



**«DET VAR JEG SOM MÅTTE PASSE
PÅ MAMMA»**

Å vokse opp med foreldre som ruser seg

**Nicolai Cheng Seifert
Psykolog**



@blakors_kompasset



Blå Kors Kompasset

www.kompasset.org

Tre spørsmål
du får svar på

1. Hvilke konsekvenser kan det gi å vokse opp med foreldre som ruser seg?
2. Hva kan Kompasset tilby de unge?
3. Hvilken betydning kan **du** ha?

Omfang

- 90.000 barn med minst én forelder som misbrukte alkohol (Folkehelseinstituttet, 2011)
- 2-3 barn i alle skoleklasser

Hvordan vite
hvem det
gjelder?

- Vær en tålmodig og trygg voksen som våger å stille vanskelige spørsmål
- En del er i kontakt med hjelpeapparatet, men ofte knyttet til helt andre problemstillinger
- Andre har lett for å gå under radaren fullstendig

Konsekvenser

- <https://www.youtube.com/watch?v=1wI0U3ICB5k>
- Beredskap og angst
- Ansvar og skyldfølelse
- Passe på andre
- Grensesetting
- Nære relasjoner
- Lav selvfølelse
- Følelserregulering

Kompasset

- Gratis terapitilbud for unge mellom 14 og 35 år
- Individualterapi, rådgivning, gruppeterapi, familie/parsamtaler & temakvelder
- Ingen henvisning
- Kort ventetid
- Drop-in, fredager 12-14

www.kompasset.org



@blakors_kompasset



Blå Kors Kompasset

Hvilken
betydning kan
du ha?

- Du kan utgjøre forskjellen!
- Informere om pårørendetilbud og vise veien inn i behandling

www.kompasset.org



@blakors_kompasset



Blå Kors Kompasset