



Når historien bliver historie
– evaluering af
Landsforeningen Lænkens tilbud til
”Voksne børn fra familier med alkoholproblemer”

Helle Lindgaard
For Landsforeningen Lænken

Når historien bliver historie- evaluering af Landsforeningen Lænken tilbud til ”Voksne børn fra familier med alkoholproblemer”

Rapporten undersøger om, og i givet fald hvordan, Landsforeningen Lænken VBA-forløb (Voksne Børn fra familier med Alkoholproblemer) og LUA-tilbud (Lænken Unge Ambassadører) medfører positiv forandring for unge og voksne fra familier med alkoholproblemer.

Udarbejdet af:

Cand.psych., pH.d.
Helle Lindgaard
www.hellelindgaard.dk

Udgivet af:

Landsforening Lænken

Maj 2018



Lænken er en landsdækkende brugerstyret organisation, som repræsenterer mennesker med alkoholproblemer, deres pårørende og børn. Vi støtter sociale fællesskaber som led i forebyggelse af alkoholproblemer. Lænken er uafhængig af partipolitiske, religiøse eller erhvervsmæssige interesser. Alle aktiviteter foregår i et alkoholfrit miljø. Der kræves ikke afholdsløfte.

Forord

Alkoholproblemer påvirker ikke blot den, der har problemet, men også de nære relationer, familien, og især børnene. Således ved vi, at børnene risikerer psykiske, sociale og fysiologiske skader som følge af en opvækst med alkoholproblemer i familien. Vi ved også, at skaderne kan være ved og/eller komme til udtryk helt ind i voksenalderen.

Det kan være som depression, angst og stress ligesom vi ser en øget forekomst af PTSD. Vi ser også en øget risiko for eget misbrug og afhængighed af forskellig slags og grad, spiseforstyrrelser og smerter af psykosomatisk karakter. Vi ser ustabil følelsesregulering og mentalisering samt ringe selvfølelse og selvværd. Dertil kommer uhensigtsmæssige forsvarsstrategier og forringede mestrings- og livsstrategier.

Disse problemer kan komme til udtryk som udfordringer i det relationelle felt, med ensomhed, højt konfliktniveau og ustabile kærlighedsforhold. Og i form af ringe eller manglende uddannelse og ustabil jobfunktion. Og så ser vi, at mange er udfordret i egen forælderrolle.

Vi ved således, at alkoholproblemer i familien kan have vidtrækkende konsekvenser også i et livs- og generationsperspektiv. Ikke blot i forhold til børnenes senere udvikling af egne afhængighedsproblematikker, men også, og især, fordi det kan have konsekvenser for de voksne børns evne til at varetage en lang række vigtige livsfunktioner, herunder ikke mindst egen forælderrolle.

Landsforeningen Lænkens gruppebehandlings-tilbud til unge og voksne fra familier med alkoholproblemer og ikke mindst etableringen af den medlemsdrevne forening "LUA" (Landsforeningen Lænkens Unge Ambassadører) er netop bud på bidrag til at skabe forandring og udvikling for unge og voksne fra familier med alkoholproblemer.

Det er nærværende projekts primære formål at undersøge på hvilken måde disse tilbud bidrager til forandring og udvikling for de deltagende "Voksne børn".

Projektet er finansieret af Socialstyrelsen og Fonden Novaví.

I den forbindelse en stor tak til de mange "Voksne børn", der deltog i projektet. For deres tid og engagement. Jeg glædes langt ind i hjertet over de vidunderlige mennesker, der har bidraget med så meget klogskab, leveret så skarpt. Rigtig mange brugte lang tid. Ikke bare på at besvare omfattende spørgeskemaer, men også på at skrive indholdsrigge og oplysende besvarelser på de mange åbne spørgsmål. Derudover deltog ganske mange også i uddybende interviews.

Uden alle disse bidrag havde projektet slet ikke eksisteret. Uden dem havde vi ikke fået ny viden og indsigt. I et i øvrigt tabuiseret og stigmatiseret felt, der ofte er skjult for de fleste.

Især skal fremhæves den helt specielle indsigt vi får i de "Voksne børns" erfaringer med og udbytte af den selvstændige, medlemsdrevne forening LUA. Netop dette tiltag er nyt i feltet og derfor særligt interessant. Den bygger især på "Empowerment-tanken", men viser sig at rumme så meget mere.

Det er håbet, at den præsenterede viden kan komme de mange "Voksne børn" til gode. Ikke mindst i forhold til at kaste lys på de vanskeligheder og de behov for hjælp og støtte, de måtte have. En viden, der forhåbentlig kan skabe udvikling i forhold til, at (voksne) børn fra familier med alkoholproblemer kan tilbydes passende og lettilgængelig hjælp uanset alder og økonomi.

For som det vil fremgå af rapporten er det ikke problemer, der kan adresseres en særlig alder. Behovet for hjælp og støtte kan relateres til forskellige problemstillinger og opstå i alle aldre. Ofte er de slet ikke klar over, at deres problemer og udfordringer kan relateres til deres opvækst i en familie med alkoholproblemer. Ligesom det som følge af skam, tabu og stigmatisering samt loyalitet og angst for konsekvenser, kan være svært at række ud efter hjælp.

Og så bliver udfordringerne ikke nødvendigvis mindre med alderen, tværtimod er konsekvenserne voksende, fordi de som voksne også bliver forældre, og derfor kan påvirke næste generation, ligesom det kan række ud til de nære relationer omkring dem i det hele taget.

At tilbud til voksne børn fra familier med alkoholproblemer er afhængig af alder og individuel økonomisk formåen, som den er nu, er en urimelig og meget uheldig social skævvridning. Især når vi også ser på de mere vidtrækkende konsekvenser på et samfundsmæssigt niveau.

Indhold

1.	Indledning.....	7
1.1.	Viden om målgruppen.....	8
1.2.	Læsevejledning.....	9
2.	Resultat- resumé.....	11
2.1.	VBA-kursus.....	11
2.2.	LUA.....	12
3.	Interventionerne – VBA-kurset og LUA.....	14
3.1.	VBA-kurset.....	14
3.2.	LUA.....	17
3.3.	Selvhjælpsgrupper – Lænken.....	20
3.4.	Teoretisk forståelsesramme for VBA og LUA.....	20
3.5.	Successmål for VBA-behandlingen.....	21
3.6.	Terapeutiske tilgange.....	21
4.	Projektbeskrivelse.....	24
4.1.	Baggrund og formål.....	24
4.2.	Målgruppen.....	25
4.3.	Undersøgelsesdesign.....	25
4.4.	Undersøgelsesmateriale.....	25
4.5.	Population og rekruttering.....	29
4.6.	Statistiske analyser og metodiske forbehold.....	31
5.	Deltagerne.....	33
5.1.	Hvem er de.....	33
5.2.	Hvem har alkoholproblemer.....	33
5.3.	Overgreb.....	35
	Resultater - spørgeskemaer.....	36
6.	Sundhed/sårbarhed.....	36
6.1.	Psykisk tilstand – CORE-OM 34.....	37
6.2.	Symptomer på stress - PTSD.....	41
6.3.	Psykisk sundhed - symptomer.....	46
6.4.	Psykisk sundhed – hjælp til psykiske/følelsesmæssige problemer.....	48
6.5.	Hvordan har du det for tiden.....	48
6.6.	Eget misbrug.....	58

7.	Følelser og behov – at kunne mærke og udtrykke sig selv.....	60
7.1.	Mærke egne følelser/behov	60
7.2.	Udtrykke følelser/behov.....	61
7.3.	Sætte grænser	62
8.	Relationer	63
8.1.	Relationer - Arbejde og Social funktion (WSAS).....	63
8.2.	Konflikter med nære relationer.....	67
8.3.	Sociale problemer generelt	68
8.4.	Sociale relationer og støtte	69
9.	Relation til egne forældre og deres alkoholproblemer	74
9.1.	Kan udløse/forværre forældres alkoholproblem.	74
9.2.	At forsøge at kontrollere/begrænse forældres alkoholproblem	75
9.3.	Bekymringer for forældrene.....	76
9.4.	Tid og tankevirksomhed	76
9.5.	Ansvar for forældres alkoholproblemer	77
9.6.	Tale frit med forældre, især om alkohol.....	78
9.7.	Belastet af problemer i opvækstfamilie, nu	78
9.8.	Følelser/reaktioner i forhold til far/mor.....	79
10.	Parforhold.....	89
10.1.	Forpligtede sig i kærlighedsrelationer	89
10.2.	Belastet af problemer i parforhold, nu.....	91
11.	Egen forældrerolle.....	93
11.1.	Belastet af problemer i egen forældrerolle, nu.....	93
12.	Hvordan har fars/mors alkoholproblemer påvirket dig og dit liv (socialt, følelsesmæssigt, helbredsmæssigt, økonomisk).....	95
12.1.	Hvordan har fars/mors alkoholproblemer påvirket dig og dit liv (socialt, følelsesmæssigt, helbredsmæssigt, økonomisk) – kursusstart (1)	95
12.2.	Hvordan har fars/mors alkoholproblemer påvirket dig og dit liv (socialt, følelsesmæssigt, helbredsmæssigt, økonomisk) - kursus slut (2).....	100
12.3.	Hvordan har fars/mors alkoholproblemer påvirket dig og dit liv (socialt, følelsesmæssigt, helbredsmæssigt, økonomisk) (3)	102
13.	Forandringer.....	104
13.1.	Forandringer – v. kursus-slutning.....	104
13.2.	Forandringer – v. opfølgning	106
14.	Subjektiv vurdering af Lænkens VBA-kursus	109

14.1.	Antal VBA-kurser	109
14.2.	VBA-kursernes betydning	110
14.3.	VBA-kursernes temaer.....	112
14.4.	Det bedste ved VBA-kurset - kursusafslutning	114
14.5.	Det bedste ved VBA-kurset - opfølgning	119
14.6.	VBA-forløbet største udfordringer	121
14.7.	Oplevede forandringer som følge af VBA-forløbet	123
14.8.	Udbytte af VBA-kurset.....	126
14.9.	VBA-kurset ift. tidligere hjælp	126
14.10.	Anbefaling af VBA	128
15.	Subjektiv vurdering af LUA	131
15.1.	Deltagelse i LUA	131
15.2.	Hvorfor deltagelse i LUA.....	131
15.3.	Det bedste ved LUA	133
15.4.	Oplevede forandringer som følge af LUA	135
15.5.	Anbefaling af LUA	135
16.	Evaluering af selvhjælpsgrupper	136
16.1.	Deltagelse i selvhjælpsgrupper:.....	136
16.2.	Årsager til at deltage i selvhjælpsgruppe	137
16.3.	Udfordringer ved selvhjælpsgrupper	137
16.4.	Forandringer som følge af selvhjælpsgrupper	137
16.5.	Anbefaling af selvhjælpsgrupper	138
17.	"Lænkens" betydning	139
18.	Hvordan kan vi hjælpe børn/voksne børn i Danmark?	141
	Resultater - Interviews	145
19.	Hvordan hørte du om VBA-kurset	145
20.	Hvad var motivationen til at starte	147
21.	VBA-kurset	148
21.1.	Ét eller flere VBA-forløb.....	148
21.2.	"Nye" og "gamle" deltagere	148
21.3.	Temaerne.....	149
21.4.	Fordelene ved gruppe-forløb	150
21.5.	Andet	151
21.6.	Der var også noget, der var svært	152

21.7.	Jeg kunne ønske mig mere/andet	153
21.8.	VBA og TUBA.....	154
22.	Deltagernes subjektive udbytte af VBA.....	155
23.	Deltagernes subjektive udbytte af LUA.....	161
23.1.	LUA som en overbygning.....	165
23.2.	LUA medlemsdrevet	165
24.	Deltagernes subjektive udbytte af selvhjælpsgrupper.....	167
25.	LUA eller Selvhjælpsgruppe.....	167
26.	Perspektiverende sammenfatning	169
26.1.	Psykisk sårbarhed og belastningsgrad	169
26.2.	At kunne mærke og udtrykke følelser og behov	171
26.3.	Relationer	173
26.4.	Arbejde og uddannelse.....	176
26.5.	VBA-kurset - udbytte	177
26.6.	LUA.....	178
27.	Forandringsagenter i VBA-kurset og i LUA	180
28.	Udviklingspunkter.....	191
29.	Konklusion	195
30.	Litteraturliste.....	198
Bilag 1.	201

1. Indledning

I nærværende projekt har vi fulgt næsten hundrede unge og voksne, vokset op i en familie med alkoholproblemer (i det følgende VBA). Vi fulgte dem i forbindelse med deres deltagelse i gruppeforløb for VBA'er i Landsforeningen Lænken i perioden 2014-2017.

Langt de fleste fulgte vi både under og op til et år efter VBA-forløbet, nogle fulgte vi over flere år. Alle deltagere gennemførte mindst ét, og nogle flere VBA-forløb. VBA-forløbet er et terapeutisk gruppebehandlingsforløb over ni gange fordelt på 7-10 uger. Der er omtrent 16 deltagere pr. forløb og to behandlere. Der undervises i og arbejdes med en række særlige temaer som "den drikkende og ikke-drikkende forælder", "vold, egne og andres overgreb og krænkelse", "fra overlevelsesstrategier til mestringsstrategier", og som især bygger på den kognitive, narrative og mentaliseringsbaserede tilgang, med redskaber som psykoedukation, eksternalisering, bevidning, re-framing og spejling. Formålet er bl.a. at skabe nye "tanker" og "historier", ny og mere positiv selv-oplevelse, øge evnen til at mærke, udtrykke og regulere egne følelser og behov, blive i stand til at sætte grænser, sige til og fra på passende vis. Finde retning og træffe sunde valg. Heraf følger også evnen til at blive bedre til at "være i verden", en forøget evne til at være i relation med andre mennesker, det gælder i relation til nære venner, kærlighedspartner, egne forældre, egne børn såvel som relateret til uddannelse og job. Endelig helt grundlæggende at skabe nye og mere konstruktive livs- og mestringsstrategier.

En del af dem vi fulgte, fortsatte efterfølgende i den medlemsdrevne forening LUA (Lænkens Unge Ambassadører), nogle var endda med til at starte den op. Formålet med LUA er at arbejde for gratis adgang til kvalificeret behandling for alle, der er vokset op i en familie med alkoholproblemer. Dette bl.a. ved at opbygge netværk, skabe dialog og udbrede viden om børn, unge og voksne i familier med alkoholproblemer, herunder at af-tabuisere og af-stigmatisere. Der arbejdes i den forbindelse med en formidlingsdel, hvor LUA bl.a. arrangerer officielle tema-aftener om forskellige relevante temaer, ligesom LUA har et "foredragskorps", hvor der holdes foredrag med udgangspunkt i egen historie, for børn og unge, samt for relevante professionelle voksne.

Formålet med evalueringsprojektet var at følge deltagerne i forbindelse med deres deltagelse i VBA-kurset og deres eventuelle, efterfølgende engagement i LUA, belyse hvilke forandringer de oplevede og gøre antagelser om mulige sammenhænge og meget kort introducere udvalgte psykologiske forståelsesmodeller.

Deltagerne besvarede spørgeskemaer ved start og slut af gruppeforløb samt ca. et år efter. Derudover foretog vi en række interviews.

1.1. Viden om målgruppen

Viden om børn, der vokser i en familie med alkoholproblemer har vi efterhånden en del af. Ifølge denne er der overhovedet ingen tvivl om, at alkoholproblemer kan have en lang række fysiske, psykiske og sociale konsekvenser for børnene, ikke mindst i et livsperspektiv.

Der er i den forbindelse omfattende dokumentation for, at hele familien bliver påvirket, når far og/eller mor har alkoholproblemer (Lindgaard, 2012a, 2012b). Familiens påvirkning kan være karakteriseret ved benægtelse, isolation, manglende social støtte og begrænset rum for følelsesmæssige udtryk. Ofte oplever familien en udpræget uforudsigelighed. Derudover ses manglende eller forstyrret lederskab, uansvarlighed og omsorgssvigt, fysiske, psykiske og/eller seksuelle overgreb samt et generelt højere konfliktniveau. Endvidere kan familiens problemløsningsadfærd blive påvirket, således at familien ikke har overskud og/eller evner til at løse problemer, men i stedet føler hjælpeløshed og afmagt, hvilket yderligere begrænser familiens forandringmuligheder.

Det har naturligt nok konsekvenser for børnenes trivsel og udviklingsbetingelser, også på lang sigt ind i børnenes voksenliv og til næste generation (Lindgaard, 2012a, 2012b). Børnenes psykiske funktionsniveau er generelt forringet, ligesom de har en øget risiko for udvikling af psykopatologi. De har ligeledes øget risiko for udvikling af adfærdsmæssige forstyrrelser. Den sociale støtte og omsorg samt deres sociale relationer i det hele taget, kan være af meget ringe kvalitet eller helt fraværende. Derudover ses en øget risiko for udvikling af forringede mestringsstrategier, og udpræget brug af forsvarsstrategier. Dertil kommer forstyrret mentaliseringssevne, der kan være såvel over- som underudviklet, forringet følelsesregulering samt ringe selv-følelse og selv-værd (ibid.).

Også på længere sigt ind i børnenes voksenliv ses en øget risiko for problemer i det psykiske, sociale, kognitive og fysiologiske felt (Lindgaard, 2012a, 2012b). Blandt disse er angst og depression, PTSD, suicidal adfærd, spiseforstyrrelser, og et generelt lavere selv-værd. Vi ser problemer med at mærke, udtrykke og regulere følelser og behov, og i den forbindelse forstyrret grænsesætning. Derudover forstyrrelser i de sociale relationer, især i forhold til par- og familieforhold samt i forhold til egen forælderrolle. Endvidere ses et generelt lavere akademisk standpunkt blandt de voksne børn, selvom også det modsatte kan være tilfældet, udtrykt som en overdreven præstationsorientering. Endelig er der en forøget risiko for udvikling af egne misbrugs- og afhængighedsproblemer, misbrug der desuden ofte indtræder tidligere, er tungere og ledsaget af flere fysiske og psykiske problemer (ibid.). Vi ser således, at alkoholproblemer i familien kan have vidtrækkende konsekvenser langt ud i generationer, ikke blot i forhold til udvikling af egne afhængighedsproblemer, men også, og især, fordi det kan have konsekvenser for de voksne børns egen evne til at varetage forælderrollen, ikke mindst som følge af udfordringer ift. mentalisering, følelsesregulering og selvfølelse (ibid.).

Samtidig er der tale om en meget heterogen gruppe med forskellige symptomer og i forskellig grad. Således vil omtrent halvdelen på et givent tidspunkt ikke udvise alvorlige symptomer på

belastning. Det betyder, at der findes en række risiko- og beskyttelsesfaktorer, der kan forklare udviklingen af henholdsvis problemadfærd og modstandsdygtighed. Det bringer netop håb i forhold til, at vi ved at forebygge og behandle i tide, kan forhindre udvikling af problemadfærd for nogle af de børn, der vokser op i familier med alkoholproblemer. For de børn det ikke lykkes at finde og hjælpe er det imidlertid overordentlig vigtigt, at vi har tilbud til. Tilbud der ikke er afhængig af alder og økonomi. Også fordi tabu, skam og stigmatisering ofte forhindrer børnene og deres voksne i at række ud og bede om/modtage hjælp, i tide.

Ganske mange unge oplever at "overleve deres historie" med en lang række forsvarsstrategier. På sigt vil mange, formodentlig mindst halvdelen, imidlertid opleve at have brug for hjælp, fordi de udmattes over tid, fordi de forsvarsstrategier, de udviklede for at overleve barndommen, ikke fungerer ind i et voksenliv. Det kan opstå på alle stadier i livet, uafhængig af alder, men med vidtrækkende konsekvenser, også for næste generation. Det kan udløses af arbejdsrelateret stress fordi overlevelsestrategier med "perfektion" og "præstation" har slidt dem op. Eller af oplevelser med egen forælderrolle, hvor kompetencerne ikke rækker, fordi de ikke har lært det via egen opvækst, og/eller hvor de konfronteres med gemte og glemte traumatiske oplevelser fra egen opvækst. Endelig er der mange, der oplever gentagne svigt og nederlag i deres kærlighedsrelationer, som er det, der bliver udløser for behovet for hjælp.

At lade hjælpen være afhængig af alder og individuel økonomisk formåen, som den er nu, er en voldsom social skævvridning. Især når vi ser på de mere vidtrækkende konsekvenser, ikke mindst på et samfundsmæssigt niveau.

I den forbindelse har vi i stigende grad fået dokumentation for, at misbrug har langt mere vidtrækkende konsekvenser for samfundet end hidtil antaget (Lindgaard, 2012a). Det er således vigtigt, at økonomiske beregninger ikke alene tager udgangspunkt i misbrugeren, men også i høj grad må inddrage de pårørende og deres vanskeligheder på en lang række områder, der rækker udover de til misbruget snævert knyttede. Således viser nyere studier, at misbrugers pårørende har en brugsrate af sundhedssystemet, der er op til fire gange større end almenbefolkningens. Dertil kommer de mange konsekvenser udover det sundhedsmæssige felt, også for de pårørende. Ofte vil der være psykiske, privatøkonomiske, arbejds- og familiemæssige konsekvenser for de pårørende, som ligeledes bør inddrages i de overordnede samfundsmæssige økonomiske beregninger, især i forhold til børnene, hvor problemerne og dermed også udgifterne kan være af langvarig karakter og række ind i de næste generationer.

1.2. Læsevejledning

I det følgende præsenteres først et kort resumé af resultaterne (kap. 2). Dernæst redegøres for indhold i og formål med VBA-kurset og LUA-foreningen (kap.3). Herefter følger gennemgang af evalueringsprojektet, hvad angår baggrund, formål, design og metode (kap. 4). I kapitel fem følger en kort beskrivelse af deltagerne i projektet.

Kapitlerne 6-25 præsenterer undersøgelsens resultater. Kapitel 6-18 redegør for alle resultater baseret på spørgeskema-undersøgelsen, medens interview-resultaterne fremgår af kapitel 19-25. Hvert resultat-afsnit indledes med en "fakta-boks" og/eller "citat-boks", hvor de vigtigste resultater eller "statements" er samlet. For læseren uden interesse for den forskningsmæssige del, kan resultatafsnittet læses med udgangspunkt alene i disse. For den mere passionerede læser har vi til gengæld valgt at præsentere samtlige resultater, herunder også samtlige kvalitative udsagn, også selvom nogle er enslydende udsagn. Sidstnævnte er valgt dels for at give indblik i indholdet af udsagn, men også for at vise tyngden af visse udsagn (f.eks. når de gentages af flere deltagere).

I kapitel 26 sammenfattes resultaterne og perspektiveres med eksisterende viden om VBA'er og psykologisk teori. Der er ikke tale om en fyldestgørende gennemgang, men blot en meget selekteret og sporadisk introduktion med udgangspunkt i enkelte nedslagspunkter.

Endelig præsenterer kapitel 27 en række "forandringsagenter", der potentielt kan tænkes at forklare deltagernes forandring og udvikling ifm VBA-forløbet og LUA.

I kapitel 28 følger en række overvejelser til mulige udviklingspunkter i den fortsatte udvikling af VBA-forløbet og LUA. Der tages udgangspunkt i såvel deltagernes forslag som fagligt funderede overvejelser med udgangspunkt i evalueringsmaterialet.

Kapitel 29 afslutter rapporten med en kort konklusion.

2. Resultat- resumé

2.1. VBA-kursus

Samlet set sker der ganske mange positive forandringer for deltagerne i løbet af VBA-kurset og i tiden efter.

Det handler om mindre psykisk belastning og sårbarhed, en forøget evne til at mærke og udtrykke egne følelser og behov samt sætte grænser. Øget evne til at regulere egne følelser, rumme egne og andres følelser, og i mindre grad at benytte grænseoverskridende adfærd i relation til andre.

Det betyder noget i de nære relationer. Således ser vi en reduceret belastning i parforhold, øget evne til at give sig hen og forpligte sig i kærlighedsrelationer, og forbedret kommunikation.

Også forældrekompetencerne bliver bedre. De bliver som forældre bedre til at regulere egne følelser, bedre til at rumme børnenes følelser, bedre til at spejle børnene, samt i højere grad i stand til at "have barnets sind på sinde".

I det hele taget øges deres relationskompetencer generelt; de oplever færre konflikter, mindre svigt og mere støtte fra de nærmeste.

En vigtig faktor er relationen til egne forældre og deres alkoholproblemer. Her ser vi øget egenansvarlighed og afgrænsning ift. forældrene og deres alkoholproblemer, herunder reduceret ansvar i forhold til forældre og deres alkoholproblemer, en reduceret opfattelse af at kunne udløse/forværre forælders alkoholproblemer, i mindre grad forsøg på kontrol/begrænsning af forældres alkoholproblemer, færre bekymringer, samt mindre anvendt tid og reduceret tankevirkosomhed i forhold til forældrene.

Også i forhold til job/uddannelse ser vi en reduceret belastning. Det kommer bl.a. til udtryk ved at de starter på uddannelse, får job efter længere tids arbejdsløshed, skifter job til det bedre eller oplever forøget glæde og tilfredshed med eksisterende job, herunder det kollegiale samspil.

Generelt ses en øget selvforståelse, selvindsigt og et øget selvværd. Mere ro, balance og stabilitet. Mere glæde og lykke. At have fået nye og mere konstruktive historier om sig selv og sit liv, mindre tabuisering, skam- og forkerthedsfølelse, større fokus på konstruktive mønstre og strategier, at føle sig "rustet til livet", ikke at føle sig som offer, men som "aktør i eget liv", og som følge heraf være bedre til at navigere i eget liv, mærke sig selv, behov og grænser, finde retning og træffe sunde valg.

Stort set alle har haft stort udbytte af VBA-forløb, langt de fleste finder det bedre end anden hjælp, de har modtaget, og alle på nær én vil anbefale det:

- Fordi det er god hjælp
- Fordi det skaber forandring og udvikling
- Fordi man bliver mødt, rummet og forstået
- Fordi man ønsker for andre også at blive hjulpet
- Fordi det er unikt

2.2. LUA

Alle der fortsætter i den medlemsdrevne forening LUA, udtrykker stort udbytte af LUA. Det er selvfølgelig naturligt og forventeligt, eftersom det er deres eget "produkt". Deres eneste negative udsagn handler om, at det er svært at starte en selvstændig, medlemsdrevet forening, og at det kan være svært at finde tid nok til den fortsatte drift.

Dem der stopper i LUA angiver manglende tid og/eller lyst til foredragsvirksomhed som årsag.

Det er imidlertid stadig interessant, hvad medlemmerne af LUA selv oplever at få ud af deltagelsen i LUA. Nogle af svarene må formodes også delvist at afspejle udbytte af det foregående VBA-forløb, som alle har deltaget i.

Direkte adspurgt svarer deltagerne, at LUA har forandret deres liv positivt på en række områder. Det handler om større accept af sig selv og sin historie. Ikke længere at skamme sig over sin historie og den man er, men i bedste narrative praksis, at tage sin historie på sig og frigøre sig fra rollen som offer for andres dårlige valg.

Mange giver udtryk for at LUA er en slags "familie", et tilhørssted, hvor man kan føle sig "rigtig" og "respekteret" som "den man er", hvor ens historie ligger implicit og som et fælles grundlag.

Og som en "tryk base" i overgangen fra VBA-kurset til eget liv, som for mange kan være en udfordring, Det trykke og nære fællesskab fra VBA-kurset, savnes og kan være svært at erstatte bagefter.

Derudover en tryk "øve-plads" for de ny erhvervede erkendelser og kundskaber, der kan øves og udvikles sammen med de øvrige medlemmer, bl.a. fordi man har fælles baggrund i VBA-kurset, en fælles "referenceramme" og et fælles "sprog".

I arbejdet med oprettelsen af og deltagelsen i LUA oplever de at genvinde følelsen af mening og kontrol over eget liv, bl.a. i fællesskabet med ligesindede, og ved at bruge sin historie til at gøre en forskel i den gode sags tjeneste (både i LUA-forening og i LUA-foredragskorps).

Ikke mindst som følge af den selvstændige opbygning af en selvstyrende, frivillig organisation, der udelukkende fungerer på baggrund af deltagernes vilje og indsats, og som vokser frem og eksisterer alene som følge af det, de sammen gør og skaber, og deres særlige kompetencer.

I LUA oplever de, at deres historie bliver en styrke og kompetence, der kan bruges til noget meningsfuldt, forandringskabende og næstekærligt, i arbejdet med at sikre fortsat hjælp til børn og ikke mindst voksne, vokset op i familier med alkoholproblemer. Bl.a. ved at man deler sin historie og derved udbreder viden om noget, der som følge af tabuisering og stigmatisering ofte er "skjult", samt handlevejledning til såvel de berørte børn, deres familier som de professionelle.

Flere oplever, at det at dele sin historie i foredragskorpset, flytter fokus fra sig selv til en større sags tjeneste; som et helt overordnet samfundsproblem, der vedrører os alle. Dermed oplever de at almengøre og aftabuisere.

Derudover oplever mange, at det at holde foredrag giver positiv spejling og anerkendelse af den, de er, og for det de kan. Det giver selvværd, selvtillid, styrke, stolthed og glæde. Og at de overhovedet er kommet så langt som til at dele deres historie offentligt foran mange mennesker, slippe offerrollen og stå ved den, de er og deres historie, handler i høj grad om fællesskabet og mødet med ligesindede i VBA og LUA, samt de trygge rammer for foredragskorpset i LUA.

3. Interventionerne – VBA-kurset og LUA

I det følgende beskrives kort de ”interventioner”, der tilbydes VBA’erne og som der måles på i projektet. Det drejer sig om Landsforeningen Lænkens terapeutiske VBA-forløb og den medlemsdrevne forening LUA (Lænkens Unge Ambassadører). Beskrivelsen tager udgangspunkt i interventionernes eget skriftlige materiale suppleret med uddybende interviews.

3.1. VBA-kurset

VBA-kurset tilbydes unge og voksne fra familier med alkoholproblemer. Kurset er gratis. De unge fra 16-24 år tilbydes behandling i det, der hedder ”Ung revers” (i Novaví-regi, de tidligere Lænkeambulatorier), som finansieres via projektmidler fra det landsdækkende projekt ”Behandling til børn og unge fra familier med alkohol- og stofproblemer”. De voksne over 24 år kan i det omfang, der kan findes midler til det, få behandling på VBA-kursus for voksne i Lænke-regi¹. I nærværende evaluering indgår kun VBA-kursus til unge/voksne over 24 år².

VBA-kurset til voksne er et gruppe-forløb med 16 deltagere pr. hold. Der kan være både ”nye” deltagere og deltagere, der har været på kurset før. Kurset forløber over 9 gange fordelt på 7-10 uger, afhængig af højtider. Alle 16 deltagere mødes 5 søndag fra 11.30 – 17.30, medens 8 deltagere mødes 4 tirsdage, og de resterende 8 mødes 4 onsdage, begge gange fra 16.30 – 19.45.

Der er to behandlere tilknyttet gruppeforløbet, Vivien Abrahamsen og Birthe Zavilla.

Behandlingselementer

Samlet set indgår en række behandlings-elementer. Disse beskrives nærmere nedenfor.

- Viden og psykoedukation
- Anerkendelse, spejling og genkendelse
- Åbenhed, aftabuisering og af-stigmatisering
- Nye tanker og ”historier”
- Kommunikation og følelsesregulering – sprog for følelser
- Relations-arbejde og netværk

¹ Det er en af LUA-foreningens formål at skaffe midler til VBA-kurser til de unge/voksne fra 25 år.

² Indtil 2016 var VBA-kurset rettet mod unge og voksne fra 18 år og opad. Efter tildeling af projektmidler til ”Ung revers”, til behandling af unge fra 16-25 år, har deltagerne i nærværende projekt været 25 år og derover.

- Gamle og nye mønstre/strategier – mestring og forsvar

Behandlingstemaer

Der startes altid med en visitationssamtale efterfulgt af selve gruppeforløbet, hvor der undervises i og arbejdes med følgende temaer:

- Psykoedukation
- Narrativer og rushistorie
- Eksternalisering af den berusede forælder
- Eksternalisering af det at være barn i en rusfamilie
- Eksternalisering af den ædru forælder
- De fem former for vold
- Hvilke former for overgreb/krænkelser kender jeg fra mig selv/taget med mig
- Strategier, fra overlevelsesstrategier til mestringsstrategier
- Deltagernes fremtidige arbejdsplaner

Indholdet i det samlede VBA-kursus ser således ud:

Visitationssamtale

Den unge/voksne der ønsker at deltage i VBA-kurset inviteres til visitationssamtale hos en VBA-behandler. Visitationssamtalens formål er 3-delt:

Samtalens første element er information om behandlingsforløbet. Den unge/voksne får her et indblik, gennem kort psykoedukation, i behandlerens viden om, hvordan det kan opleves som barn/ung at vokse op i en familie med et alkoholproblem. Ydermere informeres den unge/voksne om behandlingens rammer, indhold og formål. Samtalens næste element består af dataindsamling om den unge/voksne. Der indhentes her oplysninger om den unge/voksne, dennes baggrund og familiære konstellation. Samtalens sidste element er en afdækning af VBA-behandlingens relevans for den pågældende unge/voksne samt den unges/voksnes motivation for deltagelse i forløbet.

Psykoedukation

Gennem undervisning om alkoholafhængighed og dennes konsekvenser er det hensigten, at deltagerne tilegner sig viden og øget bevidsthed, der muliggør større selvindsigt og nye handlemuligheder.

At fortælle sin rushistorie

Her arbejdes der med deltageres narrativer. Der fokuseres på livsoplevelser på grund af alkoholen. Deltagerne får mulighed for, gennem egen fortælling, at øve sig i at bryde tabuet omkring misbruget. Ved genfortællingen af en andens historie almengøres oplevelser af at vokse op i en familie med alkoholrelaterede problemer for derved at mindske oplevelsen af at være alene og anderledes grundet sin særlige baggrund. Endvidere skabes der mulighed for, at behandleren kan spejle deltageres følelser på en måde, der kan fremme udvikling af evnen til følelsesmæssig identifikation.

Eksternalisering

Gennem eksternalisering får deltagerne mulighed for, at adskille alkoholproblemet fra den drikkende forælder. De kan på denne måde dekonstruere fortællingen om den drikkende forælder således, at de negative aspekter og konsekvenser af misbruget kan afdækkes og adskilles fra den sunde del af forælderen. Hermed skabes der mulighed for, at deltageren kan hade og være flov over sin misbrugende forælder og samtidig elske og være stolt af den sunde del af samme forælder. Dette skaber basis for en bedre selvoplevelse samt en sundere relations-dannelse. Eksternalisering af henholdsvis den berusede forælder og eksternalisering af den ædru forælder placeres tidsmæssigt og sessionsmæssigt adskilt fra hinanden.

På baggrund af eksternaliseringen af den berusede forælder, arbejdes der videre med at placere en dreng/pige hos denne forælder/familie ("plejebarns-øvelsen"). Her fokuseres der på hvad barnet tænker og hvordan barnet har det. Der beskrives med tegning og ord på planche og fortælles i tredje person om, hvordan det mon er at være barn i sådan en familie.

Den deltager hvis familie det drejer sig om, kan dermed reflektere over, om det er noget han/hun selv har oplevet og kan plukke det som evt. genkendes. Behandleren spejler ind på tanker og grundfølelser.

Vold

Der introduceres til fem former for vold; fysisk, psykisk, materiel, seksuel og latent vold. Hver deltager beskriver på en planche hvilke former for vold han/hun har været udsat for. Efterfølgende reflekteres over, hvor han/hun mener denne vold har sat sig på/i kroppen ved hjælp af tegning.

Egne Krænkelser: Deltagerne arbejder med hvad de har taget med sig af krænkelser overfor andre; kærestes/partner, børn og dem selv for derved at få indblik i, hvordan de indgår i relationer med andre.

Mestringsstrategier

I arbejdet med mestringsstrategier får deltagerne mulighed for at afdække, hvad han/hun har gjort for at stoppe drikkeriet eller mindske konsekvenserne af misbruget. Deltagerne anerkendes for deres anstrengelser og frisættes fra ansvar.

I denne sammenhæng understreges den hierarkiske relation mellem forældre og børn, således at det tydeliggøres, hvad der hører ind under voksen-ansvaret, og hvad der hører til et sundt børneliv.

På baggrund af de afdækkede strategier arbejdes der gennem kognitive skemaer med deltagernes tidligere måder at tænke, føle og handle på. Der rettes fokus på, hvorledes tanker styrer og kontrollerer følelser og handlinger, og der åbnes således op for nye og mere hensigtsmæssige handlemuligheder og strategier.

Drømme/ønsker for fremtiden

I denne session fokuseres der på deltagernes fremtid. Der skabes her mulighed for at implementere en række af de indsigter og erkendelser, som deltagerne har gjort sig gennem behandlingsforløbet, i udvikling af planer for fremtiden. Dette drejer sig fx om nye måder at tænke på, nye handlemuligheder samt nye måder at opfatte sig selv på.

Der øves i nye måder at indgå i relationer.

Efterfølgende præsenteres deltagerne for de muligheder, der eksisterer for fortsat arbejde i Lænke-regi. Det drejer sig om følgende:

- Selvhjælpsgrupper for VBA
- Selvhjælpsgrupper for VBA, der selv er forældre
- LUA foreningsarbejde
- LUA foredragskorps, herunder indledende "foredrags-kursus"
- Kursusforløb for VBA, der selv er forældre
- Kursusforløb for VBA, der ønsker mere behandling
- Individuelle samtaler i Novaví-regi

3.2. LUA

Landsforeningen Lænkens Unge Ambassadører (LUA) er en medlemsdrevet forening, der organisatorisk har status som en lokalafdeling i Landsforeningen Lænken.

Alle i LUA er vokset op i familier, hvor en eller flere forældre har haft alkoholproblemer. Mennesker med anden opvækst kan også være medlemmer, blot man sympatiserer med LUA's formål og idégrundlag. LUA mødes 10 gange årligt til medlemsmøder, og derudover kan der arrangeres "LUA-hygge" ude i byen.

LUA er ikke et terapeutisk tilbud, ej heller en selvhjælpsgruppe. Det er et fællesskab med ligesindede og med fælles mål.

Et af hovedformålene med LUA er at sikre, at alle, der er vokset op i en familie med alkoholproblemer, har fri (gratis) adgang til kvalificeret behandling uanset alder. I dag gælder det kun for børn og unge under 25 år, og de drikkende. Igennem at opbygge netværk, skabe dialog og udbrede viden om børn, unge og voksne i familier med alkoholproblemer, at aftabuisere og afstigmatisere arbejdes der for at:

- vise mangfoldigheden blandt børn af alkoholafhængige og synliggøre deres ressourcer
- fremme børneperspektivet i samfundsdebatten og alkoholbehandlingen med baggrund i egne erfaringer
- skaffe midler til at igangsætte nye gruppebehandlingsforløb for voksne børn fra familier med alkoholproblemer over 24 år
- skabe mulighed for, at børn fra familier med alkoholproblemer får behandling og hjælp til at håndtere følgerne af opvæksten – uanset alder

Der arbejdes i den forbindelse med en formidlingsdel, hvor LUA bl.a. arrangerer officielle tema-aftener om forskellige relevante emner. I den forbindelse har LUA også et "foredragskorps" (se mere nedenfor). Derudover er et vigtigt formål at skabe mulighed for den fortsatte drift af LUA samt sikre VBA-gruppeforløb for voksne over 24 år, som ikke er indbefattet af behandlingspuljen til sikring af behandling for børn og unge fra 0-24 år. I dette arbejde indgår også søgning af fonds-midler og lign.

Derudover er LUA tænkt som en slags "overbygning" på VBA-kurset, et "fællesskab" for dem, der måtte have lyst til og at kunne profitere af netop denne type tilbud. Det handler dels om "den trygge fællesnævner i samværet"; at være sammen med ligesindede, der forstår hvad man kommer af og hvem man er, på godt og ondt og at være i fælles proces med netop det. Men LUA bygger også på empowerment-tanken, hvor det tænkes, at det at finde mening og genvinde indflydelse og kontrol i sit liv er afgørende faktorer for "heling" og sund udvikling. Samtidig giver mange udtryk for, at det er en "tryk base" i overgangen fra VBA-kursus til "virkeligheden i eget liv".

Nogle af deltagerne i nærværende projekt har været med til opstarten af LUA. Det vil sige foreningsarbejde helt fra bunden, med etablering og udvikling igennem 4-5 år indtil LUA i juni 2016 blev stiftet med egen bestyrelse og vedtægter. Andre er blot "almindelige medlemmer" i LUA.

Udover LUA foreningen er der også LUA foredragskorps, hvor der holdes foredrag med udgangspunkt i egen historie, fortalt til børn og unge, samt de relevante professionelle voksne.

Nogle deltager i begge tilbud, nogle er kun med i det ene. Og nogle VBA-kursister deltager slet ikke.

LUA holder f.eks. foredrag for:

- Unge på produktionsskoler, gymnasier, tekniske skoler og handelsskoler
- Kommunale ledere, sagsbehandlere og medarbejdere på tværs af faggrupper
- Folkeskoler (7.-9. klasse)
- Arbejdspladser, foreninger og på biblioteker

Et foredrag består altid af en personlig beretning, fortalt af den unge selv, om det at vokse op i en familie med alkoholproblemer. Et LUA-foredrag indeholder typisk:

- 1-2 personlige fortællinger á 20-30 minutter
- Hvordan man kan komme videre i sit liv
- Hvor man kan søge hjælp
- Spørgsmål og dialog

Formålet med et LUA-foredrag er først og fremmest at udbrede viden, forståelse og handling. Bl.a. ved at aftabusere og afstigmatisere.

- For den unge tilhører er formålet, at almengøre og lade dem vide, at de ikke er forkerte og ikke er alene. Der er hjælp at hente, og det nytter at søge hjælp og forandring. Det er også at sætte ord på det, der foregår i den unges indre og ydre liv, og at starte refleksion og handling.
- For fagpersoner er formålet at give en direkte og reflekteret indsigt i den virkelighed, som disse børn og unge lever i. At de kan gøre en forskel, og ikke skal lade sig bremse af tvivl og berøringsangst. Det er håbet, at give mod og vilje til at flere fagpersoner tør gribe ind; spørge ind til alkoholproblemer og trivsel, og være med til at skabe udvikling og forandring så tidligt som muligt.

