

Barn till alkoholister

Publicerad 12.12.2005. Uppdaterad 17.3.2010

Barn i alkoholistfamiljer behöver självfallet mycket hjälp och stöd. Framför allt behöver de goda mänskliga relationer, uppmuntran och förmåga att klara av vardagliga utmaningar. Barnen kan dessvärre inte alltid få hjälp. Det beror på att man ofta har en tendens att prata om saker och ting enbart på vuxnas villkor, utan att ta hänsyn till barns perspektiv. Barn talar inte heller alltid om sina problem, i synnerhet om det handlar om problem i hemmet och med föräldrarna, för barn är ytterst lojala mot sina föräldrar. Föräldrarna erkänner inte ens alltid själva att det finns problem - i all synnerhet om problemen gäller de egna barnen. Då håller man gärna tyst om svårigheterna, för det är tungt att bli stämplad som en dålig förälder. Närstående och yrkesfolk kan även känna sig otillräckliga, eftersom de är osäkra på vad alltsammans egentligen handlar om och hur de ska ingripa. Alltså fortsätter barnet och föräldrarna att tiga, och det gör också närstående och professionella hjälpare.

Ändå är just föräldrarnas och andra vuxna personers hjälp av stor betydelse när barn råkat i svårigheter. Barnet kan uppvisa olika slags symptom, utan att man inser att orsaken står att finna i besvärliga hemförhållanden. Goda mänskliga relationer, små stunder av värme och närhet kan ge barnet tillräckligt med stöd för att det ska våga tala ut om sina problem. Bäst är om samtalet kan föras inom den egna familjekretsen så att man tillsammans kan reda ut det hela. Det är också bra att komma ihåg att många företeelser i hemmet, som föräldrarna uppfattar som naturliga, kan upplevas som problemfyllda för barnet. Till exempel en kväll med lättare berusning, en baksmälla eller föräldrarnas oenighet om alkoholbruket kan innebära stora problem för ett barn. Om föräldrarna i allmänhet inte diskuterar sådana frågor öppet och sakligt kan barnet börja fundera på vad det egentligen är fråga om och tolkar då situationen på sitt eget sätt.

Skaffa gärna information om alkoholbruk och hur det inverkar på barn. Sådan information är i dag lätt att få tag på. Föräldrar bör också bemöda sig om att kontrollera sitt eget drickande. När man dricker alkohol måste man alltid ta hänsyn till barnen. Man ska föregå med gott exempel, lära dem en riktig attityd till alkohol. Det gör man dels genom att man stöder skolgången och kamratrelationerna, dels genom att man som förälder beaktar uppväxtmiljön och de yttre förutsättningarna för barnets uppväxt. Alkoholvanorna i familjen påverkar allt det här i hög grad.

Om föräldrarna har alkoholproblem är det viktigt att barnen inte dras in i dem. Ett barn måste få vara barn, utan att behöva ta ansvar för föräldrarnas problem och engagera sig i dem.

Det gagnar barnet om föräldrarna tar itu med sina egna svårigheter, får stöd och reder ut dem.

Även ett litet barn kan dock ha nytta av familjeterapi.

Barnet känner instinktivt när föräldrarna handlar på ett annat sätt än tidigare, pratar med varandra och vill förbättra sin relation. Ett äldre barn kan delta i samtalsterapi. Det finns även samtalstelefoner och ställen där barn och unga kan prata om sina svårigheter. Man bör kunna tala om problemen även på daghem och i skola. Det finns rikligt med undersökningar, publikationer, filmer och annat material om hur familjens alkoholbruk påverkar barn och ungdomar. Sådana har utarbetats bland annat i A-klinikens projekt En glasskör barndom (Lasinen lapsuus).

Ari Saarto

utvecklingschef, A-klinikstiftelsen

Uppdaterad 17.3.2010

Janne Takala och Minna Magnusson, arbetsgruppen för projektet En glasskör barndom

[Läs mer ►](#)

[Webbplatsen Skuggvärlden](#) är avsedd för barn och unga som är oroliga över sina närmaste vuxnas rusmedelsbruk.

[I projektet en glasskör barndom](#) framhävs barnets perspektiv och barnets behov av hjälp sätts i första rummet.

link

Källa till webbadress: <https://paihdelinkki.fi/sv/databank/informationssnuttar/missbruk-i-familjen/barn-till-alkoholister>