

SAMTALEGUIDE

Samtaler om en oppvekst med rus

– samtaler om oppvekstforhold, plager og ressurser hos personer oppvokst i familier med alkohol- eller andre rusmiddelproblemer



Bakgrunnen for heftet

Alles oppvekst er unik. For personer oppvokst med rus i familien, er det likevel noen forhold mange kjenner seg igjen i. Vi har laget en samtaleguide som inneholder sentrale temaer. Den gjør det lettere å sette ord på egne, ofte skjulte, erfaringer.

Hvem er det for?

Guiden er laget for deg som jobber i helsetjenestene med oppfølging eller samtalebehandling. Den er satt opp som et spørreskjema slik at det er lett å beholde en oversikt over temaene og på hvilken måte personen kjenner seg igjen.

Verktøyet er skreddersydd voksne som var eller er pårørende. For å ta det i bruk må personen har vært åpen om at omsorgspersoner hadde et rusmiddelproblem da hen vokste opp. Og hen må ha et ønske om å snakke om det.

Hva kan dette verktøyet brukes til?

Verktøyet kan anvendes fleksibelt og til ulike formål. Vurder om, når og hvordan du bruker verktøyet. Her er noen eksempler:

1. Som egen opplæring om temaet og som idébank for samtaler.
2. Som samtaleguide for samtaler om temaet. Det kan brukes som et delvis strukturert intervju. Gjennomgå da (deler av) guiden og snakk mer om betydningsfulle temaer og spørsmål, hvis brukeren ønsker og tåler det. Kryss av og noter tilleggsopplysninger på arkene. Kombiner gjerne med kreativ behandling, psykoedukasjon og kartlegging.
3. Som spørreskjema til selvutfylling. Personen fyller ut (deler av) guiden hos deg. Gjennomgå den sammen, som nevnt i punkt 2. Den bør som regel ikke fylles ut når man er alene.

Når du bruker guiden i samtaler, er det ikke nødvendig å rekke over alt. Dere kan tilpasse om dere berører temaene overfladisk eller grundig. Vi anbefaler å ha nok tid til å avslutte den første samtalen med avsnittet «Ressurser».

Hvordan legge til rette for gode samtaler?

Vær varsom; det kan være første gang personen snakker om oppveksten. Spørsmålene kan aktivere fortrenge minner og skru kraftig på eller av følelser. Mange synes likevel det gjør godt. Bli litt kjent først og ta dere god tid. Du bør ha stødighet til å ta imot reaksjoner og et ønske om å bistå med videre hjelp. Undersøk om hen tenker og føler klart, er prateklar. Vurder underveis om dere skal ta pauser, avbryte eller gå til «ressurser». Sett av tid på slutten av timene for å lande. Normaliser økt uro etter timen. Minn på ressurser, selvivaretagelse og -medfølelse. Vær anerkjennende, vennlig undrende og varm.

Hvordan introdusere guiden?

Dersom du vil bruke verktøyet som en samtaleguide, kan du for eksempel si:

Du har nevnt at noen hjemme hos deg hadde rusproblemer da du vokste opp. Jeg har her en samtaleguide som er laget i samarbeid med voksne som er oppvokst med rus. Mange av dem synes det er nyttig å se på egne plager og ressurser i lys av oppveksten. Hvis du vil, kan vi se nærmere på hvordan dette er for deg. Vi kan ta det i ditt tempo og tilpasse underveis. Ønsker du at vi prøver det ut?

Spørsmål om omsorgspersoner

[Sett flere kryss der det er aktuelt og strek under det som gjelder]

Hvem hadde omsorgsansvar for deg da du vokste opp?

- Biologisk far
- Biologisk mor
- Stefar
- Stemor
- Foster-/adoptivfar eller foster-/adoptivmor
- Søskene: _____
- Besteforeldre: _____
- Andre: _____

Hvem av disse personene hadde et rusmiddelproblem da du vokste opp?

- Biologisk far
- Biologisk mor
- Stefar
- Stemor
- Foster-/adoptivfar eller foster-/adoptivmor
- Søskene: _____
- Besteforeldre: _____
- Andre: _____
- Usikker

Når du tenker på oppveksten din, hvem har hatt positiv innvirkning på deg?

- Ingen positiv innvirkning
- Biologisk far
- Biologisk mor
- Stefar
- Stemor
- Foster-/adoptivfar eller foster-/adoptivmor
- Søskene: _____
- Besteforeldre: _____
- Andre: _____
- Usikker

Når du tenker på oppveksten din, hvem har hatt negativ innvirkning på deg?