Foredragsaktiviteten er frivilligt arbejde og som udgangspunkt gratis. Men eftersom der er udgifter forbundet med aktiviteten, anmodes der om et frivilligt bidrag.

Foredragskorps-kursus

Hvis man har interesse i at blive medlem af LUA foredragskorps, bliver man tilbudt at deltage i et kursus ved psykolog Ida Koch. Kurset forløber over en aften og en hel dag. Kursets formål er at klæde deltagerne på til at formidle deres personlige historie:

- Dels viden om målgruppen (børnene og de unge, samt de relevante professionelle)
- Dels værktøjer og feedback ift.,
- at "fortælle den gode historie"
- at "passe på sig selv"

For mange er Ida Koch kurset et afklarende forløb i forhold til om de overhovedet har lyst til at deltage i LUA foredragsskorps.

3.3. Selvhjælpsgrupper – Lænken

Selvhjælpsgrupperne i Lænke-regi er ikke evalueret nærmere, men de indgår med registrering og kort subjektiv vurdering af VBA-kursisterne.

Relevant for deltagerne i nærværende projekt er der selvhjælpsgrupper for VBA og for VBA'ere, der selv er forældre.

3.4. Teoretisk forståelsesramme for VBA og LUA

Grundlæggende bygger VBA-behandlingen teoretisk på systemisk teori, med alkohol som det styrende element.

Barnet/den unge opfattes som en unik del af en større helhed; familien. I systemteorien anskues familien som et socialt system, der er mere end blot summen af de enkelte familiemedlemmer. Det består også af interaktionen de enkelte familiemedlemmer imellem, hvor familiens medlemmer tænkes at bidrage med hver deres til det samlede system, som familien repræsenterer. Den enkelte adfærd såvel som familiens samlede adfærd bygger på gensidige, cirkulære relationer imellem mennesker og interpersonelle mønstre. Bag denne cirkulære årsagsforståelse ligger antagelser om, at et individs adfærd påvirkes af omgivelserne, samtidig med, at individet påvirker omgivelserne.

Når et familiemedlem udvikler alkoholproblemer, vil dette problem et styrende fælles element til i samlede familiesystem. Med udgangspunkt i den cirkulære forståelsesramme bliver alle medlemmer i familien påvirket af det, ligesom de indgår i et samspil med alkoholproblemet. Ikke sådan at forstå, at barnet på nogen måde kan gøres ansvarlig for alkoholproblemet. Det er altid de eller den voksne ansvar, at barnet trives. Og kun den voksne, der har inviteret alkoholen ind i familien kan bryde med misbruget og sørge for at få det ud af familien.

Samtidig er det ikke alkoholproblemet isoleret set, der antages at være problemet i familien, men det faktum, at alkoholproblemerne påvirker den drikkes adfærd og personlighed. Denne personlighedsændring hos den ansvarlige voksne gør barnet bange og utrygt. På længere sigt har det imidlertid også helt grundlæggende konsekvenser for barnets udviklingsbetingelser, idet rusen over tid gennemtrænger og forstyrrer væsentlige områder af familiens interaktion og som følge heraf forøger risiko for udvikling af dysfunktionelle familieinteraktionsmønstre.

Barnets betingelser tænkes således at være defineret af graden og karakteren af alkoholproblemets påvirkning af familiens interaktion. Ikke blot med hinanden, men også med det sociale system rundt om familien, herunder bl.a. følelsen af skam og skyld.

Derudover bygges der på udviklingspsykologiske teorier til en nærmere forståelse af, at barnet påvirkes som det gør af tilstedeværelsen af alkoholproblemer. Dels med udgangspunkt i systemteorien og det dysfunktionelle familiesystem, dels med udgangspunkt i hvorledes alkoholproblemer antages at påvirke den drikkende såvel som den ikke-drikkende forælder og deres relationelle kompetencer samt forældrefunktion. På baggrund heraf kan der gøres antagelser om, hvorledes barnet udvikling påvirkes på en lang række områder. Det gælder især i forhold til selv- og identitetsudviklingen samt udvikling af uhensigtsmæssige mestrings- og overlevelsestrategier.

3.5. Succes mål for VBA-behandlingen

På baggrund af teori og viden om målgruppen opstilles en række succes mål for deltagerne i gruppeforløbet:

- øget bevidsthed om egne tanker, følelser og handlinger
- udvikling af evnen til at bryde tabuet om misbruget samt evnen til at italesætte svære problemstillinger
- øget viden om hvad der karakteriserer et sundt barne-/ungdomsliv
- italesættelse og udfoldelse af den unges/voksnes narrativ
- almengørelse af deltagerne oplevelser af at vokse op i en familie med alkoholrelaterede problemer
- udvikling af hensigtsmæssige strategier i forhold til alkoholproblemet og dets konsekvenser i familien
- forebyggelse/bearbejdning af sen-konsekvenser såsom angst og depression
- facilitering af deltagerne evne til at indgå i meningsfulde relationer samt evt. forældrefunktion

3.6. Terapeutiske tilgange

Med udgangspunkt i ovenstående antages en række terapeutiske virkemidler at være afgørende for iværksættelse af en positiv udvikling for VBA'erne. Overordnet arbejdes der på grundlag af en kognitiv referenceramme.

Kognitiv intervention

De kognitive interventionsformer anvendes med henblik på at arbejde med VBA'ernes bevidsthed i forhold til tanker, følelser og adfærd. Det primære fokus er at bevidstgøre og ændre på tankemønstre, følelser og indlærte adfærdsmønstre, bl.a. gennem skema-arbejde.

Psykoedukation

Den psykoedukative tilgang er ligeledes en kognitiv interventionsform. Gennem undervisning om alkoholafhængighed og konsekvenser for den afhængige såvel som de pårørende, er det tanken, at deltagerne gennem viden og øget bevidsthed får større selvindsigt og nye handlemuligheder.

Narrativ terapi

En af narrativ terapies grundantagelser er, at livet er multi-historielt, det vil sige, at der kan fortælles mange forskellige historier om det samme individ, dennes oplevelser, og tolkninger på det.

Narrativ terapi har fokus på traumatiserende eller på anden vis udfordrende oplevelser, som kan bevirke at individet oplever at være negativt eller begrænset defineret.

Den narrative terapi benytter bl.a. teknikker som "eksternalisering", "re-framing", "re-labelling" og "bevidning".

Den narrative tilgang anvendes især i forhold til arbejdet med deltagernes selvopfattelse og identitet, om at eje sin "historie", udvide sin "historie" og om at se fremtidige muligheder.

Mentaliseringsbaseret terapi

Den mentaliseringsbaserede tilgang bygger især på neuropsykologisk, psykoanalytisk og tilknytningspsykologisk teori.

Mentalisering handler om evnen til at læse og forstå egne og andres tanker, følelser og hensigter. Det handler om at blive i stand til at "følelser-regulere", altså mærke, forstå og regulere egne følelser, som en forudsætning for at kunne det samme i forhold til andre mennesker, og dermed indgå i konstruktive relationer med andre.

Og så handler det rigtig meget om udvikling af "selvet", at man via mødet med egne tanker, følelser og hensigter netop får mulighed for at udvikle sit eget "selv" og dermed også kunne opdage og rumme andres "selv".

Evnen til at mentalisere og følelsesregulere udvikles især i de tidlige år i mødet med forældrene, hvor det at barnet mødes, rummes og spejles adækvat betyder at barnet bliver i stand til at mentalisere og følelsesregulere, ligesom det helt grundlæggende er forudsætning for barnets selvudvikling.

I familier med rusproblemer er det ofte netop en udfordring for forældrene at rumme og spejle barnet. Og vi ser derfor i udpræget grad problemer med mentalisering og følelsesregulering, samt fraspaltning af dele af selvet, der ikke har fået plads i barnets udvikling.

Det er derfor ikke uden grund, at dette har en særlig plads i VBA-forløbet. I arbejdet med udvikling af mentalisering og følelsesregulering anvendes forskellige terapeutiske teknikker, der implicit f.eks. kan være "spejling" og eksplicit f.eks. "fortolkning" eller "forklaring". F.eks. kan en deltager, der udviser stærk vrede i forhold til oplevelser af svigt tilbydes alternativ fortolkning af en underliggende følelse som "ked-af-det-hed" eller "angst" (måske for at blive forladt). Netop dette kan være med til at udvikle deltagerens forståelse af vreden som en forsvarsstrategi på underliggende mere sårbare følelser som ked-af-det-hed og angst. Derved gives bl.a. mulighed for en dybere forståelse af samt udvidelse af eget følelsesregister, mulighed for at arbejde med, være med og håndtere svære følelser samt at udtrykke følelser hensigtsmæssigt i forhold til tid og sted. På basis heraf ligeledes at forstå andres bagvedliggende følelser, tanker og hensigter.

På længere sigt er evnen til at mentalisere og følelsesregulere en absolut forudsætning for et menneskes evne til "væren i verden" og evne til indgå i meningsfulde, velfungerende relationer, hvad enten det er som ven, partner, forælder eller kollega.

Empowerment

I forhold til LUA bygges der især på empowerment-tanken, hvor man som ekspert på netop sit eget liv og på baggrund af en selvstændig indsats, genvinder indflydelse og kontrol over egen tilværelse, udvikler ressourcer og oplever spejling og succes i mødet med ligesindede i et autentisk fællesskab med et fælles meningsfuldt mål; at hjælpe og gøre en forskel for andre i en lignende situation.

4. Projektbeskrivelse

4.1. Baggrund og formål

Formålet med evalueringen er at undersøge om, og i givet fald hvordan, Landsforeningen Lænkens VBA-forløb og LUA-tilbud medfører positiv forandring for unge og voksne fra familier med alkoholproblemer. VBA-forløbet er et terapeutisk gruppetilbud medens LUA (Lænkens Unge Ambassadører) er en medlemsdrevet forening, der også rummer et foredragskorps.

Oprindeligt var formålet med projektet, at undersøge VBA-kursets indhold og forandringspotentiale for voksne børn fra familier med alkoholproblemer. Men samtidig var Lænken i gang med etablering af LUA, Lænkens Unge Ambassadører. Man ønskede derfor at inkludere denne del i undersøgelsen. Dels en undersøgelse af betydningen af LUA som et tilbud om deltagelse i en frivillig organisation, dels betydningen af LUA som et tilbud om deltagelse i et foredragskorps. Undervejs blev det tydeligt, at selve etableringen af en frivillig organisation i sig selv var en udfordring. Dette indgår kun sekundært i undersøgelsen.

Det antages, at LUA fungerer som en form for "efterværn" eller "overbygning" til VBA-behandlingsforløbet: LUA giver mulighed for, at opleve, hvordan de kan bruge deres erfaringer og opvækstvilkår til noget positivt i deres liv og dermed forstærke den helende effekt, som VBA-behandlingen formodes at have - også i tiden efter at behandlingen er stoppet. Det er således antagelsen, at LUA i kraft af det selv-organiserende princip og de ikke-terapeutiske aktiviteter øger sandsynligheden for, at de kan frigøre sig fra opvækstens udfordrende ballast.

Lænkens VBA-kursus samt LUA, der tilbydes unge og voksne fra familier med alkoholproblemer, beskrives og evalueres på videnskabeligt grundlag.

Dette indebærer:

- Beskrivelse af målgruppen og deres udvikling over tid
- Målgruppens subjektive vurdering af deres egen udvikling, herunder deres vurdering af metoderne i VBA-kurset og betydningen af engagement i LUA
- En sammenfattende perspektivering, der på baggrund af datamaterialet og relevant psykologisk teori, belyser
 - o hvad der er unikt for netop Lænkens tilbud
 - o hvad der formodes at være forandringskabende for deltagerne i VBA og LUA
 - o antagelser om formodet effekt med forbehold for bias ift. konklusioner
 - o udviklingspunkter for VBA-kurset og LUA

4.2. Målgruppen

Målgruppen for projektet var unge og voksne, hvor en eller flere forældre havde/havde haft alkoholproblemer (i det følgende blot VBA). Vi ved efterhånden en del om målgruppens problemfelt (Lindgaard, 2002, 2005, 2008, 2011, 2012a, 2012b; Mackrill et al., 2012), men kun lidt om effektiv behandling samt forandrings-agenter (Lindgaard, 2006, 2009; 2012a, 2012b).

Alle der i undersøgelsesperioden deltog på VBA-kursus i Lænken-Glostrup blev indbudt til deltagelse i spørgeskema-besvarelsen. Deltagelsen var anonym og frivillig.

Derudover blev der suppleret med mere dybdegående interviews. Det blev tilstræbt at interviews så vidt muligt kunne favne deltagerens heterogenitet, således at så mange facetter som muligt blev belyst. Det betød, at gruppen til interviews blev udvalgt med så meget bredde som muligt for øje. Der var dog også praktiske og logistiskmæssige udfordringer i forhold til deltagelse i denne del, som ligeledes blev inddraget i udvælgelsen af deltagere.

En del VBA-kursister deltog på flere VBA-kurser. Det gav mulighed for at følge disse deltagere over længere tid, samt undersøge betydningen af deltagelse på flere kurser.

4.3. Undersøgelsesdesign

Der er tale om et deskriptivt og eksplorativt undersøgelsesdesign, der bygger på såvel kvantitativ som kvalitativ forskningsmetodik. Dataindsamlingen er foretaget via standardiserede spørgeskemaer, en række supplerende, konstruerede spørgsmål, af både kvantitativ og kvalitativ art. Derudover semi-strukturerede interviews.

4.4. Undersøgelsesmateriale

Data blev indsamlet kvantitativt med spørgeskemaer og kvalitativt med interviews (samt en række åbne spørgsmål, der blev besvaret kvalitativt af deltagerne).

Der er i alt konstrueret tre spørgeskemaer. Et spørgeskema, der uddeles ved start på VBA-kursus. Et spørgeskema, der udleveres når VBA-kurset afsluttes, og et spørgeskema, der udleveres ca. 8-10 måneder efter endt VBA- kursus.

Spørgeskema I:

Spørgeskema I indeholder følgende:

Basisdel/baggrund:

- Alder, køn, samliv
- Hvem har (haft) alkoholproblemer, behandling, andet misbrug
- Overgreb

Familie- og sociale relationer:

- Social støtte, konflikter, ansvar, skyld, skam/tabuisering, grænser, følelser, mestring, kommunikation, kærlighedsrelationer, familierelationer, egne udfordringer som forælder, subjektivt oplevede belastninger

Sundhed, fysisk og psykisk:

- Sundhed generelt, egne misbrugsproblemer
-

De fleste spørgsmål har været anvendt i tidligere undersøgelser af VBA'er (Lindgaard, 2002; 2005, 2008, 2011, 2012b).

Ved stort set alle spørgsmål er der mulighed for at angive supplerende kvalitative udsagn. Disse kvalitative udsagn besvares flittigt og uddybende, og rummer meget viden. De vil derfor indgå og blive behandlet semi-kvantitativt/kvalitativt, sådan at alle besvarelser præsenteres i skemaer, inddelt efter fælles temaer.

Derudover indgår en række standardiserede skemaer:

Psykisk funktion – CORE-OM 34:

CORE (Clinical Outcomes in Routine Evaluation, Barkham et al., 2006) er et valideret spørgeskema, udviklet til at måle psykisk funktionsniveau i forbindelse med psykoterapi. CORE-OM (Outcome Measure) 34 består af 34 spørgsmål, som måler deltagernes subjektivt oplevede trivsel, symptomer på problemfunktion, deres livs-funktion/mestring samt risikofaktorer.

Hvert spørgsmål vurderes på en skala fra 0 til 4, hvor høj score er udtryk for en større grad af vanskeligheder. Der er derfor tale om positiv udvikling, når deltagerne scorer mindre ved efterfølgende målinger.

Stress-belastning – PTSD-8

PTSD-8 (Post Traumatisk Stress Disorder, Hansen et al., 2010) – der måler på deltagernes symptomer på belastning som følge af forældres alkoholproblemer. Det er et skema udviklet af Videnscenter for Psykotraumatologi ved Syddansk Universitet. Skalaen går fra 1 til 4, hvor 4 er størst belastning.

Social funktion – WSAS

WSAS (The Work and Social Adjustment Scale, Mataix-Cols, et al., 2005) er et spørgeskema, der måler på deltagernes sociale funktion i forhold til følgende områder:

- Evne til at klare uddannelse og arbejde
- Evne til at klare daglige gøremål såsom oprydning, rengøring, indkøb, regninger etc.
- Evne til at klare sig socialt, i fritidsaktiviteter med andre mennesker
- Evne til at klare sig socialt, alene
- Evne til at klare sig socialt, i forhold til at danne og fastholde tætte relationer til familie og venner

Spørgeskemaet består af fem spørgsmål, hvor deltagerne blev bedt om at vurdere på en skala fra 0 til 8 i hvilken grad deres problemer påvirker deres evne til at udføre den enkelte aktivitet. Jo højere score, jo mere alvorligt er det påvirket.

Spørgeskema II:

Spørgeskema II indeholder følgende

Indledende del:

- Antal VBA-kurser der er deltaget i
- Deltagelse i LUA (fortid, fremtid)
- Deltagelse i Selvhjælpsgruppe (fortid, fremtid)

Familie- og sociale relationer:

- Gentagelse af spørgsmål fra spørgeskema I

Sundhed, fysisk og psykisk:

- Gentagelse af spørgsmål fra spørgeskema I

Standardiserede skemaer:

- Gentagelse af skemaer fra spørgeskema I

Evaluering af VBA-kurset:

- Åbent spørgsmål til vurdering af VBA-kurset

Dette spørgeskema suppleres af Lænkens eget evalueringsskema til vurdering af VBA'ernes subjektive oplevelse af og udbytte af kursusforløbet, især med fokus på de enkelte "temaer".

Spørgeskema III:

Spørgeskema III indeholder følgende

Indledende del:

- Antal VBA-kurser der er deltaget i
- Aktivitet i og varighed af medlemskab i LUA
- Deltagelse og varighed i selvhjælpsgruppe

Familie- og sociale relationer:

- Gentagelse af spørgsmål fra spørgeskema I og II

Sundhed, fysisk og psykisk:

- Gentagelse af spørgsmål fra spørgeskema I og II

Standardiserede skemaer:

- Gentagelse af skemaer fra spørgeskema I og II

VBA-kurset og LUA-delen:

Åbne spørgsmål til subjektiv vurdering af VBA-kursets temaer over tid, betydning af at følge forløbet flere gange og vurdering af deltagelse i LUA og evt. selvhjælpsgruppe. Skalaspørgsmål om VBA-behandlingens virkning.

I spørgeskema III inkluderes et afsnit med spørgsmål relateret til selvhjælpsgrupperne og LUA (bl.a. om de deltager i selvhjælpsgrupper og/eller i LUA, i givet fald hvordan samt deres subjektivt oplevede udbytte af at være en del af LUA). Dette giver mulighed for helt overordnet at blive klogere på, hvad LUA betyder for VBA'erne, ikke mindst koblet med interview-delen.

Interview

Interview blev udført som semi-strukturerede interviews, hvor der var plads til, hvad der måtte opstå undervejs hos informanten eller i interview-relationen. Især interview om LUA-delen tænkes at være af mere eksplorativ karakter, idet der endnu kun er sparsom viden om betydningen af frivilligheds- og formidlingsfunktionen ift. trivsel og udvikling blandt VBA'er. Det blev tilstræbt at bruge mindst mulig spørgetid på personlig baggrund og den nuværende situation og mest mulig tid på at blive klogere på betydning af LUA som efterværn.

Det blev også tilstræbt at have begge køn repræsenteret samt "nyere" såvel som "gamle" LUA'er, og med en vis grad af aktiv deltagelse i en eller flere af LUA's funktioner.

Følgende temaer blev så vidt muligt belyst:

- Deres situation for tiden (hvordan de har det, hvad der p.t. fylder i deres liv)
- Deres baggrund (opvækst, familie, etc.)
- Deres motivation/mål med LUA (og VBA-kurset)

- Hvad er godt/svært – udfordringer/udbytte (særligt relateret til LUA's selvorganiserende princip)
- Temaer, der kan sige noget om mulige opnåede forandringer og forandringsfaktorer, herunder nye kompetencer, ny adfærd, nye strategier, nye relationer, nye mål m.v.
- Subjektivt oplevede forandringer
- Subjektivt oplevede forskelle på selvhjælpsgruppe og LUA
- Betydning af LUA som tilhørssted og øve-rum

Derudover blev der lavet interviews med relevant fagpersonale relateret til VBA-kurset og LUA-delen.

Alle interviews blev analyseret med eksplorativt mål for øje. Der blev lavet observationer på tværs af alle interviews ift. gennemgående temaer, dels VBA-forløbets temaer, men også andre temaer, herunder temaer knyttet til LUA's mulige betydning.

Resultaterne beskrives samlet i kap. 6-26, ligesom interview-resultaterne inddrages undervejs i den samlede resultatformidling, til understregning og perspektivering af spørgeskema-data.

Alle interviews er fuldt anonymiseret. Dvs. ingen navne, og ingen historier er gengivet i helhed.

4.5. Population og rekruttering

Der er 97 deltagere i undersøgelsen. Alle har deltaget i Lænkens VBA-kursus for voksne børn fra familier med alkoholproblemer.

Det første hold deltagere (hold VI) indgik i en pilotundersøgelse fra december 2014 til februar 2015. Det blev besluttet at inddrage deres besvarelser i den efterfølgende dataindsamling fra forår 2015 (Hold VII) til forår 2017 (Hold XI). Alle kursister har besvaret et spørgeskema, som led i deres kursus, ved kursus-start og slut. Derudover udfyldes et skema ca. 1 år efter kursus-afslutning. Det sendes med post, inklusiv frankeret svarkuvert og returneres direkte til psykolog Helle Lindgaard. Alle spørgeskemaer besvares anonymt for behandlere og afleveres i en lukket svarkuvert, sådan at deltagerne sikres anonymitet. Kuverterne åbnes først ved data-indtastning af Helle Lindgaard. Hvis deltagerne ønsker det, kan de også være anonyme ift. Helle Lindgaard.

Alle 97 kursusdeltagere besvarer skema I ved kursus-start, 75 besvarer skema II ved kursus-afslutning (svarprocent 93%), medens 43 (svarprocent 65%) besvarer skema III ved opfølgning ca. 1 år efter kursus-afslutning.

Skema II besvares af 75 kursister. Frafaldet kan delvist forklares ved, at det sidste hold (16 kursister), kun kan nå at besvare skema I i data-indsamlingsperioden. De resterende seks manglende besvarelser svarer gennemsnitligt til omtrent en manglende besvarelse pr. hold.

Det samme gælder for skema III. Her var der 43 besvarelser, og to hold (X og XI = 31 deltagere), der ikke kunne nå at besvare i perioden. Derudover er der et frafald på det først udsendte opfølgningsskema (pilotprojektet/hold VI), hvor en del af kursisterne deltog på både hold VI og VII. Pilotprojektets opfølgningsskema blev udsendt næsten samtidig (få måneder før) med hold VII's opfølgningsskema. Da en del af kursisterne deltog på begge hold, var der en del, der kun udfyldte det ene opfølgningsskema. Derudover er det generelt en udfordring med opfølgningsskemaet, at det udsendes med post. Nogle kunne der ikke findes adresser på, nogle var ude at rejse. Derudover skal skemaet, som er ret tidskrævende (30-60 min., afhængig af omhyggelighed) besvares i en travl hverdag, hvor skema I og II er blevet besvaret i kursus-tiden.

I pilotprojektet indgik ikke de standardiserede spørgeskemaer, hvorfor disse har lavere svarprocent.

Der er lavet statistiske analyser på frafaldet, der vidner om, at der ikke er forskel på basisdata, dvs. alder, køn og samliv på dem, der falder fra og dem der besvarer alle skemaer. Der er for få deltagere til, at vi kan lave yderligere frafalds-analyser.

Tabel 4.1: Besvarede spørgeskemaer

Hold	Tidspunkt	Skema 1 Før kursus	Skema 2 Efter kursus	Skema 3 Opfølgning
Hold VI – pilot	Efterår 2014	17	16	13
Hold VII	Forår 2015	17	15	7*
Hold VIII	Efterår 2015	16	16	13
Hold IX	Forår 2016	16	14	10
Hold X	Efterår 2016	15	14	
Hold XI	Forår 2017	16		
I alt		97	75	43

* Se forklaring i tekst ovenfor

Der blev lavet interviews med i alt 22 informanter, 19 VBA-kursister, de to behandlere/undervisere Vivien Abrahamsen og Birthe Zavilla, samt projektleder Louise Spanning.

Interview blev indsamlet:

- Marts 2015
- Maj 2016
- Januar 2017
- Marts 2017

4.6. Statistiske analyser og metodiske forbehold

Data er indtastet og bearbejdet i det statistiske program SPSS. Afhængig af undersøgelsesredskab og -formål er anvendt forskellige statistiske analysemetoder (Kruskal Wallis og Mann-Whitney non-parametriske test for flere uafhængige populationer, Wilcoxon's signed rank test for related samples, Student t-test for uafhængige stikprøver).

Der er i det samlede statistiske arbejde valgt et maksimalt signifikansniveau på $p = 0.05$. I de fleste tilfælde er der dog tale om langt højere signifikansniveauer. Følgende signifikansniveauer optræder i resultatformidlingen og vil fremgå af tabellerne:

- 1) $p < .05$
- 2) $p < .01$
- 3) $p < .005$
- 4) $p < .001$
- 5) $p < .0005$
- 6) $p < .0001$

Generelt for undersøgelsen gælder det, at der ikke er muligt at adskille kausale fra korrelerede forhold, således at der kun kan drages formodninger om årsagsforklaringer og prædiktive faktorer.

Anvendelsen af selvrapporteringsmetodik giver informationer, der bygger på den adspurgtes (selv-)opfattelse og (selv-)bevidste fremstilling. Den viden vi får er således udtryk for den adspurgtes egen subjektive oplevelse af eget liv. Det er imidlertid også den viden vi efterspørger. Det afgørende i denne sammenhæng er desuden, at vi anvender samme metode over tid.

Samtidig har vi at gøre med en undersøgelsesgruppe, der ofte fremstår meget taknemmelig for at have fået hjælp, og som derfor kan formodes at være ekstra positiv overfor tilbuddet. Dette må imidlertid tænkes at være tilfældet uanset tilbud, sådan at denne faktor er konstant for gruppen. Samtidig inddrager vi også data for deres funktionsniveau, som i mindre grad er baseret på subjektiv vurdering.

Udover de tilbud deltagerne får fra Lænken; VBA-forløbet og LUA, kan der også have været andre faktorer med indflydelse på deltagernes udvikling over tid. Vi har forsøgt at afdække så mange af disse faktorer som muligt, herunder spurgt ind til øvrige interventioner i perioden, samt andre forandringer i deres liv på undersøgelsestidspunktet. Derudover har vi spurgt ind til forældres aktive alkohol-status, idet denne kan formodes ligeledes at have indflydelse.

Generalisering er kun muligt i begrænset omfang. Først og fremmest fordi Dels har vi en forholdsvis lille population. Der er imidlertid foretaget sammenligninger med tidligere, lignende undersøgelser (samme spørgeskemaer) af samme population (VBA'er i Danmark) på udvalgte parametre. Disse analyser viser stor overensstemmelse, således at resultaterne kan antages at beskrive en større population i forhold til basis-karakteristika.

Derudover er der tale om en særlig gruppe af VBA'er; VBA'er der har søgt behandling og som derfor må formodes at have behovet for hjælp og/eller overskuddet til at række ud efter hjælp. Man kan forestille sig, at denne specifikke del af de voksne børn har det dårligere end den gennemsnitlige VBA'er, siden de søger hjælp. Man kan imidlertid også forestille sig voksne børn, der har det dårligere og derfor ikke har de nødvendige ressourcer til at søge og/eller ville et behandlingsforløb. Derudover er der en overvægt af kvinder i datamaterialet.

Til gengæld er det netop tilbud til den specifikke gruppe af VBA'er, der er søgende på forandring og udvikling, vi undersøger og ønsker at blive klogere på. Og i det omfang må vi formode at kunne generalisere.

Der er desuden lavet frafaldsanalyser, som ikke gav anledning til at antage, at denne gruppe adskiller sig fra populationen på afgørende faktorer.

5. Deltagerne

5.1. Hvem er de

Deltagerne i projektet er mellem 17 og 55 år, median 33 år. Langt de fleste er kvinder (73%), medens en fjerdedel (27%) er mænd.

Næsten halvdelen er samlevende/gift (43%), en tredjedel (33%) er alene, uden en kæreste, hver tiende (9%) bor alene, men har en kæreste. Resten bor hos forældre eller med venner.

Tabel 5.1. Demografiske faktorer (N = 97)

Alder, gennemsnit	33 år
Aldersspænd	17 – 55 år
Kvinder	73 %
Mænd	27 %
Gift/samlevende	43 %
Bor alene, ingen kæreste	33 %
Bor alene, men har en kæreste	9 %

De 19 VBA-deltagere, der bidrog til interviews bestod af 12 kvinder og 7 mænd, med en gennemsnitsalder på 32 år.

5.2. Hvem har alkoholproblemer

Alle deltagere har oplevet alkoholproblemer hos en eller begge forældre (far, mor, stedforældre). To tredjedele (66%) svarer, at det var deres far, der havde/har alkoholproblemer. En ligeså stor andel (66%) svarer mor. Hver tredje har svaret både far og mor (34%). Næsten hver tiende (9%) svarer at det er en stedfar, der havde/har alkoholproblemer. Næsten hver sytten (17%) har også en tidligere eller nuværende kæreste/partner med alkoholproblemer. Derudover er det tydeligt, hvordan alkohol forgrener sig i nogle familier, hvor det også er bedsteforældre, onkler, tanter, etc.

Tabel 5.2. Alkoholproblemer (N = 97)

	Andel i procent
Far	66
Mor	66
Både far og mor	34
Partner	3
Tidl. Partner	14
Bedsteforældre	27
Søskende	2
Anden familie (f.eks. stedfar/-mor)	24
Andre nære relationer	19

*Man kunne svare ja i flere kategorier

To tredjedele af deltagerne (64 %) svarer, at far og/eller mor har været i behandling for deres alkoholproblem. For nogle af dem, der angav både en far og mor med alkoholproblemer, kunne det være blot den ene forælder, der havde været i behandling.

Kun en tredjedel (33 %) har selv deltaget i forældres behandling. Deltagelse kan handle om:

- Som støtte for en forælder (at følge forælderen til samtaler og/eller motivere)
- En enkelt samtale med forælder eller alene
- Få samtaler alene
- Familiesamtaler
- Pårørende gruppe

Mere end hver fjerde (28 %) angiver, at forældre også havde andet misbrug udover alkohol. Det er typisk piller og hash, men enkelte angiver også stofmisbrug.

Ved opfølgning et år efter kursus-afslutning angiver lidt over halvdelen af deltagerne (58 %), at en eller begge forældre stadig har alkoholproblemer (heraf svarer 63% far og 72% mor).

Vi spørger ikke ved kursus-start om forældrene har aktive alkoholproblemer. Vi kan derfor ikke gøre antagelser om udviklingen af dette, eller om den indflydelse forældres aktive alkoholproblem kan betyde. Samtidig ved vi, at såvel aktive som ædru perioder kan være forbundet med stress for de voksne børn.

5.3. Overgreb

Overgreb er faktisk temmelig udbredt. Halvdelen angiver således at have været udsat for voldelige overgreb som barn og/eller voksen, de fleste i barndommen.

Stort set alle (86 %) har været udsat for psykiske overgreb, igen flest i barndommen, og næsten halvdelen både som børn og voksne.

Hver femte angiver at have været udsat for seksuelle overgreb i barndom og/eller voksenalder.

”Materielle” overgreb handler om at få ødelagt ting, eller blive presset økonomisk. Det angiver halvdelen, igen flest i barndommen.

Endelig er der angsten for overgreb, som kan være næsten ligeså invaliderende som selve overgrebet. Det angiver ligeledes næsten halvdelen (45 %).

Tabel 5.3.: Overgreb (N = 94)

	Ja, som barn	Ja, som voksen	Ja, både som barn og voksen	Ja, i alt	Nej, aldrig
Voldelige overgreb	23,5	12,5	14,5	50,5	49,5
Psykiske overgreb	34	6	46	86	14
Seksuelle overgreb	7	5,5	7	19,5	80,5
Materielle overgreb	26	12,5	14,5	53	47
Angst for overgreb	12	12	21	45	55

Resultater - spørgeskemaer

De følgende afsnit beskriver resultaterne fra undersøgelsen. Dels beskrivelse af deltagerne ved start i VBA-kursus, dels beskrivelse af deltagerne ved afslutning af VBA-kursus og dels beskrivelse af deltagerne ved opfølgning ca. et år efter afsluttet VBA-kursus. Såfremt der er statistisk signifikant forandring angives dette.

Som nævnt indledningsvist indledes hvert resultat-afsnit med en "fakta-boks" og/eller "citats-boks", hvor de vigtigste resultater eller "statements" er samlet. For læseren uden interesse for den forskningsmæssige del, kan resultatafsnittet læses med udgangspunkt alene i disse. For den mere passionerede læser har vi til gengæld valgt at præsentere samtlige resultater, herunder også samtlige kvalitative udsagn, også selvom nogle er enslydende udsagn. Sidstnævnte er valgt dels for at give indblik i indholdet af udsagn, men også for at vise tyngden af visse udsagn (f.eks. når de gentages af flere deltagere).

6. Sundhed/sårbarhed

Fra omfattende forskning på området ved vi, at VBA'er kan være en sårbar, psykisk belastet gruppe. Vi undersøgte dette dels med de standardiserede tests CORE-OM 34 og PTSD-8, og dels med div. spørgsmål. Pilotprojekt-deltagerne fik ikke udleveret CORE og PTSD. Derfor de færre besvarelser.

-
- *En sårbar, psykisk belastet gruppe*
 - *Angst, depression, koncentrationsbesvær og kontroltab samt symptomer på PTSD*

 - *Sårbarheden består, men den psykiske belastning reduceres signifikant*
-

6.1. Psykisk tilstand – CORE-OM 34

Af tabel 6.1. fremgår det, at en ganske stor del af VBA'erne er psykisk belastede. Ved kursus-start er det således næsten 2/3 dele, der kan betegnes "mildt til moderat" psykisk belastet. Vi ser også, at den ikke-kliniske andel ved opfølgning er vokset til over halvdelen, nemlig 57%, medens den andel, der kan betegnes som mildt til moderat psykisk belastet er faldet til 38%. Den andel, der kan betegnes alvorligt psykisk belastet er stort set uforandret. Det skal bemærkes, at der i netop gruppen af "alvorligt psykisk belastede" er tale om henholdsvis 1, 3 og 2 personer, hvorfor dette resultat ikke bør tillægges større værdi.

Tabel 6.1.: CORE - gennemsnit

CORE	Skema 1 Før kursus (N=74)	Skema 2 Efter kursus (N=54)	Skema 3 Opfølgning (N=42)
Ikke klinisk	38	37	57
Mildt til moderat	61	57,5	38
Alvorlig	1 (1 person)	5,5 (3 personer)	5 (2 personer)

Af tabel 6.2 ser vi, at der tillige sker en reduktion i psykisk belastning ved opfølgningen efter VBA-kurset på samtlige subskalaer: Trivsels-, problem-, funktions-, risiko- og alle-items skala.

Tabel 6.2.: CORE

CORE Mean (SD)	Skema 1 Før kursus (N=77)	Skema 2 Efter kursus (N=54)	Skema 3 Opfølgning (N=42)	Klinisk gruppe (N=863)	Ikke-klinisk gruppe (N=1084)
Trivsel	1,67 (0,89)	1,69 (0,92)	1,36 (0,91)	2,37 (0,96)	0,91 (0,83)
Problem	1,62 (0,81)	1,61 (0,86)	1,30 (0,81)	2,31 (0,88)	0,90 (0,72)
Funktion	1,27 (0,65)	1,32 (0,67)	1,06 (0,61)	1,86 (0,84)	0,85 (0,65)
Risiko	0,16 (0,28)	0,22 (0,36)	0,17 (0,37)	0,63 (0,75)	0,20 (0,45)
Alle ikke-risiko	1,50 (0,73)	1,53 (0,78)	1,24 (0,75)	2,12 (0,81)	0,88 (0,66)
Alle items	1,17 (0,59)	1,16 (0,60)	0,97 (0,63)	1,86 (0,75)	0,76 (0,59)

Af nedenstående analyse og tabel (6.3.) ser vi, at VBA-deltagerne afviger signifikant fra såvel den kliniske, som den ikke-kliniske kontrolgruppe³. De ligger altså samlet set et sted imellem klinisk og -ikke-klinisk belastning målt på CORE og sammenlignet med en britisk referencepopulation. Vi ser imidlertid også, at afvigelsen ved opfølgning et år efter er meget lidt signifikant ift. den ikke-kliniske kontrolgruppe. Det betyder, at VBA-deltagerne ved opfølgning et år efter kurset har nærmet sig den ikke-kliniske kontrolgruppe, og dermed nærmer sig et ikke-klinisk psykisk funktionsniveau.

Tabel 6.3.: CORE/klinisk - nonklinisk

CORE Mean (SD)	Skema 1 Før kursus (N=77)	Skema 2 Efter kursus (N=54)	Skema 3 Opfølgning (N=42)
Alle items/non- klinisk	0.0001	0,0001	0.036*
Alle items/klinisk	0,0001	0,0001	0,0001

Besvarelserne på de enkelte spørgsmål i CORE fremgår af bilag 1. Her skal blot præsenteres fem items-besvarelser, der illustrerer deltagernes positive udvikling over tid mere konkret relateret, på henholdsvis "følt sig alene", "følt sig anspændt", "haft det fint med mig selv", "været overvældet af problemer" samt "optimisme". Heraf fremgår det, at deltagerne efter VBA-kurset føler sig mindre alene, mindre anspændt, mindre overvældet af problemer, har det bedre med sig selv og er mere optimistiske med fremtiden.

I forhold til at føle sig alene og isoleret ser vi, at deltagerne udvikler sig fra, at det er næsten halvdelen (43,5 %), der slet ikke/sjældent føler sig alene til at det ved opfølgning er 2/3 dele (65 %). Andelen der nogle gange føler sig alene går fra hver tredje (34,5 %) til en halvering ved

³ Referencegrupperne på henholdsvis klinisk- og ikke-klinisk gruppe kommer alle fra Storbritannien. Ikke-kliniske data kommer fra en population af studerende fra to forskellige universiteter på div. uddannelser, og en tilfældig population af såvel behandlere, forskere og andre af deres kolleger, samt deres venner og familie (N=1106). Aldersmæssigt ligger de fra 14-45 år, med en lille overvægt af kvinder (53%). Kliniske data kommer fra en population af mennesker på venteliste til en bred vifte af psykologiske interventioner i forskellige settings (N=890). Aldersmæssigt ligger de fra 16-78 år, og med en lille overvægt af kvinder (58%).

opfølgning, hvor det kun er hver sjette (18,5 %), der nogle gange føler sig alene. Denne udvikling er signifikant ($p = 0,033$).

Tabel 6.4.: Følt mig alene og isoleret

Alene og isoleret	Skema 1 Før kursus (N=79)	Skema 2 Efter kursus (N=55)	Skema 3 Opfølgning (N=43)
Slet ikke	23	23,5	42
Sjældent	20,5	31	23
Nogle gange	34,5	27,5	18,5
Ofte	13	9	11,5
Næsten hele tiden	9	9	5

At føle sig anspændt, urolig eller nervøs halveres ligeledes. Ved start er det næsten halvdelen (42,5 %), der ofte eller næsten hele tiden føler sig anspændt, medens det ved opfølgning er halveret til hver femte (21 %). Denne udvikling er signifikant ($p = 0,021$).

Tabel 6.5.: Følt mig anspændt, urolig, nervøs

Anspændt, urolig, nervøs	Skema 1 Før kursus (N=79)	Skema 2 Efter kursus (N=55)	Skema 3 Opfølgning (N=43)
Slet ikke	2,5	11	16,5
Sjældent	18	14,5	25,5
Nogle gange	37	40	37
Ofte	31,5	22	14
Næsten hele tiden	11	12,5	7

Andelen der har det fint med sig selv stiger fra, at det ved kursusstart er næsten halvdelen (41,5 %), der ofte/næsten hele tiden har det fint med sig selv, til at det ved opfølgning er næsten to tredjedele (60,5 %), der har det fint med sig selv det meste af tiden.

Tabel 6.6.: Har haft det fint med mig selv

Haft det fint med mig selv	Skema 1 Før kursus (N=79)	Skema 2 Efter kursus (N=55)	Skema 3 Opfølgning (N=43)
Slet ikke	2,5	7	4,5
Sjældent	28	13	7
Nogle gange	28	33	28
Ofte	30	34	46,5
Næsten hele tiden	11,5	13	14

Ved kursus-start er det halvdelen, der stort set aldrig føler sig overvældet af problemer. Ved opfølgning er denne andel vokset til 2/3 (67,5%). Andelen, der nogle gange bliver overvældet af problemer halveres (fra 30% til 14%).

Tabel 6.7.: Følt mig overvældet af mine problemer

Følt mig overvældet af mine problemer	Skema 1 Før kursus (N=77)	Skema 2 Efter kursus (N=57)	Skema 3 Opfølgning (N=43)
Slet ikke	26	24,75	39,5
Sjældent	24,5	29,75	28
Nogle gange	30	22,75	14
Ofte	13	15,75	11,5
Næsten hele tiden	6,5	7	7

Også optimismen blandt deltagerne stiger. Ved kursus-start er det hver fjerde (23,5%), der stort set aldrig føler sig optimistisk. Ved opfølgning er det halveret til hver ottende (12%). Andelen, der for det meste er optimistisk udgør ved kursus-start næsten halvdelen (43%). Ved opfølgning er det 2/3 dele (66,5%), der for det meste er optimistisk. Denne udvikling er signifikant ($p = 0,05$).

Tabel 6.8.: Været optimistisk mht. fremtiden

Optimistisk mht. fremtiden	Skema 1 Før kursus (N=77)	Skema 2 Efter kursus (N=57)	Skema 3 Opfølgning (N=43)
Slet ikke	1,5	7	2,5
Sjældent	22	12,5	9,5
Nogle gange	33,5	24,5	21,5
Ofte	28,5	42	40,5
Næsten hele tiden	14,5	14	26

6.2. Symptomer på stress - PTSD

Vi ved at mange mennesker vokset op i familier med alkoholproblemer har symptomer på stress, som følge af belastende og/eller traumatiske oplevelser, samt ringe mestrings-strategier. En del diagnosticeres med PTSD, "post-traumatisk-stress-syndrom". Deltagerne blev derfor målt for PTSD med skalaen PTSD-8. Besvarelsene på PTSD samlet og de enkelte temaer angives nedenfor.

