ikke, at jeg hører til nogen steder. Det hele føles så tomt. Men jeg ved ikke, hvad jeg skal gøre ved det.”***

Rasmus, 15 år

## Det er ikke din skyld

Det kan være svært at forstå, hvorfor netop din mor eller far kommer til at drikke for meget. Mange børn og unge kan komme til at tænke, at det er deres skyld. Mange tænker, at hvis de bare havde opført sig på en anden måde, eller havde passet bedre på mor eller far, så var de ikke kommet til at drikke for meget. Mange børn og unge føler hele tiden, at de laver fejl eller er forkerte, for ligegyldig hvad de gør, sidder mor eller far stadig og drikker.

Men det er aldrig børn og unges skyld, at deres forældre drikker. Og der er ikke noget, du selv kan gøre for at forhindre det.

Nogle voksne, der er afhængige af alkohol, har brug for at drikke meget alkohol hver dag. Andre kun en gang imellem. Men det er ikke noget af det, som du gør, der får dem til at drikke.

## Det kan være svært for forældre at se i øjnene

Forældre siger ofte, at de ikke drikker for meget, selvom de faktisk gør. Så bliver børnene altid forvirrede, for de kan jo se, at forældrene drikker for meget. Men mange forældre, der drikker for meget alkohol, har dårlig samvittighed over for deres børn. Derfor kan det være svært for dem at se i øjnene, at de drikker for meget. For de ville så gerne have, at det ikke var sandt.

# Lad andre voksne hjælpe dine forældre

Det er muligt, at din mor eller far en dag vil holde op med at drikke for meget alkohol. Voksne kan komme i behandling, så de kan holde op med at drikke, ligesom man kan komme til lægen, hvis man er syg.

Men det er umuligt for et barn eller en ung at få forældre til at gå i behandling. Den, der drikker for meget, kan sjældent overskue at komme i behandling. Derfor skal andre voksne tale med dine forældre om at komme i behandling, så de ikke skal drikke så meget.

Det kan du ikke gøre. Derfor er det vigtigt, at du fortæller en voksen, som du kan lide, hvis dine forældre drikker for meget alkohol.



## Man kan blive forvirret, ked af det eller vred

Det er så svært at forstå, hvad der sker, når den voksne drikker, og hvorfor den voksne ikke bare kan lade være.

Børn og unge vil altid prøve at forstå det. Men det er umuligt at forstå, og så bliver man nemt forvirret og ked af det. Måske bliver man også vred, fordi man tænker på det hele tiden, og fordi andre ikke kan forstå, at man måske har svært ved at koncentrere sig, når man har så vigtige ting at tænke på.

Man kan komme til at sidde og tænke over det henne i skolen. Hvad mon mor eller far laver nu? Og så bliver der måske ballade med læreren. Der bliver måske også tit ballade med kammeraterne. Og hvis man er ked af det, kan man nemt komme til at give dem fingeren. Måske vil man gerne have, at læreren tager hensyn, ligesom han gør til andre i klassen, der har det svært. Men man tør ikke sige til læreren, hvad der sker derhjemme. Man gør, hvad man kan for at skjule det, men ville måske ønske, at de vidste det.

## Man kan føle, at man ikke er god nok

Når forældre drikker for meget, påvirker det også deres børn. Nogle børn og unge kan have svært ved at få ting gjort færdige. Det kan fx være en stil eller et projekt. De synes måske, at de aldrig gør noget godt nok. Så selv den bedste stil synes de ikke er god nok. Og så er det jo svært at blive færdig.

Følelsen af ikke at være god nok har måske slet ikke noget med opgaven at gøre. Det er måske, fordi så meget i livet virker svært eller anderledes og forkert. Det er måske også, fordi børnene og de unge skal klare mange ting, som voksne plejer at gøre. Derfor oplever børnene måske, at de ikke gør noget godt nok. Men alle ville jo synes, at det var utroligt flot, hvis de vidste, hvor meget børnene skal klare.

- Måske har du det også sådan?
- Måske har du også brug for, at nogen fortæller dig, at du er god nok.

Det er en god ide at tale med en voksen, som du kan lide. Fortæl hvordan du tænker, og hvordan det er derhjemme.

