

Lærervejledning til "Alkoholproblemer i familien"

Hvordan er emnet relevant i skoleundervisningen?

Unge fra familier med alkoholproblemer er på mange måder en glemt og nedprioriteret gruppe. TUBA, Terapi for unge, der er børn af alkoholmisbrugere og Blå Kors Danmark vil gerne hjælpe dig som underviser til at sætte det på dagsordenen i skolen ved at udstikke retningslinjer og anvisninger i forhold til, hvad vi på baggrund af vores arbejde med unge ved, der er vigtigt, når dette emne håndteres. Det er afgørende, hvordan emnet tages op.

Herunder beskrives indledende en række rammefaktorer, som det er væsentligt som klasselærer eller lærerteam at forholde sig til ift. arbejdet med emnet 'alkoholproblemer i familien':

- Emnet 'alkoholproblemer i familien' skal ikke sammenlignes med emner som seksualitet og mobning, der berører alle i klassen i en eller anden grad. Emnet 'alkoholproblemer i familien' berører sandsynligvis nogle få unge i klassen rigtig meget og er en problemstilling, der ofte er forbundet med stærke følelser som skam, vrede, afmagt m.m. for de berørte unge.
- Unge, der vokser op i familier med svære alkoholproblemer, klarer sig typisk ved at benægte og fortrænge problemerne. Det er deres måde at beskytte sig på. Læreren skal derfor være påpasselig med at udfordre benægtelsen og fortrængningen hos de unge, der er ramt. Disse unge risikerer at få det psykisk dårligt under undervisningen. Spejlingen af livsvilkårene i undervisningen risikerer at sætte disse unge under et indre pres og øge deres angst.
- Nogle unge fra familier med alkoholproblemer har venner i klassen, der ved, at deres forældre drikker. Disse unge risikerer yderligere at komme under et ydre pres. De risikerer at blive udstillet. Dette kan også bidrage til, at de får det psykisk dårligt.
- For mange af disse unge er skolen et fristed væk fra alkoholproblemerne. Det er derfor vigtigt, at beskæftigelsen med området ikke tager dette fristed fra de unge ved, at de også skal konfronteres direkte med problemerne i skolen.
- Det er vigtigt, at de unge støttes i at lytte og i at lukke af afhængigt af, hvad de har behov for. Det skal være muligt, at elever ikke deltager eller, at de kan forlade undervisningen om nødvendigt.
- Når den faste lærer tager emnet op, så vil det være betydelig vanskeligere for berørte unge at lukke af for emnet, end hvis TUBA eksempelvis gæster klassen med et oplæg om emnet. Det er det, fordi læreren er en person, der bliver ved med at være i nærheden af den unge fremover.

Alligevel mener TUBA og Blå Kors, at det kan være væsentligt at tage emnet "alkoholproblemer i familien" op i folkeskolens ældste klasser. Men det skal gøres på en særlig måde. Derfor dette materiale, som er en vejledning og guidning i heri.

Målgruppe

Materialets målgruppe er grundskolens 7.-10.klassetrin, men film og aktiviteter vil i udvalgte sammenhænge også være relevant på første trin af ungdomsuddannelser.

Sådan bruger du materialet

Undervisningsmaterialet centrerer sig omkring fem casefilm, hvori danske unge fortæller deres egen historie om en opvækst i en familie med alkoholproblemer. Herigennem møder eleverne andre unge og deres historier og kan derved få fornemmelsen af autenticiteten af det fortalte og skabe en identifikation hermed. Fem unge fungerer som et panel, der giver personlige svar på overordnede tematikker, som er gennemgående og centrale for børn og unge i familier med alkoholproblemer.

En del af et større emne

Vigtigt er det, at dette materiale *ikke* er tænkt som et materiale, der står alene. Det bør derimod tages op som en lille del af et større emne som f.eks. alkoholproblemer i samfundet generelt, unges alkoholvaner, ung i familien, når livet er svært eller misbrug af alkohol og stoffer generelt. Her er det oplagt, at "alkoholproblemer i familien" kan være et afgrænset emne, hvor det varer højst et modul. Begrundelsen herfor er hensynet til de elever, for hvem problemstillingen er forbundet med stærke følelser, og som risikerer at komme under et stort ydre/indre pres.