6.2.1. Symptomer på stress – PTSD samlet

Ved kursusstart kunne halvdelen af deltagerne betegnes med diagnosen PTSD (ifølge PTSD-8).

Efter kurset var andelen med diagnosen PTSD signifikant reduceret til en tredjedel ($p=0,028$), og ved opfølgning et år efter var det blot en femtedel, der havde PTSD diagnosen. Andelen med diagnosen PTSD er således stærkt signifikant reduceret ($p=0,0001$) fra kursusstart til opfølgning 1 år efter.

Tabel 6.9.: PTSD - Symptomer på stress

PTSD – andel i procent	Skema 1 (N=78)	Skema 2 (N=55)	Skema 3 (N=43)
PTSD-diagnosen	50	34,5	21

Nedenfor ses besvarelsene på de enkelte PTSD skala-spørgsmål:

6.2.2. Tilbagevendende tanker eller erindringer ifm. forældres drikkeri

At være plaget af tilbagevendende tanker eller erindringer i forbindelse med forældres drikkeri har lidt mere end halvdelen ved kursus-start (53 %). Hver tredje har det sjældent og hver syvende slet ikke. Efter VBA-kurset er andelen med tilbagevendende tanker ifm. forældres drikkeri næsten halveret, samtidig med at næsten halvdelen kun sjældent oplever det. Hver femte har det nu slet ikke. Alt i alt en positiv udvikling, der holder sig i tiden efter kurset.

Tabel 6.10.: Tilbagevendende tanker

Tilbagevendende tanker eller erindringer ifm. forældres drikkeri	Skema 1 Før kursus (N=79)	Skema 2 Efter kursus (N=56)	Skema 3 Opfølgning (N=43)
Slet ikke	14	20	21
Sjældent	33	48	44
Noget af tiden	44	25	25,5
For det meste	9	7	9,5

6.2.3. Gentagne mareridt

At være belastet af gentagne mareridt er ikke voldsomt udbredt, og der er heller ikke den store udvikling at spore.

Tabel 6.11.: Gentagne mareridt

Gentagne mareridt	Skema 1 Før kursus (N=79)	Skema 2 Efter kursus (N=56)	Skema 3 Opfølgning (N=43)
Slet ikke	61,5	57	60
Sjældent	22	27	28
Noget af tiden	14	14	9,5
For det meste	2,5	2	2,5

6.2.4. Ufrivillige erindringer

At man i glimt oplever at noget i forbindelse med forældres drikkeri gentager sig, forandrer sig heller ikke det store. Det er omtrent hver tredje, der oplever det.

Tabel 6.12.: Ufrivillige erindringer

I glimt at noget ifm. forældres drikkeri gentager sig	Skema 1 Før kursus (N=79)	Skema 2 Efter kursus (N=55)	Skema 3 Opfølgning (N=43)
Slet ikke	38	36,5	35
Sjældent	29	40	37
Noget af tiden	25	16,5	21
For det meste	8	7	7

6.2.5. Pludselige reaktioner ifm. erindringer

Noget af det, der kendetegner PTSD er pludselige følelser eller fysiske reaktioner når man bliver mindet om noget ifm. forældres drikkeadfærd. Det er forholdsvis mange, der oplever dette, om end der kun er en mindre reduktion over tid.

Tabel 6.13.: Pludselige reaktioner ifm. erindringer

Pludselige følelser/fysiske reaktioner når mindet om noget ifm. forældres drikkeadfærd	Skema 1 Før kursus (N=79)	Skema 2 Efter kursus (N=56)	Skema 3 Opfølgning (N=43)
Slet ikke	15	27	21
Sjældent	35,5	37,5	35
Noget af tiden	38	28,5	35
For det meste	11,5	7	9

6.2.6. Undgår tanker/følelser forbundet med forældres drikkeadfærd

At bruge energi på at undgå tanker/følelser forbundet med forældres drikkeadfærd, for at holde ubehaget væk er noget ganske mange af deltagerne gør ved kursusstart. To tredjedele gør det udpræget, hver femte "for det meste". Det forandrer sig en del over tid. Efter kurset er det således reduceret til under halvdelen, der gør det udpræget, medens det ved opfølgning kun er hver fjerde. Andelen der gør det meget er halveret ved opfølgning ift. andelen ved kursus-start.

Tabel 6.14.: Undgår tanker/følelser forbundet med forældres drikkeadfærd

Undgår tanker/følelser forbundet med forældres drikkeadfærd	Skema 1 Før kursus (N=79)	Skema 2 Efter kursus (N=55)	Skema 3 Opfølgning (N=43)
Slet ikke	13	25,5	32,5
Sjældent	25,5	31	42
Noget af tiden	41	29	16,25
For det meste	20,5	14,5	9,25

6.2.7. Undgår aktiviteter som minder om forældres drikkeri

At forsøge at undgå aktiviteter som minder en om forældres drikkeadfærd for at undgå ubehag forbundet derved reduceres en anelse. Således er det ved kursus-start omtrent fire ud af ti, der gør det, samme andel som slet ikke gør det. Ved opfølgning er det lidt flere end hver fjerde, der gør det noget af tiden/ofte, medens det er næsten halvdelen, der slet ikke gør det. Det er dog meget små forandringer.

Tabel 6.15.: Undgår aktiviteter som minder om forældres drikkeadfærd

Undgår aktiviteter som minder mig om forældres drikkeadfærd	Skema 1 Før kursus (N=79)	Skema 2 Efter kursus (N=56)	Skema 3 Opfølgning (N=43)
Slet ikke	38	43	44
Sjældent	23	25	28
Noget af tiden	21	23	14
For det meste	18	9	14

6.2.8. At være på vagt

At "være på vagt" kendetegner ganske mange af VBA'erne i undersøgelsen. Ved kursusstart er det trefjerdedele, der er det noget af tiden/for det meste. Efter kursus er det to tredjedele og ved opfølgning er det nede på halvdelen.

Tabel 6.16.: At være på vagt

Følelsen af at være på vagt	Skema 1 Før kursus (N=79)	Skema 2 Efter kursus (N=57)	Skema 3 Opfølgning (N=43)
Slet ikke	9	10,5	14
Sjældent	16,5	28	37
Noget af tiden	36,5	33,5	32,5
For det meste	38	28	16,5

6.2.9. Bliver nemt forskrækket

At man nemt bliver forskrækket vidner ligesom det at være på vagt om et hypersensitivt nervesystem. Her ses en positiv udvikling over tid, om end den ikke er signifikant.

Tabel 6.17.: Bliver nemt forskrækket

Bliver nemt forskrækket	Skema 1 Før kursus (N=79)	Skema 2 Efter kursus (N=57)	Skema 3 Opfølgning (N=43)
Slet ikke	24	26	32,5
Sjældent	31,5	28	23,5
Noget af tiden	21,5	23	30
For det meste	23	23	14

6.3. Psykisk sundhed - symptomer

Som et mål for psykisk sundhed, blev deltagerne spurgt til en lang række symptomer, dels indenfor de seneste 30 dage, dels igennem hele livet.

Tabel 6.18.: Psykisk sundhed - symptomer

Psykisk sundhed	Skema 1 Før kursus - hele livet (N=96)	Skema 1 Før kursus - 30 dage (N=96)	Skema 2 Efter kursus - 30 dage (N=75)	Skema 3 Opfølgning - 30 dage (N=43)
Depression	70	20	23	23
Angst	60	42	60	46,5
Hukommelse- /koncentrationsbesvær	65	48	67	44
Kontroltab - vrede/vold	46	17	24	9
Spiseforstyrrelse	29	8	13	5
Selv mordstanker	33	4	5,5	5
Selv mordstrusler	14	1	1,5	2
Selv mordsforsøg	15	0	0	0
Andet (søvnbesvær, stress, smerter)	13**	2,5*	0	5

* Andet – 30 dage: stress, søvnbesvær, smerter

** Andet – livet: stress, søvnproblemer, selvværd/selvtillid

Depression, angst og koncentrationsbesvær har størstedelen, omtrent to ud af tre, oplevet i løbet af livet. Det er mange og vidner om en høj belastningsgrad og/eller sårbarhed.

Ser vi på den seneste måned angiver langt færre de nævnte symptomer, om end det stadig er næsten halvdelen, der oplever angst og koncentrationsbesvær, medens det er hver femte, der angiver depression.

Kontroltab, defineret ved eksplosive, ukontrollable vredesudbrud har hver sjette oplevet den seneste måned.

Spiseforstyrrelser har næsten hver tredje oplevet i livet, medens det kun er hver tolvte den seneste måned. Ligeledes hver tredje har haft selvmordstanker igennem livet, stort set ingen den seneste måned. Selvmordstrusler og selvmordsforsøg angiver hver syvende at have haft igennem livet.

Der var også en åben "andet-kategori". Her angives typisk stress, søvnbesvær og smerter. Hver syvende angiver et eller flere af disse symptomer igennem livet.

Samlet er det en temmelig sårbar gruppe, hvor to ud af tre angiver et eller flere symptomer på belastet psykisk sundhed.

Dette stemmer også overens med deres CORE og PTSD score (se 6.1. og 6.2.).

Ved kursets afslutning (og 30 dage tilbage) er depression status quo. Til gengæld er angst ($p = 0,15$) og koncentrationsbesvær ($p = 0,01$) steget, således at det nu er to tredjedele, der angiver at have oplevet dette den seneste måned inden kursus-afslutning. Denne tendens bekræftes også ved interviews. Det handler tilsyneladende om, at deltagerne bliver i stand til at mærke egne følelser, men også at de undervejs i kurset bliver i stand til at huske svære oplevelser fra deres opvækst, og i det hele taget lukker op for, dykker ned i og arbejder med svære ting. Mange af deltagerne siger også i interviews, at de efter første kursus oplever at have lukket op for en masse svært, og ikke føler sig færdige, eller lukkede i forhold til det.

"Den følelse som jeg havde (efter VBA-kurset, HL), især hvis det var mit første forløb, der var det jo bare sådan, man åbner jorden og hvad skal der ske"

"Nu har jeg brug for at brikkerne falder på plads, alt er åbent nu"

"Kan mærke "ked-af-det-hed, og behov og grænser meget bedre, også på arbejde"

"Det er blevet sværere i forhold til min kæreste, skændes og diskuterer mere, f.eks. glemte han en aftale forleden. Pludselig blev jeg meget ked af det, følte mig svigtet, bliver i det hele taget nemmere ked af det, er mere sårbar"

Den øgede sårbarhed er imidlertid ikke kun negativt:

"Jeg har det rigtig godt, men også mærkeligt. Jeg er meget eftertænksom, men også følelsesladet. Det har sat meget i gang, jeg er mere reflekteret, men følsom, mere sårbar, men også mere glad, større udsving til begge sider"

Ingen andre symptomer er steget signifikant ved kursets afslutning.

Ved opfølgning et år efter kursets afslutning er andelen, der er belastet af depression, angst og koncentrationsbesvær som ved kursus-start. Andelen der angiver depression er nogenlunde status quo på alle tre målinger, medens andelen der angiver angst og koncentrationsbesvær reduceres markant til niveauet ved kursus-start.

6.4. Psykisk sundhed – hjælp til psykiske/følelsesmæssige problemer

Hjælp til psykiske problemer har langt de fleste fået. I et livsperspektiv er det to tredjedele, der har fået psykologhjælp, hver femte har fået medicinsk behandling og hver syvende har fået hjælp ved en psykiater. Hjælp i alkoholbehandlingen handler for de fleste om VBA kurset. Selvhjælpsgruppe er ligeledes for de fleste selvhjælpsgrupper i Lænke-regi.

Efter VBA-kurset er der ganske få, der svarer, at de har fået anden hjælp til psykiske/følelsesmæssige problemer. Hver tiende svarer, at de går i Selvhjælpsgruppe i Lænke-regi.

Ved opfølgning er der sket en stigning i andelen, der får psykologhjælp, så det nu er samme andel som ved start på VBA-kursus. Selvhjælpsgruppe er steget en smule.

Det er lidt uklart, hvad der svares på. Nogle ser ud til at angive VBA-kurset som ”psykologhjælp” eller ”hjælp i alkoholbehandlingen”, nogle ser ud til at antage, at vi implicit ved, hvad de modtager i Lænke-regi og derfor ikke angiver f.eks. selvhjælpsgruppe. Resultaterne må derfor tolkes varsomt.

Tabel 6.19.: Hjælp til psykiske problemer

Hjælp psykiske problemer	Hele livet (N=96)	30 dage (N=96)	Skema 2 (N=75)	Skema 3 (N=43)
Alkoholbehandlingen	38	32	1,5	0
Psykolog	66	17	7	16
Psykiater	14	5	7	7
Medicin	19	5	7	9
Selvhjælpsgruppe	30	27	10	16

6.5. Hvordan har du det for tiden

Udover de mere kvantitative besvarelser fik deltagerne også mulighed for at svare mere kvalitativt, ud fra spørgsmålet: ”Hvordan har du det for tiden”. Alle kvalitative besvarelser er gengivet for at give et indblik i den kvantitative fordeling.

6.5.1. Hvordan har du det for tiden – kursusstart (1)

Ved kursus-start er det 96 ud af 97 der svarer. Dem der har det godt, er præget af håb og optimisme i forhold til at få hjælp på kurset. Nogle har gået i individuel terapi i Lænken inden, og nogle har været på VBA-kurset 1-2 gange før. Langt de fleste svarer, at de ikke har det godt.

Godt

"Har aldrig haft det bedre; glad, stærk og positiv (mit 3. forløb)"

"Begynder at få det bedre, har åbnet op på min arbejdsplads, og er startet i Lænken"

"Efter ½ år i individuel terapi i Lænken/Vivien, er alle symptomer bedret markant; kan føle, mærke smerte, vrede og glæde som aldrig før"

"Efter start i Lænken; har det bedre, opmærksomhed på følelser, gladere"

"Faktisk godt/ok"

"Fået det bedre fysisk og psykisk"

"Generelt glad, tilfreds, udfordret af teenagedreng, han bekymrer mig, men sover stadig godt"

"Generelt godt, glad, initiativrig, energisk"

"Generelt rigtig godt, travlt for tiden og derfor træt"

"Gladere, lettere kontrol over eget liv"

"Godt, bedre end længe"

"Godt, positiv, optimistisk"

"Godt, bedre end i lang tid"

"Godt, glad, meget kontrollerende"

"Godt, mærker mig selv som aldrig før, mere bevidst om egen personlighed, dog stadig meget at arbejde videre med"

"Det har været en hård tid, men det ok for tiden"

"I dag har jeg det fint"

"Ok"

"Ok, godt for tiden, fordi mor er i god fase"

"Ok for tiden, bedre end for måned siden"

"Overraskende godt, alt taget i betragtning"

"Primært godt"

"For tiden ret ok"

"Rigtig godt, bruger meget energi på styrketræning"

"Rimeligt godt"

"Tilfreds, målrettet"

"Udmærket, aldrig haft det bedre end nu"

Blandet

"Ikke helt perfekt/ikke helt skidt; energiforladt, manglende overskud, men ok"

"Afventende, sårbar, utålmodig"

"Anspændt, står overfor store omvæltninger i mit liv, som jeg ikke har kontrol over"

"Brydningstid; nyt arbejde = glad, forsøger nye relationer = føler mig villet, i stedet for i mine gamle relationer. Bekymret for min datters ve og vel, føler mig ensom og alene"

"Både godt og skidt, meget svingende"

"Fint, men på anti-depressiv, meget dårligt selvværd, tankemylder, kan ikke koncentrere mig"

"Fint, men svært ved at tage mig sammen"

"Forståelse for problemets rod, glad, nemt til stress, på anti-depressiv"

"Fortsat påvirket af seneste depression, om end meget bedre, meget svært ved at mærke glæde og andre følelser, føler mig rastløs og ikke til stede i nuet"

"Generelt godt, til tider bekymret/frustreret over min mor, i perioder frustreret/opgivende ift. kærlighedsliv"

"Glad, lykkelig i parforhold, besværet i nære relationer"

"Godt, bedre end nogensinde efter mit 1. VBA forløb, men stadig tungt sind"

"Godt, op og ned, mest ned når jeg har for meget/for tæt kontakt med mor, far, søster"

"Grådlabil, sårbar, åben og fortrøstningsfuld"

"Ked af det, stille, glad for at være far, bange for at andre ser mig"

"Klar til forandring, arbejdsliv er godt, glad og tilfreds, kærlighedsforhold i en tynd tråd, uden tro på det"

"Ok for tiden, men svinger alt for meget"

"Ok, lidt trist, lad for tiden, men ikke depressiv"

"Ok, men håbløshed/opgivenhed ift. mine forældre, vrede, følelseslammet, frustreret, men også glad, god kæreste, der passer på mig"

"Ok, tumler med div.; hvad vil/kan/gør jeg, mit mål at komme videre, men hvordan?"

"Ok, humørsvingninger, holder det nede, foretrækker at være glad med andre"

"Ok, men indelukket og tom for følelser, følelsesløs"

"Ok, men trist"

"Ok, det ved jeg ikke"

"Ok, fået permanent klaustrofobi for bl.a. elevatorer"

"Ok, går meget op og ned, normalt rejser jeg til udlandet på denne årstid, men i år har jeg ikke råd, svært at acceptere. Søger bekræftelse hos mange fyre, vil gerne have en kæreste, men venter gerne på den rette, single på 5. år nu"

"Op og ned"

"Det går op og ned, meget tænkende, svært at slippe tanker"

"Optimistisk og rådvild/forvirret, mindre angstanfald"

"Overordnet godt, hverdagen er nogle gange uoverskuelig og lidt kaotisk/stresset"

"Overordnet godt, men konstant antennerne ude"

"Presset på arbejde = træt, ked af det frustreret, men gode venner, kæreste, der viser forståelse og lytter"

"Presset på arbejde mentalt/fysisk, i nyt forhold = følelsesmæssige udsving, glad, men bange for svigt"

"For tiden ok, glad, men hjertebanken og bekymringer dagligt"

"Skiftende, tristhed, negativ adfærd, lidt glæde, manglende energi"

"Stabilt, men kunne være bedre"

"Træt, mor alvorligt syg af kræft, udmattet, netop sluttet i TUBA, januar altid trist, ved det ikke varer ved"

"Temeleg godt, logistikken svær med uddannelse og barn og kursus, berørt af start i dette kursus, men er på rette vej"

"Travlt med job og skole = stresset"

Dårligt

"Bange, depressiv, ensom, bekymret"

"Bange, utryg, ked af det"

"Depression, social fobi"

"Har det dårligt, som alt bare noget lort og alt kan være lige meget"

"Dårligt, min mor er lige død"

"Ensom, tom"

"Forvirret, anspændt, frustreret"

"Føler mig ikke tilfreds, vågner ofte ked af det, mange mareridt for tiden"

"Glædesløs, håbløs, svært ved at tage ansvar, træt, modløs"

"Ked af det, kvalme"

"Meget ensom, ukoncentreret, ulykkelig"

"Har det ad pommeren til, facaden krakelerer, noget møg ulmer underne"

"Presset på mit job, træt af min mand, ondt i maven, vred på det meste af familien"

"Presset og til tider handlingslammet"

"Rastløs, træder vande"

"Sidste måned værre end længe, selvmord, forpint pga. far"

"Skidt, ked af det, trist, fordi pt arbejdet med mig selv"

"Sorg"

"Stresset over uafklaret livssituation, kæreste i Århus, eksmand i Kbh., datter begynder i folkeskole, håber det bliver i Århus, dagpengeret løber ud"

"Stresset, bekymret, mest for min søn, men også min mor"

"Stresset, mangler overskud, glemmer ting, bliver meget hurtigt irriteret"

"Svært at acceptere glæde"

"Sørger over afsked med min mor"

"Trist, stresset"

"Urolig, træt irriteret, gnaven"

"Usikker på fremtiden, ingen arbejde"

"Vred, træt, stresset, opgivende, ked af det"

"Kan ikke overskue så meget"

"Bekymret pga. min skole"

6.5.2. Hvordan har du det for tiden – kursus-slut (2)

Ved kursus-afslutning besvares spørgsmålet igen. Der er stadig en del, der har det skidt, men andelen af positive besvarelser er øget, og rummer udsagn om positiv udvikling, håb og taknemmelighed. Deltagerne bærer også præg af evnen til at kunne mærke sig selv, egne følelser, på godt og ondt, som nedenstående udsagn udtrykker så fint:

*"Bedre end nogensinde, og hårdere end nogensinde,
for jeg kan føle!"*

*"Bambi på glat-is; bedre end før, men sensitiv –
modsat tidligere, hvor jeg var iskold!"*

Godt

"Bedre end nogensinde og hårdere end nogensinde, for jeg kan føle!"

"Har det godt"

"Har det godt, god form, tilfreds, omgivet af gode venner"

"Har det godt, nye udfordringer"

"Har det godt, fortrøstningsfuld"

"Godt og glad"

"Godt, udhvilet, overskud, i god form"

"Har det godt"

"Har det godt, mit liv i godt flow, glad for mit arbejde, aktiv i LUA, og forskellige andre projekter"

"Har det godt, er i sundt parforhold som jeg har lyst til at blive i og udvikle mig i. Taknemmelig for at have deltaget i forløbet og at jeg er nået langt i min proces"

"I kæresterektion"

"Jeg er lettet, mere sikker på mig selv, spændt på fremtiden"

"Ro, nysgerrig på fremtiden, tager mig selv mere alvorligt"

"Stolt over mig selv, mere rolig, mærker mere efter hvad maven fortæller mig"

"Bedre, ikke bange mere, kan mærke forskel"

"Brug for ro til fordybelse, samt øve mig"

"Har det bedre, er gladere"

"Har det bedre, mere samlet, bedre humør, mere tålmodighed med mig selv"

"Bedre, har hjulpet mig at få snakket om min stedfars død"

"Bedre end i lang tid"

"Stresset, men godt"

"Stresset for tiden, men kan mærke at jeg er i balance nu"

"Træt, men positiv, mere glad, fokuseret"

"Føler jeg skal lære at gå igen, men på den gode måde, tidligere gået anspændt og forkert"

"Glad, afspændt, koncentreret"

"Glad, ubekymret, mere overskud ift. da jeg startede i VBA-forløbet"

"Ok"

"Ok, glad, mere afslappet, har mig selv med"

"Ok, rigtig godt nogle gange"

"Jeg er på, glad, afslappet"

Blandet

"Bedre end nogensinde, og hårdere end nogensinde – jeg kan føle!"

""Bambi på glat-is", bedre end før, men sensitiv – modsat tidligere hvor jeg var iskold!"

"Nogenlunde, oversensitiv overfor alt fra musik til stemninger imellem mennesker, ikke at jeg reagerer på dem, men fornemmer mere på mange niveauer"

"Står ved en skillevej: Enten at give op, eller prøve at få det godt .."

"Fint, men tankemylder, svært at være i nuet, stress på arbejde, tror ikke mine chefer kan lide mig, jeg er ikke så god som de andre"

"Stabilt, men tankemylder"

"Fint, ikke altid det store overskud, men før været værre"

"Anspændt, men positiv i forhold til fremtiden"

"Fortrøstningsfuld, lidt bange, håbefuld"

"Forvirret, men friere end længe, dog en del problemer i parforhold, bekymrer mig meget og påvirker mit humør"

"Glad, lettet, arbejdet stopper snart, urolig uden VBA-forløb, bange for at blive forladt af min kæreste, glad/afslappet ift. ham"

"Godt, men bruger meget energi på at være tilstede"

"Godt, lidt urolig for hvad fremtid bringer"

"Humørfyldt, synger igen, spændt, glad, træt, uro"

"Humørsvingninger"

"Indre uro, svært ved at rumme andres lykke/glæde, taknemmelig for at være til, taknemmelig for at det går godt for tiden"

"Lidt trist, udmattet, humørsyg, glæder mig til at vende tilbage til min hverdag"

"Middelmådigt, ingen store ned- eller opture"

"Ok, men flyder ovenpå, ikke i nuet"

"Overordnet godt, men ensom"

"Overordnet godt, men trænger til fysisk form/vægttab"

"Rigtig godt, stadig ensom, men ikke mere så mystisk hvorfor"

"Skiftende, lige haft periode med stress"

"Træt, lettet, håbefuld, ked af det"

"Træt/udmattet, tilfreds med ydre rammer (bolig, job etc.)"

"Ved det faktisk ikke ..."

Dårligt

"Af helvedes til"

"Ensom, trist, humørforladt, håbløs, glædesløs"

"Forvirret, føler mig alene, lyst til at gemme mig"

"Forvirret, stresset, prøver at mærke, men vil ikke mærke"
"Hårdt, træt, anspændt"
"Lidt svært"
"Lidt svært, ikke specielt glad"
"Mange humørsvingninger, svært"
"Meget taknksom, negative tanker konstant"
"Stor sorg, frustration, føler mig som en fiasko, mangler overblik over næste skridt i mit liv"
"Stresset, opgivende, det hele er noget lort"
"Svært følelsesmæssigt"
"Svært, nyt praktiksted"
"Sygemeldt med depression"
"Sygemeldt, dystoni"
"Tom, trist, ingen glæde"
"Træt"

6.5.3. Hvordan har du det for tiden (3)

Kursisterne blev ligeledes bedt om at angive en status for hvordan de har det, ved opfølgning et år efter. Alle 43 har besvaret. Igen er det blandede besvarelser, hvor en del stadig har det svært.

Godt

"Godt, aldrig syg, smiler meget, føler taknemmelighed, skabt mig et liv, jeg er glad for"
"Godt!"
"Godt, prioriterer mig selv ift. mand og børn"
"Skønt efter at have sagt stop og skiftet arbejde"
"Har det godt, glad for mit job, mit barn har det godt, træning passes"
"Jeg har det godt, travlt"
"Bedre end i lang tid – godt!"
"Overordnet rigtig godt, har fået øje på en del jeg bliver bedre til, gør mig fortrøstningsfuld"

"Stille proces, hvor tingene langsomt går fremad"

"Dejligt, begyndt at åbne op og få nogle relationer, oprigtige venner, rart at turde komme ud af min komfortzone"

"Dejligt, er begyndt at åbne op, flere relationer, rart at turde komme ud af komfortzone"

"Faktisk ret godt"

"Fint og for tiden ro og stabilitet omkring mig"

"Glad og overskud"

"Optimistisk"

Blandet

"Blandet, ked af det, over-glad, travl"

"Hverken godt eller skidt, midt i mellem"

"Fint, glad for det liv jeg har, dog svært ved at overskue store ting, f.eks. flytning"

"Glad, men presset pga. studier, praktik og fertilitetsbehandling"

"Godt, bortset fra mit forhold til min mor"

"Ok, men altid underlig følelse af tomhed/rastløshed"

"Ok, bekymret over manglende job"

"Ok, men fungerer ikke arbejdsmæssigt"

"Udmærket, balance, men travlt og derfor ikke fokus på mig selv"

"Lettet, spændt, forvirret, træt, manglende overblik/overskud"

"Overordnet godt, men ensom"

"Nogenlunde, lidt ensom"

"Udmærket, balance, men travlt og derfor ikke fokus på mig selv"

"Anelse stresset pga. skole, men bedre end tidligere"

"Humørsvingninger"

Skidt

"Ad helvede til"

"Ensom og tom"

"Angst, udmattet"

"Bekymret, apatisk, afventende"

"Svimmel, træt, glemsom"

"Meget stresset og meget alene, lever under enormt pres i mit forhold, kan ikke få ro nogen steder"

"Svært at kontrollere mit humør, store humørsvingninger, føler mig presset og stresset pga. eksamen"

"Fars personlighed ændret sig meget, grunden til at jeg trækker mig, samtidig er min mor syg, føler mig meget stresset/træt for tiden"

"Ofte træt, anfald af angst pga. min mor"

"Svært, rastløs, gal, frustreret"

"Forrygende lige efter VBA-forløb, nu træt og småstresset"

"Føler mig numb og ude af stand til at reagere hensigtsmæssigt"

"Frustreret over at sidde fast, følelsesmæssigt/praktisk, ikke i stand til at handle mig ud af det svære"

"Lidt deprimeret, stille, i en boble"

6.6. Eget misbrug

Næsten halvdelen (fire ud af ti) angiver, at de selv har haft misbrugsproblemer. For de fleste handler det om alkoholproblemer, men også hash, ecstasy eller kokain har for nogle været et problem. Hver tiende har haft problemer med nerve-sovemedicin. I "andet" kategorien angives især rygning, computer, tv og mad/slik. For langt de fleste har de ikke længere misbrugsproblemer, om end nogle få stadig tumler med alkohol, hash, ecstasy og/eller kokain.

Hver tredje (36 %) af dem, der angiver eget misbrug, har fået behandling for det i misbrugsbehandlingssystemet og/eller via psykolog.

Efter kurset er det kun ganske få (6,5%), der stadig tumler med alkoholproblemer. Til gengæld er der en voldsom stigning i "andet" kategorien, der rummer: rygning, mad, træning/motion, tv, computer/spil. Denne voldsomme stigning skyldes tilsyneladende et øget fokus fra kurset på hvad misbrug/afhængighed (også) kan være.

Tabel 6.20.: Eget misbrug

Eget misbrug	Skema 1 Før kursus Ja, i alt (N=38)	Skema 1 Før kursus Ja, men ikke mere (N=38)	Skema 1 Før kursus Ja, stadig (N=38)	Skema 2 Efter kursus Ja (N=30)
Alkoholproblemer	58	50	8	6,5
Pille problemer	10,5	8	2,5	0
Hash problemer	42	37	5	0
Ecstasy/kokain	34	29	5	0
Heroin	2,5	2,5	0	0
Andet*	13,5	8	5,5	40

* Andet: rygning, mad, træning/motion, tv, computer/spil

7. Følelser og behov – at kunne mærke og udtrykke sig selv

Evnen til at mærke og udtrykke egne følelser og behov, og på grundlag heraf sætte de nødvendige grænser er færdigheder, der ofte er udfordrende for VBA'ere. Det er også områder, der arbejdes med på VBA-kurset, hvorfor det bliver interessant at følge udviklingen af netop disse færdigheder over tid.

-
- *Svært ved at mærke, rumme og udtrykke egne følelser og behov*
 - *Svært ved at regulere egne følelser*
 - *Svært ved at sætte grænser*

 - *De bliver signifikant bedre til at mærke, rumme og udtrykke følelser og behov, samt sætte grænser*
-

7.1. Mærke egne følelser/behov

At mærke egne følelser og behov er det kun knap hver syvende, der er god til. Syv ud af ti synes det går rimeligt, medens igen hver syvende overhovedet/næsten ikke kan.

Evnen til at mærke egne følelser og behov er noget, der arbejdes en del med på kurset. Derfor er det interessant at se, hvordan det udvikler sig. Det er tydeligt at se, at det flytter sig. Efter VBA-kurset er andelen, der har rigtig svært ved, at mærke egne følelser og behov, næsten væk. Andelen, der har rimeligt nemt ved det, er den samme, medens andelen, der er rigtig gode til at mærke egne følelser og behov er fordoblet, til nu at gælde for hver tredje. Det kan formodes, at deltagerne "rykker op i grader", sådan at nogle af dem, der ved start havde det svært, nu synes det går rimeligt, medens dem, der før var ok til det, nu er blevet rigtig gode. Dette afspejles også i de statistiske beregninger, der viser at udviklingen i forhold til at mærke egne følelser og behov blandt kursisterne er stærkt signifikant forandret efter kurset ($p=0,0001$).

Denne forandring ser ud til at holde også efter kursets ophør. Således ser vi ved målingen 1 år efter kurset, at det nu er næsten halvdelen, der angiver at være rigtig gode til at mærke egne følelser og behov, hvilket stadig er signifikant bedre end før kurset ($p = 0,001$).

Tabel 7.1.: Mærke egne følelser/behov

Mærke egne følelser/behov	Skema 1 Før kursus (N=97)	Skema 2 Efter kursus (N=75)	Skema 3 opfølgning (N=43)
Slet ikke/næsten ikke	14,5	1,5	7
Rimeligt	71	69,0	46,5
I høj grad/I meget høj grad	14,5	29,5	46,5
I alt	100	100	100

7.2. Udtrykke følelser/behov

At udtrykke følelser og behov forudsætter evnen til at kunne mærke følelser og behov. Her er det hver femte, der angiver ikke at kunne udtrykke deres følelser og behov. Kun fem ud af hundrede er rigtig gode til det.

Som med evnen til at *mærke* følelser og behov sker der også en stærk signifikant ($p=0,0001$), positiv udvikling i forhold til at *udtrykke* følelser og behov. Andelen, der synes, det er rigtig svært er halveret, medens andelen, der synes de i høj/meget høj grad kan det, er blevet mere end tre gange større.

Den positive udvikling holder sig i tiden efter kurset. Således er udviklingen ligeledes stærkt signifikant ($p = 0,0001$) ved opfølgning ca. 1 år efter kurset sammenlignet med før kurset.

Tabel 7.2.: Udtrykke følelser/behov passende

Udtrykke følelser/behov passende	Skema 1 Før kursus (N=97)	Skema 2 Efter kursus (N=75)	Skema 3 Opfølgning (N=43)
Slet ikke/næsten ikke	20	12	9,5
Rimeligt	75	70,5	67,5
I høj grad/I meget høj grad	5	17,5	23
I alt	100	100	100

7.3. Sætte grænser

At sætte grænser og sige fra bygger videre på ovennævnte færdigheder; at kunne mærke og udtrykke følelser og behov. Her det hver tredje, der før VBA-kurset slet ikke/næsten ikke kan sætte grænser. Kun hver tiende er god til det. Ingen er rigtig gode til det (kan det i meget høj grad).

Af ovenstående følger også, at det bliver lettere at sætte grænser. Andelen der slet ikke kan reduceres fra hver tredje til hver tiende, medens at andelen, der kan det i høj grad fordobles. Denne udvikling er ligeledes stærkt signifikant ($p=0,001$).

Ved opfølgning 1 år efter kurset er udviklingen nogenlunde stabil og stadig signifikant ift. før kurset ($p = 0,005$).

Tabel 7.3.: Sætte grænser

Sætte grænser	Skema 1 Før kursus (N=97)	Skema 2 Efter kursus (N=73)	Skema 3 Efter kursus (N=43)
Slet ikke/næsten ikke	30	10	14
Rimeligt	61	71	63
I høj grad (ingen i meget høj grad)	9	19	23
I alt	100	100	100

8. Relationer

De følgende resultater handler om kursisternes relationelle kompetencer og udviklingen heraf undervejs. Først og fremmest repræsenteret ved det standardiserede skema WSAS, men også i forhold til: konfliktniveau, omfang og kvalitet af deres nære relationer, samt deres egne sociale kompetencer. Endelig ser vi på, hvordan deres sociale kompetencer konkret kommer til udtryk i forhold til relationen til deres forældre, parforhold og egen forældrerolle.

-
- *Det relationelle felt er udfordret, især ift. familie og nære relationer*
 - *Det gælder især konfliktniveau og ensomhed*
 - *De relationelle kompetencer øges signifikant, både under og efter VBA-kurset*
-

8.1. Relationer - Arbejde og Social funktion (WSAS)

Alle deltagere besvarede ved kursus-start, kursus-afslutning og ved opfølgning det standardiserede spørgeskema WSAS, "The Work and Social Adjustment Scale". WSAS har til formål at måle deltagernes formåen på forskellige funktionsområder. Det gælder deres evne til at magte arbejde og uddannelse, deres evne til overskue og klare daglige gøremål, såsom rengøring, indkøb, regninger mv., og endelig deres evne til klare sig socialt, dvs. deres fritid med andre (fester, sport, mv.), fritid alene (læsning, kreative hobby, have mv.), samt socialt samvær med familier og nære relationer. Pilotprojekt-deltagerne fik ikke udleveret WSAS (og én besvarede ikke), derfor er der kun 78 besvarelser.

Skemaerne nedenfor angiver i hvilken grad deltagerne føler sig kompetente og på hvilke områder.

Det er tydeligt, at det især er ift. familie og nære relationer, at deltagerne oplever udfordringer.

8.1.1. Arbejde/uddannelse

Ved kursusstart er hver fjerde udpræget/alvorligt belastet ift. arbejde eller uddannelse. Efter kurset er det hver femte, medens det ved opfølgning 1 år efter kurset kun er fem ud af hundrede,

der oplever, at de har svært ved at magte arbejde eller uddannelse. Af de kvalitative besvarelser samt interviews fremgår det også, at der sker positive forandringer netop ift. arbejde og uddannelse i året efter kurset.

"Netop hjemvendt efter længere rejse, skal bo i kolonihavehus sommeren over, en drøm, ny mand, og nyt job i næste uge"

"Har opsagt mit tidligere arbejde pga. stress/dårlig trivsel, befriende, nu nyt studie, spændende og udfordrende"

"Karriere-skifte og job-skifte"

"Været godt at starte på en uddannelse"

Tabel 8.1.: Arbejde/uddannelse

Arbejde/Uddannelse	Skema 1 Før kursus (N=78)	Skema 2 Efter kursus (N=56)	Skema 3 Opfølgning (N=43)
Slet ikke (0)	16,5	5,5	25,5
Lidt (1-2)	32	35,5	44
Middel (3-5)	27	39,5	25,5
Udpræget (6-7)	20,5	14	2,5
Alvorligt (8)	4	5,5	2,5

8.1.2. Klare daglige gøremål

At klare daglige gøremål, dvs. rengøring, indkøb, betale regninger mv. kan de fleste uden besvær. Kun lidt under hver tiende synes, de er udpræget eller alvorligt udfordret. Ved kursus-start er det cirka hver tredje, der slet ikke/kun lidt er udfordret. Ved opfølgning 1 år efter kursus, er denne andel steget til otte ud af ti.

Tabel 8.2.: Klare daglige gøremål

Klare eget hjem (Reng.,Indkøb, regninger mv)	Skema 1 Før kursus (N=78)	Skema 2 Efter kursus (N=56)	Skema 3 Opfølgning (N=43)
Slet ikke (0)	20,5	14,0	42
Lidt (1-2)	32	37,5	37,5
Middel (3-5)	38,5	36	16,5
Udpræget (6-7)	5	9,0	4,5
Alvorligt (8)	4	3,5	0

8.1.3. Fritid med andre

At have det svært ift. fritid sammen med andre (fester, holdsport etc.) angiver hver femte ved kursus-start. Halvdelen er slet ikke eller kun lidt udfordret. Ved opfølgning 1 år efter kurset er tre ud af fire ikke udfordret, medens det blot er 5 ud af 100, der er udpræget udfordret.

Tabel 8.3.: Fritid med andre

Fritid m. andre (fester, sport, etc.)	Skema 1 Før kursus (N=78)	Skema 2 Efter kursus (N=56)	Skema 3 Opfølgning (N=43)
Slet ikke (0)	14	11	21
Lidt (1-2)	34,5	34	51
Middel (3-5)	31	39	23,5
Udpræget (6-7)	18	14	4,5
Alvorligt (8)	2,5	2	0

8.1.4. Fritid alene

Fritid alene (f.eks. at læse bøger, strikke, gå i haven o.lign) er ikke svært. Kun lidt mere end hver tiende synes det kan være en udfordring, og ingen oplever det alvorligt svært. Ved kursus-start er det mere end halvdelen, der slet ikke eller kun lidt føler sig udfordret. Ved opfølgning er det otte ud af ti, der ikke er udfordret.

Tabel 8.4.: Fritid alene

Fritid alene (læsning, kreativ, have etc.)	Skema 1 Før kursus (N=78)	Skema 2 Efter kursus (N=56)	Skema 3 Opfølgning (N=43)
Slet ikke (0)	22	21,5	49
Lidt (1-2)	36	27	30
Middel (3-5)	29	34	16
Udpræget (6-7)	13	14	2,5
Alvorligt (8)	0	3,5	2,5

8.1.5. Familie og nære relationer

Familie og nære relationer er det område, de fleste angiver at være belastet på. To tredjedele oplever at være belastet ift. relationer til familie og nære venner, mere end hver fjerde udpræget/alvorligt. Et år efter kurset har det forandret sig til det positive. Her er det mere end halvdelen, der stort set ikke er udfordret på de nære relationer, og kun hver syvende, der synes det er rigtig svært.

Tabel 8.5.: Familie og nære relationer

Familie og nære relationer	Skema 1 Før kursus (N=78)	Skema 2 Efter kursus (N=56)	Skema 3 Opfølgning (N=43)
Slet ikke (0)	9	2	21
Lidt (1-2)	24	30	37
Helt sikker (3-5)	38,5	43	28
Udpræget (6-7)	26	23	11,5
Alvorligt (8)	2,5	2	2,5

8.1.6. Social funktion - overordnet

Statistiske skala-beregninger vises i tabellen. Heraf fremgår andelen af VBA'er i tre forskellige kategorier for social funktion før og efter behandling samt ved opfølgning (ved en score opdeling på under 10, 10-12, og over 20, hvor det gælder, at jo højere score, jo mere social dysfunktion).

Der er ikke megen udvikling i løbet af kurset. Det er der derimod i tiden efter kurset ($p = 0,0001$). Her ser vi, at den ikke-kliniske gruppe er mere end fordoblet til nu at udgøre halvdelen af deltagerne. Medens andelen der er moderat-alvorlig social dysfunktionel er signifikant reduceret til blot 9 %. Udviklingen fra kursusstart til 1 år efter kursus er ligeledes signifikant ($p=0,001$).

Tabel 8.6.: Social funktion - overordnet

Samlet score fordelt på grupper/procentvis fordeling	Skema 1 Før kursus (N=78)	Skema 2 Efter kursus (N=56)	Skema 3 Opfølgning (N=43)
Ikke-klinisk gruppe	27	21,5	49
Signifikant, social dysfunktion	45	44,5	42
Moderat-alvorlig social dysfunktion	28	34,0	9

8.2. Konflikter med nære relationer

Kursisterne bliver både ved kursus-start, ved kursus-afslutning og ved opfølgning ca. et år efter kurset spurgt til konfliktniveau i forhold til såvel familie, som øvrige relationer, indenfor den seneste måned.