.....  
***“Læreren sagde, at jeg havde skrevet en god stil, men jeg så kun de røde streger og tænkte: ‘Nu har jeg igen lavet fejl.’ Det er ligesom om, der bare er ballade og rod over det hele.”***

Line, 16 år

.....  
***“Jeg har så mange voksentanker inde i hovedet, men jeg ville hellere bare være en almindelig dreng.”***

Oskar, 14 år

## Hvis vennerne vidste det ...

Når man hører kammeraterne tale om deres problemer, så tænker man måske, at de ikke ved, hvad problemer er. Sikke et nemt liv de har. Derfor kan man synes, at det er svært at få rigtig gode venner. "For de vil aldrig kunne forstå," tænker man måske. Man kan også være bange for, at de ikke ville være ens venner, hvis de vidste, hvad der foregik hjemme. Derfor kan det være svært at få venner, som man tør betro sig til.

.....  
***"Jeg glædede mig, da klassen skulle til Bornholm. Men jeg var også bange for, at det ville ende med, at jeg ikke kom med. Og så var jeg så bange for, hvordan det skulle gå derhjemme imens."***

***Jeg var så træt, når jeg havde været sammen med nogen i et par timer, for jeg skulle sådan koncentrere mig om, hvordan jeg skulle være."***

Mia, 16 år

.....  
***"Der er nogen, der ved det, men de lader som om, de ingenting ser. Det, der sker for øjnene af dem, det sker ligesom ikke. Det er underligt."***

Signe, 13 år



## Jeg tør ikke tage mine venner med hjem

Man kan måske ikke lide at tage sine venner med hjem, hvis ens far eller mor tit kommer til at drikke for meget. Man ved jo ikke på forhånd, hvordan der ser ud derhjemme, eller om der er nogen, der er fulde. Derfor er man også bange for at besøge sine venner. For så bliver man måske nødt til at invitere dem hjem næste gang.

Mange børn og unge kan derfor føle, at de må være meget alene og ikke kan snakke med nogen om de ting, som de tænker mest på. Hvis du har det sådan, er det vigtigt, at du fortæller det til en voksen, som du kan lide. Den voksne kan høre på dig og hjælpe med at finde ud af, hvad der kan gøres, så du ikke skal stå med alting selv.



## Fortæl det til en voksen, der kan lytte og forstå

I denne pjece står der mange steder, at du skal fortælle en voksen, du kan lide, hvordan det er derhjemme, og hvad du tænker om det. Den voksne kan være en lærer, pædagog eller skolesundhedsplejersken. Det vigtigste er, at det er en, som du kan lide. Når du skal fortælle det til en voksen, er det fordi, du ikke skal være så alene med alt det, der er svært, og som du går og tænker meget over. Desuden har dine forældre brug for hjælp til at holde op med at drikke, og det kan den voksne måske skaffe hjælp til.

## Sådan får du det sagt

Nogle voksne kan måske have svært ved at forstå de ting, der bekymrer dig. Så hvordan får du det sagt på en god måde?

Måske er det nemmest bare at sige det, som det er:  
*"Jeg vil gerne have, at du snakker med mig om noget derhjemme, som bekymrer mig rigtig meget."*

Når I så er blevet alene, kan du sige:  
*"Mor/far kommer tit til at drikke for meget alkohol. Jeg vil gerne snakke med dig om, hvad jeg skal gøre."*

Så er det sagt, og resten vil sikkert komme af sig selv. Hvis du synes, det er for svært at sige det sådan, kunne du måske i stedet give den voksne denne pjece, og sige:  
*"Vil du ikke nok læse denne pjece og snakke med mig om den. Noget af det, der står i den, kender jeg meget godt."*

