

Tjänster för vuxna barn till alkoholister

Publicerad 1.10.2015.

Det finns många slag av tjänster för alkoholisters vuxna barn; kamratstödsgrupper, professionell hjälp och nätstöd. Det finns också många böcker och videofilmer som behandlar ämnet.

Varje människa borde ha tid och utrymme att tänka på sin barndoms upplevelser och sitt förflutna och en möjlighet att bli hörd. Det är möjligt att hitta sina starka sidor och resurser i nuet och skapa sig ett tillfredsställande liv enligt sina egna värderingar - inte bara trots sin barndom, utan också tack vare den. Det finns stöd och det lönar sig att utnyttja det, till exempel i en kamratstödsgrupp. Kamratstödsgrupper organiseras åtminstone av Alkoholistien aikuiset lapset (AAL) och A-klinikstiftelsens Glasskär barndom med samarbetspartners, bland andra Föreningen för mental hälsa i Finland och Centralförbundet för Mental Hälsa.

Det finns också många möjligheter utanför kamratstödsgrupperna. Det går att få individuell hjälp överallt i Finland och nätet kan vara första steget mot att öppna sig om svåra saker. Psykologer är professionella som kan ge stöd i att bearbeta gamla upplevelser. Psykologer finns på olika rådgivningar, hälsocentraler och företagshälsostationer samt i skolor.

På psykiatriska polikliniker kan man också få hjälp med att orka och med psykiska problem. Till dem kan man söka sig på remiss av husläkaren. På en del hälsocentraler finns sjukskötare som är specialiserade på rusmedelsfrågor och som man kan boka tid till. Med ett förordande utlåtande av en psykiater kan man få stöd av FPA för psykoterapi. Då tar man själv reda på en lämplig psykoterapeut och FPA betalar en del av terapikostnaderna. Socialstationernas socialarbetare är till för alla människor. De är mångsidiga experter som kan stöda människor i olika svåra situationer i livet och hänvisa till den bästa hjälpen. De känner till kommunens tjänster och kan hjälpa kunden att be om hjälp. Man behöver inte ha ekonomiska problem för att gå till en socialarbetare.

På A-kliniker och Ungdomsstationer runt om i landet arbetar man också med rusmedelsfrågor. Det finns hjälp att få både för egna och närståendes rusmedelsproblem. På A-kliniker arbetar sjukskötare och socialterapeuter, av vilka många har utbildning i familjeterapi.

På nätet finns många former av hjälp. På A-klinikstiftelsens Droglänk kan man diskutera en barndom påverkad av alkohol. Al-Anon förenar människor som upplevt nackdelarna av rusmedelsproblem i hemmet. Kriscentret Tukinet.net erbjuder en stödperson eller rådgivning, handledning och kamratstöd i chat-diskussioner och på forum. På Facebook finns den populära diskussionsgruppen Pullopostia lapsuudesta och Glasskär barndom organiserar nätgrupper för vuxna fr.o.m. 2016.

Man kan också ha nytta av böcker där självkännedom, möte med det inre barnet eller medberoende granskas på ett allmänare plan. Den personliga arbetsboken "Matka vapauteen" är avsedd för vuxna som inom sig bär den tunga börda som föräldrars alkoholmissbruk gett upphov till, oberoende av hur problemen yttrar sig. Boken består av mer än fyrtio uppgifter (mentala övningar, tecknande, skrivande, mediterande och avslappningsövningar) som hjälper läsaren att göra en resa till sina barndomsupplevelser och sedan omvärdera dem utifrån sina erfarenheter som vuxen och "återvända" helare, mer balanserad och frigjord från sina problem. Även i litteratur som behandlar trauman kan man hitta förklaringar till problem i vuxenåldern och råd för att komma vidare. Peter A. Levines Kun tiikeri herää - trauma ja toipuminen (eng. Waking the Tiger) är ett bra exempel på en lättfattlig bok som finns på biblioteket och som erbjuder praktisk vägledning.

Att återvända till sin egen trasiga barndom kan till en början kännas tungt. Det väcker nya tankar, lyfter upp starka känslor till ytan och påverkar kroppsfunktionerna. Att bearbeta barndomsminnen som färgats av alkoholism är en omtumlande upplevelse. Men det kan få ett lyckligt slut. Efter en jobbig start föds nytt hopp, förlåtelse, frigörelse och barmhärtighet mot en själv. Många som modigt sökt hjälp har berättat att man kan komma över också svåra problem.

Janne Takala

Projektkoordinator, Glasskär barndom, A-klinikstiftelsen

link

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