Næsten halvdelen (43%) angiver at have haft konflikter med familien den seneste måned og de fleste har haft 1-3 konfliktdage. Blandt dem, der har konflikter er to tredjedele besværet af det, næsten halvdelen (42%) er betydeligt/meget besværet.

Konflikterne er især med en partner (13 %), nuværende eller tidligere, samt forældre (9 %).

Umiddelbart efter kurset er andelen med familiekonflikter stort set uændret (48%). Dog er de mindre besværet af det. Kun hver fjerde er meget besværet, medens det nu er næsten halvdelen, der kun er moderat besværet.

Ved opfølgning et år efter kurset er andelen med konflikter halveret til hver fjerde (23 %). Samtidig er graden af besvær reduceret yderligere. Andelen der slet ikke er besværet er steget fra 32% før kurset til 42% efter kurset. Det er ikke en signifikant forandring, om end tendensen er tydelig ($p=0,078$).

Tabel 8.7.: Konflikter med familien

Konflikter med familien	Før kurset (N=97)	Efter kurset (N=75)	Opfølgning (N=43)
Ikke besværet	32	30	42
Moderat besværet	26	44	30
Betydeligt/meget besværet	42	26	28
I alt	100	100	100

Konflikter med andre end familien ligger rimeligt stabilt. Ved kursusstart er det hver fjerde (25 %), der i den seneste måned har haft konflikter med andre end familien (typisk venner eller kolleger). Efter kurset er det hver femte (20%), medens det ved opfølgning er hver tredje (30%).

8.3. Sociale problemer generelt

At være besværet eller bekymret pga. sociale problemer, defineret som både konflikter med andre end familie/nære relationer, men også mere generelle sociale problemer, såsom ensomhed er ligeledes temmelig udbredt. Ved kursus-start er det mere end hver tredje (36 %), der angiver at have været betydeligt eller meget besværet. Hver tredje (34 %) er moderat besværet, medens lidt færre end hver tredje (30 %) ikke har været besværet af sociale problemer den seneste måned. Dette ændrer sig positivt i stærkt signifikant grad ($p = 0,009$) efter kurset. Sådan er der er signifikant færre, der er besværet af sociale problemer efter kurset.

Ved opfølgning 1 år efter kurset er denne tendens yderligere cementeret. Her er det 16 % der angiver at være betydeligt eller meget besværet af sociale problemer. Moderat besværet angiver 35 %, medens "ikke" eller "ubetydeligt besværet" af sociale problemer angives af halvdelen (49 %) af kursisterne nu. Denne positive udvikling er stærkt signifikant ($p = 0,004$).

Tabel 8.8.: Sociale problemer

Sociale problemer	Før kursus (N=97)	Efter kurset (N=75)	Opfølgning (N=43)
Ikke/ubetydeligt besværet	30	32	49
Moderat	34	45	35
Betydeligt/meget besværet	36	23	16
I alt	100	100	100

8.4. Sociale relationer og støtte

8.4.1. Nogen lytter

Oplevelsen af, at nogen vil lytte, når man har brug for det er heldigvis meget udbredt. Måske fordi deltagerne er i et VBA-forløb, men også i form af partner, venner og familie. Stort set alle oplever, at der er nogle at tale med, langt de fleste (74%) ofte eller altid.

Umiddelbart efter VBA-kurset og ved opfølgning ca. 1 år efter, er dette stort set uændret. Det er stadig stort set alle, der har nogle at tale med.

Tabel 8.9: Nogen lytter

Nogen lytter	Skema 1 Før kursus (N=97)	Skema 2 Efter kursus (N=75)	Skema 3 Opfølgning (N=43)
Aldrig/sjældent	1	2,5	0
Nogle gange	25	28	28
Ofte/altid	74	69,5	72
I alt	100	100	100

8.4.2. At kunne bede om hjælp

Evnen til at bede om hjælp, er noget vi ofte ser kan være svært for VBA'ere. Det ses også af besvarelsen på nedenstående spørgsmål. Stort set alle klarer helst sig selv. For halvdelen er det nogle gange, medens næsten halvdelen svarer, at de stort set altid klarer sig selv, i stedet for at bede om hjælp.

Efter VBA-kurset er dette forandret, om end ikke signifikant. Således er der sket en halvering af andelen, der altid/ofte klarer sig selv og ikke beder om hjælp. Et år efter kurset har det at bede om hjælp igen bevæget sig, denne gang i retning af mindre hjælp, sådan at det nu er hver tredje, der helst klarer sig selv og ikke beder om hjælp.

Tabel 8.10.: Klarer helst sig selv

Klarer helst dig selv	Ved start (N=97)	Ved slut (N=75)	Opfølgning (N=43)
Aldrig/sjældent	7	12	12
Nogle gange	53	68	58
Ofte/altid	40	20	30
I alt	100	100	100

8.4.3. Åbenhed om forældres alkoholproblem

At have en forælder med alkoholproblemer er ofte meget tabu-belagt, hvilket kan medføre hemmeligholdelse og skam. Heldigvis er det langt de fleste, der godt kan fortælle (udvalgte) andre om deres forældres alkoholproblemer. For nogle er det kun i VBA og LUA regi, men for langt de fleste er det også nære venner, familie og kolleger. Dog er det hver tiende, der aldrig eller kun meget sjældent fortæller om det til andre.

Åbenhed om forældres alkoholproblem forandres kun meget lidt i løbet af VBA-kurset. Graden af åbenhed kan dog godt være forandret, hvad man deler, hvordan og med hvem, idet nogle jo fortsætter i LUA foredragskorps og dermed åbner op for deres historie i større sammenhænge.

Tabel 8.11.: Åbenhed om forældres alkoholproblemer

Åbenhed om forældres alkoholproblem.	Skema 1 Før kursus (N=97)	Skema 2 Efter kursus (N=75)	Skema 3 Opfølgning (N=43)
Aldrig/sjældent	9	6,5	4,5
Nogle gange	66	68	70
Ofte/altid	25	25,5	25,5
I alt	100	100	100

8.4.4. At føle sig mødt og respekteret

At føle sig mødt og respekteret som VBA gør langt de fleste. Det forudsætter selvfølgelig, at man fortæller andre om det. Besvarelsen afspejler derfor også det foregående spørgsmål om i hvilken grad man deler sin baggrund og/eller aktuelle situation med andre, ligesom det afspejler, at deltagerne er i VBA forløb. At hver tiende ikke føler sig mødt og respekteret kan således også afspejle, at de ikke deler med andre, at de er VBA og derfor heller ikke bliver mødt på det.

Efter VBA-kurset er der lidt flere, der føler sig mødt og respekteret, om end forandringen ikke er signifikant.

Tabel 8.12.: Føler sig mødt og respekteret som VBA'er

Føler sig mødt og respekteret som VBA	Skema 1 Før kursus (N=97)	Skema 2 Efter kursus (N=75)	Skema 3 Opfølgning (N=43)
Aldrig/sjældent	11	4	2
Nogle gange	53	62	65
Ofte/altid	36	34	33
I alt	100	100	100

8.4.5. At føle sig svigtet

At føle sig svigtet er temmelig udbredt (86%). Det kan være af den ikke-drikkende forælder, partner eller nær ven. Det er sjældent den drikkende, der angives, men mennesker, de forventede sig noget af. For hver sjette er det ofte eller altid, de føler sig svigtet.

Efter kurset er dette forandret signifikant ($p=0,036$). Således er det nu næsten hver tredje, der ikke føler sig svigtet, dobbelt så mange som før kurset.

En udvikling der fortsætter efter kurset (om end ikke signifikant, $p=0,066$), sådan at det 1 år efter er mere end hver tredje, der aldrig/sjældent føler sig svigtet.

Tabel 8.13.: Føler sig svigtet

Føler sig svigtet	Skema 1 Før kursus (N=97)	Skema 2 Efter kursus (N=75)	Skema 3 Opfølgning (N=43)
Aldrig/sjældent	14	29	37
Nogle gange	69	52	51
Ofte/altid	17	19	12
I alt	100	100	100

8.4.6. Tilfreds med støtte

At være tilfreds med støtte fra andre, handler dels om tilstedeværelsen af andre mennesker, om evnen til at kunne bede om og række ud efter støtte, og om hvordan det man modtager opleves. Stort set alle er tilfreds med den støtte de modtager fra andre mennesker, for hver fjerde er det ofte eller altid. Det er især fra venner, partner og familie. Samtidig sker der en stærkt signifikant udvikling i løbet af kurset ($p=0,001$). Således sker der næsten en fordobling i antallet, der ofte/altid er tilfredse med den støtte de får. Den positive udvikling holder sig i tiden efter kurset og nogenlunde status quo ved opfølgning et år efter. Den øgede tilfredshed, kan handle om evnen til at bede om det, om oplevelsen af det, men også om at der kan være øget tilgængelig i kraft af VBA-kurset, selvhjælpsgrupper i Lænke-regi og LUA-fællesskabet.

Tabel 8.14.: Tilfreds med støtte

Tilfreds med støtte	Skema 1 Før kursus (N=97)	Skema 2 Efter kursus (N=75)	Skema 3 Opfølgning (N=43)
Aldrig/sjældent	8	7	2
Nogle gange	67	50,5	58
Ofte/altid	25	42,5	40
I alt	100	100	100

9. Relation til egne forældre og deres alkoholproblemer

Det er foruroligende mange af VBA'erne, der bruger kræfter, tid og negativ tankevirksomhed på deres forældre. De føler sig ansvarlige for forældrene, oplever at kunne udløse drikkeadfærd og forsøger på forskellig vis at kontrollere forældres alkoholproblem. De er bekymrede, gør sig tanker og bruger tid på såvel den drikkende som den ikke-drikkende forælder.

Samtidig er det håbløs gerning, først og fremmest fordi de ikke kan forandre, påvirke eller kontrollere forældrenes liv. Yderligere vanskelig bliver relationen, fordi de ikke oplever at kunne tale med forældrene om problemet, hvilket vanskeliggør såvel løsninger og forandring på relationen, ligesom det bliver svært eller umuligt at kunne udvise rimelige, adækvate følelsesreaktioner relateret til situationen.

Det er en del af formålet med VBA-kurset, at skabe forandringer i deltageres erkendelse og adfærd i forhold til netop denne problematik.

-
- *Vi ser udpræget over-ansvarlighed ift. egne forældre; de bruger tid og kræfter, samt bekymrer sig om deres forældre*
 - *Alle undtagen én føler sig belastet af deres opvækstfamilie*

 - *Relationen til forældrene bedres signifikant*
 - *Ansvar for forældre reduceres signifikant*
 - *Belastning af problemer i opvækstfamilie reduceres stærkt signifikant*
-

9.1. Kan udløse/forværre forældres alkoholproblem.

Før VBA-kurset tænker omtrent halvdelen af deltagerne, at de kan udløse eller forværre forældres alkoholadfærd. Efter kurset er der sket en signifikant ($p=0,009$) reduktion i andelen, der tænker sådan. Det er nu kun ca. hver tredje, der tænker, at de kan udløse og/eller forværre forældres alkoholproblemer.

Ved opfølgning 1 år efter kurset har dette udviklet sig yderligere. Nu er det bare hver femte, der stadig tænker de til en vis grad kan udløse og/eller forværre forældres alkoholproblem. Denne udvikling fra før kursus til 1 år efter, er stærkt signifikant ($p = 0,0001$). Udviklingen i året efter

kurset er ligeledes signifikant ($p = 0,01$), hvilket betyder, at kursisterne fortsætter det gode arbejde også efter kursets ophør.

Det kunne jo tænkes, at det er fordi forældrene er stoppet med deres alkoholproblem, men dette er ikke sandsynligt, da det stadig er 6 ud af 10, der har aktive alkoholproblemer.

Tabel 9.1.: Jeg kan udløse/forværre forældres alkoholproblem

Jeg kan udløse/forværre forældres alk.probl.	Skema 1 Før kursus (N=94)	Skema 2 Efter kursus (N=72)	Skema 3 Opfølgning (N=43)
Slet ikke/næsten ikke	54	68	79
I middel grad	31	22	19
I høj grad/I meget høj grad	15	10	2
I alt	100	100	100

9.2. At forsøge at kontrollere/begrænse forældres alkoholproblem

Før VBA-kurset forsøger næsten halvdelen af deltagerne på forskellig vis at kontrollere og/eller begrænse forældres alkoholproblem. Efter kurset ses en stærkt signifikant reduktion ($p=0,0001$). Således er det nu kun en tredjedel, der forsøger at kontrollere forældres alkoholadfærd.

Et år efter kurset er det reduceret yderligere til kun hver fjerde, der forsøger at kontrollere forældres alkoholadfærd. Udviklingen er stærkt signifikant positiv fra før kurset til opfølgning ($p = 0,0001$).

Tabel 9.2.: Forsøger at kontrollere/begrænse forældres alkoholproblemer

Forsøger at kontrollere/begrænse forældres alk.probl.	Skema 1 Før kursus (N=96)	Skema 2 Efter kursus (N=73)	Skema 3 Opfølgning (N=43)
Aldrig/næsten aldrig	55	66	74,5
Nogle gange	30	30	18,5
Ofte/stort set hele tiden	15	4	7
I alt	100	100	100

9.3. Bekymringer for forældrene

At være bekymret for sine forældre, enten den drikkende og/eller den ikke-drikkende er langt de fleste, nemlig otte ud af ti. For fire ud af ti er det ofte/stort set hele tiden. For næsten hver sjette er det stort set hele tiden. Efter kurset er det reduceret til mindre end hver fjerde. Det er en stærkt signifikant positiv udvikling ($p=0,0001$).

Ved opfølgning efter kurset er denne udvikling fortsat om end ikke i signifikant grad ift. kursets afslutning. Udviklingen fra start til opfølgning er stadig stærkt signifikant positiv ($p = 0,003$). Andelen der ofte eller næsten hele tiden er bekymrede for deres forældre er imidlertid reduceret i perioden efter kurset, sådan at det nu kun er hver sjette mod hver fjerde ved kursets slutning.

Tabel 9.3.: Hvor ofte bekymret for far/mor (den drikkende/ikke drikkende)

Hvor ofte bekymret for far/mor (den drikkende/ikke-drikkende)	Skema 1 Før kursus (N=95)	Skema 2 Efter kursus (N=74)	Skema 3 Opfølgning (N=43)
Aldrig/næsten aldrig	20	23	25,5
Nogle gange	41	54	58
Ofte/ stort set hele tiden (15 %)	39	23	16,5
I alt	100	100	100

9.4. Tid og tankevirksomhed

Også det at bruge tid eller tænke på sine forældre gør stort set alle, mere end hver fjerde næsten hele tiden. Men det reduceres mærkbart og stærkt signifikant ($p=0,0001$) efter kurset. Næsten halvt så mange, omtrent hver syvende bruger nu "ofte/stort set hele tiden" tid og tanker på deres forældre.

Et år efter kurset er forandringen status quo. Udviklingen fra start til opfølgning er dermed også stadig stærkt signifikant ($p = 0,0001$).

Tabel 9.4.: Tid og tankevirksomhed

Hvor ofte kræver far/mor din tid/dine tanker	Skema 1 Før kursus (N=96)	Skema 2 Efter kursus (N=74)	Skema 3 Opfølgning (N=43)
Aldrig/næsten aldrig	18	28	28
Nogle gange	55	57	56
Ofte/stort set hele tiden	27	15	16
I alt	100	100	100

9.5. Ansvar for forældres alkoholproblemer

”Tidligere ryddede jeg op, men det gør jeg ikke mere”

Hver tredje tager ansvar for deres forældre ift. alkoholproblemerne, hver niende gør det ofte/stort set hele tiden.

Efter VBA-kurset er dette tydeligt og stærkt signifikant forandret ($p=0,0001$). Andelen der tager ansvar er mere end halveret, mere end otte ud af ti gør det aldrig/næsten aldrig, og andelen, der gør det ofte/stort set hele tiden er blevet tre gange mindre.

Denne positive udvikling holder sig i året efter kurset, og er således stadig stærkt signifikant i forhold til kursusstart ($p = 0.004$).

Tabel 9.5.: Ansvar for far/mor

Hvor ofte tager du ansvar for din far/mor	Skema 1 Før kursus (N=96)	Skema 2 Efter kursus (N=73)	Skema 3 Opfølgning (N=43)
Aldrig/næsten aldrig	63,5	83,5	81,5
Nogle gange	25	12,5	14
Ofte/stort set hele tiden	11,5	4,0	4,5
I alt	100	100	100

9.6. Tale frit med forældre, især om alkohol

Halvdelen kan slet ikke/næsten ikke tale med far og/eller mor om især alkoholproblemerne. Vi ved, at der for (voksne) børn kan være afgørende heling i at kunne tale med deres forældre om alkoholproblemerne, og at der også heri ligger en vej til erkendelse af problemet og dermed handlemuligheder. Det betyder også, at det der ikke kan tales om, kan der heller ikke udtrykkes følelser om.

Efter kurset er der en tendens (ikke signifikant) til en lille stigning ift. mere "fri tale" med far/mor.

Ved opfølgning et år efter kurset er det tilsyneladende igen blevet lidt sværere at tale frit med forældrene. Andelen der ikke kan, er nogenlunde uforandret, medens andelen, der finder det let er reduceret til nogenlunde samme niveau som ved kursusstart.

Tabel 9.6.: Tale frit med forældre

Tale frit med far/mor, også om alkohol	Skema 1 Før kursus (N=97)	Skema 2 Efter kursus (N=75)	Skema 3 Opfølgning (N=43)
Slet ikke/næsten ikke	54	51,0	49
Rimeligt	33,5	32,5	39,5
I høj grad/I meget høj grad	12,5	16,5	11,5
I alt	100	100	100

9.7. Belastet af problemer i opvækstfamilie, nu

På spørgsmålet om i hvilken grad deltagerne samlet set føler sig belastede af problemerne i deres opvækstfamilie, svarer alle på nær én, at de føler sig belastede. Over halvdelen i høj/meget høj grad.

Efter kurset er dette tydeligt og stærkt signifikant forandret ($p=0,0001$). Andelen der er meget belastede er næsten halveret, således at der nu er langt flere, der blot føler sig belastet i middel grad.

Denne positive udvikling fortsætter efter kurset i stærkt signifikant grad ($p = 0,0001$). Ved opfølgningen et år efter kurset er det således hver femte, der slet ikke/næsten ikke føler sig belastet af problemerne i deres opvækstfamilie. Det er næsten fire gange flere end ved kursets afslutning. Høj belastningsgrad angav mere end halvdelen af kursisterne ved kursets start, det er nu bare hver syvende, fire gange mindre end før VBA-kurset.

Tabel 9.7.: Belastet af opvækstfamilie

Belastet af opvækstfamilie	Skema 1 Før kursus (N=97)	Skema 2 Efter kursus (N=75)	Skema 3 Opfølgning (N=43)
Slet ikke/næsten ikke	1	5,5	18,5
Middel	42	62,5	67,5
I høj grad/I meget høj grad	57	32	14
I alt	100	100	100

9.8. Følelser/reaktioner i forhold til far/mor

Deltagerne blev derudover bedt om at beskrive, hvilke følelser og/eller reaktioner, de har i forhold til deres far og mor. Besvarelsene er forsøgt delt op i temaer.

9.8.1. Følelser/reaktioner i forhold til far/mor – ved kursusstart (1)

Ved kursus-start har langt de fleste negative følelser og reaktioner, en del har blandede, ambivalente følelser ligesom nogle har forskellige følelser afhængig af hvilken forælder det gælder. Nogle beskriver, hvordan de har sat grænser for forældrene, andre at nye erkendelser hos enten forælder eller VBA har åbnet for nye relationer.

Negativt, indad/udad

"Angst, vrede, frustreret, alene, skuffet, sorg, bekymring"

"Bange for at miste dem, bliver hurtigt sur på dem og skælder ud"

"Elsker dem, men i konstant frygt, gør jeg det godt nok, er jeg skyld i, at de ikke har det godt"

"Far fylder meget, selvom ikke har kontakt"

"Far: føler afmagt, mor: bekymret, frustreret, vred"

"Frustration, vrede, bekymring, ked-af-det-hed"

"Føler mig sjældent hørt, hendes behov er vigtigere end mine"

"Føler ikke jeg har en far og mor, savner og mangler det, ked af det"

"Had, vrede, bekymring"

"Bliver hurtigt sur på dem, irriteret på dem, gider dem ikke"

"Har ikke følelser for min far, han har ødelagt mit liv og jeg hader ham"

"Ked af det, frustreret, vred"

"Ked af og sorgfuld at alkohol er vigtigere end jeg er"

"Ligeglad, vrede"

"Savn og sorg"

"Skuffet, vred, ked af det"

"Sur, bitter, ked af det"

"Stort had til min far"

"Meget vred, skuffet, såret"

"Min mor er død, savner hende meget højt, ofte vred og frustreret på hende"

"Når mor drikker, bliver jeg tavs og indelukket"

"Svært at acceptere mor, væmmes, ville ønske vi havde et mor/datter forhold"

"Far: Har ikke set ham i 15 år, anstrengt. Mor: vrede"

"Taler i telefon med mor hver dag, men har en mor-rolle overfor hende"

"Vred på far, umulig situation, kan ikke gøre noget mere"

"Vred på dem begge, mor fordi hun drak/ikke tog ansvar, far fordi han vidste det og ikke tog ansvar"

"Vrede, skuffet, ked af det, harme, utryghed, forstår ikke min mors adfærd dengang, kun min fars giver mening, trods det var ham der drak og nu er død"

"Vred, skuffet, ikke ansvar for det, de har gjort, ligeglade med mig, elsker mig ikke, re-traumatiserer mig ved at svinge aftaler, fødselsdage, etc."

"Vrede og sorg"

"Vrede, sorg og fortvivlelse"

"Vred, opgivende, nervøs, angst, bekymring"

"Vrede, ser ikke min mor"

Ambivalens

"Ambivalens"

"Ambivalens, vrede, følelse af ikke at blive hørt, forstået, set"

"Ambivalens, tristhed og glæde, kærlighed og frustration"

"Afmagt, skuffelse, desillusion, frygt, sorg, vrede, stolthed, kærlighed, overraskelse, håb"

"Tristhed, opgivende, vrede, medfølelse"

"Elsker dem højt, men bekymrer mig meget om deres ve og vel, bange for at miste dem"

"Elsker min mor og vil aldrig undvære hende, men når hun drikker bliver jeg rigtig vred og såret, fordi jeg føler hun ikke er tilstede mentalt"

"Elsker min ædru far, men hader det han gør ved sig selv/andre, og at han ikke vil indse, at han er syg"

"Elsker, men vrede/afsky, stress, envejskommunikation"

"Vred, skuffet, sorg, bekymring, ligeglad, dårlig samvittighed, træt, ambivalens"

"Far er død: forløsning, men også sorg, vrede"

"Glæde fordi mor er en del af mit liv, ift. far føler jeg tristhed, tab, svigt, men også accept af, at han er sådan"

"Glæde, sorg, vrede, misforståelse, accept, ømhed, kærlighed, bekymring"

"Gode følelser, mor er i positiv udvikling, men tør ikke tro på, at det holder"

"Har et godt forhold til far, taler åbent og ærligt om hans alkoholproblem, nu ædru på 6. år, stoler på ham, men tvivler dog til tider for ikke at blive skuffet"

"God relation med min mor, men angst for hun falder i igen"

"Kærlighed, vrede, afmagt, frustration, omsorg, forståelse, accept, empati"

"Kærlighed/had, håbløshed, han er pinlig"

"Omsorg, sørgmodig, skuffelse, taknemmelighed, stolthed over begge"

"Har ondt af min mor, engang var jeg meget vred"

"Savner min mor rigtig meget (nu død), vred, frustreret over at jeg er så påvirket af hendes misbrug, så også lettet nu"

"Skuffelser, savn, angst, tristhed, sorg, medlidenhed, trofasthed"

"Sorg, vrede, glæde, afmålt, mistro, tillid, åbenhed, tydelig grænsesætning"

"Føler stor omsorg, men også irritation over manglende ambitioner, og manglende evne til at være god ved sig selv"

"Stærke forvirrende følelser, siger jeg har tilgivet, men kan ikke slippe skuffelser, løgne, agerer som en forælder=tager ansvar"

"Vrede, uforstående, skuffet, men også kærlighed"

Blandede forældre-relationer

"Irriteret, pinlig over mor, vred på hende, synes det er synd for min far, medlidenhed for hans svaghed"

"Kommet tæt på min mor, min far ikke for tit, bliver i dårligt humør"

"Mor: Vrede, irritation, frustration, far: sorg, ligegyldighed"

"Mor: Vrede, medfølelse, Far: skuffelse, irritation"

"Mor: Ok, godt forhold, Far: stoler ikke på ham, tør ikke knytte mig til ham"

"Vrede mod far, ondt af mor"

"Har det fint, vi er tætte, dog ikke med min stedfar, han drikker stadig meget"

"Far og jeg har været tætte de seneste år, stolt fordi han er ædru, svært med min mor, taler ikke følelser"

"Far nogle gange, men nytter ikke noget, mor meget tæt"

"Far taler jeg ikke følelser med, mor kan jeg slet ikke kommunikere med, stedfar ved ikke"

At lægge afstand, sætte grænser

"Accept, ikke nær relation, kan ikke stole på dem"

"Dårlig kontakt, ingen kontakt i periode, overfladisk forhold for at beskytte mig selv"

"Har ikke kontakt med far, han har kontaktet mig, men han gør mig i dårligt humør"

"Ikke kontakt med mor, fyldte for meget, kunne ikke selv være en ordentlig forælder"

"Har ikke kontakt med drikkende mor, suger min energi"

"Har ikke haft kontakt i ½ år, dengang vrede, men ikke mere nu"

"Har ikke meget kontakt, svært at tilgive, beskylder ham nogle gange for, at jeg har det, som jeg har det"

"Har ingen kontakt til min mor, savner hende, selvom jeg ikke ønsker kontakt pt"

"Bor ikke med far mere, sur/ked af det"

"Kan drikke et glas vin med min mor, men distanceret til det, kan ikke slippe vreden, sorgen, angsten for hvis hun bliver fuld"

"Siger fra uden dårlig samvittighed, kan ikke redde hende, føler frihed, ikke længere ansvar, har ikke haft kontakt i et år"

Nye erkendelser skaber nye relationer/nye muligheder

"Far: ædru 15 år, nu død. Mor: det går bedre pga. sygdom, har bragt familien sammen, drikker mindre nu"

"Forsøger at se mor som et nyt menneske, ved at lære hende at kende, ikke som mor, men som mormor for mine børn, så længe det går godt"

"Meget blandede, har ikke været gal i mange år, nu mere i sorg, når jeg ser et menneske i totalt forfald, der vælger en livsbane, der ikke giver ligeværdig relation, vi kan ikke være en familie"

"Mor er døende, taler med hende, forholder mig til det"

Når alkohol flytter ud

"Elsker min far, han drikker ikke mere"

"Far er død, mor i god behold, rigtig godt nu, god periode med mor nu"

"Når mor er ædru, er det et rart og udviklende forhold, Far er død"

Godt

"Godt med far, han spiller penge væk og er depressiv, jeg hjælper ham"

"Gode relationer til mine forældre"

"Meget tæt forhold"

9.8.2. Følelser/reaktioner i forhold til far/mor – efter kursus (2)

Efter VBA-kurset er der lidt flere svar, der handler om forandret adfærd; at sætte grænser og nye erkendelser.

Negativt, indad/udad

"Afsavn, frustration, sorg"

"Afsky, vrede, sorg, forståelse, ro"

"Skam"

"Magtesløs"

"Anspændt, sur, irriteret"

"Bliver tit gal og ked af det"

"Vrede, skuffelse, sur på ham, ingen respekt tilovers for ham"

"Vrede, svigt, dårlig samvittighed"

"Vrede, ked af jeg ingen familie har"

"Træt af hun fylder så meget"

"Stor sorg/vrede/frustration over at hun drak, at det gik så meget ud over far og os børn"

"Stor sorg over at min mor døde pludseligt da jeg var bare 20 år"

"Stor sorg over at hun er død, vrede, frustration over at hun drak, føler mig uforløst"

Ambivalens

"Tilgivelse, kærlighed, accept og vrede, sorg, ked af det hed"

"Sorg, vrede, kærlighed, bekymring"

"Bekymring, medfølelse og vrede, magtesløshed"

"Omsorg, sorg, empati/forståelse, irritation/skuffelse"

"Elsker dem højt, men vred over at alkohol fylder som den gør"

At lægge afstand, sætte grænser

"Enormt had til min far når han drikker, har indset mit liv er bedre når han ikke er en del af det"

"Bedre til at holde distance, fralægge ansvaret"

"Han er selv ansvarlig, jeg kan ikke gøre noget"

"Det er et "falsk forhold", lægger afstand for at jeg ikke skal blive skuffet, for jeg kan ikke regne med dem"

"Ikke længere kontakt til min drikkende mor, påvirkede min tid og mit humør, smittede min egen mor-rolle"

"Elsker min mor, men ikke hendes måde at leve på, har trukket mig fra hende og taler kun med hende en gang om ugen"

"Elsker min mor, men trækker mig ved antydning af alkohol"

"Hader min mor, vil hende ikke længere, skubber hende langsomt væk"

"Kun lidt bekymret, accept af, at hun selv skal kæmpe sig ud af det"

"Har ikke set min mor i et år, begynder at mærke savn i stedet for had/afsky"

"Far er nærmest bare en bekendt, man besøger/snakker med en gang imellem"

"Tager afstand, prøver ikke at lade mig gå på af hendes druk, taler kun overfladisk sammen"

"Mindre skyld og skam, det er ikke mit ansvar"

"Jeg kan ikke bære min mor, og har ikke dårlig samvittighed mere"

"Jeg er tæt knyttet til min far, bygger på forståelse og tillid, ingen kontakt til min mor på 12. år, et bevidst valg, så jeg kan passe på mine børn"

Nye erkendelser skaber nye relationer/nye muligheder

"Der indfinder sig en ny balance, når den drikkende adskilles fra mor/far"

"Elsker min far, har tilgivet ham"

"Elsker min far højere end min mor, hårdt at erkende"

"Accepterer min mor, som hun er, får ikke alle ønsker om den gode mor opfyldt"

"Forsøger at tage hvad jeg kan få, adskiller den drikkende fra min mor"

"Ok relation, gør hvad jeg vil"

"Det er uretfærdigt, usundt og uværdigt at vokse op i et misbrugshjem, nu lever jeg, før overlevede jeg"

"Savn fordi de er døde, men dyb respekt og taknemmelighed fordi jeg har accepteret, at de kun var mennesker, og jeg har tilgivet dem nu"

Når alkohol flytter ud

"God kontakt til far, han drikker ikke mere, vi taler om alkohol og hvad det har gjort ved familien"

"Glad for min mor har det bedre nu, giver mig større overskud end jeg længe har haft"

"Positiv relation til min mor, som har vist gode fremskridt"

"Stolt af min mor, fordi hun er ædru på 12. år, glad for at vi kan tale sammen, prøver at passe på hinanden"

"Stolt af min far, ædru på 8. år, han står ved at han har såret mig, min mor og min bror, det betyder vi kan hele, og jeg kan acceptere min barndom som den var"

9.8.3. Følelser/reaktioner i forhold til far og mor - Opfølgning (3)

Følelser og reaktioner 1 år efter VBA-kurset er i højere grad rent positive, og i det hele taget mere ligeligt fordelt i de enkelte kategorier.

Positivt

"Afklaret"

"Det er fint"

"Far er død, mor rigtig gode følelser"

"Meget fint, ingen særlige reaktioner"

"Normale følelser og god relation"

"Ok for tiden"

"Positive følelser, ingen reaktioner, glæde, afslappet, ro"

Nye erkendelser skaber nye relationer/nye muligheder

"De er døde, men varme, kærlige følelser, har tilgivet"

"Har lært at det ikke er mit ansvar"

"Fint for tiden, har lært at det ikke er mit ansvar"

"Mere tæt med min far end nogensinde før, rart at vi åbent og ærligt kan tale om følelser, også tæt med min mor, men svinger lidt"

"Bedre end før, forsøger ikke at redde dem mere"

"Ved at være der, hvor han selv må styre det og tage konsekvenserne"

"Vi kan hygge os sammen, men savner hende ikke"

At lægge afstand, sætte grænser

"Har ikke kontakt til mor"

"Ligeglad, opgivende"

"Kan let blive irriteret på dem"

"Ingen tillid, for tiden ædru, men jeg holder lav profil for ikke at blive såret"

"Prøver at undgå ham for tiden, da jeg ikke kan overskue så meget, men hvis jeg taler med ham eller hører fra min lillesøster, hvordan han har det, tænker jeg meget på ham"

"Stress, vrede, manglende overskud dagene før jeg skal være sammen med min far, en blevet mere afklaret med at gå væk fra situationen, når det er for meget"

"Jeg taler ikke med min far"

"Taler ikke pt., trak stikket 1/5, har ikke talt sammen siden, et par sms'er og hendes veninder har henvendt sig til mig"

"Tænker ikke på det"

"Vrede, skuffelse, afstand fra min far for tiden, prøver at han fylder så lidt som muligt"

Ambivalens

"Glad for han prøver at gøre noget ved det, lettet, lidt bekymret for om det holder"

"Ligegyldighed, vrede, ked-af-det-hed, irritation når emnet omtales af min kæreste"

"Omsorg for min mor (syg), irritation ift. min far, han har taget min søsters parti ift. børneopdragelse, så nu er han lagt på is"

"Ondt af min far, vrede på min mor, irriteret, tilbringer mindst mulig tid med hende"

"Overansvarlig, vrede og angst"

"Savn, kærlighed, ked-af-det-hed (på den gode måde), fordi jeg savner dem i mit liv, glæde"

"Sluttet fred med afdød far, mor har jeg af og til foragt for, vi arbejder med relationen, hun ønsker nærhed, det er grænseoverskridende for mig"

Negativt

"Bekymret, vrede, ked af det"

"Medlidenhed, bange for at hun dør, opgivende ift. at kunne hjælpe hende"

"Frygt for at miste, frygt for far mister job og de skal flytte fra hus og hjem"

"Dårlig samvittighed over ikke at kunne rumme hende i det omfang hun vil rummes"

"Mor: tristhed og vrede (hun døde for nylig), far: skyld, dårlig samvittighed, irritation"

"Savner at kunne tale med min mor om svære ting, vil hun ikke"

"Savner min mor, trist over hun ikke kunne hjælpes, trist over den korte tid med hende"

"Savner trygge, rolige forældre, hvor der er plads til mig"

"Skuffet, sur, sorg, vrede"

"Frustreret og vrede over at min mor ikke kan forstå, at hun ikke skal drikke"

Når alkohol flytter ud

"Har det godt, min mor holdt op med at drikke, hun tager selv ansvar for det"

10. Parforhold

-
- *De har udpræget svært ved at forpligte sig i kærlighedsrelationer*
 - *De er bange for at blive svigtet og forladt*
 - *Stort set alle er belastet af problemer i parforhold*
-
- *Der sker en fordobling i andelen, der kan forpligte sig på kærligheden, en signifikant forbedring*
 - *De bliver signifikant mindre belastede i deres parforhold*
-

"Det er blevet nemmere, fordi nu ved jeg, hvad det er, der gør mig bange"

10.1. Forpligte sig i kærlighedsrelationer

At forpligte sig i kærlighedsrelationer, være loyal og vedholdende i parforhold er ofte en udfordring for VBA'ere. Det ses også i nærværende undersøgelse, hvor det er et udtalt problem for hver fjerde ved starten af kurset.

Tabel 10.1.: Forpligte sig i kærlighedsrelationer

Forpligte sig i kærlighedsrelationer	Skema 1 Før kursus (N=95)	Skema 2 Efter kursus (N=71)	Skema 3 Opfølgning (N=42)
Slet ikke/næsten ikke	27	24	16,5
Rimeligt	53	50,5	40,5
I høj grad/I meget høj grad	20	25,5	43
I alt	100	100	100

Det har ikke ændret sig voldsomt undervejs. I hvert fald ikke hvis vi alene ser på tallene (ej heller signifikant). Dog er der nogle, der i interviews giver udtryk for, at der netop her er sket en udvikling. På de kvalitative besvarelser i spørgeskemaet svarer flere at det er svært, men at de øver sig. Flere svarer også, at der er sket en forbedring i løbet af kurset.

"Positiv udvikling"

"Forbedring"

"Svært, men øver mig"

"Svært at sige helt ja"

"Kun hvis jeg er 100% sikker på kærligheden"

"Angst for at miste"

Ved opfølgning 1 år efter kurset er der til gengæld tilsyneladende sket en udvikling ift. før kurset. Således ses en signifikant forandring ($p = 0,002$), hvor næsten halvdelen nu angiver i høj grad/meget høj grad at kunne forpligte sig i kærlighedsrelationer, dobbelt så mange som før kurset.

Dette fremgår også af interviews med kursisterne ved opfølgning. Det handler bl.a. om at have fået opmærksomhed på mønstre og strategier, at få øje på, hvor de gentager forældres mønstre, egne uhensigtsmæssige overlevelsese-strategier, samt læring og erkendelser omkring "overgreb". Endelig handler det også rigtig meget om at blive tryk og få selvværd, så de ikke bliver så bange for at miste:

"Jeg har oplevet ... hvordan jeg manipulerer som min mor overfor det modsatte køn. At jeg træder på andres følelser, bruger andre mennesker som brikker i eget sceneri. Jeg kan have flere mænd på én gang. Var i et forhold i 10 år, var utro hele tiden, kunne ikke være i tætte kærlighedsrelationer, gik i baglås, når det blev tæt. Blev utryk, bange for at blive forladt, skyndte mig at forlade dem først, søge nye relationer. Nu prøver jeg ikke at være utro, meget mindre jalousi. Jeg har fået et mere roligt sind, er mere "grounded", især efter sidste kursus, selvom jeg ikke havde det som tema på kurset. Jeg er mere tryk og har mere selvværd"

"I forhold til mine kæresten er jeg ikke længere utro, ikke mere manipulerende spil, jeg er mere tryk"

"Tidligere har parforhold været svært, nu er det mere stabilt. Jeg prøver at forpligte mig. Viden om hvordan jeg bringer overgreb videre, er en svær erkendelse"

"Det er blevet nemmere, fordi jeg har fået øje på, hvad der gør mig bange"

"Min kæreste og jeg har nu et fælles sprog, jeg er blevet mere opmærksom på hende, bedre til at læse hende, og hun trænger bedre igennem til mig"

10.2. Belastet af problemer i parforhold, nu

Belastninger som følge af problemer i parforholdet oplever ligeledes langt de fleste (86%). Mere end hver tredje i høj/meget høj grad. Det er kun de deltagere, der er i et parforhold, der besvarer spørgsmålet. Problemer i parforholdet kan netop også handle om, at man ikke har et parforhold, og/eller at det er svært. Denne andel indgår ikke i denne besvarelse.

Tabel 10.2.: Belastet af problemer i parforhold

Belastet af parforhold	Skema 1 Før kursus (N=76)	Skema 2 Efter kursus (N=50)	Skema 3 Opfølgning (N=29)
Slet ikke/næsten ikke	14	12	14
Rimeligt	49	56	72
I høj grad/I meget høj grad	37	32	14
I alt	100	100	100

Der ses ikke de store forandringer umiddelbart efter kurset.

Dette bekræftes af de kvalitative udsagn:

"Bange for parforhold, bange for at finde en mand som min far"

"Kan ikke have tætte relationer, tør ikke stole på andre og tør ikke føle behov for andre, for de går igen, det er ikke værd at involvere sig, tror ikke på, at jeg kan elskes"

"Parforhold udfordret (...) stort behov for at blive bekræftet af kæreste, lettest at være single"

I året efter kurset ses imidlertid en signifikant udvikling ($p = 0,05$). Således er andelen, der føler sig svært belastet af problemer i parforholdet mere end halveret.

Nu prøver jeg ikke at være utro, meget mindre jalousi. Jeg har fået et mere roligt sind, er mere "grounded", især efter sidste kursus, selvom jeg ikke havde det som tema på kurset. Jeg er mere tryk og har mere selvværd"

"Oplever glæde og lykke, kan give mig hen, færre skænderier med min mand, glade/trygge/rolige børn, står mere ved mine meninger, stoler på mig selv"

"Mere selvværd, kan gennemskue mine mønstre, fået et bedre parforhold"

"Jeg er blevet mere bevidst om mine handlinger, og har fået en kæreste"

"Mere rolig, bedre til at sætte ord på, hvordan jeg har det, fået en bedre kæreste, og mere overskud"

"Tidligere har parforhold været svært, nu er det mere stabilt, jeg prøver at forpligte mig"

"Min kæreste og jeg har nu et fælles sprog, jeg er blevet mere opmærksom på hende, bedre til at læse hende, og hun trænger bedre igennem til mig"

11. Egen forældrerolle

-
- *Næsten alle oplever at være belastede af problemer i egen forældrerolle*
 - *De bliver bedre til at læse, rumme og spejle deres børn*
 - *De bliver mere opmærksomme på egen grænseoverskridende adfærd ift. børn*
-

11.1. Belastet af problemer i egen forældrerolle, nu

Når man ikke selv har fået tilstrækkelig forældreomsorg kan det være svært at finde sig til rette i egen forældrerolle. Samtidig kan belastninger på andre områder i livet, gøre det svært at finde overskud til bl.a. børn. I den forbindelse så vi tidligere, hvor meget energi VBA'erne bruger på "at være forældre" for deres egne forældre. Det er derfor ikke overraskende, at blandt de deltagere, der har børn (N=34), er det næsten alle, der oplever at være belastede af problemer i egen forældrerolle. Hver tredje i høj/meget høj grad.

Dette bekræftes af de kvalitative udsagn:

"Forældrerolle svær, skal tillæres"

"Svært ved at spejle mine børns følelser"

Denne subjektive oplevelse af belastning ændrer sig ikke i løbet af kurset.

Der er heller ikke direkte fokus på denne del i VBA-kurset. Til gengæld har Lænken et særligt tilbud til VBA'er der selv er blevet forældre, og som tumler med forældrerollen. Det tilbud indgår ikke i nærværende undersøgelse.