- 1) Der indledes med den introducerende aktivitet, som er en fælles klasseaktivitet. Den gennemføres før filmen ses, men skal ikke lede an til debat og argumentation. I stedet er dens funktion at være en øjenåbner og et igangsat for elevernes tanker.
- 2) Efterfølgende ses TUBA-casefilmene. De varer hver mellem 7 og 9 minutter.
- 3) Når filmene er set, kan der lægges op til en efterfølgende åben debat. Her er det vigtigt, at samtalen skal have karakter af en åben snak uden præcise arbejdsspørgsmål. Snakken skal ikke afkræve, at eleverne forholder sig til emnet, men i stedet spørge nysgerrigt ind. F.eks. ved at spørge til, om der er nogen, som har nogle tanker, følelser eller indtryk, de vil fortælle om efter at have set filmen – og hvilke? Formålet er, at eleverne skal høres, og de skal have mulighed for at dele deres tanker. Nogle elever stiller måske mange spørgsmål til det, de har oplevet. Her må man som menneske og som lærer svare åbent ud fra sin bedste overbevisning.

Lærerforberedelse inden emnet 'alkoholproblemer i familien'

Til filmene er tilknyttet fem artikler om casepersonernes baggrundshistorier og fremtidstanker. Det anbefales, at du som underviser ser filmene igennem og eventuelt læser baggrundartiklerne inden undervisningen.

Stikord til casefilmernes handling:

- Hvordan opdager man som barn eller ung, at der bliver drukket for meget og på tidspunkter, hvor det ikke er normalt?
- Angsten for hvordan man selv får det med alkohol – undgå at gøre det til en besættelse.
- Konfrontation med den eller de drikkende forældre.
- Når man vælger alkohol frem for sin familie og børn.
- Fraværet af synlige og nærværende forældre.
- Når kommunikationen i familien bryder sammen, og de daglige fikspunkter bliver pinefulde.
- At flygte, mægle eller tage sin forælder i forsvar.
- Når drikkeriet skjules udadtil.
- At føle ansvar overfor sine forældre, som man føler ansvar overfor børn.
- Ingen får lov at komme tæt på – forældrenes valg betinger én i livet.
- Facaden - at lade som om alt går godt.
- Erkendelse af at noget er svært – og søge hjælp.
- Svært at være i følelserne, når man ikke er vant til det.

- Selv at blive centrum i sit liv.
- Stor positiv betydning at få hjælp.
- Voksenlivet, egen familiedannelse og fremtidsudsigter.

Hvad med min årsplan og Fælles Mål?

Aktiviteterne er tilrettelagt ud fra didaktiske og pædagogiske overvejelser i forhold til formålet for skolen og relaterer til Fælles Mål. Desuden har etiske overvejelser haft stor betydning for materialets udformning og karakter, idet området 'alkohol i familien' er et tabuiseret og følsomt område.

Overvejelserne omkring alligevel at lave et sådan materiale til brug i grundskolen er, at vi i TUBA og Blå Kors ønsker at hjælpe børn og unge til en større viden og en bredere forståelse af sig selv og andre i forhold til problematikken.

Materialet knytter særligt an til formålsformuleringen om elevens alsidige udvikling (Folkeskolens formål §1 stk.2 og stk.3). Emnet ligger inden for underviserens pligt til at præsentere eleverne for og forberede dem til livet og samfundet. Materialet kunne derfor bruges i forbindelse med tværfagligt arbejde eller projektarbejde, hvor enkelte elever efter eget ønske kan vælge at fordybe sig i området.

At anvende dette materiale kræver ikke forhåndskendskab til området. Vigtigt er det dog at gøre opmærksom på, at alle lærere ikke vil være egnet til at tage dette emne op med deres klasse. Som klasselærer eller lærerteam er det hensigtsmæssigt at vurdere, hvorvidt du/I ud fra rammerne har mulighed for at tage emnet op.

Hvad gør jeg, hvis sårbare elever træder frem?

At sætte vigtige, men svære og tabuiserede temaer på dagsordenen kan være vanskeligt som underviser, idet det er nødvendigt at gå meget følsomt og åbent til værks.

Når materialet her åbner op for at få mere viden om børn og unge i familier med alkoholproblemer, så er det for at skabe en bredere forståelse af problemet og ikke med sigte på, at alle elever skal ytre sig eller deltage aktivt. TUBA ved fra terapi og rådgivningspraksis, at mange børn og unge føler sig ensomme med deres problemer. Vi ved også, at det kan være meget grænseoverskridende for den eller de i en klasse, som oplever problemerne på nært hold.