- Ingen negativ innvirkning
- Biologisk far
- Biologisk mor
- Stefar
- Stemor
- Foster-/adoptivfar eller foster-/adoptivmor
- Søskene: _____
- Besteforeldre: _____
- Andre: _____
- Usikker

Hvilke rusmidler bruker eller brukte omsorgspersonen din eller omsorgspersonene dine?

- Alkohol
- Illegale rusmidler
- Medikamenter
- Annet: _____
- Usikker

Bor eller bodde du sammen med den eller de som hadde et rusmiddelproblem?

- Ja nå, antall år: _____
- Ja før, antall år: _____
- Nei
- Usikker

Hvor mange år opplevde du rusmiddelbruken som problematisk?

- Ingen
- Under 6 år
- 6-10 år
- 11-20 år
- 21 år eller mer
- Usikker

Erkjente eller erkjenner rusmiddelbrukeren eller -brukerne problemet?

- Ja
- Av og til / delvis
- Nei
- Usikker

Var eller er hen eller de i behandling for rusmiddelbruken?

- Ja
- Nei
- Usikker

Dersom hen eller de var eller er eller i behandling – ble eller blir du involvert av tjenesten?¹

- Ja, jeg har fått generell informasjon om diagnose, behandling, mine rettigheter eller tilbud til pårørende.
- Ja, jeg fikk spørsmål om hva jeg trengte hjelp til for egen del.
- Ja, jeg har formidlet informasjon til dem.
- Ja, jeg har medvirket eller blitt involvert, for eksempel ved valg av behandlingssted, ved utarbeidelse av individuell plan eller ved å opprette en pårørendeavtale.
- Nei
- Usikker

¹ helsedirektoratet.no/veiledere/parorendeveileder/involvere-parorende-i-utredning-behandling-og-oppfolging-av-pasient-eller-bru-ker

Spørsmål om deg

[Sett flere kryss der det er aktuelt og strek under det som gjelder]

Opplevelser i oppveksten og som voksen

Når det gjelder oppveksten din – kjenner du deg igjen i disse utsagnene?

	Ja	Nei	Av og til / delvis	Vet ikke
Som ung tenkte jeg at oppveksten min var «normal»				
Jeg tenker i dag at oppveksten min var «normal»				
Jeg følte meg trygg				
Jeg følte meg ensom				
Jeg stolte på at noen var der for meg når jeg trengte det				
Jeg hadde minst én person som var viktig for meg eller som hadde tro på meg				
Jeg fikk støtte eller hjelp når jeg trengte det eller ville ha det				
Jeg fikk omsorg når jeg hadde det vanskelig				
Jeg måtte passe på søsken eller omsorgspersoner				
Jeg måtte ta ansvar i husholdningen (matlaging, rydding etc.) som de voksne ikke tok				
Jeg fikk eller tok ansvar i yngre alder enn jevnaldrende				
Jeg følte meg ansvarlig for hvordan rusmiddelbrukeren hadde det eller om hen ruste seg				
Jeg forsøkte å få rusmiddelbrukeren til å slutte å ruse seg				
Jeg merket at rusmiddelbrukeren gikk gjennom ulike rusfaser (aktiv rusing, bakrusfase, edru fase, fase før ny rus)				
Reglene eller samspillet hjemme endret seg med rusfasene				
Jeg skjulte eller dekket over problemene				
Annet:				

I oppveksten - har du hatt noen av disse opplevelsene/vanskene?

	Ja	Nei	Av og til / delvis	Vet ikke
Jeg ble utsatt for rusmidler i mors liv eller ble for tidlig født				
Jeg hadde sykdommer (psykisk/fysisk) eller sykehusopphold som var belastende				
Jeg ble forlatt, stengt inne, stengt ute, oversett, fordømt, mobbet eller var isolert				
Jeg var vitne til vold (fysisk, psykisk, seksuell, digital, trusler osv.)				
Jeg ble utsatt for vold (fysisk, psykisk, seksuell, digital, trusler osv.)				
Jeg opplevde konstant uforutsigbarhet i hverdagen eller flyttet mange ganger				
Min omsorgsgiver hadde store vansker, for eksempel med psyken				