Tabel 11.1.: Belastet i egen forælderrolle

Belastet i egen forælderrolle	Skema 1 Før kursus (N=34)	Skema 2 Efter kursus (N=23)	Skema 3 Opfølgning (N=9)
Slet ikke/næsten ikke	12	13	22
Rimeligt	53	56,5	67
I høj grad/I meget høj grad	35	30,5	11
I alt	100	100	100

Ved opfølgning efter kurset er der kun 9 forældre, der besvarer spørgsmålet. Resultatet skal derfor tages med stort forbehold. Der synes dog at være en reduktion i andelen, der føler sig svært belastet i egen forælderrolle. Det stemmer imidlertid godt overens med, at kursisterne får det bedre med sig selv og dermed også bliver i stand til agere mere hensigtsmæssigt i relationer, ikke mindst i rollen som forælder.

Ser vi på interview-udsagn afspejles denne udvikling også:

"Og det gav noget i forhold til at være mor, og jeg begyndte jo at reflektere over de ting der og det, der passede, altså det jeg jo ikke på den måde fået indsigt i tidligere. Og det der med at være mor, og vigtigheden af at spejle, og vigtigheden af grundfølelser, hvad der var, sådan noget i det hele taget, det var jo en øjenåbner af den anden verden"

"Har lært mig at favne mig selv, og dermed også at favne mine børn, gør spejling lettere. Mit ene barn ligner mig meget, jeg kunne være kommet til at afvise de sider af hende, men nu har jeg lært at favne hende"

"Jeg er bedre til at takle hverdagen, især mit lille barn, da jeg er bedre til at takle følelser, bedre til at slappe af, og bedre til at sige min mening"

"I forhold til mine børn tænker jeg meget på "overgreb"⁴, hvordan jeg kan blive en bedre far"

⁴ Et tema fra VBA-kurset, der handler om at respektere andre menneskers grænser

12. Hvordan har fars/mors alkoholproblemer påvirket dig og dit liv (socialt, følelsesmæssigt, helbredsmæssigt, økonomisk)

Endelig gives deltagerne mulighed for at komme med tilføjelser til deres besvarelser i spørgeskemaet i forhold til, hvordan alkoholproblemerne har påvirket deres liv (socialt, følelsesmæssigt, helbredsmæssigt og/eller økonomisk)

-
- *Følelsesmæssige, relationelle udfordringer*
 - *Konsekvenser for parforhold, forælderrolle, familie og nære relationer*
 - *Konsekvenser for arbejde og uddannelse*

 - *Konsekvenser af forældres alkoholproblemer reduceres ifm VBA-kurset, om end der stadig er udfordringer*

*”Men ikke mere,
før VBA-kurset var det altoverskyggende”*

12.1. Hvordan har fars/mors alkoholproblemer påvirket dig og dit liv (socialt, følelsesmæssigt, helbredsmæssigt, økonomisk) – kursusstart (1)

Langt de fleste skriver om følelsesmæssige og sociale udfordringer. Det handler især om depression, lavt selvværd, overansvar, svært ved forpligtelser og præstationsorientering. Nogle uddyber i forhold til, hvilke konsekvenser det har for vigtige funktioner i deres liv, herunder job, parforhold og børn.

Følelsesmæssige og sociale udfordringer

"Har det svært med andres følelser"

"Haft en depression siden jeg var 13 år, lavt selvværd, ekstremt behov for anerkendelse, tankemylder, træt, usikker"

"Depression, social fobi"

"Fik min første depression som 13-årig, blev der ikke taget hånd om, siden haft flere depressioner, medicin resten af mit liv, meget påvirket følelsesmæssigt, svært at komme videre, da svært at acceptere, håber og savner stadig"

"Ekstremt målrettet, ambitiøs, ikke når hjemme, så mere harmonisk"

"Påvirket mig enormt meget, socialt og følelsesmæssigt"

"Flyvsk, overdimensioneret pleaser-gen, tidligere selv haft alkoholproblemer, nu mere bevidst"

"Påvirket følelser, tillid, selvværd/selvtillid, føler mig værdiløs"

"Påvirket følelsesmæssigt, måske også på mit helbred og socialt"

"Påvirket følelsesmæssigt, socialt"

"Givet store følelsesmæssige udsving i mit liv"

"Påvirket mit helbred, brugt mad til at takle følelser"

"Helt forskruet følelsesmæssigt ift. alle andre jeg kender"

"Lavt selvværd, manglende beslutsomhed, usikker over-præstation, intet føles nogensinde godt nok"

"Problemer med reaktioner på alle områder, svært at sætte grænser, mærke mig selv"

"Præget af svigt, stadig overlevelsesmønstre, overtænker, ofte fanget i tankespind"

"Påvirket alle faktorer i meget høj grad"

"Rodløs, forvirret, ligeglad"

"Skadet på mit sind i vigtige opvækstfaser, følelser, mestring, angst, nærhed, ansvar, bruger alkohol ved svære følelser"

"Ramt socialt, følelsesmæssigt"

"Svært ved at more mig, være rigtig glad, forventer der vil ske noget og det gør, at jeg ikke kan tillade mig at være glad, ofte smerter i kroppen, søvnbesvær"

"Svært ved at mærke hvordan jeg har det, og handle på det, følelseslammet"

"Svært ved at mærke mig selv følelsesmæssigt, psykisk såsom angst, usundt forhold til porno"

"Svært ved at genkende følelser, tendens til sort/hvid tænkning, overdramatiserer, spiseproblemer"

"Tit brugt fars misbrug som undskyldning for egne dumheder (især som teenager)"

"I tidlig alder tog jeg ansvar for mine forældre, så man mindst muligt udadtil ikke fandt ud af at de drak"

"Ikke god til at forpligte mig, svært ved at tage beslutninger, angst engang imellem"

"Ikke helt selv klar over det, derfor jeg er her på VBA"

"Jeg har hul på den ene hjerteklap, og dystoni (torticollis), måske fordi alkohol under graviditet"

Konsekvenser for arbejde/uddannelse

"Påvirket arbejde og sociale relationer, ingen selvtillid, maveproblemer, konfliktsky, kan ikke mærke egne følelser"

"Moderat depression, ude af stand til at holde fast i skolen"

"Gået ved flere psykologer, depression har udskudt mit studie, stress og sygemelding på arbejde, antidepressiva, har set indad i stedet for ud i livet"

"Svært ved at finde et job"

Konsekvenser for parforhold/børn, nære relationer

"Bange for parforhold/børn, bange for at finde en partner som min far"

"Blev selv gift med en alkoholiker, nu skilt, kunne ikke mere"

"Har brug for "alenetid" hver dag, arbejder med at styre mit temperament, forældrerolle svær, skal tillæres"

"Føler hurtigt svigt, kan virke kold overfor mennesker, ift. deres problemer som synes små"

"Føler jeg vil noget andet med livet, men ved ikke hvordan/hvad, svært i sociale relationer, ift. mit barn"

"Blevet hurtig voksen, stoler ikke på nogen, bekymret for, hvornår det går galt igen"

"I meget nære relationer, føler jeg mig ofte svigtet"

"Isoleret mig ift. kærlighedsrelationer, på overarbejde i relationer"

"Kan ikke have tætte relationer, tør ikke stole på andre og tør ikke føle behov for andre, for de går igen, ikke værd at involvere sig, tror ikke på, at jeg kan elskes, det har alkoholen gjort ved mig"

"Klaret mig godt udadtil, dygtig mediciner, men utroligt ensom, selvværd 100% afhængig af præstation"

"Meget indadvendt, dårligt selvværd, meget få venner, svært ved at overskue mange ting"

"Hypermentalerende ift. omgivelser, nervøs, angst på verden"

"I mange år gjort mig lukket og indadvendt"

"Indelukket og stille"

"Meget kontrollerende, tillid svært"

"Meget lukket, svært ved at komme tæt på folk, holder afstand"

"Mest socialt, svært ved at danne og holde på nære relationer, især gamle venner, og ringe selvværd"

"Mistillid, skubber folk væk, symbiotiske relationer, vrede/eufori, i stedet for ked af det/glæde"

"Nærhed er svært, pleaser, kan ikke lide dårlig stemning, spiller glad, selvom har ondt indeni, lytter, men fortæller ikke selv, skilt for 7 år siden = rødvin"

"Parforhold udfordret, bliver stille når det er svært, stort behov for at blive bekræftet af kæreste, lettest at være single"

"Pleasende for ikke at blive afvist, men kan også gå i kamp, hvis jeg bliver presset. Har presset mig selv for hårdt i arbejdsliv og relationer, bange for ikke at slå til"

"Selv ædru alkoholiker, flygter fra problemer og forhold til mennesker, socialt handicappet, føler mig forkert/anderledes, humor som forsvar"

"Selvværd, parforhold besværligt, stress og angst"

"Meget brug for kontrol over alt, uforudsete situationer meget svært! Høje krav/forventninger til mig selv. Dårligt selvværd. Betyder alt for mig, hvad andre mener og tænker om mig! Bruger meget energi på antenner ude, opmærksom på andres humør, velbefindende, svært ved tillid til andre, skal lære at passe på mig selv, forsvinder i behov, hjælpe og være der for andre, meget kontrollerende"

"Meget usikker på mig selv, tror ej på det positive andre siger til mig"

"På vagt ift. mænd, familie"

"Relationer er svært, har levet udsvævende liv"

"Social og god til mennesker, men nære kærlighedsrelationer er svært"

"Socialt svært, svært i tætte relationer, usikker på det meste i livet, mistænksom, svært ved tillid til andre. Følelser: forvrængning af følelser, svært ved at mærke f.eks. glæde. Helbred: psykiske tilstand bliver fysisk, ofte angst, deprimeret, isolerer mig fra omverdenen"

"Stærk, men svag, overansvarlig, social angst, antenner, vægtproblemer, mistillid til mig selv og andre"

"Svær ungdom, relationsproblemer, dårligt selvværd, problematisk ægteskab, relation til mine søskende fungerer dårligt"

"Svært ved at stole på folk, knytte mig til folk, føler mig ensom, bange for hvad de tænker, lukker mig inde i mig selv, bliver depressiv"

"Svært ved at åbne mig, stoler ikke på andre, føler hurtigt svigt, vrede, sorg"

"Svært ved at mærke grænser i sociale sammenhænge, overskrider egne grænser bevidst, spiseforstyrrelser, sorg er svær at takle, ofte ensom"

"Svært ved socialt, svært ved at stole på andre, tror de vil mig det værste, bliver hurtigt ked af det over underlige ting"

"Svært ved at stole på folk, meget pessimistisk, tager afstand fra alkohol og folk på alkohol, bliver hurtigt sur/aggressiv"

"Svært til fester/i byen, vred og trækker mig fra personer som drikker"

"Svært ved at give mig hen, vise kærlighed, selv misbrug, svært ved sociale situationer, genert, lavt selvværd"

"Svært ved at sige nej, svært ved at spejle mine børns følelser"

"Svært ved at have venner og holde kontakt, svært ved at sætte egne behov først"

"Svært ved at være mig selv, bange for ikke at blive accepteret, pleaser andre"

"Til tider jaloux, bange for at blive forladt/svigtet, tænder på at være sammen med fyr, hvor det går meget op og ned, ved godt det ikke er godt for mig, men med årene lettere at bryde med disse fyre"

"Tolererer dårligt mine nærmeste drikker, selvom lidt kontrollerende, trækker mig i kærlighedsrelationer, tager ikke chancer, sårbar, nøgen, uden kontrol, svært ved at involvere mig i relationer uden sund livsstil, svært ved at rumme/lukke mennesker ind der ikke lever sundt"

"Tør ikke indgå i tætte følelses-relationer, fortæller sjældent om mine følelser til venner, bange for at være forkert og gøre noget forkert"

"Udfordringer ift. min kæreste"

"Været meget indadvendt, indelukket, mere social nu, dog påvirkes stadig"

"Ødelagt parforhold, økonomi, venskaber, mest af alt kærlighedsrelationer"

12.2. Hvordan har fars/mors alkoholproblemer påvirket dig og dit liv (socialt, følelsesmæssigt, helbreds-mæssigt, økonomisk) - kursus slut (2)

Også umiddelbart efter kurset besvarede deltagerne et åbent spørgsmål om, hvordan de oplever at alkoholproblemerne har påvirket deres liv; socialt, følelsesmæssigt, helbreds-mæssigt og økonomisk. Her er der flere, der skriver, at de stadig er udfordret, men at det er reduceret efter VBA-kurset. Det er især i det relationelle felt udfordringerne ligger.

Forandret efter VBA-kursus

"Mine handle-, føle- og tankemønstre har afsæt i opvæksten, noget er justeret, noget skal stadig justeres"

"Påvirket mig i negativ retning, efter VBA dog meget mindre"

"Mindre, efter VBA"

"Sårbarhed, men retning og mindre vred og frustreret"

Følelsesmæssige og sociale udfordringer - overordnet

"Det er som en rutsjetur, prøver at være social, og ikke gemme mig, ikke trække mig"

"Svært ved at lægge ansvaret fra mig, ansvaret for at folk har det godt, socialt svært ved at sige til"

"Svært ved at føle, krænker mig selv, kan ikke sige fra, og ikke passe på mig selv"

"Føler mig tom og handlingslammet, ved ikke hvordan jeg skal interagere med andre mennesker"

"Aflæser mine omgivelser, føler skyld og er overansvarlig, fixer-gen, dårlig samvittighed, belaster mine følelser"

"Jeg har været på anti-depressiver i 11 år, ekstremt dårligt selvværd, stort behov for anerkendelse"

"Har haft en depression tre gange, fået medicin, lavt selvværd"

"Har det bedre fysisk, men en del kvalme, mave-/rygproblemer"

"Har ar på sjælen, opvækst i frygt og angst, kontrol af f.eks. økonomi påvirker mig"

"Jeg er bange når jeg selv drikker, jeg drikker for meget, har "sorte huller", bange for at ende som far"

"Bekymrer mig meget"

"Det ligger altid i baghovedet og rumler, kommer nogle gange frem, og så kan man ikke tænke på andet"

"Det påvirker mig socialt ift. at have det sjovt med andre"

"Jeg er ikke påvirket af nuværende alkoholproblemer, men slås med barndommens svigt"

"Konstant frygt, betyder at jeg bliver træt, irriteret, sensitiv, søvnløs"

"Savner voksne rollemodeller med sund tilgang til livet"

"Rodløshed, mangel på hvilen i mig selv"

"Det er hårdt psykisk, trættende, stressende, koncentrationsbesvær og skyldfølelse"

Konsekvenser for arbejde/uddannelse

"Svært at begå mig på en arbejdsplads, især socialt, jeg bliver hurtigt udmattet, fysisk syg, svært ved at sige stop, kan ikke hvile, være til stede i nuet"

"Jeg er ofte ked af det, har humørsvingninger, der påvirker mig socialt og på arbejde"

"Depression som har sat midlertidigt stop for uddannelse og arbejde"

Konsekvenser for parforhold/børn, nære relationer

"Følelsesmæssigt påvirket i en grad, der gør, at jeg ikke tør indgå i parforhold, vise tillid, hengivenhed, hvis overhovedet turde føle noget"

"Påvirket mine kærlighedsrelationer"

"Jeg har meget vrede, går ud over min kæreste, jeg bliver sur, afvisende og overansvarlig"

"Svært ved at få besøg, besøger andre i stedet, ligesom da jeg var barn/ung, føles mere trygt"

"Svært at takle vrede, egen og andres, ved at blive skilt og svært ved at takle vreden ift. min eksmand, men jeg kan godt klare det"

"Svært ved relationen til en mand, ser alkoholproblemer alle vegne"

"Har ikke lyst til ferie med familien, bekymret for min mors drikkeri, jeg føler mig udenfor og at jeg går glip af en masse, men har været tro mod mig selv, det er bare rigtig besværligt"

Relationen til den drikkende forælder

"Angsten for at hun skal begynde at drikke sidder i kroppen, giver spændinger/angst, svært ved at glæde mig over gode ting i livet, bange for at det bliver for kontrastfyldt for min mor, så jeg undertrykker min glæde overfor hende, svært at være i gode følelser"

12.3. Hvordan har fars/mors alkoholproblemer påvirket dig og dit liv (socialt, følelsesmæssigt, helbreds-mæssigt, økonomisk) (3)

Ved opfølgning et år efter VBA-kurset er billedet nogenlunde det samme. Igen er der nogle refleksioner, der afspejler VBA-kurset. Men også stadig en del udfordringer.

Forandret efter VBA-kursus

"Ikke mere, før VBA var det altoverskyggende"

"En verden til forskel ift. for et år siden, via VBA-kurset har jeg lært at distancere mig så det ikke betyder noget om min mor drikker eller ej"

"Bevidstheden om konsekvensen for mit liv tager af og til pusten fra mig, skal altid være på forkant med alt, væk fra nuet, mentalt overarbejde, kropslig stress (puls, vejrtrækning) men bedre end før VBA-kurset"

"I mit parforhold er jeg blevet opmærksom på store vredesudbrud, de mindskes langsomt, som en trolde af en æske. Også opmærksom på behov for kontrol og overblik, manglende tillid til min kæreste og mig selv, ikke jalousi, men hverdagsituationer, f.eks. cykeltur planlagt tvivler jeg på, at han kender mig godt nok til at vide, hvad jeg kan klare fysisk og at han vil presse mig"

"Tiltrækker stadig mennesker, der lever ustabilt, og præget af misbrug, men i det mindste bevidst om det nu"

Følelsesmæssige og sociale udfordringer - overordnet

"Behandling for borderline ribber op i gamle sår og påvirker"

"Bekymringer for at miste, sorg over det jeg ikke har"

"Han har smadret mit liv fuldstændigt, tror aldrig jeg får et liv uden bekymringer, dårlig selvtillid, selvhad"

"Mangler en tryk base, føler ikke jeg har nogen steder at gå hen"

"Mest på den følelsesmæssige front, at give udtryk for mine behov/følelser samt reaktionsmønstre, uhensigtsmæssige, f.eks. ukontrollerede vredesudbrud"

"Tager på de mentale kræfter"

Konsekvenser for arbejde/uddannelse

"Svært ved at arbejde og udfordringer på arbejdet"

"Svært ved at lukke mig op for nye mennesker, har gjort det svært at starte på en uddannelse igen med mange nye mennesker"

Konsekvenser for parforhold/børn, nære relationer

"Det har påvirket mig hele livet, da jeg er meget introvert, har ikke så mange venner, meget følsom, føler ikke at det jeg siger er godt nok ift. mit arbejde"

"Har haft flere depressioner siden 13-årsalderen, antidepressiv medicin sikkert resten af mit liv, meget lidt selvværd, føler mig aldrig god nok, fokuserer dagligt på om andre mennesker kan lide mig, kolleger, chef, venner, familie"

"Ikke for tiden, mest når jeg er i parforhold, at bagagen fra min barndom skaber uro"

"Påvirker mig relationsmæssigt til andre mennesker og min kæreste"

"Socialt, når jeg er bekymret aflyser jeg aftaler"

"Socialt, på de dage, hvor jeg er bekymret, ked af det, aflyser jeg ofte aftaler med familie og venner"

Relationen til den drikkende forælder

"Bekymringen om hvis jeg ikke kan sætte tid/nærvær af til hende, mindst 1 gang om ugen, at det så udløser druk"

"Hun drikker ikke for tiden, men jeg har alligevel svært ved kærlighedsrelationer"

"I konstant dilemma om jeg skal have kontakt eller ej, fylder i tanker, dårlig samvittighed, gør hende ked af det"

"Ofte bange for, at hun er hjælpeløs, hun er alene fordi jeg har nægtet hende kontakt når hun drikker"

13. Forandringer

13.1. Forandringer – v. kursus-slutning

Efter VBA-kurset spørges deltagerne til øvrige store forandringer i deres liv, de seneste 30 dage. Det er et kvalitativt spørgsmål, som deltagerne kan besvare frit. Det er et forsøg på at afdække andre afgørende faktorer i deltagernes liv, der kunne tænkes at have indflydelse på deres trivsel, positivt såvel som negativt, udover deltagelse i VBA-kurset.

Som det fremgår af besvarelsene nedenfor, forstås spørgsmålet af langt de fleste, som forandringer oplevet som en følge af VBA-kurset.

Langt de fleste oplever overvejende positive forandringer.

Positive eller neutrale/ingen forandringer

"Alt er vendt på hovedet (job, familie)"

"Begyndt at kunne mærke følelser, mindes ikke at have prøvet før"

"Flyttet med min kæreste, startet på studie, positive forandringer"

"Flyttet sammen med min kæreste, renoverer lejlighed"

"Begyndt at fralægge mig ansvaret for min far; hans adfærd og sygdom, er åben om det, det er godt at sætte ord på"

"Fået job, far er begyndt i behandling, bedre kommunikation med kæresten"

"Fået nyt arbejde, fylder meget, spændende, udfordrende"

"Fået nyt job"

"Græder ikke mig selv i søvn mere hver aften"

"Gået fra min mand, rakt ud og søgt hjælp og støtte hos nære familie/venner, de har hjulpet mig"

"Har ændret livsstil"

"Havde et sammenbrud, hvor jeg ikke ønskede at leve mere, efter dette været mere glad, fokuseret og positiv"

"Forandringer hele tiden, klar over egne grænser, behov, mål med livet"

"Hele VBA-forløbet er en meget stor positiv forandring, samtidig mega hårdt"

"Hjulpet meget at være i VBA"

"JA! Kurset er en kæmpe anerkendelse af mit liv, fortid og nutid"

"Ja, positiv forandring, VBA!"

"Ja, positivt, fået det bedre den sidste måned"

"Jeg kan føle"

"Min kæreste har en depression, derfor været fraværende, jeg har nu opdaget, at det ikke var pga. mig, derfor tør jeg give mig hen igen"

"Meget forandret til det bedre pga. Lænken"

"Meget store positive forandringer, fået troen på at jeg kan blive et helt menneske"

"Mere følelsesladet, tager mig selv mere alvorligt, finder mig ikke i alt"

"Min kæreste har boet hos mig i en måned"

"Mødt en mand, er blevet forelsket efter mange år, nu mere roligt, en dag ad gangen, føler mig stærk, tak for VBA-forløb"

"Nye projekter i kommer til mig, nye spændende mennesker, hjemlig ro"

"Nyt arbejde, stabilt parforhold, besluttet at slå mig ned i Danmark, ikke rejse til udlandet længere tid ad gangen"

"Positiv forandring, skal til USA i 5 mdr."

"Positive forandringer"

"Positive forandringer"

"Positive forandringer, følelsesliv, har afgrænset kontakten til familien, ikke dårlig samvittighed"

"Praktiksted med fysisk/psykisk handicappede, begyndt at date igen, skal mærke efter, sige til og fra"

"Pænere hud, betyder meget, god gennemførelse af stor arbejdsopgave"

"Skifter studie, mere fri, glad, gåpåmod, mindre stress/uro, mere glæde"

"Større bevidsthed om uhensigtsmæssig adfærd"

"Min tilgang til min uddannelse, er ændret markant og positivt, har større tiltro til mig selv"

"Tror på fremtiden, men stadig dage hvor jeg er trist"

"Tættere forhold til min kæreste, kan føle glæde, glæder mig til det bliver bedre"

"VBA-forløbet har gjort meget godt"

"Er ved at blive forelsket i en mand, som jeg mødte for 4 mdr. siden"

"Mine veninder er gravide"

"Mor drikker igen, nyt arbejde"

"Nej, ingen forandringer"

"Lige opereret i stemmelæberne"

Negative forandringer

"Job-kaos"

"Konflikterne i min fars familie er kommet op til overfladen"

"Meget følelses-stress"

"Mistet farmor og kæresten lige efter hinanden"

"Fået nyt praktiksted, negativt"

"Oftere ked af det, svimmel, dårlig"

"Skiftet fra praktik til skole, mange eksamener, præstationsangst er forfærdelig"

"Snakker ikke med min mor, skændes meget med min ene roomie, siger ikke fra"

"Har haft en vandskade, mangler overskud til at klare det også"

13.2. Forandringer – v. opfølgning

Spørgsmålet om forandringer de seneste 30 dage stilles igen ved opfølgning 1 år efter VBA-kurset. Det er stadig et kvalitativt spørgsmål, som deltagerne kan besvare frit med det formål at afdække andre afgørende faktorer i deltagerens liv, udover deltagelse i VBA-kurset. Det handler især om job-forandringer samt kæreste-brud, familieførøgelse og forældre i tilbagefald. Der synes at være en del aktive forandringer, altså positive forandringer som følge af aktiv adfærd.

Positive, blandede og/eller neutrale forandringer

"Netop hjemvendt efter længere rejse, skal bo i kolonihavehus sommeren over, en drøm, ny mand, og nyt job i næste uge"

"Har opsagt mit job, dårlig trivsel og stress, befriende, dejligt, nu vil jeg i stedet studere"

"Har opsagt mit tidligere arbejde pga. stress/dårlig trivsel, befriende, nu nyt studie, spændende og udfordrende"

"Har skiftet job pga. omorganisering, rigtig kedeligt efterår med usympatisk chef"

"Karriere skifte, og job skifte"

"Været godt at starte på en uddannelse"

"Ja, arbejdet"

"Positivt: Flyttet til ny lejlighed med kæreste"

"Gået fra min kæreste, samtidig release på mit første spil, ekstreme forskellige forandringer"

"Min kæreste og jeg er gået fra hinanden efter 3 år"

"Min kæreste og jeg er lige gået fra hinanden"

"Slået op med kæreste, begges ønske"

"Positive forandringer, gør noget for mig og mine nære omgivelser"

"Føler større forståelse og accept af, at jeg har svært ved nære relationer"

"Fertilitetsbehandling, sidste forsøg, presset, positivt: fest for familier, mødtes"

"Vi skal i gang med fertilitetsbehandling"

"Kæreste er gravid, men med komplikationer"

"Fået en dejlig hund"

"Gravid i 25. uge"

"Stadig bedre til at reagere/handle på ubehagelige følelser"

"Nej"

"En personlig træner hjælper mig med træning og kost"

"Mor er begyndt på antabus igen, giver ro og mindre bekymring"

Negative forandringer

"Min far drikker igen, forsvinder fra jordens overflade, ofte indlagt"

"Min far tog tilbagefald for 2 uger siden på min fødselsdag af alle dage"

"Negativt, min mor har været indlagt og det var lige ved at gå helt galt, har påvirket mig rigtig meget"

"Min kæreste fik en voldsom depression, valgte ikke at ses, skubbede mig væk"

"En kærlighedsrelation som jeg troede var sikker, viste sig at være usikker, gør mig bange og ked af det"

14. Subjektiv vurdering af Lænkens VBA-kursus

Umiddelbart efter kurset og ved opfølgning blev deltagerne bedt om deres subjektive vurdering af VBA-kurset. Ikke alle spørgsmål blev stillet både ved afslutning og opfølgning. Det fremgår af gennemgangen nedenfor, hvornår spørgsmålet er besvaret.

14.1. Antal VBA-kurser

Det er muligt at deltage på mere end ét VBA-kursus. Faktisk er det ofte sådan, at nogle af deltagerne er "gengangere". Spørgsmålet blev besvaret både ved kursusafslutning og opfølgning. (Spørgsmålet blev ikke stillet i pilotundersøgelsen, derfor kun 57 besvarelser).

Tabel 14.1.: Antal VBA-kurser - afslutning (N=57)

Antal VBA-kurser	Procentvis fordeling
1 kursus	66,5
2 kurser	28
3 eller flere kurser	5,5
I alt	100

Ved opfølgning 1 år efter VBA-kurset er antallet af gennemførte VBA-kurser naturligt nok ændret. Her ser vi, at det nu er mere end halvdelen (60,5) der har deltaget i mere end ét kursus.

Tabel 14.2.: Antal VBA-kurser - opfølgning (N=43)

Antal VBA-kurser ved opfølgning	Procentvis fordeling
1 kursus	39,5
2 kurser	49
3 eller flere kurser	11,5
I alt	100

14.2. VBA-kursernes betydning

Deltagerne blev ved opfølgning spurgt til, hvad det at deltage i flere VBA-kurser har betydet for dem.

Kun en enkelt svarer negativt. Her angiver kursisten, at være stoppet efter 1½ forløb med den begrundelse, at hun havde fået det værre. De øvrige deltagere er alle positive i deres besvarelser. Det handler især om muligheden for at arbejde med begge forældre, én på hvert kursus, om at udvikling og processer tager tid, at de når dybere i processen og erkendelserne, at det giver mere selvforståelse og handlekraft, og at med nye evner følger nye muligheder og nyt liv.

-
- *Begge forældre bearbejdes*
 - *Udvikling og processer tager tid*
 - *Dybere processer og erkendelser*
 - *Mere selvforståelse og handlekraft*
 - *Nye evner = ny tilgang til livet og væren i verden*
-

Bearbejdning af relationen til begge forældre

Flere svarer, at det har været givtigt med to forløb, fordi det har givet mulighed for at bearbejde relationen til begge deres forældre, én på hvert kursus.

"Dejligt at få vendt begge forældre"

"Helt afgørende at få et forløb til begge forældre"

"Fik behandlet begge forældre, givet mere ro"

Processer får tid, dybere forløb

Derudover er der en del, der svarer, at VBA-kurserne er en form for fremadskridende proces, hvor første kursus "åbner op" og de efterfølgende kurser giver mulighed for at komme mere i dybden.

"Andet forløb gav meget, her skulle jeg ikke bruge tid på at forstå, men kunne i højere grad få lov bare at mærke"

"Andet forløb gav så meget mere; fået stor indsigt, og kunne huske mere, på første forløb var min hukommelse blokeret"

"De to forløb har betydet meget; det første forløb gik meget med overhovedet at kunne sætte ord på, hvad min familie er. På andet forløb kan jeg efterhånden mærke og handle efter mine følelser"

"Det første forløb var svært, og jeg lukkede af og forstod til tider ikke alting. På andet forløb begyndte jeg at kunne samle puslespillet, samt at huske/forstå mere mv."

"Man kommer mere i dybden og får vendt flere aspekter"

"Giver mulighed for at komme dybere"

"Jeg er kommet i dybden med temaerne, og erkendt at det har været noget lort at vokse op i mit hjem, nu er jeg voksen og må takle det som en voksen"

"Kunne komme dybere, identificere følelser, egne overgreb, strategier og grænser"

"Alle fire betød noget, men især første og fjerde"

Selvforståelse og handlekraft

Og så handler rigtig mange svar om at have fået selvindsigt og forståelse for egne handlemønstre og strategier, at kunne mærke og håndtere følelser og grænser, og hvordan det giver nye muligheder for væren verden, med andre mennesker og handlekraft.

"Identificere følelser, egne overgreb, strategier og grænser"

"At jeg er blevet i stand til at se egne strategier"

"Større forståelse af mig selv og mine mønstre"

"Større forståelse af mig selv og mine reaktioner, det der er svært for mig"

"Mine handlemønstre kan skyldes min fortid, fået indblik i min egen situation/handlemønstre, blevet opmærksom på, når jeg reagerer uhensigtsmæssigt"

"Fået adskilt min mor og alkohol, og at mors problem ikke er min identitet"

"Forståelse overfor mig selv og hjælp til bedre at håndtere følelser"

"Fået mig til at åbne mig"

"Fokus på at være en del af et fællesskab"

"Grundlæggende blevet gladere, begynder at føle mere selvværd, i større grad i stand til at sætte ord på mine følelser"

"I stand til at mærke mine følelser og handle på dem, frem for at skubbe det væk"

"Kan stoppe egne negative mønstre meget hurtigt, hvis hverdagen spidser til, bedre til at sætte grænser"

"Mere selvstændighed, selvværd, handlekraft. Forbedrede relationer, især til min far. Mere seriøsitet ift. mig selv, blevet lettere at være mig"

Nye evner = nye liv

Og så er der dem, der angiver, at de har fået en ny tilgang til livet og væren i verden

"Det betød alverden, at jeg en dag bare kan leve, og ikke bare overleve livet"

"Jeg har fået et meget bedre liv efter de to første forløb suppleret med individuel terapi; har mødt stor forståelse, og har lært at takle livet på en ny måde"

"Kæmpe positiv omvæltning af mit liv og min væremåde overfor min familie, er blevet langt bedre til at mærke og handle efter mine følelser"

14.3. VBA-kursernes temaer

På VBA-kurserne undervises kursisterne i en række temaer, der antages at have særlig betydning for netop VBA-populationen. Det drejer sig om følgende temaer:

- Psykoedukation (undervisning i konsekvenser af afhængighed)
- Rushistorie (Belastende oplevelser ift. misbruget)
- Eksternalisering af den berusede forælder/ædru forælder
- Plejebarn (at være "plejebarn" i en andens familie)
- Vold og overgreb (andres og egne)
- Strategier/overlevelsestrategier (sunde og usunde strategier, dengang og nu)
- Handle- og tankemønstre

VBA-deltagerne bliver spurgt om, hvilke temaer de synes har været bedst. Alle besvarer dette spørgsmål ved opfølgning. Kun en enkelt svarer negativt; at intet har hjulpet.

De øvrige 42 svarer positivt, fordelt på de forskellige temaer som angivet i tabel x nedenfor (alle angiver mere end et tema). Det er især "eksternalisering", "vold/overgreb" samt "strategier, handle- og tankemønstre", der nævnes, men implicit indgår de øvrige temaer også.

Tabel 14.3.: VBA-kursets temaer (N=43)

VBA-kursets temaer	Procentvis fordeling
Psykoedukation	3
Rushistorie	4
Eksternalisering	15
Plejebarn	6
Vold og overgreb	25
Strategier/overlevelsesstrategier	23
Handle- og tankemønstre	23

Følgende citater uddyber kursisternes besvarelser:

Alle temaer gode

"Det hele, ikke noget jeg ville kunne undvære"

"Alle temaer gode"

"Alt har betydet meget"

Eksternalisering

"Eksternalisering alt afgørende"

"Eksternalisering fik mig til at se min barndom i et nyt lys, jeg indså at jeg også har ret til hjælp"

"Eksternalisering, at forstå min situation mere udefra"

Plejebarn

"Forstået at min opvækst ikke har været ok"

Vold og overgreb

"Vold, har gjort stort og ubehageligt indtryk på mig"

"Vold/overgreb har været en øjenåbner, arbejder stadig med det"

"Overgreb, er blevet klogere på, hvorfor jeg handler som jeg gør, mere opmærksom på når jeg bliver sur"

"Psykiske overgreb fra mig mod mand/børn"

"Tænker meget over ikke at lade min frustration gå ud over min søde kæreste"

Strategier/tanke- og handlemønstre

"Handle- og tankemønstre, alt har betydet meget, men de to har jeg arbejdet mest med efterfølgende"

"Overlevelsstrategier har betydet mest, at blive bevidst om dem"

"Arbejdet med strategier har vist mig hvad jeg selv kan gøre noget ved, og hvor det er vigtigt at gøre noget"

"Overlevelsstrategier omsat til nye handlemønstre"

"Er blevet mere bevidst om mig selv pga. det"

"Har lært at sætte mig selv i fokus og sætte grænser"

"Altid været meget lukket, men arbejder nu med det"

"Overlevelsstrategier og mønstre, grænsesætning, at slippe kontrollen, være tydelig, blot blive og tage ansvar for mig selv"

"Hvad jeg har taget med og gør mod andre"

14.4. Det bedste ved VBA-kurset - kursusafslutning

Deltagerne blev spurgt om, hvad de subjektivt synes er det bedste ved Lænkens VBA-kursus. Dette spørgsmål blev stillet både umiddelbart efter kurset og ved opfølgning. Det handler ved kursusafslutning om et frirum, hvor der er plads til at være sig selv, om spejling og anerkendelse, om ikke at føle sig forkert. At begynde at kunne mærke egne følelser og behov, at få øje på mønstre og strategier, samt få værktøj til nye handlemuligheder.

-
- *Fri-rum, plads til at være sig selv*
 - *Spejling og anerkendelse, ikke at føle sig forkert*
 - *Begynde at kunne mærke egne følelser og behov*
 - *Få øje på mønstre og strategier*
 - *Få værktøj til nye handlemuligheder*
-

Tabel 14.4.: Det bedste ved VBA-kurset – kursusafslutning

Det bedste ved Lænkens VBA-kursus:

"ALT, forståelsen af mig selv, hvordan jeg kan arbejde med mig selv"

"At argumentere i stedet for at springe fra, selvom det har været meget fristende"

"At begynde at mærke mine egne følelser og være ærlig overfor mig selv og andre om hvordan det har været"

"At blive taget alvorligt, at tale om datiden, tage stilling til ting jeg har oplevet"

"At der er en rummelighed og forståelse og plads til ens historie"

"At der er åbnet op for undertrykte følelser, og har erfaret at det ikke er farligt at føle dem"

"At forstå hvordan følelser hænger sammen, når jeg bruger min viden kan jeg mærke jeg samler mig selv, at se at vi er forskellige mennesker, men har samme grundfølelser, som styrer os"

"At jeg ikke føler mig forkert, jeg kan bedre forstå mig selv og taknemmelig over for den hjælp, jeg har fået"

"At jeg kan tage udgangspunkt i mine følelser, og mine behov, fremfor at skulle tænke mig til alting"

"At kunne spejle mig i de andre, opdage at jeg har flyttet mig siden sidste forløb, få hjælp til at forstå mine følelser og reaktionsmønstre/strategier, opdage at jeg ikke har noget at skamme mig over"

"At lære mig selv bedre at kende"

"At man bliver mødt af folk med en forståelse for hvordan man havde/har det"

"At min søster også kom med"

"At møde andre ligesindede, været forpligtet til at kigge indad, kunne genkende mig selv i andre"

"At møde andre med samme baggrund, samme udfordringer, at vide jeg ikke er alene"

"At møde ligesindede"

"At møde ligesindede som kan spejle mig i. Terapeuterne har været gode til at give mig gode råd og værktøjer til min fremtidige udviklingsproces"

"At tingene er blevet mere konkrete, tanker og krænkelser"

"Blevet opmærksom på hvordan det har været for mig, acceptere det, tage ansvar for mig/mit liv, gøre op med krænkelser af mig og andre"

"At blive spejlet, følt sig set, forstået, hørt, have arbejdsplaner, komme videre, adskille byrden og mor fra hinanden"

"At blive set og anerkendt som VBA, kompetente behandlere, spejling i andre VBA'er"

"Bliver taget alvorligt, mødt i svære situationer, fået hjælp til at håndtere det svære"

"Bliver mere opmærksom på mig selv og mine behov, være sammen med mennesker i samme båd"

"Den forståelse jeg er blevet mødt med! Er blevet udfordret på mig selv, mine handlemønstre og relationer, men aldrig følte utrygt eller ubehageligt. VBA-kurset har været et meget trygt og rart forløb, der har rykket mig helt utrolig meget"

"Det er det eneste sted jeg føler mig 100% forstået og respekteret"

"Dygtige psykologer, kæmpe fremskridt, tror på det, ved det bliver bedre, noget af det bedste, jeg har gjort, men også svært at møde andre som mig"

"Jeg er ikke alene, der er andre som mig"

"Fik viden om mig, fortalt fra andre, hvad de ser"

"At finde ud af hvem jeg er, hvad jeg har brug for, og hvad jeg skal arbejde med"

"Flere at spejle sig i, som forstår det, jeg kæmper med"

"Forstå hvorfor det er som, det er, slippe skyld, erkende, gøre anderledes ift. min mand og mine børn"

"Forståelsen, anerkendelse af mine opvækstvilkår, at det har sat så stort et præg på mig, møde andre med samme vilkår og udfordringer"

"Jeg føler mig rummet, velkommen, og MEGET kompetente terapeuter (Viv og Birthe), kæmpe udvikling gennem forløbet for mig, jeg er meget taknemmelig"

"Har følt mig mødt, følt de kan lide mig, fedt at møde ligesindede, blive klogere på deres og mit liv"

"Først og fremmest det man lærer og trygheden, det er wow hver gang, selvom det er hårdt"

"At få vendt tanker, blive mere bevidst om situationen, mulighed for at reflektere over opvækst på punkter man ikke selv havde tænkt over"

"Fået sat ord på nogle af de strategier, jeg bruger. Fået fokus på/indsigt i hvorfor nødt til at lukke af for følelser, mødt andre der har forstået min smerte/følelser/vrede, ikke følt mig forkert sammen med dem"

"Giver indsigt, mulighed for at ændre"

"Giver så meget mening, sammenhæng, kompetente undervisere, kan mærke hvor meget jeg rykker og forandrer mig, skyldes VBA-kurset, erkendelse, accept, forståelse, møde ligesindede, dele, sparring, spejling"

"Hjulpet mig til at få det bedre, et frirum hvor jeg kunne komme af med alle mine frustrationer"

"Indsigt i fremtidige arbejds punkter, forståelse, indsigt generelt, oplever jeg bliver mødt/set, ikke forkert her"

"Kan mærke rigtige følelser, nye tankemønstre, at spejle sig i andre, vanvittigt dygtige terapeuter, gør et kæmpe stort og flot arbejde, håber at de ved, hvor mange mennesker, de redder i deres arbejde"

"Kommer igennem så meget, virkelig har forstået problematikkerne, så de virkelig kan hjælpe, aldrig oplevet før i terapi eller misbrugscentre"

"Lærer sig selv at kende, konsekvenser af opvækst, arbejdet med sig selv ens issues, har ændret mig som person til det bedre"

"Lært ikke alting kan løses ved at tænke"

"Lært meget om mig selv og hvorfor jeg i visse situationer har reageret som jeg har i min barndom og opvækst"

"Miljø, mennesker, samtalerne, frirum"

"Møde ligesindede, ikke blive dømt, respekteret, lyttet til"

"At møde nye mennesker, værktøj til at håndtere forældres misbrug, det bedste at jeg selv har fået det meget bedre"

"At møde stor forståelse, anerkendelse, blive set, hørt, taget seriøst, lærerigt, at få mønstre påpeget og sat retning på"

"Blive mødt og forstået, sat ord på tingene"

"Måden det er bygget op på, Viv og Birthe kender mig bedre end jeg selv, god støtte, gruppen, mærke jeg ikke er den eneste, arbejde med mine overlevelsesstrategier"

"At opdage egne mønstre, strategier, værktøj ift. min datter"

"Opmærksom på mig selv, mærke mig selv"

"Et pusterum fra verdens bombardement af påvirkninger, en guide til at håndtere følelser, der opstår i den verden"

"Et rum til at mærke, medfølelse ift. at det er voldsomt at vokse op i, forklarer reaktioner, ikke blot indsigt, men også integration, handlemuligheder, afprøves i selvhjælpsgrupper"

"Samvær med ligesindede"

"At se og høre andre, blive opmærksom på noget, man normalt gemmer væk"

"Som en rejse, virkelig mærket mig selv som aldrig før, kan huske mange ting fra min barndom nu, som jeg ellers havde fortrængt, føler mig mere stærk og kan mærke MIG"

"At spejle sig i andre, fokus på strategier, fornyet indsigt, redskaber"

"At blive spejlet og holdt fast i processen, rykket mig i retning af bedre kontakt til følelser, få gjort op med forældede strategier"

"Spejling i ligesindede, indspark fra terapeuter"

"Spejling ift. andre med samme baggrund"

"Spejling, Viv og Birthe, og de andres historie"

"Tale med andre, som bedre kan se ind i mig, og opdage ting, jeg aldrig selv ville have opdaget"

"Tale om det, at møde, at det er naturligt at have det sådan, at det er rigtigt, at der er alkoholproblemer, selvom mine forældre ikke vil erkende det"

"Tanker der har givet, en del at arbejde med"

"At turde åbne sig, og mærke proces, se tingene mere konkret"

"At være tvunget til at sætte mig selv i fokus"

"Viv og Birthe!! Spejling, sammenhold, nye venner, blive mødt og anerkendt, følelsen af ikke at være mærkelig/anderledes. Se en forandring, udvikling, blive udfordret/forstået, ikke lade som om. Blive set igennem. Være ok! Italesætte svære ting i trygt forum. Føle sig velkommen!"