Hvis en elev bliver ramt af emnet, så handler det om at skabe en ramme, hvor eleven kan fortælle, hvad der berørte ham eller hende ved emnet. Det eleven fortæller dig har sandsynligvis stået på længe. Det sværeste i situationen for eleven er ofte at tale med en voksen (dig). Måske har eleven aldrig før talt med nogen om alkoholproblemerne derhjemme. Det er derfor vigtigt, at du ikke bliver for alarmeret, men lytter og taler stille og roligt om den unges oplevelse og får en god forbindelse til den unge. Spørg åbent og nysgerrigt ind samtidigt med, at du respekterer elevens grænser for, hvad han eller hun har lyst til at dele med dig. Hvis du efter samtalen er blevet bekymret for den unge og ikke er vant til håndtering af den slags samtaler, fortæl da eleven, at I skal tale sammen om emnet på et andet tidspunkt og aftal eventuelt hvornår. På den måde giver du dig selv tid til at tænke over, hvordan du går videre.

Mange skoler har en tydelig politik omkring, hvordan man skal håndtere situationer, hvor man bliver bekymret for en elev. I så fald gør, som der er aftalt.

Hvis der ikke er en sådan politik, indhent da råd og vejledning fra specialisterne på din arbejdsplads eller i kommunen f.eks. psykologer, socialrådgivere, sundhedsplejersken. Stå aldrig alene med problemet. Gør altid noget. Det kan være en god idé at sørge for, at du kender kommunens, skolens praktikker og landets love omkring håndtering af bekymringer vedr. elever, inden du tager emnet op.

Som underviser skal man naturligvis følge sin skærpede underretningspligt, hvis man har mistanke om, at et barn mistrives pga. alkoholmisbrug i hjemmet. Hvis der opstår noget uforudset under undervisningsforløbet med alkohol, er din primære opgave i forhold til en elev med problemer at lytte og skabe en god kontakt. Lov ikke, at du ikke vil fortælle noget videre. Lad være med at forestille dig, at du nemt vil kunne løse den unges problemer. Alkoholproblemer er svære at løse. Det, at du lytter, er respektfuldt, og det er vigtigt, at du tager elevens bekymring alvorligt.

Du er ikke eneansvarlig for at håndtere situationen. Det er også skolens og kommunens ansvar at håndtere situationen. Udover, at inddrage de nødvendige specialister i kommunen, så tal evt. også med dine kolleger, så I sammen finder ud af, hvordan I bedst støtter eleven på skolen. Alle bør være opmærksomme på, at elevens situation er sårbar, og at han eller hun har brug for ekstra støtte. Det kan dog være godt at fordele roller og for eksempel finde ud af, hvem af lærerne, der har bedst kontakt med eleven, så vedkommende kan vise ekstra omsorg og melde tilbage til de andre lærere omkring, hvordan det går.

Hvis ikke din skole har en politik eller handleplan på området, kan det være en god idé, at I udarbejder én. Det kunne være en politik omkring, hvordan man støtter sårbare børn ved for eksempel at indføre en såkaldt "skolefe"¹-ordning, hvor en særlig lærer har ansvar for at tage sig af sårbare børn. "Skolefeen" har sit eget budget, så støttende aktiviteter og foranstaltninger kan bevilliges, såsom madpakker til børn, der ikke selv har mad med. Der kan måske også etableres en forbindelse mellem eleven og børn i samme situation, enten ved et samtalegruppetilbud eller kontakt på mere informel vis. Dette kan medvirke til, at eleven får en større forståelse af familiens problemer, og at han eller hun oplever, at hun ikke er den eneste, der kæmper med disse problemer.

Hvis du bliver kontaktet af en elev, som er berørt fordi de kender én, der er ramt af problematikken, bør du på samme måde undersøge den unges bekymring som beskrevet foroven og hente vejledning fra specialisterne på området.

Taler man selv med barnet eller den unge eller henvender en klassekammerat sig og efterspørger mere viden eller steder, hvor man kan få ekstern hjælp, så kan man henvise elever over 14 år direkte til TUBAs lokale rådgivningsafdelinger. Børn under 14 år kan henvises videre herfra.