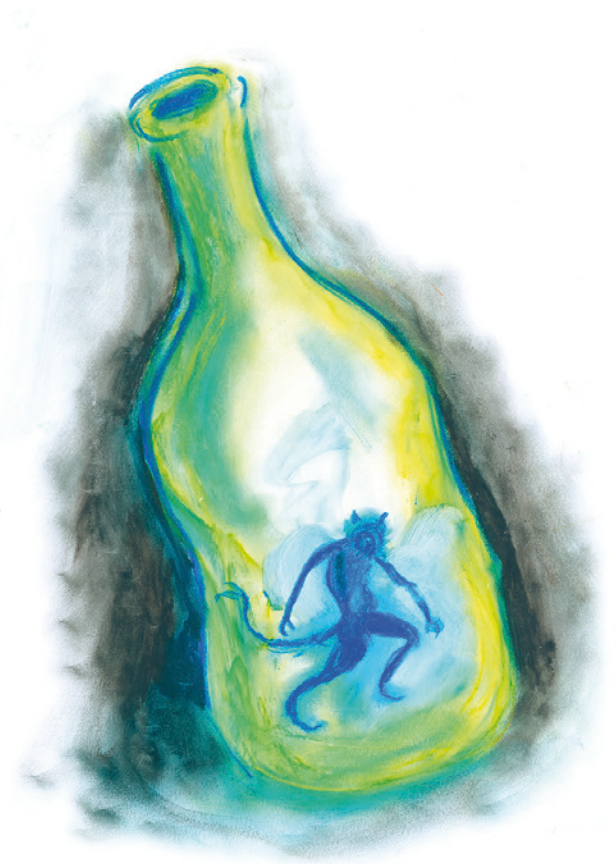
## Det er ikke at sladre

Det kan være meget svært at sige det til nogen, for måske føler du, at det er ligesom at sladre om dine forældre. Det kan også være, at du tænker, at en voksen ikke vil kunne gøre noget alligevel.

Det er godt, at du passer på dine forældre. Men måske passer du endnu bedre på dem ved at sørge for, at andre voksne kan hjælpe dem til at holde op med at drikke for meget alkohol.

.....  
***"Jeg var bange for det, men sagde det alligevel til min lærer. Han sørgede for, at vi fik hjælp."***

Mikkel, 14 år





## Du kan også ringe eller chatte

Du kan fortælle om dine tanker til en voksen, som er vant til at tale med børn, der har det svært hjemme. På den måde kan du måske få ideer til, hvad du kan gøre.

Hvis du ikke kender en voksen, som du vil betro dig til, kan du ringe til BørneTelefonen på telefonnr. 11 61 11.

Du behøver ikke at fortælle, hvem du er, eller hvor du ringer fra. BørneTelefonen kan heller ikke se dit telefonnummer.

Børnetelefonen har åbent mandag - fredag fra om morgenen kl. 9 til kl. 2 om natten. Lørdag og søndag fra kl. 11 til kl. 2 om natten. Du kan også chatte eller sms'ese med Børnetelefonen. Du kan læse mere om Børnetelefonen på: [www.bornetelefonen.dk](http://www.bornetelefonen.dk)

Du kan også snakke eller chatte med en voksen, der ved, hvordan det er at være barn, når ens mor eller far drikker for meget. Klik ind på: [www.alkolinjen.dk/alkolinjen-ung](http://www.alkolinjen.dk/alkolinjen-ung) eller ring 80 20 05 00. Både chat og telefon har åbent mandag-fredag kl. 11-15.

.....  
**VIDSTE DU, at børn med forældre, der drikker for meget, er gode nok? Dette ville alle mene, hvis de vidste, hvad de børn klarer?**



## Du skal ikke være alene

Som du kan se, er der flere muligheder for at tale med en voksen. Det vigtigste er, at du ikke skal være så alene med alt det, der er så svært.

Hvis du fortæller om din situation til en voksen, kan du vise ham eller hende de råd, der er i boksen på næste side.

# Råd til den voksne, der taler med børn og unge om alkoholproblemer i hjemmet

- **Lyt:** Giv dig tid til at høre på barnet/den unge, inden du handler.
- **Aftal,** hvornår I snakker igen, og overhold aftalen.
- **Kom ikke med formaninger eller kritik af forældrene.**
- **Tænk igennem,** hvilken hjælp barnet/den unge har brug for og undersøg mulighederne.
- **Sørg for,** at barnet/den unge ved, at du er der for ham/hende.
- **Find ud af,** hvem der kan tale med forældrene om deres behov for behandling.
- **Fortæl barnet/den unge,** at du vil arbejde for, at der bliver talt med forældrene.
- **Se også hjemmesiderne** [www.naarmorogfardrikker.dk](http://www.naarmorogfardrikker.dk) og [www.hope.dk](http://www.hope.dk)

© Sundhedsstyrelsen 2011g  
ISBN (elektronisk version): 978-87-7676-875-1  
Kategori: Orientering  
Manuskript: Claus Holm Thomsen/Hovedværkstedet  
Illustration: Pia Thaulov  
Layout: Peter Dyrvig Grafisk Design  
Udgivet af Sundhedsstyrelsen i samarbejde med  
Komiteen for Sundhedsoplysning.