"Vivien"

"Vivien og Birthe, deltagernes engagement"

"At få øje på hvordan det er være lille mig, stor indsigt i mønstre, tro/vilje til at ændre usund adfærd"

"En øjenåbner, megen forståelse, hjulpet at kunne begynde at mærke egne følelser"

14.5. Det bedste ved VBA-kurset - opfølgning

Spørgsmålet "Det bedste ved VBA-kurset" blev gentaget ved opfølgning 1 år efter kurset.

-
- *Aftabuisering, almengørelse*
 - *Viden*
 - *Spejling*
 - *Kontakt til følelser, behov*
 - *Værktøj*
 - *Fællesskab*
-

42 ud af 43 kursister besvarede dette spørgsmål. Igen er der en enkelt, der udtrykker sig negativt "min selvtillid er halveret, føler mig absolut intet værd, så hvis det er godt?". De øvrige begrundelser uddybes med deres citater nedenfor.

"Det hele! Har simpelthen været så glad for det. Et helt fundamentalt forløb, grundlæggende vigtigt at få den hjælp først, ellers kan man ikke profitere af hjælp, fordi man ikke kan mærke sine følelser"

"At lære at føle og give sig selv lov til at føle ubehagelige oplevelser"

"At det ikke kun handler om at tænke"

"Det hele! Viv/Birthe er fantastiske; læser os super godt! Det er en kæmpe støtte"

"Alt ved forløbet!"

"Skelsættende i mit liv! Er nu begyndt at tage mig selv og andre mere alvorligt, nyder at være blevet voksen, med glæde tager jeg ansvar for mine følelser og handlinger, og i særdeleshed tager jeg ansvar for mit barn"

"Fantastisk forløb! Opbygningen og sammenhængen giver så meget mening, Birthe og Viv, være sammen med ligesindede, at blive mødt og spejlet"

"Ubeskrivelig stor hjælp; til at forstå mig selv, mine reaktioner mm., har mødt mange jeg kan spejle mig i"

"At blive mødt, spejlet og forstået"

"Opmærksomheden"

"Spejling i andre, behandleren som virkelig så en"

"Spejling og en forståelse af hvorfor/hvordan og hvorledes"

"Vivs måde at se en på, at tale med andre i samme båd"

"At blive spejlet, lære at mærke bare lidt. Viv/Birthe har skabt helt unikke rammer; fortroligheden og mødet med andre voksne børn, man føler sig ikke mærkelig mere"

"At have åbnet op omkring mine følelser et trygt sted"

"At blive mødt, forstået og de andre deltagere"

"At blive set og hørt som den jeg virkelig er"

"Blev taget seriøst og forstået, givet håb og mere ro"

"God indsigt i egne problemer og accept"

"At få fokus på egne skjulte gemmer, møde andres historie"

"At forstå, der er en grund til at jeg reagerer som jeg gør, at møde andre med samme opvækst"

"At høre andres historie, at jeg ikke er alene"

"At føle man ikke er alene og at det er mere normalt og udbredt end man skulle tro, Vivien var helt unik!"

"At se hvor ens vores historier er"

"At møde andre som en selv"

"At møde andre, ikke længere have følelsen af at være forkert"

"Møde ligesindede og føle mig normal"

"At jeg ikke følte mig forkert i en gruppe, kunne mærke andre mennesker og havde interesse i dem, blev set når jeg ikke havde det godt, behandlerne sagde, de holdt af mig"

"Få en forståelse af, at der er eksterne årsager til hvorfor jeg er psykisk sårbar, og at det ikke nødvendigvis er fordi jeg mangler stof i hjernen eller stresser mig selv med for mange aktiviteter"

"At få bevidsthed om overlevelsesstrategier, bevidsthed om egne overgreb, at lære nye tanke- og handlemønstre"

"At blive klar over, hvordan min opvækst har præget mig, VBA-forløbet har åbnet op for mange ting"

"Erkendelsen af, at min fars alkoholproblem har påvirket mig i voldsom grad og at det fortsat påvirker mig"

"Åbnet mine øjne for hvilke konsekvenser det har haft for mig, givet større selvindsigt/opmærksomhed på mig selv"

"At forsøge at forlige mig med opvækstforhold, at blive set og hørt og forstået for det jeg kommer med, få øje på at vi er mange i samme båd, at vedkende mig mine følelser for at kunne slippe dem igen, og ikke synke ned i selvmedlidenhed"

"At få indsigt og forståelse for mine handlinger og tanker"

"At få værktøj til at håndtere dagligdagen bedre end før"

"Har fået mig til at blive bedre til at handle på eget liv"

"At have fået redskaber"

"At jeg har lært at åbne op"

"Det virker! Har hjulpet mig videre i livet på et tidspunkt, hvor jeg var fastlåst"

14.6. VBA-forløbet største udfordringer

Ligeledes ved opfølgning blev kursisterne bedt om at angive hvilke udfordringer, de havde mødt i forbindelse med VBA-kurset.

42 besvarede spørgsmålet, uddybet nedenfor:

"At arbejde med mig selv, tage mig selv alvorligt, og forstå min egen situation"

"At det ikke kun handler om at tænke"

"At give slip"

"At holde fokus på ens egen og andres historier, når man bare vil være normal"

"At kunne holde til at høre på andre historie"

"At skulle høre på de meget triste og til tider voldsomme oplevelser, de stakkels meddeltagere har været udsat for"

"At lade muren som jeg har bygget op om mig selv falde, at turde være der, at ændre vaner og livssyn"

"At skulle se på mig selv og mine omgivelser i et nyt lys, skulle erkende og anerkende, at jeg er et VBA, det er svært, når jeg har brugt hele livet på at benægte det, forklare at det ikke har spillet en rolle"

"At se det i øjnene og løbe mod det, fremfor væk fra det. Ikke tage afstand fra det liv, men tage det ind, for så at slippe det/de svære følelser"

"At overhovedet nå dertil"

"At snakke i den store gruppe om søndagen"

"Det store hold"

"At skulle tale højt foran en masse fremmede mennesker, blive ked af det foran andre"

"At skulle åbne overfor andre"

"At være en del af en større gruppe"

"At skulle åbne sig, fortælle om sine oplevelser"

"At tænke på fortiden, og fortælle om det foran andre mennesker"

"At sænke mine overlevelseshøjder, opdage hvor bange jeg har været, og til dels stadig er"

"Meget lange søndage, nogle gange svært at forstå hvad Viv/Birthe sagde/mente"

"Søndagsmøder"

"Søndagsmøderne"

"At møde op og sige noget"

"At være ærlig og sige det højt"

"At være ærlig og åbne munden, når jeg havde det svært, at jeg ikke bare kunne gemme mig"

"At åbne op omkring mig selv, at skulle snakke med de andre i forløbet"

"At åbne op omkring mine følelser"

"Indrømmelsen"

"At der bliver rodet op i de svære episoder"

"Opmærksomheden"

"Generelt er forløbene svære"

"Det hele, en utrolig hård proces"

"Super svært og hårdt"

"Erkendelsen af, hvad jeg selv gør/krænker andre"

"Temaet vold har været udfordrende, og at være sammen med andre mennesker"

"At se sine dårlige sider i øjnene"

"At se indad"

"At føle mig ok i en flok, hvor jeg bliver udstillet, bliver sat i en boks, aldrig følte jeg fik muligheden for at slippe ud af"

"At håndtere og mærke de følelser, som er blevet åbnet op for"

"Meget intenst; at leve livet bagefter uden støtte"

"At indse, at det er mit eget ansvar nu som voksen, hvordan jeg vælger at fortsætte med at leve"

"Udfordrende at det udvikler en så meget, at det er svært ikke at flytte sig fra ens familie, eller at redefinere ens forhold til dem"

14.7. Oplevede forandringer som følge af VBA-forløbet

"Som at få to ben at gå på ... som jeg er herre over og har bestemmelsesretten til"

"Mere ro indeni, større og legalt fokus på mig selv, andre behøver ikke nødvendigvis at skulle forstå det, har fået ejerfølelser over mit liv, efter 1 år og to forløb føler jeg mig meget stærkere og rustet til livet; fortrøstning"

Deltagernes subjektivt oplevede forandringer som følge af VBA-forløbet blev besvaret af 41 af de 43 kursister ved opfølgning.

"Jeg har fået balance i mig selv, en spirende tro på, at jeg måske har værdi som menneske, og kan elskes af andre"

"Jeg har fået bedre forståelse overfor mig selv (hvorfor jeg reagerer som jeg gør i bestemte situationer)"

"Større selvindsigt, blevet mere bevidst om mine egne mønstre"

"Jeg er blevet bedre til at mærke mig selv"

"Jeg er blevet bekræftet i, at min far har alkoholproblemer, mere afklaret med at være VBA'er, fået fokus på eget liv og udvikling, blevet mere bevidst om egne udfordringer og hvorfor jeg har det"

"Blev single i november, har været i balance siden, jeg har mest problemer relateret til parforhold"

"Jeg er blevet bedre til sociale relationer, nemmere ved at hvile og slippe kontrol"

"Tager flere chancer og tør udfordre mig selv lidt mere"

"Jeg er blevet mere bevidst om mine handlinger, har fået større forståelse for mig selv"

"Jeg bruger ikke længere min mor som undskyldning for den jeg er"

"Føler mig ikke alene, kan bedre sætte grænser, er bedre til at socialisere"

"Jeg har fået job efter 2 års søgning, er blevet bedre til at takle hverdagen, især mit lille barn, da jeg er bedre til at takle følelser, bedre til at slappe af, og bedre til at sige min mening"

"Generelt fået mere og højere ro, mere afbalanceret indre, tro på mig selv, lidt mindre angst for at leve, som at få to ben at gå på, som jeg er herre over, og har bestemmelsesretten til"

"Kan ind imellem mærke mine egne følelser, og reagere fornuftigt på dem"

"Jeg er langsomt blevet mere åben og mere tydelig"

"Jeg tager mig selv alvorligt, andre gør også, mærker ved nyt studierelevant arbejde, samt andre tager mine udsagn alvorligt og handler på dem"

"Det er blevet lettere at være sammen med og snakke med andre, kan sige fra, har fået accept ift. forældres alkoholproblemer, har fået bedre selvtillid/selvverd, føler mig ikke længere ligeså forkert, dum og anderledes i sociale sammenhænge"

"Jeg er blevet mere bevidst om mig selv, mine følelser og behov, samtidig fralagt mig en del af ansvaret ift. min mor, i større grad i stand til at sige fra overfor andre mennesker"

"Jeg arbejder på at fralægge mig ansvaret for mine forældre, min far i særdeleshed"

"Jeg har fået meget mere glæde"

"Oplever glæde og lykke, kan give mig hen, færre skænderier med min mand, glade/trygge/rolige børn, står mere ved mine meninger, stoler på mig selv"

"Jeg er blevet mere bevidst om mine handlinger, og har fået en kæreste"

"Er mere opmærksom på andre og min adfærd, kommunikerer mere jævnbyrdigt i konfliktsituationer, lytter efter hos mig selv og mine behov, er mindre bekymret"

"Mere opmærksom på mine handlinger, bedre forståelse for min opførsel"

"Min opmærksomhed har ændret sig, men omgivelserne har stadig lige svært ved at rumme mig"

"Mere selvværd, kan gennemskue mine mønstre, fået et bedre parforhold"

"Mere sikker på, hvad jeg føler, og vil og tør også give udtryk for det"

"Blevet bedre til at mærke mig selv, forsøger ikke at kontrollere alt/alle, arbejder på ikke at gøre det, før VBA-kurset vidste jeg ikke engang, at jeg gjorde det"

"Større accept af min opvækst, mere åben og ærlig omkring følelser (med min kæreste og min bror)"

"Mere åben om min opvækst, meget opmærksom på egen vrede/egne overgreb på andre"

"Mere åben, bedre relationer i min nærmeste familie"

"Mere selvstændighed, selvværd, handlekraft, forbedrede relationer, især til min far, seriøsitet ift. mig selv, lettere at være mig"

"Større erkendelse af betydningen af min mors mangeårige alkoholmisbrug, for min udvikling som menneske"

"Mere ro i hoved og i krop"

"Ro, accept af mig og mine følelser"

"Ro, aflastning, ansvars-afgivelse"

"Større ro, balance, afklaret"

"Ro, mere selvstændighed, mere stabilitet, rummelighed, accept af mig selv og andre, mere lydhør"

"Mere rolig, bedre til at sætte ord på, hvordan jeg har det, fået en bedre kæreste, og mere overskud"

14.8. Udbytte af VBA-kurset

Deltagerne blev bedt om afslutningsvist at angive i hvilken grad de har oplevet at få hjælp af VBA-kurset. Alle 43 har besvaret. Tre deltagere har kun haft begrænset udbytte. Til gengæld har trefjerdele i høj eller meget høj grad haft udbytte af kurset, og stort set alle har haft over middel udbytte.

Tabel 14.5.: VBA udbytte (N=43)

VBA udbytte	Procentvis fordeling
Stort set ikke	2,3
Lidt	2,3
I middel grad	2,3
Over middel	18,5
I høj grad	35
I meget høj grad	39,5
I alt	100

14.9. VBA-kurset ift. tidligere hjælp

*"Jeg har prøvet al mulig terapi ...
men intet kan måle sig med, hvad VBA-forløbet har
gjort for mig, en kæmpe gave til mig"*

Derudover blev der ved opfølgning spurgt til om de tidligere, altså før første VBA-kursus havde modtaget hjælp til psykiske problemer, og i hvilken grad det havde hjulpet dem. Langt de fleste (30 af de 43 = 70%) svarer, at de har fået hjælp før VBA-kurset, og hver tredje har ikke følt sig hjulpet.

Tabel 14.6.: Tidligere hjælp (N=30)

Tidligere hjælp	Procentvis fordeling
Stort set ikke/lidt	30
I middel grad	56,5
I meget høj grad	13,5
I alt	100

Det interessante i denne sammenhæng er, hvilken form for hjælp, der er modtaget og hvordan de har følt sig hjulpet, eller ikke har følt sig hjulpet. Af de 30 besvarelser har 23 valgt at uddybe. Mange har været ved psykolog, nogle har modtaget individuelle samtaler i Lænke-regi, og andre har fået hjælp i TUBA. Det er interessant, at flere fortæller, at de efter VBA-kurset er blevet i stand til at modtage anden hjælp. De føler sig især hjulpet af mødet med ligesindede og den særlige tilgang i VBA-kurset.

"Jeg har prøvet al mulig terapi, har hjulpet med mit liv, men intet kan måle sig med hvad VBA-forløbet har gjort for mig, en kæmpe gave til mig, der også gør, at jeg kan være en langt mere harmonisk og sund og rask bidragsyder til dette samfund. anbefaler det vidt og bredt, og tro mig, jeg kender mange, der kunne have glæde af det"

"Almindelig psykolog"

"De andre psykologer har manglet forståelse af hvad det betyder at vokse op i en familie med misbrug"

"Fået depressions-behandling, men er symptom på alle mine andre problemer"

"Har fået individuelle samtaler i Lænken"

"Har før gået hos Birthe, og til åndedrætsterapi"

"Har tidligere fået hjælp flere steder, men mere symptomlindrende, følte mig stadig anderledes, først i VBA mødt af andre ligesindede, begyndt at føle mig normal"

"Før VBA følte jeg intet hjælp, følte mig forkert og misforstået, efter VBA er anden behandling blevet meget mere brugbart"

"Har været villig til at arbejde med mig selv, derfor hjulpet rigtig meget"

"Havde ikke samme grundige fokus"

"Fik lidt hjælp i folkeskolen, men blev glemt i systemet, skete først, da jeg selv søgte hjælp"

"Har prøvet mange forskellige psykologer, uden kendskab til VBA-problematikken, gruppeforløb i TUBA godt fordi fandt ud, jeg ikke er alene"

"Har gået i TUBA og hos psykolog, som midlertidig hjælp, men lærte ikke hvordan jeg skulle komme videre"

"TUBA og psykolog hjalp ikke, måske fordi jeg ikke var klar? Psykolog nr. 2 hjalp, men VBA er 100% den afgørende øjenåbner, den helende faktor, perfekt løsning for mig, kan kun anbefales"

"Har i mange år gået hos psykoterapeut, godt på andre områder, i VBA-forløb kom jeg ind i kernen af en problematik, der er hele omdrejningspunktet for min måde at forstå og føle = overleve på"

"Har gået hos psykolog, god oplevelse"

"Har gået hos psykolog, hjalp ikke så meget, fortalte kun det pæne om mig selv"

"Psykolog talte mig efter munden, virkede slet ikke"

"Har gået hos psykolog, men muren bestod, og jeg sagde hvad de ville høre, kunne ikke mærke noget alligevel. Viv/Birthe brød muren ned, et spejl op i stedet, og så begyndte der langsomt at ske noget"

"Tidligere hjælp har været fint, men det centrale ligger i rusen og det liv omkring det"

14.10. Anbefaling af VBA

Som et andet mål for tilfredshed blev de ligeledes spurgt til om de ville anbefale VBA-kurset. Alle undtagen én svarer ja.

På spørgsmålet om hvorfor, fremgår det, at det i høj grad handler om det helt særlige udbytte og forandringsskabende resultat, som VBA-kurset har haft for deltagerne.

-
- *Fordi det er god hjælp*
 - *Fordi det skaber forandring og udvikling*
 - *Fordi man bliver mødt, rummet og forstået*
 - *Fordi ønsker det for andre også at blive hjulpet*
 - *Fordi det er unikt*
-

Fordi det er god hjælp

"Det er den bedste hjælp"

"Det har hjulpet mig meget"

"Fantastisk hjælp, som virker, jeg vil ikke være foruden"

"Fordi det er den bedste hjælp, man kan ønske sig"

"Fordi det var helt fantastisk"

"Fordi det virkelig er en stor hjælp"

"Fordi alt er gavnligt i processen"

"Fordi det gavner"

Fordi det skaber forandring og udvikling

"Fordi det gør en kæmpe forskel for livstrivslen"

"Fordi det har været en "Life-changer" for mig, og det skal andre også have mulighed for"

"Fordi det redder ens liv og tilværelse"

"Fordi det hjælper og gør en forskel"

"Fordi det har hjulpet mig meget"

"Fordi det har ændret mit liv"

"Fordi det gør en forskel"

"Fordi giver indsigt i sig selv"

"Fordi det har udviklet mig selv så utrolig meget"

Fordi man bliver mødt, rummet og forstået

"Det betyder utrolig meget at møde andre, der har en forståelse som man ikke finder andre steder eller møder hos andre"

"Fordi det giver mulighed for at tale og høre om nogle af de ting, som gør allermest ondt i livet, og at tale om det mest skamfulde i et forum, hvor der er forståelse og ingen dømmes dig"

"Det er et fri-rum til at tale"

"Der bliver taget godt hånd om én"

Fordi ønsker det for andre også at blive hjulpet

"Fordi det hjalp mig så meget, og jeg er sikker på det også vil hjælpe andre"

"Ønsker det for andre"

Fordi det er unikt

"Et unikt tilbud, som jeg ikke har fundet andre steder"

"Fordi det er anderledes end TUBA/kognitiv praksis, det anerkender ens baggrund og giver forståelse for påvirkninger af en som person"

Den ene, der angiver ikke at kunne anbefale det, begrundes med følgende:

"Fordi det er noget lort, Behandlerne er idioter, der vælger favoritter, og kun bruger tid på dem. Vi andre er fuldstændig ligegyldige"

15. Subjektiv vurdering af LUA

15.1. Deltagelse i LUA

Ved kursusforløbets afslutning blev deltagerne spurgt til, om de efter endt VBA-kursus ville fortsætte i LUA. Kun en enkelt svarede nej, knap halvdelen (42%) havde ikke taget stilling, medens mere end halvdelen (56%) svarede, at de ville fortsætte eller allerede var aktive i LUA-regi.

Ved opfølgning 1 år efter blev der igen spurgt til deltagelse i LUA, denne gang den faktiske deltagelse. Her svarede omtrent en tredjedel, at de deltog aktivt i LUA. Hver femte overvejede eller var tidligere deltagere, men ikke aktive ved opfølgning. Halvdelen deltog ikke, og havde heller ikke planer om at deltage i LUA.

Tabel 15.1.: LUA deltagelse (N=43)

LUA deltagelse	Procentvis fordeling
Ja, deltager	30
Nej ikke endnu, men overvejer	9,5
Nej, har deltaget tidligere, men ikke p.t.	11,5
Nej	49
I alt	100

15.2. Hvorfor deltagelse i LUA

På spørgsmålet om, hvorfor de havde valgt enten at deltage eller ikke at deltage i LUA svarede 30 ud af de 43 deltagere uddybende med følgende:

Deltager fordi:

Rigtig mange angiver, at de deltager i LUA pga. fællesskabet:

- *"Fællesskabet; det giver mening og fællesskab"*

Nogle deltager fordi de gerne vil bidrage og hjælpe andre:

- *"Jeg vil gerne give noget tilbage, og bryde tabuet, ønsker også at kæmpe for at flere får mulighed for VBA-forløb, også dem over 25 år"*
- *"Fordi det er super vigtigt at tale højt og hjælpe andre, jo før jo bedre"*
- *"For at udbrede budskabet"*
- *"Det er en vigtig sag at sætte fokus på"*

Og en enkelt påpeger det spændende i at deltage i det vigtige udviklingsarbejde med LUA:

- *"LUA er inde i en spændende udvikling"*

Deltager ikke, fordi:

Langt de fleste begrundet at de ikke deltager pga. manglende tid og/eller overskud:

- *"Ikke tid, men ville gerne hjælpe/formidle"*
- *"Ikke overskud"*
- *"Tid og transport"*
- *"Pendler, og mor til datter på 6 år"*
- *"For tiden i gang med efteruddannelse, ikke tid til 100% engagement, så heller ikke deltage"*

For nogle handler det om at have brug for et nyt fokus:

- *"Brug for et andet fokus"*
- *"Brug for en pause"*
- *"Jeg er for gammel, har brug for at leve mit liv"*
- *"Træt af at tænke i alkoholbaner"*

En enkelt synes det er for grænseoverskridende:

- *"Det er for grænseoverskridende lige nu"*

En mener ikke at kunne bidrage:

- *"Ved ikke om jeg kan bidrage med noget"*

Og en anden ønskede ikke at hendes mor skulle vide noget om, at hun havde været i Lænken:

- *"Min mor skal ikke vide, jeg er i Lænken"*

Der blev også spurgt til deltagelse i LUA-foredragskorps specifikt. Der var lidt færre, der deltog i foredragskorpset, end i LUA-foreningen. Således er det hver fjerde, der angiver at deltage i LUA foredragskorps, seks ud af ti gør ikke, medens ca. hver syvende overvejer eller har gjort, men ikke er aktive i foredragskorpset ved opfølgning.

Tabel 15.2.: LUA foredragskorps (N=43)

LUA foredragskorps	Procentvis fordeling
Ja, deltager	25,5
Nej ikke endnu, men overvejer	4,5
Nej, har deltaget tidligere, men ikke p.t.	9,5
Nej	60,5
I alt	100

Deltagerne blev ligeledes spurgt om begrundelser for deltagelse/ej deltagelse i LUA foredragskorps. Igen svarer langt de fleste, at de ikke deltager på grund af manglende tid og/eller overskud. Nogle svarer, at de ikke har mod på at stå frem foran andre. De resterende svarer, at de holder foredrag i LUAs foredragskorps af to overordnede årsager; dels fordi de finder formålet med at sprede budskabet vigtigt, bryde tabu og skabe forandring hos de voksne børn, de drikkende og de professionelle, og dels fordi de kan mærke, at de personligt får en gevinst ved at dele deres historie.

15.3. Det bedste ved LUA

Endelig blev deltagerne bedt om at angive, hvad *det bedste* ved LUA er/har været for dem. I alt svarer 22 på spørgsmålet.

-
- *Fællesskabet*
 - *Den gode sag*
 - *Sætte det vigtige tema på dagsordenen*
 - *Bygge foreningen LUA op*
 - *Være sammen med ligesindede*
 - *Den fælles ånd og det fælles initiativ*
 - *Samlingspunkt efter VBA*
 - *Det uforpligtende fællesskab*
 - *At gøre en forskel for andre*
-

Halvdelen (11) svarer, at "fællesskabet" er det bedste. At være sammen om "den gode sag", at sætte det "vigtige tema på dagsordenen", at være sammen om at "bygge foreningen LUA op", at være sammen med ligesindede, som man deler historie med, som brænder og udviser engagement og passion for et fælles tema og mål, den fælles "ånd" og det fælles "initiativ". Og så det at have et samlingspunkt efter VBA-kurset, at trygheden kan fortsætte, og at kunne fastholde de gode relationer. Nogle påpeger vigtigheden i det uforpligtende fællesskab, at man kan "tjekke ind og ud", som det passer i en travl hverdag. For andre er det vigtigheden i at se, hvordan deres egen indsats gør en forskel for andre i en lignende situation. Enkelte nævner Ida Koch kurset (psykolog Ida Koch holder kursus for deltagerne i det at holde foredrag som VBA'er), som en særlig vigtig del af LUA foredragsdelen.

På spørgsmålet om, hvad der har været den *største udfordring* ved LUA falder svarene i to overordnede kategorier. Dels udfordringen ved at holde foredrag, stå foran andre mennesker, dele sin historie og smerte med andre, og i den forbindelse også den svære erkendelse af, faktisk ikke at kunne, selvom ønsket er der. Dels udfordringen ved at starte en ny forening og frivillig organisation op helt fra bunden, ikke mindst med de tanke, følelses- og handlemønstre, som de oplever at have fælles og som udfordrer dem alle på forskellig vis i forhold til; at turde give udtryk for egne idéer, at kunne mærke hvornår overskuddet til møderne er der, og hvornår det ikke er, og at kunne passe på sig selv og de andre, give og tage plads og acceptere svære processer med nødvendig tålmodighed. Mange udtrykker, især ift. sidstnævnte, glæde og taknemmelighed ved, at projektleder Louise Spanning har deltaget i etableringen af foreningen og utryghed ved at skulle stå selv uden hende ved "roret".

15.4. Oplevede forandringer som følge af LUA

Endelig blev deltagerne spurgt til, hvad de oplevede af forandring som følge af LUA. Det er interessant, at der er en tydelig personlig gevinst.

-
- *Større accept af sig selv og sin historie*
 - *Ikke skamme sig over sin historie*
 - *Frigøre sig fra rollen som offer for andres dårlige valg*
 - *Flytte fokus fra sig selv i en bredere sags tjeneste*
 - *Almengøre og aftabuisere*
 - *Anerkendelse for den de er og det de kan*
 - *Selvværd, selvtillid, styrke, stolthed og glæde*
-

Det handler om større accept af sig selv og sin historie, ikke længere at skamme sig over sin historie, men, i bedste narrative stil; at tage sin historie på sig og frigøre sig fra rollen som offer for andres dårlige valg. Flere oplever, at det at dele sin historie i foredrag, flytter fokus fra sig selv ud i en bredere sags tjeneste; som et helt overordnet samfundsproblem, vi alle sammen skal gøre noget ved. Dermed oplever de at almengøre og aftabuisere. Ligesom flere oplever, at selve det at holde foredrag foran mange mennesker giver anerkendelse for den de er, og for det, de kan. Det giver selvværd, selvtillid, styrke, stolthed og glæde. En stor del af forklaringen på, at de er blevet i stand til at fortælle deres historie og slippe offerrollen er netop fællesskabet og mødet med ligesindede i VBA og LUA, samt de trygge rammer for foredragskorpset i LUA.

15.5. Anbefaling af LUA

Alle undtagen seks deltagere vil anbefale LUA til andre. At det ikke er alle skyldes nok, at LUA i højere grad bærer præg af en personlig stillingtagen til at ville dele sin historie med andre, og et særligt engagement ift. foreningsarbejdet, der ikke umiddelbart er knyttet til "behandling" og ej heller er behandler-styret.

16. Evaluering af selvhjælpsgrupper

16.1. Deltagelse i selvhjælpsgrupper:

*”At møde de andre,
fantastisk koncept, fantastiske mennesker,
fedt, fedt, fedt!”*

Umiddelbart efter VBA-kurset bliver deltagerne spurgt om de vil fortsætte i selvhjælpsgrupper i Lænke-regi. Her svarede stort set alle kursusedtagere ”ja” (82,5%), hver fjerde var allerede aktiv i en selvhjælpsgruppe, hver sjette var usikre på deltagelse (17,5%), ingen svarede nej.

Ved opfølgning et år efter blev deltagerne igen spurgt til selvhjælpsgrupper og deres faktiske deltagelse. Af nedenstående tabel fremgår det, at næsten halvdelen (42%) deltager i selvhjælpsgrupper. Hver tredje (30%) overvejer deltagelse eller har deltaget, men gør det ikke for tiden, og lidt mere end hver fjerde (28%) deltager ikke i en selvhjælpsgruppe.

Tabel 16.1.: Selvhjælpsgruppe deltagelse

Selvhjælpsgruppe deltagelse (N=43)	Procentvis fordeling
Ja, deltager	42
Nej ikke endnu, men overvejer	4,5
Nej, har deltaget tidligere, men ikke p.t.	25,5
Nej	28
I alt	100

På spørgsmålet om, hvilken selvhjælpsgruppe, de deltager i, svarer langt de fleste VBA- gruppen. Enkelte deltager i VBA-gruppen for VBA’er der selv er forældre.

16.2. Årsager til at deltage i selvhjælpsgruppe

Af årsager til at deltage i selvhjælpsgruppe angives at fastholde fokus efter VBA-kurset, fællesskabet med ligesindede, i forhold til ”sparring, spejling, forståelse, rummelighed og empati” fra nogen, der ved hvad det handler om og som forstår én.

Dem der ikke er med i en selvhjælpsgruppe angiver manglende tid og overskud, behovet for pause fra ”alko-snak”, at behovet ikke længere er til stede, medens en enkelt i stedet er startet i TUBA forløb.

At få ligestilledes mening og råd, deres erfaringer, sparring, på baggrund af fælles reference, sprog og følelser. At kunne dele alt; frustrationer, problemer, glæder, sorger med ligesindede, der forstår ens sprog. At føle sig hørt og forstået og på det grundlag få feedback og gode råd.

”Det bedste ved selvhjælpsgruppen er, at det er trygt, og at alt er tilladt. Det er et frirum. Man kan ønske sin mor død, sige det højt, og alle forstår hvorfor”

”At få forståelse, spejling fra ligesindede, høre om deres liv, tanker og følelser, almengørelse, at man ikke føler sig alene eller forkert”

”At kunne hjælpe andre, og føle sig værdifuld”

”God træning ift. arbejds punkter fra VBA-kurset, at ”blive holdt til ilden” i sin udvikling”

16.3. Udfordringer ved selvhjælpsgrupper

Udfordringer ved at deltage i selvhjælpsgrupper handler om at finde tid og overskud. Især når man har det skidt, kan det være svært at komme afsted, samtidig med, at det er der, det er vigtigst. At der er nok, der kommer fra gang til gang. Og ikke at møde sin drikkende forælder i samme hus.

At sige tingene højt. At blotte sine pinlige og skrøbelige sider. At bede om hjælp og tage plads. At blive tydelig, så også respons er klar og tydelig, og man får det, man har brug for. Ikke at krænke andre, eller angsten for at gøre det. At være ærlig og se udfordringer i øjnene.

16.4. Forandringer som følge af selvhjælpsgrupper

Deltagerne blev også spurgt til, hvilke forandringer de oplevede som følge af deltagelse i en selvhjælpsgruppe (18 ud af 43 uddyber).

Mange angiver, at de altid går lettet hjem, bedre til at håndtere udfordringer og med løsninger:

"Det at kunne dele og sparre gør en forskel i ens liv"

"At få hjælp, input til at takle udfordringer, så man kommer hurtigere og lettere igennem følelsesmæssige udfordringer"

"Tilgiver mig selv hurtigere"

"Tager mig selv alvorligt, hver gang jeg kommer, det er jeg stolt af"

"Lettere at takle skyld, skam og følelsen af utilstrækkelighed"

"Føler mig forstået og hørt"

"Føler mig ikke alene eller mærkelig"

"Tør åbne op for sårbare temaer, fordi jeg er blandt ligesindede"

"Tør komme med min egen mening"

Nogle angiver at selvhjælpsgrupperne er et redskab til kontinuerligt at fastholde og øve sig i VBA-temaer, og vedligeholde det de har lært i VBA-forløbet, og at det er en brik i forandringer fra VBA-kurset og fremad:

"Kan vedkende mig mine følelser, kan bede om/søge råd og hjælp"

Og endelig er der

"Glæden ved at kunne give input og egne erfaringer videre"

16.5. Anbefaling af selvhjælpsgrupper

Alle undtagen fire deltagere vil anbefale selvhjælpsgrupperne til andre. Begrundelsen for dette, kan som med ovenstående handle om den manglende forpligtelse, "styring" og "fokuserede behandling".

17. "Lænkens" betydning

"Lænken har ændret mit liv"

*"Lænken har betydet stort set alt; selvindsigt, større
selvværd og livskvalitet"*

*"At jeg er kommet ud af offerrollen, ind i voksenlivet,
med sund alvor og med legende lethed"*

*"Selvforståelse, nye værktøjer og
forandret livsmønster"*

Deltagerne blev spurgt til, hvad "Lænken" (som overskrift på de tilbud, de har samlet har fået) har betydet for dem.

Stort set alle svarer (39 ud af 43), og kun én svarer negativt (ringere selvtillid/selvværd).

"Jeg har fået "afmystificeret" mig selv, fået en accept af mig selv. Har givet balance og gode, nye relationer"

"Lænken har betydet anerkendelse, selvindsigt og omsorg"

"Lænken har betydet, at jeg kunne komme videre med livet"

"Givet bedre forståelse"

"Det har betydet bekræftelse, anerkendelse og et skub i den rigtige retning"

"Jeg har lært egenomsorg, og at slippe kontrollen. Det har givet spejling"

"Det har givet erkendelse, forståelse og accept"

"Lænken har betydet et meget bedre liv!"

"Det har givet fokus og indblik, at nogle har det værre har givet perspektiv på min egen situation, og styrken til at overbevise mig selv om, at jeg er ok, selvom jeg ikke selv føler det. Den følelse/styrke er blevet testet og bestod"

"Det har givet forandring, styrke og selvindsigt"

"Forandring, tryghed og professionel støtte"

"Forståelse og håb"

"Forståelse, accept og lettelse"

"Det har givet følelsen af ikke at være alene"

"Håb om forandring"

"Håb, ro og frisættelse"

"Indsigt og ro"

"Evnen til at kunne leve i nuet"

"Det har givet ro, ved mere om mig selv"

"Selvforståelse, accept og anerkendelse"

"Selvforståelse, nye værktøjer og forandret livsmønster"

"Selvforståelse, taknemmelighed og ro"

"Det har givet selvsikkerhed, åbenhed, at jeg tør åbne mig"

"Selvværd, fællesskab, frihed"

"Selvværd, glæde og accept"

"Lænken har betydet sjælefred, overskud og mod"

"Lænken har betydet stort set alt; selvindsigt, større selvværd og livskvalitet"

"Styrke, selvstændighed, liv"

"Større bevidsthedsniveau"

"Større, indre kerne, mindre fokus på og kontrol af andre, mere ro og selvværd"

"Større selvindsigt, ro og erkendelse"

"At jeg er kommet ud af offerrollen, ind i voksenlivet, med sund alvor og med legende lethed"

"Lænken har betydet virkelig meget"

"Lænken har ændret mit liv"

"Det har givet åbenhed, tydelighed og mod"

"Åbenhed, ærlighed og selvrespekt"

18. Hvordan kan vi hjælpe børn/voksne børn i Danmark?

Deltagerne spørges også om, hvordan de tænker, at vi bedst hjælper børn og unge, der har forældre med alkoholproblemer. Dette spørgsmål har 65 VBA'er besvaret. Det handler dels om at aftabuisere, ved hjælp af mere åbenhed, mere kommunikation om, hvad det vil sige at leve med alkoholproblemer, at det er alment udbredt, og i orden at bede om hjælp. Vi skal alle blive bedre til at få øje på familier med alkohol, afdække deres behov, kunne tale om det og med dem, uden at stigmatisere eller negligere. Og så skal der selvfølgelig være indsatser og behandlingstilbud at tilbyde til familierne, såvel tidlig, forebyggende indsatser, som behandlingsindsatser, til hele familien, til børnene og til de unge/voksne, sammen og hver for sig.

-
- *Aftabuisere – åbenhed, kommunikation og viden*
 - *Få øje på familierne, afdække behov*
 - *At kunne tale om det og med dem*
 - *Tilgængelige indsatser og tilbud, til hele familien, børnene og de unge, sammen og hver for sig*
-

Tabel 18.1.: Hvordan hjælper vi bedst børn og unge i familier med alkoholproblemer

Hvordan hjælper vi bedst (N = 65)

Aftabuisere/kommunikation

"Aftabuisere, mere åbenhed omkring det generelt"

"Nedbryde tabu, hjælp til alle uanset alder og geografi"

"Bryde tabu, afsætte MANGE flere midler til VBA forløb som Lænkens"

"Bryde tabu, fokus på hvordan alkoholikere også kan se ud, det er ikke bare nogen på et værtshus, men kan også være nogle, der har arbejde og går i bad hver dag"

"Bryde tabuet, turde tage fat i problemet allerede i børnehaver/skoler"

"Ikke skjule det, tale om det og gøre noget"

"Få mere opmærksomhed på problemet, og de konsekvenser det medfører"

"Gøre opmærksom på at det er et stort problem, uddanne så det opdages, kommunen og skolen"

"Meget mere fokus på problemet og på gruppeforløb"

"Meget mere fokus på at finde ud af om børn har det svært hjemme, indføre flere forløb til mennesker som er vokset op i en familie med alkohol"

"Mere fokus og åbenhed"

"Mere fokus på alkoholproblemer"

"Mere fokus på barnet, større fokus på VBA"

"Mere fokus på pårørende, konsekvenser for dem"

"Mere fokus, de mange konsekvenser, som ikke er synlige, har enorm stor skadevirkning"

"Mere opmærksomhed, mindre tabu"

"Mere opmærksomhed på det, tale om det, ikke tabuisere, man skal vide, hvor man kan gå hen, gøre opmærksom på hvor meget det skader børnene, mere oplysning"

"Nedbryde tabu, gøre det nemmere for folk med alkoholproblemer og pårørende at få et tilbud"

"Nedbryde tabuet og få problemet ud i offentligheden"

"Normalisering af problemet, få det frem i lyset, så det ikke er så tabubelagt"

"Viden og bryde tabu, som LUA gør med foredrag"

"Vise omverden, at det er et samfundsproblem, fokus på området, gruppeforløb og individuelle samtaler"

Afdækning

"At spotte VBA, viden om konsekvenser af alkohol, også for voksne børn"

"Handle i stedet for at tie"

"Skole/ børnehave, pædagoger/lærere bedre rustet, synlighed, grupper, møder, inddragelse, også forældre"

"Mere som VBA-kurset, fokus i skoler/børnehaver, bedre uddannelse/oplysning til lærere og pædagoger"

"Nå ud til børn fra familier med alkoholproblemer"

"Opmærksom på konsekvenser for børn"

"Opsøgende med behandlingstilbud, sørge for pædagoger/lærere ser problemet"

"Pædagoger/lærere/socialrådgivere osv. skal være klædt på til at opdage og videresende børn til hjælp, f.eks. Lænken"

"Tidlig opsporing, skole/sfo skal reagere på børnemishandling"

"Undervisning i skoler, så børn kan få hjælp, bliver nemmere og mere legitimt at få hjælp som teenager/voksen"

"Viden i skoler, uddannelsessteder, sundhedspleje, mange først klar når de er ca. 30 år, når de får egne børn"

"Viden til professionelle, og almindelige mennesker, bryde tabu"

"Øget fokus på børn/voksne"

Indsatser

"Alle med en barndom som min bør få professionel hjælp"

"Mere tidlig og forebyggende indsats"

"Behandlingstilbud til voksne over 25 år, mere fokus på og viden om konsekvenser, uddannelser"

"Man bør sætte ind overfor den drikkende, restriktioner og behandlingsforløb, give behandling som lænkens VBA til børn og voksne børn"

"Det som lænken gør, tage fat i skolen, sætte børn/voksne i selvhjælpsgrupper og terapi i længere tid"

"Flere behandlingstilbud med behandlingserfaring med misbrug, mere fokus/forskning på konsekvenser af at vokse op i familier med alkohol"

"Flere grupper som denne, foredrag på skoler/virksomheder og lign. workshops for børn og unge med bl.a. mindfulness og meditation"

"Flere gruppetilbud, flere selvhjælpsgrupper"

"Flere grupper, fokus på følelsesmæssige skader ved alkoholmisbrug på børn, ikke kun fysiske skader på voksne"

"Flere lign. tilbud og flere eksperter på området"

"Flere tilbud som VBA-kurset"

"Flere VBA-forløb og ung-revers, flere temadage på skoler, flere der holder foredrag, flere der bryder tabuet om alkohol, og hvordan det påvirker de pårørende"

"Folk skal have tilbud som Lænkens VBA-forløb"

"Forløb for VBA'er, kloner Vivien/Birthe ud i alle kommuner, bryde tabu, hjælpe børnene mens de er små, voksne skal tage ansvar, ikke kun lærere/pædagoger, det er alles ansvar"

"Gruppeforløb som dette og mere støtte til individuelle samtaler – det har reddet min tilværelse"

"Gøre reklame for lænkens VBA-forløb, udover i eget behandlingsregi, skilte med tilbud på busser/tv/dameblade osv. Jeg havde aldrig hørt om det før min psykolog foreslog, gået til psykolog 3-5 gange før, men aldrig hørt om det før"

"Kommunalt betalte forløb til grupper og individuelt, fokus via medier, aviser, tv, Facebook"

"Lige behandlingsmuligheder i alle kommuner"

"Lær dem det, som jeg har lært; at forstå sine følelser og mærke dem er alfa og omega, ift. at blive hel igen"

"Pårørendehjælp, hjælp til alle på alle tider i livet"

"Reklamer mere, med forløb som Lænkens, som om det er hemmeligt"

"Flere ressourcer, hjælpe børnene, de er sparet i det lange løb, tage råb om hjælp seriøst, tage problemer i familien seriøst"

"Snakke med voksne børn, lytte, respektere, redskaber til at takle situationer"

"Steder som Lænken, mennesker som Viv og Birthe, anerkende omfanget af problemet, henvisning fra lægen til det"

"Tage os i hånden, når vi kommer i stedet for at sige, at vi kan ringe til TUBA"

"Tilbyde behandlingsgaranti, også til dem over 25 år"

"VBA-forløb til alle"

"VBA-forløb, offentlige fokus og italesættelse"

"VBA-forløb, og individuelle samtaler"

"VBA-forløb, selvhjælpsgrupper, LUA, aftabisere, overordnet fokus på at hjælpe hele familien"

Resultater - Interviews

Resultaterne fra de 19 interviews beskrives nærmere nedenfor. De gennemgående temaer afspejler dels de på forhånd udvalgte fokuspunkter fra de semi-strukturerede interviews og dels nogle fælles fokuspunkter, der opstod ud af det mere eksplorative snit.