	Ja	Nei	Av og til / delvis	Vet ikke
Det var fare for omsorgsgivers død, sykdommer eller skader				
Jeg var nærstående person til en som hadde selvmordstanker eller -forsøk, som selvskadet, tok livet sitt eller truet med det				
Jeg ble utsatt for økonomisk utpressing eller tyveri				
Vi hadde økonomiske problemer eller dårligere råd enn andre i nærområdet				
Jeg hadde vansker med å delta på aktiviteter, hjemme eller utenfor hjemmet				
Jeg hadde problemer i barnehagen eller på skolen				
Jeg hadde problematisk eller mangelfull kontakt med slektninger				
Jeg hadde skam- eller skyldfølelse eller var selvkritisk				
Jeg hadde tanker om å ikke ville leve eller et ønske om å dø				
Jeg selvskadet eller gjorde selvmordsforsøk				
Annet:				

Som voksen – kjenner du deg igjen i disse utsagnene?

	Ja	Nei	Av og til / delvis	Vet ikke
Jeg har hatt sykdommer (psykisk/fysisk) eller sykehusopphold som har vært belastende				
Jeg har blitt forlatt, stengt inne, stengt ute, oversett, fordømt, mobbet eller vært isolert				
Jeg har vært vitne til vold (fysisk, psykisk, seksuell, digital, trusler osv.)				
Jeg har blitt utsatt for vold (fysisk, psykisk, seksuell, digital, trusler osv.)				
Jeg har opplevd konstant uforutsigbarhet i hverdagen eller flyttet mange ganger				
Min omsorgsgiver har hatt store vansker, for eksempel med psyken				
Det har vært fare for omsorgsgivers død, sykdommer og skader				
Jeg har vært nærstående person til en som hadde selvmordstanker eller -forsøk, som selvskadet, tok livet sitt eller truet med det				
Jeg er blitt utsatt for økonomisk utpressing eller tyveri				
Jeg har økonomiske problemer eller dårligere råd enn andre i nærområdet				
Jeg har hatt vansker med å delta på aktiviteter, hjemme eller utenfor hjemmet				
Jeg har hatt problemer på skolen, i studium eller i jobb				
Jeg har hatt problematisk eller mangelfull kontakt med slektninger				
Annet:				

Aktuelle plager og vansker

Har du følgende plager eller vansker nå for tiden?

A. Psykiske plager

	Ja	Nei	Av og til / delvis	Vet ikke
Nervøsitet, angst, panikk eller humørsvingninger				
Påtrengende minner (bilder, film, eller kroppslige reaksjoner)				
Tristhet, tomhet, håpløshet eller likegyldighet				
Blir raskt stresset og bruker lang tid på å roe meg				
Overdreven frykt for det ukjente				
Vansker med å ta valg				
Må ha kontroll, er perfektjonist eller vil ikke vise svakhet				
Føler meg ikke bra nok, defekt eller mindre verdt enn andre				
Skam, skyldfølelse eller selvkritikk				
Pessimist, forventer det verste, grubler mye eller tankekaos				
Vansker med konsentrasjonen eller hukommelsen				
Vansker å organisere, gjennomføre eller fullføre ting				
Robotfølelse eller vansker med å glede meg til eller over noe				
Føler meg frakoblet meg selv eller andre mennesker				
Vansker med å ta vare på egne behov				
Tanker om å ikke ville leve, selvmordstanker, selvskading eller selvmordsforsøk				
Annet:				

B. Sosiale og relasjonelle vansker

	Ja	Nei	Av og til / delvis	Vet ikke
Vansker med å fungere sosialt				
Stoler ikke på folk eller tror ikke at de vil meg vel				
Problemer med nære eller intime forhold				
Vansker med å slappe av sammen med andre				
Følelse av ensomhet. Også sammen med andre				
Dårlig samvittighet eller vansker med å sette grenser				
Prøver å være usynlig eller vil ikke være til bry				
Gjør et stort nummer ut av ting andre tar som en selvfølge				
Liker ikke oppmerksomhet				
Er redd for å bli oversett				
Sinnet mitt går utover andre				
Annet:				

C. Usikkerhet om hva som er vanlig

	Ja	Nei	Av og til / delvis	Vet ikke
Vet ikke hva som er normalt eller vanlig				
Usikker på hvordan jeg skal oppføre meg eller føle meg				
Observerer og imiterer andre				
Søker godkjenning eller bekreftelse fra andre				
Har sterk tro på at alle andre vet hva som er normalt				
Er oppmerksom på hvordan andre har det				
Føler eller tar ansvar for andres ve og vel				
Forsøker å forandre meg slik jeg tror andre vil ha meg				
Annet:				