Man kan også opfordre elever til at søge mere viden på TUBAs hjemmeside samt at gøre brug af TUBAs chatrådgivning eller TUBAs brevkasse, som kan give eleverne indblik i andre unges problemer og tanker. TUBA-chatten kan for nogle være en tryk og anonym måde at få sat ord på bekymringer og følelser.

På hjemmesiden hope.dk kan man også finde hjælp og vejledning.

Desuden har Blå Kors udfærdiget en online 'næstehjælpskasse' og en brochure med ti konkrete råd, som findes på siden www.naestehjaelp.dk.

Åbningstider og kontaktnumre til TUBAs terapi og rådgivning findes på tuba.dk under 'Ung til ung'.

Det er naturligvis den personlige samtale og personlige opfølgning, som skal stå i første række indtil barnet eller den unge er hjulpet videre til andre fagpersoner og behandlingstilbud.

At tale med forældrene

Sundhedsstyrelsen har lavet en fin pjece om hvordan man taler med forældrene, som kan downloades her:

http://www.sst.dk/publ/Publ2009/CFF/Alkohol/Alkohol_samtale.pdf

¹ <http://www.sundhedsplejersken.info/media/7707/Skolefe%20-%20alkohol>

Generelt anbefales det, at man laver en rollefordeling, så det er ens leder, der først taler med forælderen om skolens bekymring. Dette er for at minimere risikoen for, at eleven kommer i en loyalitetskonflikt mellem forældrene og læreren, som eleven har kontakt med i det daglige. Læs mere om dette i pjecen.

Mange mennesker med alkoholproblemer tror, at de kan holde op med at drikke ved blot at beslutte sig for det. Alkohol kan dog tage magten fra én og gøre en sådan beslutning umulig. Vis forældrene en forståelse for den afmagt, de oplever.

Anerkend, at forælderen ønsker det bedste for barnet. Undgå at dømme, når I taler sammen – vær respektfuld og nærværende. Husk hele tiden på, at mennesket over for dig dybest set er ulykkeligt. Støt der, hvor du kan. Det kan f.eks. være, at den ikke-drikkende forælder ønsker hjælp, hvor den drikkeende forælder afviser hjælp. Ikke-drikkende forældre har ofte mere øje for problemerne end drikkeende forældre. En bekræftelse af, at du ser de samme problemer som han eller hun ser, en støttende hånd og en fælles omsorg for barnet kan være netop det, der får forældrene eller den ene forælder til at handle.

Forældrene skal måske gøres opmærksomme på, at deres (eller den enes) alkoholmisbrug kan have store konsekvenser for børnene. Det ved alle mennesker ikke.

Støt op om barnets perspektiv. En vigtig opgave er at arbejde på at aflaste barnet. Tag udgangspunkt i barnets følelser og trivsel. Din opgave er at tale barnets sag, at motivere forældrene til forandring og at pege på rådgivnings- og behandlingsmuligheder. Hjælp forælderen til at finde den rigtige hjælp f.eks. ved at klikke på hope.dk eller ringe til Blå Kors' telefonrådgivning Den Blå Linie

Sæt tid god af til at lytte til forældrene. Tal gerne ikke kun om problemerne, men gerne også om forældrenes kvaliteter og interesser samt om deres ønsker og drømme for familien.

TUBA – Terapi for Unge, der er Børn af Alkoholmisbrugere

TUBA er en landsdækkende rådgivning for unge fra familier med alkoholmisbrug. 14-35-årige kan gratis og anonymt få individuelt rådgivning og terapi. Desuden har TUBA gruppesamtaler og chatrådgivning.

TUBA har 15 års erfaring i at hjælpe unge i og efter en opvækst med forældre med alkoholproblemer. I 2011 havde vi i TUBA 1420 terapiforløb i gang hele året. 785 unge henvendte sig for at komme i gang, og 728 unge afsluttede deres forløb i TUBA.

Læs mere om TUBA på tuba.dk

Blå Kors Danmark

Blå Kors Danmark er en social hjælpeorganisation, som hjælper udsatte mennesker, hjemløse, alkoholmisbrugere og deres børn. Blå Kors driver væresteder, behandling, botilbud og rådgivning for voksne og samtalegrupper samt støttecentre for børn. Desuden arrangerer Blå Kors Danmark hvert år ture og sommerlejre for udsatte børn, unge og familier. Se mere på blaakors.dk