19. Hvordan hørte du om VBA-kurset

De fleste er begyndt på VBA-kurset som følge af personlig anbefaling. Mange har allerede forbindelse med Lænken i anden sammenhæng. Det kan være via en forælder, eller anden nær relation (partner eller søskende). Flere har været i et individuelt forløb hos en af kursuslederne, enten Vivien Abrahamsen eller Birthe Zavilla, og fået anbefalet kurset ad den vej.

"Startede i VBA-forløb fordi min søster anbefalede det, jeg havde et sabbatår, hvor jeg blev mere og mere ked af det, min mor anbefalede, at jeg fik hjælp, og min søster ringede til Viv"

"Startede i VBA-kurset fordi Viv og min kæreste pressede på (min kæreste har været på kurset og går hos Viv, og jeg har været med til parsamtaler hos Viv)"

"Startede i VBA-forløbet fordi min mor var i behandling på Lænken, og fordi min kæreste sagde jeg var meget mistroisk"

"Jeg startede hos Birthe for 3 år siden, Birthe anbefalede det ifm. med min søn, for at arbejde med VBA-problemet. Skal i gang med mit andet forløb"

"Jeg hørte om Lænken (Viv) via en bekendt. Jeg startede i individuelt forløb hos Viv, og hun fortalte om VBA-kurset"

"Jeg mødte Vivien ifm. et arbejdsprojekt, følte hun så mig, selvom hun ikke kendte mig. Har været i to forløb nu, skal i gang med det næste, min søster var med i mit andet forløb, min anden søster skal med i mit næste forløb"

Nogle har tidligere fået hjælp i TUBA. Det kan være individuelle eller gruppeforløb, ligesom enkelte har været på venteliste hos TUBA, og derfor har søgt hjælp hos Lænken i stedet. Andre har været og/eller er i forløb hos psykolog og/eller psykiater. Enkelte fortæller, at de har fået Lænkens VBA-forløb anbefalet af psykolog.

"Mens jeg stod på venteliste til TUBA, søgte jeg ind i Lænken"

Mange fortæller, at sammenhængen mellem deres opvækst og deres udfordringer i voksenlivet er kommet sent, tilfældigt eller via anden behandling.

"Opdagede først sammenhængen mellem mine egne problemer og min fars alkoholproblemer ved et tilfælde; til et Zornig foredrag, noget rørte mig, jeg slugte efterfølgende alle bøger på biblioteket om det at være vokset op i en familie med alkoholproblemer"

"I forbindelse med en depression, hjalp en psykolog mig på vej, fik mig talt varm, italesatte min fars alkoholproblemer og hun henviste mig til TUBA"

20. Hvad var motivationen til at starte

Udover at få VBA-kurset anbefalet, skal der også en indre motivation til. Den handler om, at noget er svært, og at deltagerne ønsker at skabe forandring til det bedre.

"Ikke bare overleve, men finde en vilje til at leve. Selvom jeg altid havde fået at vide, at jeg var stærk, så var jeg bare kørt tør, så var der ikke mere at køre på"

"Jeg ønskede strategier til at gøre noget anderledes. Blive voksen i eget liv, hvem jeg er, tage vare på mig selv. Blive mere bevidst om de ting, der påvirker mig"

"Jeg startede i VBA-forløbet fordi jeg stod i stampe. Jeg havde gået i terapi i mange år, bl.a. hos Viv. Da min mor døde, var jeg klar til at gribe om nældens rod. Jeg havde en grundlæggende følelse, troede det var en normal følelse. Det dukker pludselig op i gruppen, en tristhed, jeg havde parkeret det, lagt låg på, blevet på mellemlaget. Først da jeg mødte Viv, kunne jeg forstå, fordi hun spejler. Har følelsen af at komme hjem. Først nu har jeg mod til at dykke ned i det"

"Min far fik en psykose, det påvirkede mig. Jeg troede, jeg havde styr på mit liv, men min kæreste synes, jeg var konfliktsky, udskød alting, og så er jeg bange for at tale i telefon ... med kommunen f.eks., men også lidt i det hele taget, jeg ringer aldrig tilbage, tager ikke telefonen ..."

"Det var efter, jeg havde fået Anton. Jeg kom til et punkt, hvor jeg blev nødt til at få noget hjælp. Fordi der begyndte jeg at kunne mærke nogle udfordringer i forhold til det at være forælder og den sorg, der er, og den ramte mig. Og så tænker jeg, at jeg har gået til psykolog hele mit liv nærmest, men det var rigtig svært for mig at få noget, der hjalp, jeg følte mig faktisk ikke set på noget tidspunkt, eller forstået. Og jeg skulle gøre en masse ting, synes jeg, altså jeg har lavet sådan noget rollespil, altså min mor sidder der, hvad vil du sige til din mor, og alle mulige mærkelige ting, hvor jeg følte, at det var ikke det, det kan jeg ikke, det var meget fremmed for mig, meget, meget grænseoverskridende faktisk. Så nu tænkte jeg, nu måtte jeg finde nogle mennesker, der vidste, hvad de havde med at gøre, for det var jo alkoholen, blev jeg enig med mig selv om"

21. VBA-kurset

Nogle af de særlige kendetegn ved VBA-forløbet, som adskiller det fra andre lignende tilbud og som fremhæves positivt af deltagerne, er følgende:

-
- *Man kan deltage på forløbet mere end én gang*
 - *Der er både "nye" og "gamle" deltagere på hvert forløb*
 - *Der arbejdes med en række særlige temaer, hvor især "eksternalisering" og "overgreb" fremhæves som gode*
-

Derudover gør deltagerne sig betragtninger om forskellen mellem et individuelt forløb og et gruppeforløb som VBA-forløbet og om undervisernes/terapeuternes særlige egenskaber.

21.1. Ét eller flere VBA-forløb

Der er en udbredt tilfredshed med muligheden for at deltage i mere end ét VBA-forløb og flere gør det med stort udbytte. Mange siger, at ét forløb ikke er nok., at to forløb er passende, medens mere end to forløb er godt, men "luksus". Der er ingen, der siger, at flere forløb er en dårlig idé.

"Første kursus er som et grundkursus, de følgende kurser er som "overbygninger", man er kommet lidt videre, det er trygt, at man kender temaerne, der kommer nye erindringer frem, og det er mindre hårdt"

"Første gang er ikke nok, der bliver kun åbnet op for det hele. Anden gang er nok, tredje gang er ekstra"

"Gentagelser er godt, men måske bare to kurser og så en overbygning"

"Efter første kursus oplevede jeg sorg, at være bange, og vrede mod min mor. Nu er der renset ud, nu er der mindre vrede"

21.2. "Nye" og "gamle" deltagere

"Det er godt at 'de gamle' er med. Når man selv er 'gammel', er det trygt og rart at mødes igen, men det kan være svært at være 'ny', man kan godt føle sig 'udenfor'"

"Den store aldersspredning er et plus, og at nogle har prøvet det (kurset, HL) før"

21.3. Temaerne

VBA-kursets temaer, de specifikke emner, der undervises og arbejdes ud fra på kurset blev der i interviews spurgt særligt ind til. Deltagerne er generelt tilfredse med alle temaer, men især eksternalisering og overgreb går igen.

"Alle de forskellige aspekter, eller temaer, er godt"

Eksternalisering

"Eksternalisering er vigtigt, min far var enormt kærlig, det er svært at tale om det grimme, eksternaliseringen er afgørende for at åbne op"

"Dobbeltheden; at mor både er god og ond!"

"Har lært mest af øvelser, hvor jeg ser mig selv udefra ("plejebarn i egen familie", HL). Genoplever det, får flere eksempler, det begynder at bundfælde sig, man skal holde ud, gå det igennem, så slipper man det"

"Det bedste var (...) og eksternalisering"

"Øvelserne, eksternalisering og 'plejebarn' især"

"Jeg har lært mest af (...) og eksternalisering. At et godt hjem, der ikke var der i virkeligheden. Og arbejde med de forskellige perioder, ind bag forsvar. At det er meget terapeutisk. Øvelser, eksternalisering var hårdt, men der, der kom gennembrud"

Overgreb

"Det bedste var at lære om overgreb, hvad det er"

"Temaet, krænkelse af sig selv og andre, også som et arbejds punkt, er virkelig svært!"

"Temaet voldsformer rammer hårdt! Måske fordi det er så konkret?!"

"Jeg har lært mest af, at lære om vold, hvad det er .. og mine egne overgreb mod andre, at "stop" betyder "stop", f.eks. når jeg kilder nogen, at respektere andres grænser"

"Det har været godt at gå forløbet igennem igen, rammere hårdere anden gang. Især temaet "vold/overgreb" ramte hårdere 2. gang. De strategier, jeg har taget med, og bruger overfor andre, gør rigtig ondt"

".... Og at lære om vold, typer af vold, overgreb og grænser, at vold og overgreb kan være så meget"

Mønstre og strategier

"At se egne mønstre, om sine forældre, er brugbart og nyt, egne mønstre er brugbart fremadrettet"

Psykoedukation

"At lære om årsager til alkoholisme. Psyko-edukation"

"Psykoedukationen til at starte med, den gjorde jo, at jeg kunne tage det ind, i det tempo, altså den indsigt det gav mig, det gav mig en ro, fordi der taler man til mit hoved, og så længe det er hovedet, så er der ro på, altså så er det fint. Det var der mit forsvar blev pillet ned, at jeg ligesom tillod, at der var en respekt og et tempo, som jeg ligesom tillod, kunne være med på, og der var en metode, som jeg kunne, altså håndtere, jeg var ikke ude, der hvor jeg var bange, altså, jeg var tryk, jeg kunne sætte mig ned og så kunne jeg ligesom bare være med og så kunne jeg tage ind, hvad jeg nu syntes, jeg kunne bruge, så det var enormt fint"

Arbejdsplaner i fremtiden

"Jeg er glad for sedlen, hvor vi har skrevet ned, hvad vi skal arbejde videre med, når jeg bliver urimelig overfor min kæreste, fortæller listen mig, hvad jeg skal huske at arbejde med"

Kommunikation og følelsesregulering – sprog for følelser

"Det bedste ved forløbet er, at det er håndgribeligt, jordnært. Jeg har fået et "farve-sprog" for følelser. Og gode værktøjer, f.eks. må man ikke sige "man"

"Og at få hjælp til eget følelsesregister"

21.4. Fordelene ved gruppe-forløb

"Det gode ved VBA-forløbet er spejling i de andre, selvom man har forskellig historie, er vi også ens"

"Følelsen af ikke at være alene"

"Første forløb er det hårdeste, grænseoverskridende, men også en åbenbaring. Der var 20 andre, der sad og havde det ligesom mig, vildt!"

"Ærligheden, hudløst, at være tryk med ligesindede, følte mig accepteret, at være i en gruppe, at sætte flueben ved det, de andre sagde, jeg kendte det, kom omkring situationer, der var pakket væk"

"Første VBA-forløb er en åbenbaring, jeg er ikke offer, man skal ikke have ondt af én, jeg mødte åndsfæller"

"Det bedste ved VBA-forløbet var at høre alle de andre, at få oplevet deres smerte .. Jeg kan ikke græde over mig selv"

"Jeg har lært mest af at høre om almindelige menneskers reaktioner og handlinger i alkoholfamilier, om ødelagte følelsesmønstre, og at høre at jeg er "normal efter omstændighederne", at jeg ikke er alene og unormal i forhold til andre"

"Det bedste ved VBA-forløbet har været at høre andres historie, jeg har altid været alene"

"Jeg har lært mest af at møde andre i samme situation, genkendeligheden"

"Det bedste har været at møde ligesindede. De vanvittige historier, jeg kan relatere til dem. En øjenåbner"

21.5. Andet

At blive mødt, spejlet og anerkendt.

"VBA-kurset er som at blive "genkendt", før man selv har set sig selv"

"Opmærksomhed og anerkendelse er vigtigt, at det ikke er min skyld, hvordan det er at vokse op som et alkoholbarn"

At behandlerne Viven og Birthe kan noget, og forskelligt

"Viv og Birthes forskelligheder og personligheder er godt"

"Viv kan noget, det er irriterende, frustrerende og omsorg. Kan sætte tingene ind. Og så at høre drengene fortælle"

"Viv og Birthe sagde ting, jeg aldrig før havde tænkt over, f.eks. har jeg altid tænkt, at jeg var klodset, det er jeg ikke, bare fordi min far sagde det"

Og at deltagerne kan noget, og forskelligt

"VBA-forløbet er måske nemmere for mig, fordi min far er død, og fordi det er lettere for mig at arbejde med mig selv"

"Jeg lært mest i én-til-én-gruppen, accept"

21.6. Der var også noget, der var svært

Er det ok at være her,

"Det sværeste har været at møde op, at udlevere et menneske, som jeg elsker allermost, jeg skammer mig over at udlevere hende, skammer mig over ikke at fortælle hende det"

"Det sværeste har været at komme herhen! Angstprovokerende at åbne op overfor fremmede. Har jeg ret til at være her? Har jeg det skidt nok? Efter nogle gange følte jeg, at jeg lige præcis havde ret til at være her"

"Det sværeste har været at være der, synes ikke, jeg havde brug for det, og at jeg optog pladsen for en anden. Det var svært at se og rumme de andres følelser, og nogle gange også lidt kedeligt"

Det er bare rigtig hårdt

"Min kæreste har støttet processen, vidst at det var noget, jeg skulle igennem og støttet mig i det, det er især vigtigt undervejs. Man hænger i frit fald, man føler sig så uduelig, han vidste det var en del af processen og holdt mig fast. Efter første samtale med Viv gik jeg ned i min bil og græd, sad der længe før jeg kunne køre hjem, accepten af forældres gerninger er intensivt svært"

"Det sværeste har været at turde gå ind, og mærke og være i det. De fysiske reaktioner, jeg kan blive lammet, kan slukke mine følelser ved at falde i søvn, sover mig fra det, som er svært, jeg er klar over det og prøver at lade være"

"Det sværeste har været at genfortælle og gennemleve historier som har været lagt låg på, følelserne og de fysiske reaktioner, men det har været godt"

"Og så var det meget lange dage, den første dag var jeg helt smadret, kunne ikke gå på arbejde dagen efter. Massivt hårdt arbejde når vi er her. Man bliver drænet af alle de følelser"

"Det sværeste har været at det er så udfordrende, det er hårdt arbejde, Det er ikke fedt i rundkreds, hvor folk har det hårdt"

Gruppen er en velsignelse ... men også det sværeste

"Det sværeste har været at komme til kursusgangene, grænseoverskridende. At blive ked af det i rundkreds, føler mig ynkelig, svag, der sidder 16 andre og kigger på én"

"Det sværeste har været den store gruppe, selvom det blev nemmere over tid. Nu er jeg i gang med en ny gruppe, starter forfra med at finde tryk"

"Nogle gange var jeg ikke nærværende, mere fordi det var svært, det var jeg ikke klar over. Det var svært at åbne og være sårbar, overfor fremmede mennesker, også ift. Birthe, som kendte lidt til det. Det ramte det mest sårbare, og sårbarhed er svært at rumme"

"De store grupper har været svært for mig, jeg var ikke tryk"

Lidt blandet

Og så er det svært at undvære gruppen, svært ikke at kunne huske, når man så gerne vil, og svært at have sine søskende med, høre deres historie og rumme deres følelser. Endelig kan det være svært med "de gamle venner", når man selv er forandret, og har gjort nye erkendelser.

"Det var svært at jeg var syg én af gangene, det var et savn"

"Den gang vi skulle beskrive den ædru mor, kunne jeg ikke huske det"

"Det har været svært at have søskende med. Svært at høre min søsters historie, men efterhånden glemte" jeg, at hun var min søster"

"Mine gamle venner har jeg det svært med, noget er forandret, det er som om det er sværere, jo ældre venskaberne er"

"Voksne rollemodeller, bl.a. min kærestes familie, min kærestes far er en voksen rollemodel, det er vigtigt for mig"

21.7. Jeg kunne ønske mig mere/andet ...

På spørgsmålet om, hvad de kunne tænke sig anderledes var det i virkeligheden "mere af det hele"; at mødes oftere, flere gange med hvert tema, flere øvelser om hvordan og så et ønske om, at have fået hjælp langt tidligere i livet. En enkelt synes, der var for meget om strategier, fordi det var for svært at koble på hendes eget liv.

"Der er ikke noget, jeg har savnet, forløbet var passende, fordi det er så svært, måske kunne man mødes oftere, fordi man får lukket ned imellem gangene"

"Det var for kort tid, synes jeg. Kunne godt bruge to gange med hvert tema. Tingene kommer senere, så er det godt med en ny runde efterfølgende"

"Og så savnede jeg flere træningsøvelser, at dykke mere ned"

"Savner hvordan man gør! Og at jeg havde fået hjælp før, i 20'erne. Har spildt så mange år, 10-15 år med vanvid og manipulation"

"Jeg har savnet, at man lærer, hvordan man laver uhensigtsmæssige strategier om, gerne med rollespil/øvelser, hvor man øver sig i det. Så det bliver håndgribeligt"

"Synes, der var for meget om strategier, jeg kunne ikke koble det til min fars drikkeri"

21.8. VBA og TUBA

Nogle af deltagerne, som også har erfaringer fra terapi-forløb i TUBA⁵ gør sig overvejelser om de to tilbud i forhold til hinanden. Det er naturligvis deltagernes subjektive vurderinger, og ikke udtryk for faglige overvejelser.

”Tuba er en helt anden måde at gribe tingene an på, jeg tror, at når man har været i et VBA-forløb, så har man et stærkere fundament, på den måde, det bare bliver meget konkret, det man skal forholde sig til, øvelserne, og alle har været det samme forløb igennem. TUBA er meget mere traditionel terapi. Jeg tror, der er noget stærkt i at have været igennem det sammen. Du kan godt have siddet i TUBA-forløb og ikke sagt en lyd, og ikke have berørt nogle af de punkter, man kommer igennem i VBA-forløbene, man er på arbejde på en meget mere konkret måde i VBA-forløbene. Man skal have noget konkret hjælp i hænderne for at komme videre”

”Det allervigtigste, du har et begrebsapparat, nogle ord, nogle hylder, TUBA der har man ikke sproget, f.eks. eksternalisering, forvrængning af følelser, en fælles reference, man kan tale med hinanden om det”

”Tuba er godt for mig, fordi det er et gruppeforløb, der er styret af en terapeut, det er godt for mig, hun var god til at hjælpe mig med at vende det til noget positivt. Men det er vigtigt at gå i VBA-forløb først, så kan man fortsætte i TUBA og øve sig i det, man har lært”

”Nogle af dem i TUBA, som ikke har gået i VBA, sidder fast i offerrollen”

⁵ Tilbud til unge fra familier med alkoholproblemer i Blaa Kors regi

22. Deltagernes subjektive udbytte af VBA

*"Engang var livet i sort/hvid, nu er det i farver"
"Jeg er så taknemmelig for VBA"*

Det følgende afsnit handler om deltagernes udsagn i interviews om deres subjektivt oplevede udbytte af VBA-kurset. Det handler om at føle sig normal, at begynde at se indad og tale om det, der er. At stå ved sig selv og tage ansvar, for det, der er. At kunne begynde at mærke sig selv, sine følelser, behov og grænser. At øve sig i at sætte grænser, sige ja og nej, og mene det. Og hvordan nye erkendelser bringer ny adfærd, ikke mindst i de nære relationer. Og også at noget stadig er svært, men at de trods alt er på vej i den rigtige retning.

-
- *At føle sig normal*
 - *At se indad og tale om det, der er*
 - *At stå ved sig selv og tage ansvar for, der er*
 - *At kunne mærke sig selv, sine følelser, behov og grænser*
 - *At øve sig i at sætte grænser, sige ja og nej og mene det*
 - *At kunne være i relationer*
 - *Nye erkendelser, nye handlemønstre og nye strategier*
 - *At kunne finde sin vej og sin retning,*
 - *... selvom det stadig er svært*
-

At være normal

"Det bedste har været, at jeg ikke føler mig underlig, men normal"

At se indad, og tale om det, der er

"Jeg har lært mest af, at jeg er blevet tvunget til at se indad"

"At jeg har fået sat ord på. Det har fyldt helt vildt i mit liv. Jeg har lært om mine reaktioner, at jeg lukker, i stedet for at tale om det"

"Jeg har fået sat ord på vold, latent vold. Det er rigtig godt og brugbart"

At stå ved sig selv og tage ansvar

"Jeg har lært at tage mig selv i hånden. Før var jeg depressiv, trist, troede jeg var mani-depressiv, at jeg var forkert"

"Det har været et nyt møde med mig selv"

"Sandheden sætter én fri, man kan tage ansvar for det, der er"

"For 1½ år siden drak jeg meget, drak mig ind i en boble for at forsvinde, men nu har jeg styr på det. Jeg har også tidligere haft kærester, der drak, men det har jeg ikke mere"

"I forhold til min arbejdsplads er jeg mere seriøs, tager mig selv mere alvorligt. Været ked af det indvendig, men tingene er nu sat på plads, men først efter 3. gang bundfælder det sig, det er først nu, jeg mærker det"

At kunne mærke følelser, også i kroppen

"Nu kan jeg også mærke hvor følelsen sidder i kroppen"

"Og har lært hvor i kroppen følelsen sidder"

"Jeg er blevet mere opmærksom på kropslige reaktioner"

"Jeg kan mærke følelser, vrede for første gang i mit liv"

Når man mærker følelser, bliver man også mere følsom

"Jeg har det rigtig godt, men også mærkeligt. Jeg er mere eftertænksom, men også følelsesladet. Det har sat meget i gang, jeg er mere reflekteret, men følsom, mere sårbar, men også mere glad, større udsving til begge sider"

"VBA-kurset er også det hårdeste i mit liv"

Når man kan mærke sine følelser, kan man også finde retning

"Første gang jeg fik følelsen af en mavefornemmelse, jeg vidste ikke hvad det var, jeg tænkte, det var som at have et barn i maven, der sparker, fordi jeg stod i en situation, hvor jeg skulle vælge det ene eller det andet, og lige pludselig, så vidste jeg bare hvad det var, jeg skulle vælge. Det er det, Viv hun taler om, det jeg har siddet og hørt på i to år, nu er det der. Det var helt magisk, det var som om, der var blevet tændt for en masse ting"

Når man kan mærke og regulere sine følelser, kan man også være i relation

"Det er som om, der er blevet tændt for en hel masse, jeg kan være i relationer, jeg kan se hvordan andre har det, og rumme det"

Når man kan mærke sine følelser, kan man også mærke behov og grænser

"Jeg kan mærke ked-af-det-hed, og behov og grænser meget bedre, også på arbejde"

"Jeg mærker bedre mine følelser, jeg er mere afdæmpet og i balance. Bedre til grænser, og udtrykke mine behov, have fokus på ansvar og grænser, og jeg siger fra"

"Jeg er blevet bedre til at sige: "Jeg her det sådan her"

"I forhold til min mor var jeg før "falkeagtig", bekymret. Nu har jeg løsnet grebet, jeg er ikke så nervøs. Før havde jeg en sitrende fornemmelse, det har jeg overhovedet ikke mere! Jeg kører ikke med på hendes galej mere, svinger heller ikke med på andres galej! Jeg kan se de manipulerende spil, og undgå dem! Hun kører dem heller ikke mere. Mine kærester har set mig blive oprevet over min mor, men ikke mere"

"Min kæreste siger, jeg er passiv, ikke har nogen mening om noget, konfliktsky. Jeg havde før en børne-strategi at gemme mig under sofaen, forsvinde ind i min egen verden. Konfliktsky duer ikke i en voksenverden, det er jeg blevet bedre til! Kan stå i det, der er svært, konflikter"

Når man kan sætte grænser, kan man også sige ja, og mene det

"Jeg kan sige mere "ja" til min mor, har mere kvalitetstid med min mor"

"Jeg er blevet meget bedre til at adskille de to "mor'er", er blevet mere klar ift. mor, jeg sætter grænser, siger hvorfor jeg reagerer, som jeg gør til min mor"

"Jeg er blevet bedre til at sætte grænser, og lidt mindre konfliktsky"

Nye erkendelser, nye handlemønstre og strategier

"Jeg er blevet meget blødere og mere rund, før var jeg en rappenskralde. Og det har det givet mig, fordi jeg fik den indsigt, at det var mig, der var bange for ting, det var ligesom det, der var problemet. Jeg havde oplevet så meget svigt, så jeg turde ikke gå derud, ting går galt hele tiden, ting smuldrer og ting forsvinder. Det var jo det, jeg erfarede, at det gjorde, det ikke, den kommer meget hurtigt den ro"

"Jeg har aldrig følt mig forkert, tør godt sige højt, at jeg er VBA'er, jeg er den, jeg er og kommer ud med det. Det bedste ved VBA-kurset er, at det har givet mig ro til, at det er de vilkår, jeg har haft. Et klarsyn. Det var indsigt, hårdt, men nu tager jeg ansvar for det, jeg tager mig selv alvorligt"

"Det bedste er, at jeg er kommet meget dybere denne gang (3. forløb, HL). Jeg har lært om egne handlemønstre og strategier. Mine handlemåder overfor andre, en bevidsthed om det. Jeg har oplevet små forandringer, f.eks. hvordan jeg manipulerer, som min mor, overfor det modsatte køn. At jeg træder på andres følelser, bruger andre mennesker som brikker i eget sceneri. Jeg kan have flere mænd på én gang. Jeg var i et forhold i 10 år, var utro hele tiden, kunne ikke være i tætte kærlighedsrelationer, jeg gik i baglås, når det blev tæt. Blev utryk, bange for at blive forladt, og skyndte mig at forlade dem først, og søge nye relationer. Nu prøver jeg ikke at være utro, jeg er meget mindre jaloux. Jeg har fået et mere roligt sind, er mere "grounded", især efter sidste kursus, selvom jeg ikke havde det som tema på kurset, er jeg mere tryk og har mere selvværd"

"Jeg skal til udlandet og arbejde, egentlig var det en flugt, men jeg behøver ikke at flygte mere"

"Jeg reflekterer over handlinger, tænker før jeg handler, strategier, hvorfor gør jeg som jeg gør, f.eks., at jeg ikke trækker mig i udfordringer, bliver asocial og graver mig ned under dynen, men tager udfordringer i bidder, i stedet for bekymringer tænker jeg strategier, og giver udtryk for behov"

"Det har givet usædvanlig meget personlig udvikling. Der har været meget synergi i denne gruppe, det er mit andet VBA-forløb, alle har åbnet op"

Og så sker der noget i de nære relationer

"Og det gav noget i forhold til det at være mor, og jeg begyndte jo at reflektere over, de ting der og det, der passede, altså det havde jeg jo ikke på den måde fået indsigt i tidligere. Og det der med at være mor, og vigtigheden af at spejle, og vigtigheden af grundfølelser, hvad der var, sådan noget i det hele taget, det var jo en øjenåbner af den anden verden"

"Har lært at favne mig selv, og dermed også at favne mine børn, gør spejling lettere. Mit ene barn ligner mig meget, jeg kunne være kommet til at afvise de sider i hende, men nu har jeg lært at favne hende"

"Min kæreste og jeg har nu fælles sprog, jeg er blevet mere opmærksom på hende, bedre til at læse hende, og hun trænger bedre igennem til mig. Ift. mine børn tænker jeg meget på "overgreb", hvordan jeg kan blive en bedre far"

"Snakker mere med min mor om, hvordan jeg har det, snakker mere tæt, jeg har altid være morsyg, det er så mærkeligt"

"Det har fjernet vreden, jeg er ærlig overfor min mor, mindre lukkethed og meget mere nærvær. Jeg er blevet bedre til at få venner, være nærværende, jeg er mere glad"

"Jeg har lært, hvordan det har påvirket mig ift. kærester. Jeg går på listefødder ift. kærester. Og om strategier"

"I forhold til mine kærester er jeg ikke længere utro, ikke mere manipulerende spil, jeg er mere tryk"

"Jeg har fået øje for uhensigtsmæssige reaktioner ift. mit eget barn og mine venner, f.eks. vrede. Jeg er meget nærtagende, følsom over for afvisning, det at føle mig valgt fra, når andre bliver valgt til. Jeg har fokus på kontrol og nuancer af kontrol"

"Tidligere har parforhold været svært, nu er det mere stabilt, jeg prøver at forpligte mig"

Noget er stadig svært

"Det at give slip, det er svært, det er det stadigvæk, men det er nemmere"

"Det sværeste ved VBA-forløbet er jo, at dykke ned i sorgen, fordi det var jeg jo bange for, bange for at gå ned ad den vej, altså jeg kan jo lukke af, det er nemt for mig, det kan jeg til enhver tid gøre"

"Det er blevet sværere ift. min kæreste, skændes og diskuterer mere, f.eks. glemte han en aftale forleden, pludselig blev jeg meget ked af det, følte mig svigtet, bliver i det hele taget nemmere ked af det, er mere sårbar"

"Jeg har stadig svært ved at bede om noget, svært ved at tage imod, vil ikke være i gæld, og svært ved at tage ansvar for mig selv .. bliver mor-agtig overfor min kæreste"

"Jeg flygter fra ansvar, undviger ansvar for at mit eget liv bliver godt"

"Viden om hvordan jeg bringer overgreb videre er en svær erkendelse. Og at være i åben dialog om, hvordan jeg har det. Jeg har f.eks. svært ved nærkontakt. Og svært ved at tage voksenansvar for mig selv. Jeg er god til at tage ansvar for andre, nu skal jeg tage ansvar for mig, sætte grænser, integritet. Jeg har gået i flinkeskolen, har et servicegen"

"Kan stå i det, der er svært, konflikter. Selvom nogle, autoriteter stadig er svære at stå fast i"

Processen er i gang – at være på vej

"Det har givet ro, jeg er et gladere menneske nu, mangler lidt endnu, men i gang med projektet"

"VBA ændrede min hjerne. Jeg er ikke i samme grad i alarmeredskab og lammet af det, som tidligere"

"Nu har jeg brug for ro, så brikkerne falder på plads, alt er åbent nu"

"Nu er jeg på et godt spor, implementeret en form for samvittighed i kæresterelationer, den var der også før, men den var forplumret, smadret. Jeg kan ikke gå tilbage"

"Da min mor dør, er det både sorg og lettelse, min far er allerede død. Jeg har altid været der for dem, en "egen-kontrakt", ville stå der for dem. Jeg blev boende i hjembyen for at passe på dem,

men pludselig tænkte jeg: hvad laver jeg egentlig der? Det var kæmpe kompromisser, ting jeg har sagt nej til for at passe på mine forældre. Nu har jeg hele verden foran mig"

"Mænd kan jeg ikke finde ud af, men jeg øver mig på to gode mandlige venner"

"Jeg vil gerne have nyt arbejde, respekteres for noget andet"

"Jeg vil gerne give noget til andre, professionelt, ingen skal have ondt af mig, jeg har ikke lyst til at fortælle det på mit arbejde, de skal ikke have ondt af mig, men jeg vil gerne hjælpe andre, måske via LUA"

23. Deltagernes subjektive udbytte af LUA

Det følgende afsnit handler om VBA-deltagernes subjektive opfattelse og vurdering af LUA, som det kommer til udtryk i interviews; dels selve foreningsarbejdet, og dels LUA's foredragskorps. To opgaver, der rummer fælles udfordringer, men samtidig også meget forskellige udfordringer. Det er heller ikke alle, der deltager i begge opgaver.

-
- *Tryk base, en familie, et særligt fællesskab og en overgang til livet efter VBA-kurset*
 - *I fællesskabet vokser noget nyt*
 - *Mentalisering i fællesskabet*
 - *Det giver mening og heling*
 - *At holde foredrag for at gøre en forskel*
 - *At holde foredrag er terapi*
 - *At få en ny historie, en ny identitet*
 - *Når ens historie bliver historie*
 - *Og så kan det også bare være svært*
-

Det handler rigtig meget om fællesskab, om overgangen fra det intense fællesskab i VBA-kursusgruppen til livet efter. Og det handler om mødet med en "tryk base", som det for nogle er første gang, de møder. Det handler om muligheder, for en ny "historie", en ny "identitet", for at finde mening i at gøre en forskel for andre, at bruge sig selv på nye måder i nye roller, og at kunne fastholde, videreudvikle og bare øve sig i alt det nye, de har lært på VBA-kurset.

Og så handler det om det meningsfulde i at bruge sin historie på at hjælpe andre, og at kæmpe for et fælles mål; at sikre fortsat hjælp til unge, og især unge over 25 år, vokset op i en familie med alkoholproblemer⁶.

Udfordringerne blandt deltagerne handler om den manglende styring i etableringen af den frivillige organisation "LUA". I den forbindelse om at tage sin plads, mene noget, med sig selv og med LUA, turde ville noget, sige det højt og at sætte grænser i forhold til de andre.

Det at "opfinde" LUA, at være en del af bestyrelsen og skulle definere LUA som en selvstændig organisation, der bygger på frivillighedsprincippet, betyder også, at de hver især har skullet definere ikke bare deres fællesskab "LUA", men også deres selvstændige "rolle" og "identitet" i det. Det har ikke været let, for nogle mere udfordrende end andre.

⁶ Der er gratis hjælp til unge under 25 år, som følge af en pulje under Socialstyrelsen. En del af formålet for LUA er at forsøge at skabe fokus og fortsat økonomi til VBA-kurser til unge og voksne over 25 år.

LUA bliver på den måde rigtig meget en "øve-plads" for alt det, der er svært for VBA'erne, og som de i LUA får mulighed for at træne i nogenlunde trygge rammer, sammen med mennesker, de deler historie, udfordringer, "sprog" og i det hele taget fællesskab med.

Tryk base, en familie, et særligt fællesskab og en overgang til livet efter VBA-kurset

"LUA bliver en ny "base", en ny "tryk base", et nyt fællesskab. Man kan altid tage en pause, for man kan altid komme tilbage igen, ligesom en "familie""

"LUA er den trykke base, dem som ser mig"

"Og i LUA også, at der er de her mennesker, som jo altid er der, det er som at få en søjle i sit liv, som man kan bruge"

"Jeg var bange for at miste koblingen til de mennesker, jeg havde mødt i VBA-forløbet. LUA er en overgang til livet efter VBA. Et nyt fællesskab. Fastholdelse af relationer på neutral grund om noget fælles tredje"

"Og det er meget tydeligt efter sådan et VBA-forløb, man vil ikke give slip, for det er jo ligesom at have fået en familie, nu er jeg 'set', nu er jeg 'hørt', nu er jeg 'mærket', nu har jeg alle de her ting, så skal jeg give slip på det igen, og det er jo frygteligt, det vil man jo ikke. Man vil jo gerne kunne hente dem ind, ligesom man gør med en familie. Når det brænder på, så tager man lige fat og siger: 'Nu skal jeg lige ses og høres, og klappes på skulderen og have en krammer"

"Man har fået bygget noget op, nogle relationer, og man er måske ikke færdig. Og LUA gør jo mange andre ting, det er jo vidt forskellig fra VBA, men den følelse af, at man har et fællesskab, hvor at vi alle sammen har været det samme igennem, vi kan relatere til de samme ting, og vi har fået den samme indsigt, eller i hvert fald grundlag, det giver en samhørighed og fællesskab, som er meget vigtig"

"Når jeg møder folk udenfor, så kan jeg godt se, det er altså et helt specielt sammenhold"

"Vi har samme "sprog for følelser", vi kender "temaerne" og "mønstrene""

"Der kan jeg godt mærke, at alle her har været i VBA, fordi der er ligesom den samme indgangsvinkel til mange ting"

"Og så det åbenlyse med, vi har alle sammen en lort, der ligger der midt på bordet, vi behøver ikke at skjule det"

"Der er en mere voksen åbenhed, det har jo ikke noget med mig at gøre, det er jo ikke min skyld og skam, og lort, men nogle gange er der situationer, jeg ikke har lyst til at sige det, for jeg føler, andre mennesker gør den til min lort"

"Hvis LUA ikke fandtes længere ville jeg blive trist, fordi der ikke findes noget tilsvarende"

I fællesskabet vokser noget nyt

"Jeg har brug for venner med lige historie, orker ikke at være "eksperten", narrativt har jeg brug for en ny historie, også i min omgangskreds, nye narrativer, "hvide løgne", nyt billede, ny historie"

"Man har en rolle i fællesskabet, vigtig fordi man derved kan genskrive historien, omformulere sin identitet"

"Fællesnævneren er vigtig, at se at de andre lever almindelige liv på trods af historien"

Mentalisering i fællesskabet

"Selvindsigt" giver "Selv-udsigt", at kunne se sig selv, giver mulighed for at se andre, være i fællesskabet, forpligte sig i fællesskabet"

Det giver mening og heling

"LUA er et "konstruktivt fællesskab": Det er en god sag, at nedbryde tabu, og at arbejde for, at ældre VBA'er også kan få et behandlingstilbud, det er organisatorisk spændende, socialt arbejde er meningsfuldt arbejde, giver en god følelse, det er pionerarbejde, giver glæde, fællesnævneren er vigtig, at se, at de andre lever almindelige liv på trods af historien ... håb, det giver håb!"

"At dele det, smerten, og bruge det, giver mening"

"LUA er (...) ønsket om at sørge for hjælp til unge over 24 år"

"Det giver heling: at gøre en forskel, at hjælpe andre, at give igen, tilbage af det jeg har fået"

At holde foredrag for at gøre en forskel

"Jeg vil gerne give videre, det var det, det handlede om. At dele og give noget, gøre en forskel"

"Og selvfølgelig også mødet med mennesker, og så bryde nogle forestillinger, synes jeg også, jeg har gjort meget af. Altså fortælle, hvordan er det at være de her børn, hvordan er det egentlig. Og jeg synes altid det er så sjovt, ikke fordi man snakke "dem og os", men mennesker, der ikke har været udsat for det samme, har jo et normalt begreb, eller en normal verden, som de relaterer til (...) der er mange i sådan nogle omsorgsjobs, som gerne vil hjælpe, og de bliver så entusiastiske over det og vil så gerne ind, de får ikke lov til at komme ind, fordi der bliver lukket af meget hurtigt. Og det er jo første møde, og hvordan får man etableret noget, der kan bygges på. Og det synes jeg er vigtigt, fordi det har været min store plage, det har været de her åbne spørgsmål: hvordan følte du, hvordan har du det, hvad gjorde det ved dig. Altså det er store spørgsmål, og det er svært, svarer jeg nu rigtigt? Det lukker meget mere"

At holde foredrag er terapi

"Det er terapeutisk at holde foredrag i LUA, det er godt at sætte ord på"

"Det er jo egen-terapi, at stille sig op og fortælle sin historie igen og igen. Det er jo ret fantastisk"

"Jeg bliver nærmest spejlet af publikum. Jeg kan se, hvordan de reagerer, det var meget vigtigt for mig i starten"

"Jeg vidste godt, det var slemt, men det at se andre folk sidde og sige "Gud nej", og begynde at græde, da tænkte jeg: Sådan burde jeg have det, men det har jeg ikke. Og det var rart, når det blev gjort på afstand, for når der sidder nogen og siger, "Nej, hvor er det synd", aj, pak det væk! Publikum sidder fælles og bliver ført med, og rørt, det var for mig en rigtig stor del af det"

"Jeg bliver stærkere i min forståelse af mig selv, på den måde, at det er mig, det er sket i virkeligheden, jo mere jeg fortæller om det, jo mere bliver det bekræftet. Og det gør jo, at jeg får en afklarethed, det er min historie, og så bliver jeg jo glad, fordi det gør gavn, fordi nogle andre kan spejle sig, og sige: 'det kan jeg godt kende det her', og møde den der reaktion hos andre også, fordi vi har jo siddet efterfølgende, og så er der jo nogle, der er kommet, og har sagt: 'Jeg har jo også haft det sådan, og det er ikke sjovt', altså det er jo guld værd, en gave. At det gør noget"

At få en ny historie, ny identitet

"Det er godt at fortælle historien i en sammenhæng"

"Man øver sig både i at fortælle sin historie uden skam og skyld, og man øver sig i at være i verden på en ny måde"

At fortælle min historie, det var skamfuldt, var jeg kun det? Det fandt jeg ud af, jeg ikke var

Man kan "ny-skrive" sin historie

"At genfortælle historien mange gange, gør at historien udvikler sig, at ens egen identitet udvikler sig"

"Man lytter til de andre, lærer af det, og nye minder kommer frem"

"Når historien fortælles flere gange, husker man mere og mere, følelser og tanker, følelser forbundet med en særlig duft, man får flere brikker, og pludselig lægger brikkerne sig, det giver mening"

"Jeg bliver klogere på mig selv"

"På et tidspunkt holdt jeg en pause ... spejling bundfælles over tid"

Når ens historie bliver historie

"Jeg følger ikke med i publikums følelsesstrøm, for jeg er der ikke mere, jeg er kommet over det. Sjældent jeg tænker på det i min hverdag mere. Det er meget sjældent, det kommer op. De problemer, jeg har nu, nogle af dem kan jeg selvfølgelig godt spore tilbage, men ellers så tager jeg det som et problem, der er opstået NU. I stedet for at tænke, det er også min barndom, det er også min mor. Det kommer så meget på afstand, det bliver på sin vis en historie mere end nutid"

Og så kan det også bare være svært

"Nogle gange synes jeg, at foredragene kan være krævende, ikke det at holde et foredrag, men før. Den der følelse af: 'Åh, nu skal jeg det hele igennem igen'. Fordi jeg har holdt det så mange gange, jeg kan godt blive lidt træt af min egen historie"

23.1. LUA som en overbygning

På spørgsmålet om LUA er en overbygning på VBA-kurset er svaret et betinget 'ja'. For nogle er det en overbygning, men ikke for alle. Til gengæld kan det være en rigtig god overbygning for nogle.