D. Avhengighetsproblemer

	Ja	Nei	Av og til / delvis	Vet ikke
Rusmiddelproblemer (alkohol, cannabis, andre rusmidler, legemidler)				
Problematisk gambling eller gaming				
Problematisk bruk av porno eller sexavhengighet				
Problematisk forhold til mat				
Vansker med å avgrense fysisk trening eller arbeid				
Annet:				

E. Kroppslige plager

	Ja	Nei	Av og til / delvis	Vet ikke
Kroppslig beredskap, er på vakt, har uro eller rastløshet				
Anspente muskler, muskel- eller skjelettplager				
Søvnproblemer eller mareritt				
Pusteproblemer eller brystmerter				
Hodepine, andre smerter eller manglende smertefølsomhet				
Endret puls, hjerterytme eller hjerteproblemer				
Mage- eller tarmproblemer				
Plager ved urinering eller andre underlivsplager				
Matintoleranse, matallergi eller andre allergier				
Spiseforstyrrelse				
Annet:				

F. Sanseforstyrrelser, selvforstyrrelse eller uvanlige opplevelser

	Ja	Nei	Av og til / delvis	Vet ikke
Forstyrret sult- eller metthetsfølelse				
Forstyrret kulde- og varmefølelse				
Forstyrret hørsel eller synsopplevelse				
Manglende følelse av kroppen, som om deler av den er borte eller som om deler går i oppløsning				
Det er anstrengende å snakke eller jeg må hviske				
Føler meg rar, uvirkelig eller ikke til stede				
Usikker på om noe jeg har opplevd var sant eller innbilt				
Verden føles rar, uvirkelig, fremmed eller som en illusjon				
Har uvanlige, ubehagelige opplevelser (hører stemmer, ser syner, bekymrer meg for at andre skal skade meg etc.)				
Oppfører meg på måter som setter meg eller andre i fare eller som er merkelige eller pinlige (vandrer gatelangs om natten, vold, risikofull seksuell atferd etc.)				
Annet:				

G. Annet

	Ja	Nei	Av og til / delvis	Vet ikke
Andre aktuelle plager eller vansker enn de som er nevnt ovenfor (A-F):				

Blir hverdagsfungeringen din påvirket av plagene?

- Ja
- Delvis / av og til / noen av dem
- Nei, de forstyrrer meg ikke
- Nei, jeg har ikke slike plager
- Usikker

Knytter du plagene eller vanskene til det at du er oppvokst med rus?

- Ja
- Delvis / noen av dem
- Nei
- Usikker

Ressurser: hjelpere, hva er bra for deg, overlevelsesstrategier

Hvem var til hjelp for deg i oppveksten?

	Ja	Nei	Av og til / delvis	Vet ikke
Ingen				
Familie				
Venner				
Profesjonelle hjelpere eller andre voksne				
Andre:				

Hvem har vært til hjelp for deg som voksen?

	Ja	Nei	Av og til / delvis	Vet ikke
Ingen				
Familie				
Venner				
Profesjonelle hjelpere eller andre voksne				
Andre:				

Hvilke helsetjenester eller andre instanser hadde du kontakt med i oppveksten?

	Ja	Nei	Av og til / delvis	Vet ikke
Ingen				
Rådgiver eller andre voksenpersoner på skolen				
Helsesykepleier, BUP, PPT, psykolog eller lignende				
Spesialisthelsetjenesten, for eksempel DPS eller rusenheter				
Fysioterapi eller alternativ behandler				
Kommunehelsetjenesten, familiekontor, krisesenter, barneverntjenesten eller hjelpetelefon/-chat				
Fastlege eller somatisk sykehus				
NAV				
Andre:				

Hvilke helsetjenester eller andre instanser har du hatt kontakt med som voksen?

	Ja	Nei	Av og til / delvis	Vet ikke
Ingen				
Spesialisthelsetjenesten, for eksempel DPS, rusenheter eller psykolog				
Fysioterapi eller alternativ behandler				
Kommunehelsetjenesten, familiekontor, krisesenter, barneverntjenesten eller hjelpetelefon/-chat				
Fastlege eller somatisk sykehus				
NAV				
Andre:				

Hva ved deg hjalp deg gjennom hverdagen i oppveksten?

	Ja	Nei	Av og til / delvis	Vet ikke
Å være omsorgsfull				
Å være sta eller ha stå-på-vilje				
Å være flink eller mestre mye				
Å være en livsnyter				
Selvstendighet				
Humor eller galgenhumor				
Optimisme				
God balanse mellom aktivitet og hvile				
Sterk psyke				
Annet:				

Hva ved deg har hjulpet deg gjennom hverdagen som voksen?

	Ja	Nei	Av og til / delvis	Vet ikke
Å være omsorgsfull				
Å være sta eller ha stå-på-vilje				
Å være flink eller mestre mye				
Å være en livsnyter				
Selvstendighet				
Humor eller galgenhumor				
Optimisme				
God balanse mellom aktivitet og hvile				
Sterk psyke				
Annet:				

Hva var bra for deg i oppveksten?

	Ja	Nei	Av og til / delvis	Vet ikke
Å være utendørs, natur, tur, hage, jakt eller fiske				
Trening, fysisk aktivitet eller lek				
Dyr, egne eller andres				
Hobbyaktiviteter, håndarbeid, håndverk, interiør, oppussing, mekking eller matlaging				
Musikk, dans, sang, foto, lese eller skrive				
Spill, gaming, sosiale medier, se på film, data eller være på skjerm				
Meditasjon, avspenning, pusteøvelser, yoga eller lignende				
Kroppslige reguleringsteknikker eller stressmestringsteknikker				
Medikamenter eller kosttilskudd				
Religion, tro eller en større mening				
Å være sosial				
Annet:				

Hva har vært bra for deg som voksen?

	Ja	Nei	Av og til / delvis	Vet ikke
Å være utendørs, natur, tur, hage, jakt eller fiske				
Trening, fysisk aktivitet eller lek				
Dyr, egne eller andres				
Hobbyaktiviteter, håndarbeid, håndverk, interiør, oppussing, mekking eller matlaging				
Musikk, dans, sang, foto, lese eller skrive				
Spill, gaming, sosiale medier, se på film, data eller være på skjerm				
Meditasjon, avspenning, pusteøvelser, yoga eller lignende				
Kroppslige reguleringsteknikker eller stressmestringsteknikker				
Medikamenter eller kosttilskudd				
Religion, tro eller en større mening				
Å være sosial				
Annet:				

Dersom du strever nå for tiden og ønsker hjelp; si litt om det nedenfor, hvis du kan.

Hva sliter du mest med?

--

Vet du hva du trenger du hjelp til? I så fall, hva?

--

Hvem tror du kan hjelpe deg og hvordan?

--

Tips til videre kartlegging og ressursjobbing

Samtaleguiden kan settes inn i alle behandlingsfaser. Som en støtte til kartlegging, utredning, psykoedukasjon eller behandling. Både individuelt og i familiearbeid.

Her er tips til andre kartleggingsverktøy og forslag til ressursjobbing. Du som hjelper trenger som regel ikke opplæring for å bruke dem. Men drøft gjerne med kolleger.

Kartlegging av:

- Psykiske symptomer: SCL-10
- Traumehendelser og traumereaksjoner: TRAPS II
- Rusmiddelbruk. Alkohol: AUDIT-C. Illegale rusmidler: DUDIT-C
- Sanseforstyrrelser, selvforstyrrelse eller uvanlige opplevelser. Dersom personen bekrefter flere av vanskene i del F. under «Aktuelle plager og vansker» bør kvalifisert fagperson vurdere å utrede nærmere for dissosiasjon og psykose.

Informasjon om ressursjobbing:

- Kroppslig reguleringsstøtte i en stressende hverdag
- Stressmestring

Samtaleguiden, samt lenker til videre kartlegging og ressursjobbing, finner du [her](#):

korus.no/verktoy-og-kartlegging/samtaler-om-en-oppvekst-med-rus

Kontakt

Siv Tonje Luneng, KORUS sør
siv.luneng@korus-sor.no og korus.no
Følg oss: facebook.com/Korussor

*Guiden er utviklet i samarbeid med ansatte fra
[BaR](#), [NKS](#), [Blå Kors klinikk Skien](#), [Blå Kors Kompasset](#),
[Porsgrunn kommune](#), [Skien kommune](#), [Midt-Telemark kommune](#)
og [KORUS](#).*

Tusen takk for uvurderlig hjelp!

Skien, 17. januar 2025 ©

KORUS
SØR