"Det kommer også meget an på personlighed, fordi der er mange, der siger, så skal man bare over i LUA. Det synes jeg bare ikke de skal, fordi alle mennesker skal jo heller ikke lave frivilligt arbejde, alle mennesker skal ikke holde foredrag, det giver bare ikke nogen mening for mig, at selvfølgelig skal alle derover. De skal hvis de har lyst og hvis de har bid på det"

"Der er mange som kommer og snuser, og så går igen, det er fint"

"Der findes mange terapi-forløb, men der findes aldrig noget bagefter, og den der tomhed, hvad gør jeg nu, med mit nye jeg, her står jeg og har re-defineret mig, det er jo en Life-changer, for mange i hvert fald, det er store søjler, der bliver rykket rundt på der (i VBA-forløbet, HL), og der tror jeg, det er rigtig vigtigt, man har noget der fortsætter, fordi der er man også sårbar og skrøbelig, og skal til at navigere i en ny verden, og hvor man ser ting anderledes og man opdager ting, man mærker"

"Så det er jo sådan en fed balance, at vi kan også godt være sammen, vi behøver ikke altid være sølet ned i vores dårlige fortid. Det kan også være at vi er sammen om noget, som skaber noget, som er konstruktivt, frugtbart, altså det er jo rart at være sammen, og det tror jeg er vigtigt, når man har været igennem et terapi-forløb, at man ligesom fornemmer, der kom noget positivt, tænk at man kan være sammen på en positiv måde"

23.2. LUA medlemsdrevet

På spørgsmålet om, hvad det betyder, at LUA er medlemsskab og medlemsdrevet svarer flere, at det er helt afgørende. Det handler om autenticitet og empowerment.

"Det betyder det hele!"

"Det er jo en fantastisk ting, det her med empowerment, at det ikke kommer væltende ovenfra, det er jo fedt, og det er det her jo et fantastisk godt eksempel på"

"Det giver en autenticitet, ikke en fiks idé udefra, men det er menneskeskabt med hjerte, sjæl, som kommer og gerne vil noget, det er en styrke"

"Det vil slet ikke kunne lade sig gøre, hvis der sad en som Viv, eller dig, det ville slet ikke give det samme. Hvis man ikke selv har fødderne nede i det, vil det ikke være det samme"

"Jeg tror, det er fordi, det er en rigtig svær klub og komme med i, hvis du ikke selv har oplevet noget lignende"

"Det er sådan et lidt mærkeligt ord at sige, men vi er specielle (...) vi er ligesom på samme niveau, jeg tror, det er det der med at forstå hinanden uden at forstå hinanden, der er bare et eller andet i luften, og man ved det bare"

24. Deltagernes subjektive udbytte af selvhjælpsgrupper

Fokus på selvhjælpsgrupper indgik ikke i nærværende undersøgelse. Der er derfor heller ikke så meget materiale på netop denne del.

"Et rum for fællesnævner, kan sige det som det er, uden at forklare sig, kan få luft, min kæreste og mine veninder forstår det ikke helt, og at være der for nogle andre"

"Det er rart at have en gruppe mennesker, som ved hvad det vil sige, at en familie ikke fungerer, fordi der har været alkohol, for meget druk. Det er sådan en, altså selvom jeg ikke snakker med dem i hverdagen, så er der et bånd, og så er der noget at falde tilbage på, hvis det går skidt. Der er selvhjælpsgruppen at gå ind i, hvis det brænder på, og jeg har det rigtig svært, jamen så kan jeg jo komme til dem, der er sådan en rygstøtte at have"

25. LUA eller Selvhjælpsgruppe

Til gengæld er der en del, der handler om sammenligninger mellem LUA og selvhjælpsgrupperne. For i virkeligheden er der to muligheder for "overbygning" efter VBA-kurset, dels LUA og dels Selvhjælpsgrupper. Begge synes at være vigtige overgange til livet uden støtten i VBA-gruppen. For nogle er selvhjælpsgrupperne det rigtige tilbud. Måske som et mellemstadium til LUA. Det handler sikkert om, hvem man er, men også, hvor man er i sin proces, hvad man har brug for.

"Jeg synes, det var rigtig fedt at komme i selvhjælpsgruppe. Det er jo overhovedet ikke det samme. Der taler vi jo om, hvor hårdt man måske har det. Jeg tror, hvis det var mig, der skulle gå direkte fra VBA, den følelse som jeg havde, især hvis det var mit første forløb, der var det jo bare sådan, man åbner jorden og hvad skal der så ske. Der ville jeg ikke have lyst til at tage direkte i LUA, der ville jeg hellere have lyst til selvhjælpsgruppe, fordi der blev vi i det terapeutiske, så bliver vi i det der med, at vi taler om de her ting. Og der er lidt den her gruppeterapeutiske følelse over det, uden at det er det, og det er LUA jo ikke, LUA det er jo selvstændigt"

"Det er 100% mere trygt i selvhjælpsgruppe. Du kan ikke bare komme ind i LUA med dine problemer. Selvfølgelig er der tendenser og den måde du taler på, og opfører dig på, det har alle med fra deres barndom, men du skal ikke komme ind i LUA med dine problemer. Du kan ikke fucke det op, fordi du har noget bagage med fra dengang, og det kan du i selvhjælpsgruppe, der er det den meget private tilgang til det"

"Selvhjælpsgruppe, det kan du i små portioner, fordi det er intenst, der er du på banen hele tiden. Men LUA, der kan du få lov at bidrage med det, du nu kan, så det er ikke så formstøbt, og handler

om at give, handler om at opleve sig selv som noget andet end offer, komme videre, og være den, der er inde på banen og give noget”

”LUA er der, hvor det er sjovt. Selvhjælpsgruppe kan blive meget alvorligt, meget tungt. LUA det er der, hvor det er sjovt at være, der hvor vi går ud og hygger, der hvor vi går ud og hjælper andre, der hvor det ikke handler om os selv, men hvor det handler om fællesskabet, og hvor det handler om, at have det rart. Det er jo med vægt på det positive i livet, hvor det andet (Selvhjælpsgrupper, HL) handler om det, som er svært”

26. Perspektiverende sammenfatning

I det følgende præsenteres de samlede (statistisk signifikante) resultater, perspektiveret med inddragelse af eksisterende viden om VBA samt relevant psykologisk teori. Der er indenfor denne evaluerings rammer blot tale om enkelte relevante nedslagspunkter fra forskning og teori, og ikke en fyldestgørende teoretisk redegørelse.

26.1. Psykisk sårbarhed og belastningsgrad

Først og fremmest er det vigtigt at understrege, at der er tale om en sårbar population præget af høj grad af psykisk belastning, hvor to ud af tre angiver et eller flere symptomer på belastet psykisk sundhed.

Dette stemmer overens med eksisterende forskning (f.eks.: Mellentin et al., 2016; Haverfield & Theiss, 2016; Haverfield et al., 2016; Lindgaard, 2012a, 2012b, 2008, 2006, 2005, 2002;); Klostermann et al., 2011; Christoffersen & Soothill, 2003).

Direkte adspurgt om en række symptomer på psykisk belastning, svarer størstedelen (2 ud af 3), at de, i løbet af livet, har oplevet at føle sig depressive, angst og med koncentrationsbesvær. Symptomer, oplevet *den seneste måned* før kurset, er færre, om end det stadig er næsten halvdelen, der oplever symptomer på angst og koncentrationsbesvær. Hver femte angiver depression, og hver sjette at de oplever kontroltab, defineret ved eksplosive, ukontrollable vredesudbrud.

Også selvskadende adfærd er temmelig udbredt. Spiseforstyrrelser har næsten hver tredje oplevet i livet, medens det kun er hver tolvte den seneste måned. Ligeledes hver tredje har haft selvmordstanker igennem livet, stort set ingen den seneste måned. Selvmordstrusler og selvmordsforsøg angiver hver syvende at have haft igennem livet.

En tidligere dansk undersøgelse viste tilsvarende psykisk belastning blandt pårørende til voksne med alkoholproblemer (Lindgaard, 2012b). Samtidig viser Sundhedsprofilen (2018), at denne belastningsgrad afviger fra den danske almenbefolkning, hvor kun lidt færre end hver tredje dansker oplever symptomer på angst og uro.

Der synes altså, at være tale om en meget sårbar, psykisk belastet population, også mere end almenbefolkningen.

Den psykiske belastning fremgår også af deltagernes score på de standardiserede skemaer, henholdsvis CORE og PTSD. På CORE er det ligeledes stort set 2 ud 3, der er mildt til moderat psykisk belastet, medens det er omtrent halvdelen, der har symptomer på PTSD.

Med VBA-kurset ses imidlertid signifikant positiv udvikling. Således er det umiddelbart efter kurset kun en tredjedel af de unge, der har symptomer på PTSD, medens det ved opfølgning er yderligere reduceret til en femtedel.

Ligeledes med psykisk belastning målt ved "CORE", hvor den del af VBA'erne, der kan betegnes som "mild til moderat belastet" reduceres gradvist over tid og ved opfølgning er reduceret til godt og vel en tredjedel.

Samtidig ses ikke de store forandringer på *andelen*, der, direkte adspurgt, oplever "symptomer på psykisk belastning"⁷; de oplever stadig at føle sig depressive, angst og med koncentrationsbesvær. Denne måling viser imidlertid blot, at VBA'erne, også efter VBA-kurset, oplever symptomer på psykisk belastning, men ikke hvor ofte eller i hvor høj grad. Det måler CORE og PTSD derimod. Af disse fremgår det netop, at symptomerne reduceres⁸.

Det tyder altså på, at det at føle sig depressiv, angst og have svært ved at koncentrere sig ikke går over, men at det optræder langt mindre hyppigt efter VBA-kurset. VBA'erne må derfor antages fortsat at være karakteriseret ved en psykisk sårbarhed, som dog bliver mindre udtalt.

Deltagerne bliver også spurgt, om de føler sig belastet af problemerne i deres opvækstfamilie. Ved kursus-start svarer alle på nær én "ja", over halvdelen endda i høj/meget høj grad. Dette reduceres imidlertid stærkt signifikant efter kurset, således at andelen, der er meget belastede er næsten halveret. Efter kurset fortsætter den positive udvikling, sådan at det ved opfølgning er fire gange færre, der oplever høj belastningsgrad.

Samtidig kan vi registrere en øget "følsomhed", forstået som en øget "evne til at føle", "en kontakt indad til det følelsesmæssige univers", umiddelbart efter kurset.

Denne "følsomhed" beskrives i de kvalitative udsagn relateret til spørgeskema-besvarelserne samt i interviews.

"Jeg har det rigtig godt, men også mærkeligt. Jeg er meget eftertænksom, men også følelsesladet. Det har sat meget i gang, jeg er mere reflekteret, men følsom, mere sårbar, men også mere glad, større udsving til begge sider".

"Bedre end nogensinde, og hårdere end nogensinde – jeg kan føle"

⁷ Med undtagelse af "kontroltab", som er halveret ved opfølgning et år efter kurset.

⁸ Samtidig kan den mere indirekte målemetode, der anvendes i CORE og PTSD tænkes at måle noget andet end den mere direkte målemetode, hvor deltagerne i førstnævnte spørges til en lang række funktionsområder, der tilsammen udregnes til et mål for psykisk belastning, modsat sidstnævnte, hvor deltagerne direkte spørges til om de har følt sig deprimerede, angst etc.

”Bambi på glat-is”, bedre end før, men sensitiv – modsat tidligere hvor jeg var iskold”

”Oversensitiv overfor alt fra musik til stemninger imellem mennesker (...) fornemmer mere på mange niveauer”

Den øgede evne til at ”føle” og ”mærke” må også formodes at give en øget opmærksomhed og sensitivitet indad såvel som udad, herunder en øget evne til at kunne mærke følelser og hvordan de egentlig har det. Mere om dette i næste afsnit.

26.2. At kunne mærke og udtrykke følelser og behov

Evnen til at mærke og udtrykke følelser og behov, og på grundlag heraf sætte de nødvendige grænser, er færdigheder, der ofte er udfordrende for VBA’er (Lindgaard, 2012b, 2005; Crespi & Rueckert, 2006; Black et al., 1986). Det er det også i nærværende population.

Det handler om manglende evne til at mærke egne følelser, manglende evne til at tolke på følelsesmæssige signaler fra kroppen, og om forvrængning af følelser, hvor f.eks. ked-af-det-hed kan blive til vrede, og vrede kan blive til apati. Og det handler om manglende evne til at kontrollere følelser adækvat, rumme følelser, og omsætte følelser til den rette handling.

Det betyder også, at det bliver svært at udtrykke følelser adækvat, mærke og sætte nødvendige og rimelige grænser, samt bede om, eller gøre, det, der er brug for.

Færdigheder, der er fuldstændig afgørende for et menneskes trivsel og funktion, også i relation til andre mennesker. Herunder også evnen til at mentalisere; det at kunne læse og forstå egne og andres følelser, tanker og hensigter, som en absolut forudsætning for at kunne indgå i meningsfulde, givende relationer med andre mennesker, i det hele taget, men især i relation til nære venskaber, kærlighedsrelationer og egen forældrefunktion. Hvilket igen virker ind på vores individuelle trivsel som mennesker.

Dette tema og de dertil hørende færdigheder er meget centralt på VBA-kurset. Således arbejder kursisterne med at blive i stand til at mærke følelser og behov, at rumme følelser og behov, at udtrykke følelser og behov adækvat. De lærer at sætte grænser, for sig selv og andre. De bliver opmærksomme på overlevelsesstrategier, mestringsstrategier og livsstrategier. På uhensigtsmæssige strategier og mønstre, som de har lært, enten ved at kopiere en forælder, eller som en nødvendig overlevelsesstrategi, tilegnet på et tidligere tidspunkt. De lærer at nogle strategier ikke længere er hensigtsmæssige i deres nuværende liv, men måske ligefrem destruktive. Og de lærer at finde nye, sundere og mere konstruktive strategier.

Ikke sådan at forstå, at disse færdigheder kan læres til perfektion på et så forholdsvist kort kursusforløb. Men det er erkendelser og processer, der kan sættes i gang.

Og der sker temmelig meget på netop dette område. Også i signifikant grad.

Ved kursusstart er det kun knap hver syvende, der oplever at være gode til at mærke egne følelser og behov, samme andel kan det ikke. Efter kurset er andelen, der synes de er gode til det fordoblet, og ved opfølgning ser vi, at andelen er øget hele tre gange, så det nu er næsten halvdelen af kursisterne, der er gode til det.

At *udtrykke* følelser og behov forudsætter evnen til at kunne *mærke* følelser og behov. Også her sker en stærkt signifikant positiv udvikling, hvor andelen, der oplever at være gode til at udtrykke følelser og behov øges tre gange i løbet af kurset. Samtidig ses en halvering af andelen, der slet ikke kan udtrykke følelser og behov.

At sætte grænser bygger videre på ovennævnte færdigheder; at kunne mærke og udtrykke følelser og behov. Før kurset er det hver tredje VBA'er, der ikke synes de kan sætte grænser, og kun hver tiende oplever at være gode til det (ingen er rigtig gode til det). Efter kurset ses også her en stærk signifikant positiv udvikling, idet andelen, der er blevet god til det er fordoblet til hver femte, medens andelen, der ikke er god til det, er blevet tre gange mindre til nu kun at gælde for hver tiende.

Af evnen til at mærke egne følelser og behov følger også muligheden for at arbejde med deltagerens evne til "mentalisering"; evnen til at kunne mærke, læse og tolke ikke bare egne, men også andre menneskers følelser, behov, hensigter og intentioner.

Nedenstående citat er det fineste eksempel på, hvordan deltagerne får kontakt med egne følelser ved at blive spejlet af behandlerne, og de øvrige kursister. Hvordan de lærer at rumme og regulere egne og andres følelser. Og bliver i stand til at "mentaliserer".

"Når jeg tænker tilbage på dengang, jeg var 16, så kunne jeg ikke føle noget, havde ingen følelser, var helt kold (...) Det er som om, der er blevet tændt for en hel masse, jeg kan være i relationer, jeg kan se hvordan andre har det, og rumme det"

Det de skulle have lært i opvæksten, lærer og udvikler de til en vis grad på kurset. Og det at kunne mentalisere, mærke og forstå egne følelser, rumme og regulere egne følelser, gør dem i stand til også at kunne mærke og forstå andres følelser, rumme andres følelser, og dermed være i sunde relationer.

"Jeg er blevet bedre til sociale relationer, nemmere ved at hvile og slippe kontrol"

"Føler mig ikke alene, kan bedre sætte grænser, er bedre til at socialisere"

26.3. Relationer

At VBA'erne bliver i stand til at mærke og udtrykke følelser og behov afspejles, som allerede antydnet ovenfor, i positive forandringer i deres relationskompetencer.

Overordnet er de fleste (2/3) ved kursusstart belastet ift. familie og sociale relationer, mere end hver fjerde udpræget/alvorligt. Ved opfølgning året efter kurset har det forandret sig positivt. Mere end halvdelen er stort set ikke udfordret mere, og kun hver syvende synes, det er svært.

Konflikter med de allernærmeste relationer (især partner og forældre) er temmelig udbredt. Næsten halvdelen angiver dette ved kursusstart, og langt de fleste er besværet af det, næsten halvdelen meget. Efter kurset er andelen med konflikter uændret, om end de er mindre besværet af det. Ved opfølgning er andelen med konflikter til gengæld halveret, ligesom de er tydeligt mindre besværet af konflikter (denne udvikling er ikke signifikant, om end en klar tendens).

Den "sociale kapital"

Næsten alle (86%) føler sig svigtet. Som oftest af den ikke-drikkende forælder, partner eller en nær ven. Dette forandres signifikant, sådan at det ved opfølgning er mere end hver tredje, der nu ikke føler sig svigtet.

Tilfredsheden med støtte fra de nærmeste øges ligeledes signifikant. Den relationelle støtte kan handle om tilgængeligheden af nære relationer, om evnen til at kunne bede om og række ud efter støtte, og om hvordan kvaliteten af relationen opleves. Efter kurset er det næsten halvdelen, der ofte/altid er tilfreds med den støtte, de får, det er næsten en fordobling.

Den øgede tilfredshed kan handle om en forbedret evne til at bede om hjælp og støtte, om oplevelsen af det, men også om at der kan være en øget tilgængelighed i kraft af VBA-kurset, selvhjælpsgrupper i Lænke-regi og LUA-fællesskabet.

Kærlighedsrelationer

De nære relationer er som allerede nævnt et af de områder, hvor mange VBA'er er udfordret (Lindgaard, 2012b, 2008; Crespi & Rueckert, 2006, Kelley, 2005). Ved kursusstart er det da også stort set alle (86%), der angiver at være belastet af problemer i deres parforhold, mere end hver tredje i høj/meget høj grad. I løbet af kurset reduceres denne belastning imidlertid. Ved opfølgning er den meget belastede andel imidlertid mere end halveret til blot at gælde for hver syvende.

Noget af det, der kendetegner mange VBA'er, er evnen til at kunne forpligte sig i kærlighedsrelationer; at være loyal og vedholdende, at turde give sig hen og være nær med et andet menneske (ibid.). Således også for VBA'erne i nærværende undersøgelse. Her er det hver fjerde, der ved starten af kurset angiver, at det er svært. Det er dog først ved opfølgning året efter kurset, at forandringen indtræder, hvor næsten halvdelen nu angiver at være blevet gode til at forpligte sig i kærlighedsrelationer, dobbelt så mange som før kurset. En signifikant positiv udvikling.

Det handler bl.a. om at være blevet opmærksomme på mønstre og strategier, at have fået øje på, hvor de gentager forældres mønstre, egne uhensigtsmæssige overlevelsesstrategier, samt læring og erkendelser ift. "overgreb" og grænseoverskridende adfærd overfor andre mennesker. Derudover handler det også rigtig meget om at blive tryk og få selvværd, så angsten for at miste ikke styrer relationen.

"Jeg har oplevet (...) hvordan jeg manipulerer som min mor overfor det modsatte køn. At jeg træder på andres følelser, bruger andre mennesker, som brikker i eget sceneri. Jeg kan have flere mænd på én gang. Var i et forhold i 10 år, var utro hele tiden, kunne ikke være i tætte kærlighedsrelationer, gik i baglås, når det blev tæt. Blev utryk, bange for at blive forladt, skyndte mig at forlade dem først, søge nye relationer. Nu prøver jeg ikke at være utro, meget mindre jalousi. Jeg har fået et mere roligt sind, er mere "grounded", især efter sidste kursus, selvom jeg ikke havde det som tema på kurset. Jeg er mere tryk og har mere selvværd"

"Oplever glæde og lykke, kan give mig hen, færre skænderier med min mand, glade/trykke/rolige børn, står mere ved mine meninger, stoler på mig selv"

"Mere selvværd, kan gennemskue mine mønstre, fået et bedre parforhold"

"Jeg er blevet mere bevidst om mine handlinger, og har fået en kæreste"

"Mere rolig, bedre til at sætte ord på, hvordan jeg har det, fået en bedre kæreste, og mere overskud"

"Tidligere har parforhold været svært, nu er det mere stabilt, jeg prøver at forpligte mig"

"Min kæreste og jeg har nu et fælles sprog, jeg er blevet mere opmærksom på hende, bedre til at læse hende, og hun trænger bedre igennem til mig"

Forældrerelation

De positive adfærdsændringerne ses også i VBA'ernes relation til deres egne forældre, såvel den drikkeende som en eventuelt ikke-drikkeende forælder.

Et kendetegn ved mange VBA'er er, at de bruger alt for mange kræfter, tid og negativ tankevirkning på deres forældre. Ofte føler de sig ansvarlige for forældrene, de oplever at kunne udløse forældres drikkeadfærd, ligesom de på forskellig vis forsøger at kontrollere forældres alkoholproblem. De er bekymrede, gør sig tanker og bruger tid på såvel den drikkeende,

som den ikke-drikkende forælder (Lindgaard, 2012b; Crespi & Rueckert, 2006; Velleman & Templeton, 2003).

Yderligere vanskelig bliver relationen, fordi de oplever ikke at kunne tale med forældrene (eller andre) om alkoholproblemerne. Der kan ikke skabes forandringer på noget, der ikke erkendes og tages ansvar for. Og de voksne børn fratages muligheden for at reagere og udvise rimelige, adækvate følelser relateret til en ikke erkendt situation (Haverfield & Theiss, 2016; Haverfield et al., 2016).

Før kurset er det cirka halvdelen, der tænker, at de kan udløse og/eller forværre forældrenes alkoholproblemer, efter kurset er det signifikant reduceret til hver tredje, og ved opfølgning til hver femte. Ligeledes er det næsten halvdelen, der før kurset forsøger at kontrollere og/eller begrænse forældrenes alkoholproblemer. Efter kurset er det signifikant reduceret til hver tredje, og ved opfølgning yderligere reduceret til hver fjerde.

Bekymringer for en eller begge forældre fylder for langt de fleste (otte ud af ti). For fire ud af ti er det ofte/stort set hele tiden. Denne svært bekymrede andel er ved opfølgning signifikant reduceret til kun at gælde for hver sjette.

Tid og tankevirksomhed reduceres ligeledes stærkt signifikant. Før kurset er det mere end hver fjerde, der ofte eller stort set hele tiden bruger tid og tanker på forældrene. Efter kurset er denne andel næsten halveret til hver syvende.

Også det at tage ansvar for forældres alkoholproblemer reduceres stærkt signifikant. Før kurset er det hver tredje, der tager ansvar for deres forældres alkoholproblemer, hver niende gør det ofte/stort set hele tiden. Efter kurset er andelen, der tager ansvar mere end halveret, og andelen, der tager ansvar for forældrene ofte eller stort set hele tiden, er blevet tre gange mindre.

"Jeg er blevet mere bevidst om mig selv, mine følelser og behov, samtidig fralagt mig en del af ansvaret ift. min mor, i større grad i stand til at sige fra overfor andre mennesker"

Forældrefunktionen

Egen forældrefunktion er ligeledes en udfordring for mange VBA'er. Når man ikke selv har fået tilstrækkelig forældreomsorg kan det være svært at finde sig til rette i egen forældrerolle. Det handler bl.a. om manglende kontakt til egne følelser, manglende følelsesregulering og i det hele taget reduceret "mentaliserings- og relationskompetence" (Lindgaard, 2012b; Wiemann & Lindgaard, 2011; Crespi & Rueckert, 2006; Kelley et al., 2005).

Samtidig kan belastninger på andre områder i livet gøre det vanskelig at finde overskud til bl.a. egne børn. F.eks. er der mange VBA'er, der bruger en hel del energi og tid på at være forældre for deres egne forældre (ibid.).

Ikke overraskende er det, blandt de deltagere der har børn (N=34), næsten alle (88%), der angiver at være belastede af problemer i egen forældrerolle. Hver tredje i høj/meget høj grad. Efter kurset

ses en reduktion, men da subgruppen af deltagere med børn er så lille, bliver frafaldet for stort til vi kan lave analyser på dette resultat.

I de kvalitative udsagn ser vi imidlertid, at der for nogle sker positive og vigtige forandringer i deres forældrekompetencer:

"Og det gav noget i forhold til at være mor, og jeg begyndte jo at reflektere over de ting der og det, der passede, altså det har jeg jo ikke på den måde fået indsigt i tidligere. Og det der med at være mor, og vigtigheden af at spejle, og vigtigheden af grundfølelser, hvad der var, sådan noget i det hele taget, det var jo en øjenåbner af den anden verden"

"Har lært mig at favne mig selv, og dermed også at favne mine børn, gør spejling lettere. Mit ene barn ligner mig meget, jeg kunne være kommet til at afvise de sider af hende, men nu har jeg lært at favne hende"

"Jeg er bedre til at takle hverdagen, især mit lille barn, da jeg er bedre til at takle følelser, bedre til at slappe af, og bedre til at sige min mening"

"I forhold til mine børn tænker jeg meget på "overgreb"⁹, hvordan jeg kan blive en bedre far"

26.4. Arbejde og uddannelse

Også i forhold til arbejde og uddannelse sker der en udvikling. Ved kursus-start er det hver fjerde VBA'er, der angiver at være udpræget/alvorligt belastet ift. arbejde eller uddannelse. Efter kurset er det hver femte, medens det ved opfølgning efter kurset kun er 5%, der er udfordret af arbejde/uddannelse.

Denne positive udvikling fremgår også af de kvalitative udsagn og interviews:

"Jeg har fået job efter 2 års søgning"

"Netop hjemvendt efter længere rejse, skal bo i kolonihavehus sommeren over, en drøm, ny mand, og nyt job i næste uge"

"Har opsagt mit tidligere arbejde pga. stress/dårlig trivsel, befriende, nu nyt studie, spændende og udfordrende"

"Karriere-skifte og job-skifte"

"Været godt at starte på en uddannelse"

⁹ Et tema fra VBA-kurset, der handler om at respektere andre menneskers grænser

26.5. VBA-kurset - udbytte

Udover ovennævnte mål for VBA'ernes udbytte af VBA-kurset, blev deltagerne tillige bedt om at give deres subjektive vurdering af VBA-kurset på en række forskellige områder.

Stort set alle har haft stort udbytte af VBA-kurset, trefjerdedele i høj eller meget høj grad, 93 % over middel.

Alle undtagen én vil anbefale VBA-kurset.

- Fordi det er god hjælp
- Fordi det skaber forandring og udvikling
- Fordi man bliver mødt, rummet og forstået
- Fordi man ønsker for andre også at blive hjulpet
- Fordi det er unikt

Langt de fleste (70 %) har modtaget anden hjælp til psykiske problemer før VBA-kurset (typisk psykolog og/eller TUBA), hver tredje af deltagerne i dette projekt har ikke følt sig hjulpet af disse tidligere tilbud.

"Jeg har prøvet al mulig terapi, men intet kan måle sig med, hvad VBA-forløbet har gjort for mig, en kæmpe gave til mig"

Mere end halvdelen (60 %) har deltaget i mere end ét VBA-kursus. Alle på nær én oplever dette positivt. Det handler overordnet om "jo mere, jo bedre"; muligheden for at bearbejde relationen til begge forældre, om at udvikling og processer tager tid, at de når dybere i processen og erkendelserne, at det giver mere selvforståelse og handlekraft, og at med mere af det hele får de nye kompetencer, nye muligheder og nyt liv.

På spørgsmålet om, hvad de har oplevet som det bedste ved kurset svarer de:

- Aftabuisering, almengørelse
- Viden/psykoedukation
- Spejling, at blive mødt og forstået
- Kontakt til følelser og behov
- "Værktøj" til handling
- Fællesskabet

Deltagernes subjektivt oplevede forandringer som følge af VBA-kurset handler om

At blive bedre til, at:

- Mærke følelser og behov
- Handle adækvat på følelser og behov
- Sætte grænser

At blive en:

- Bedre forælder
- Bedre kærlighedspartner

At opleve mindre:

- Tabuisering, skam, forkerthedsfølelse
- Ensomhed
- Ansvar for sine forældre

At få øget:

- Selvforståelse, selvindsigt
- Selvværd
- Handlekraft
- Sociale kompetencer
- Ro, balance, stabilitet
- Glæde og lykke

26.6. LUA

Omtrent en tredjedel af VBA-deltagerne vælger at fortsætte i LUA (Lænkens Unge Ambassadører) efter endt VBA-kursus. Derudover overvejer hver tiende at blive aktive i LUA, medens ligeledes hver tiende har været aktiv i LUA tidligere, men ikke er det længere.

Dem, der har valgt at deltage i LUA, svarer, at de deltager på grund af fællesskabet, at være sammen med ligesindede, som man deler historie med, som brænder og udviser engagement og passion for et fælles tema og mål. Endvidere det at have et samlingspunkt efter VBA-kurset, at

”den trygge base” kan fortsætte, og at kunne fastholde de gode relationer. Nogle påpeger vigtigheden i det uforpligtende fællesskab, at man kan ”tjekke ind og ud”, som det passer i en travl hverdag. Derudover fordi de gerne vil bidrage og hjælpe andre, som dem selv, og fordi de finder udviklingsarbejdet med etableringen af LUA spændende.

Dem, der har valgt ikke at deltage i LUA, svarer, at de ikke deltager på grund af manglende tid og overskud, eller fordi de har brug for et nyt fokus, der ikke handler om alkohol og/eller problemer.

Hver fjerde VBA-deltager har valgt også at være med i LUA’s foredragskorps. Grundene til det handler især om at ville bidrage til at bryde tabu, skabe forandring og udvikling, for børnene, der lever med forældre med misbrug, de professionelle og i samfundet generelt. Samtidig oplever nogle, at de får en personlig gevinst ved at fortælle og dele deres historie.

Forandringer som følge af LUA

Direkte adspurgt svarer deltagerne, at LUA har forandret deres liv positivt på en række områder. Det handler om større accept af sig selv og sin historie. Ikke længere at skamme sig over sin historie og den man er, men i bedste narrative praksis, at tage sin historie på sig og frigøre sig fra rollen som offer for andres dårlige valg. Flere oplever, at det at dele sin historie i foredragskorpset, flytter fokus fra sig selv til en større sags tjeneste; som et helt overordnet samfundsproblem, der vedrører os alle. Dermed oplever de at almengøre og aftabuisere. Derudover oplever mange, at det at holde foredrag giver positiv spejling og anerkendelse af den, de er, og for det de kan. Det giver selvværd, selvtillid, styrke, stolthed og glæde. Og at de overhovedet er kommet så langt som til at dele deres historie offentligt foran mange mennesker, slippe offerrollen og stå ved den, de er og deres historie, handler i høj grad om fællesskabet og mødet med ligesindede i VBA og LUA, samt de trygge rammer for foredragskorpset i LUA.

27. Forandringsagenter i VBA-kurset og i LUA

I nærværende projekt undersøges ikke bare én enkelt metode, ligesom der bygges ikke på én enkelt psykologisk forståelsesmodel. Der er således også tale om mange forskellige aktive elementer, der kan tænkes at forklare de forandringer og den udvikling vi ser i projektet.

Det følgende er, som følge af de begrænsninger, der følger af rammerne for nærværende projekt, blot nedslag i nogle afgørende terapeutiske virkemidler og de dertil hørende psykologiske teorier og metoder.

Nogle af elementerne er knyttet især til VBA-kurset, nogle især til LUA og andre kan tænkes at spille ind i begge tilbud. Det vil fremgå nærmere af gennemgangen.

Der vil især være tale om følgende behandlings- og forandringselementer:

- Psykoedukation
- Anerkendelse, spejling og genkendelse
- Kommunikation og følelsesregulering – sprog for følelser
- Fællesskab og ”tryk base”
- Af-tabuisering og af-stigmatisering
- Eksternalisering
- Alternative ”historier”
- Mestring og forsvar - gamle og nye mønstre/strategier
- Relations-arbejde og netværk
- Empowerment

Psykoedukation

Psykoedukation er et af de elementer, der synes at være vigtig for effekt i behandlings- og forandringsarbejde. Især i et felt omgærdet af så meget skyld og skam, tabuisering og stigmatisering, hemmeligholdelse og benægtelse samt ansvarsfralæggelse og dysfunktion. Der er i den grad brug for afdækning af fakta og viden.

Det kan være viden, der bekræfter egne tanker og følelser. Og viden, der afkræfter fejl-antagelser om alkoholproblemet, den drikkende, den ikke-drikkende forælder, og egen rolle og ansvar i det. Viden, der almengør og af-stigmatiserer. Og viden, der åbner for nye muligheder og udvikling.

Mødet med ligesindede

Mødet med ligesindede er en anden aktiv faktor. I VBA-gruppeforløbet møder deltagerne ligesindede. De opdager, at der er andre som dem selv, at de ikke er alene, og ikke er forkerte. Derved oplever de almengørelse, af-tabuisering og af-stigmatisering.

"Fællesnævneren er vigtig, at se, at de andre lever almindelige liv på trods af historien ... håb, det giver håb"

"Det gode ved VBA-forløbet er spejling i de andre, selvom man har forskellig historie, er vi også ens"

"Følelsen af ikke at være alene"

"Jeg har lært mest af at høre om almindelige menneskers reaktioner og handlinger i alkoholfamilier, om ødelagte følelsesmønstre, og at høre, at jeg er "normal efter omstændighederne", at jeg ikke er alene og unormal i forhold til andre"

"Første VBA-forløb er en åbenbaring, jeg er ikke offer, man skal ikke have ondt af én, jeg mødte åndsfæller"

"Det bedste har været, at jeg ikke føler mig underlig, men normal"

I gruppen opstår endvidere et fællesskab, og for mange en slags "familiefølelse" og en "tryk base", hvor de oplever at kunne være trygge i at være, den de er, at blive mødt, rummet og spejlet, uden at føle sig forkert og uden at skulle gemme sig.

I denne "trykke base" opstår også muligheden for at være undersøgende på nye muligheder og udviklingspotentialer.

For dem, der fortsætter i LUA handler det stadig om fællesskabet med ligesindede, men også fortsat at have brug for fællesskabet, "tryk base" og familiefølelsen:

"Og det er meget tydeligt efter sådan et VBA-forløb, man vil ikke give slip, for det er jo ligesom, at have fået en familie, nu er jeg "set", nu er jeg "hørt", nu er jeg "mærket", nu har jeg alle de her ting, så skal jeg give slip på det igen, og det er jo frygteligt, det vil man jo ikke. Man vil jo gerne kunne hente dem ind, ligesom man gør med en familie. Når det brænder på, så tager man lige fat og siger: Nu skal jeg lige ses og høres, og klappes på skulderen og have en krammer"

"Man har bygget noget op, nogle relationer, og man er måske færdig. Og LUA gør jo mange andre ting, det er jo vidt forskellig fra VBA, men den følelse af, at man har et fællesskab, hvor at vi alle sammen har været det samme igennem, vi kan relatere til de samme ting, og vi har fået den samme indsigt, eller i hvert fald grundlag, det giver en samhørighed og fællesskab, som er meget vigtig"

"Lua bliver en ny base, en ny tryk base, et nyt fællesskab. Man kan altid tage en pause, for man kan altid komme tilbage igen, ligesom en familie"

"LUA er den trygge base, dem som ser mig"

"Og i LUA også, at der er de her mennesker, som jo altid er der, det er som at få en søjle i sit liv, som man kan bruge"

"Jeg var bange for at miste koblingen til de mennesker jeg havde mødt i VBA-forløbet. LUA er en overgang til livet efter VBA. Et nyt fællesskab. Fastholdelse af relationer på neutral grund om noget fælles tredje"

Mentalisering

Mentalisering handler om evnen til at kunne se sig selv "udefra" og andre mennesker "indefra", at kunne aflæse verbale og nonverbale udtryk, føle empati og samtidig forstå bagvedliggende adfærd, handlinger og motivationer (Fonagy et al., 2007). Mentalisering hjælper os til at placere følelser i kontekst og til at tilskrive intentioner og mening til menneskelig adfærd, og er dermed helt centralt for udvikling af affektregulering og i organisering af selvet.

Samtidig er evnen til at mentalisere, at forstå og rumme egne og andres følelser, tanker og motiver ligeledes helt grundlæggende for menneskers kommunikative evner samt evnen til at kunne begå sig i sociale relationer.

Der bygges på psykoanalytisk teori, udviklings- og tilknytningsteori samt neuropsykologi. Det antages, at mentaliserings-evnen med det rette behandlingsarbejde til en vis grad kan læres, hvilket giver håb for de mange børn og unge, der vokser op i en familie med reduceret potentiale for mentalisering, som det kan være tilfældet i familier med alkoholproblemer. Her kan forældrene have manglende overskud eller reducerede evner til at have eget og børnenes "sind på sinde". Det er forældrene, der lærer deres børn at mentalisere, ved gennem indlevelse og empati i barnets verden, at kunne rumme og spejle barnets følelser og sindstilstand. Derved er der også en direkte forbindelse mellem forældrenes og barnets evne til mentalisering, og dermed barnets evne til at mærke og rumme egne og andres følelser, at regulere og kommunikere følelser adækvat, samt at indgå i sunde relationer med andre.

Gennem en støttende, spejlende og undersøgende måde, og med udgangspunkt i psykoedukative samt kognitive og emotionelle teknikker arbejdes der med fokus på egne og andres tanker og følelser som de udspiller sig i den inter- såvel som intrapersonelle praksis.

I VBA-forløbet handler det bl.a. om at blive "mødt" og "set", som det menneske man er, bag om filteret af forsvarsstrategier, for nogle måske for første gang. Af et andet menneske, der forstår og rummer det "hele", hvilket er afgørende for "heling" og udvikling. Ofte har der ikke været plads til en udvikling af "det hele selv", til tider ses det, man også kalder "et falsk selv", som er den udgave af barnet, der var plads til i familien, som forældrene kunne rumme og spejle. Det betyder, at der kan være dele af personligheden, der ikke er umiddelbar adgang til, ligesom nogle følelser kan

være gemt væk, eller udtrykkes i forvrænget form, afhængig af, hvad der har været plads til, spejlet og rummet i opvækstfamilien. Mange børn har også været udsat for grænseoverskridende adfærd, f.eks. fysisk og psykisk vold, og nogle kan have taget denne adfærd med sig ind i de nære relationer i deres voksenliv, herunder i forhold til partner og egne børn.

Det første "møde" er ved visitationssamtalen med en behandler. Efterfølgende er der i gruppesammenhæng genkendeligheden og mødet med ligesindede. Det er igennem disse relationer, at anerkendelse, spejling og genkendelse bliver vigtige elementer, ligesom der her for alvor åbnes op for "af-stigmatisering" og "af-tabuisering", bl.a. gennem viden og almengørelse.

"VBA-kurset er som at blive "genkendt", før man selv har set sig selv"

Derudover handler det om at lære "kommunikation" og "følelsesregulering", herunder at få "et sprog for følelser". Det betyder; at lære at mærke sine følelser, hvor de sikker i kroppen og hvordan de mærkes. Hvad de forskellige følelser hedder. At kunne rumme følelser, egne såvel som andres, også de "svære" som "vrede" og "sorg", og for nogle "glæde". At kunne håndtere og regulere følelser, og at kommunikere om og med følelser. Herunder også at undgå grænseoverskridende adfærd, såsom vold og manipulation med andre.

Et vigtigt element i denne sammenhæng er begrebet "tryk base". Tryk base refererer til, at barnet har brug for en "tryk base", en "tryk tilknytning" for at kunne udvikle sig adækvat (Fonagy et al., 2007). Det gælder udvikling helt generelt, men især i forhold til udvikling af sin personlighed og identitet. Det ser ud til, at VBA-gruppen, og for nogle efterfølgende LUA, bliver en slags "tryk base", et "frirum" til at være og øve sig i at "være", og hvor VBA'erne netop skaber udvikling på deres personlighed og selvopfattelse.

"Ærligheden, hudløst, at være tryk med ligesindede, følte mig accepteret, at være i en gruppe, at sætte flueben ved det, de andre sagde, jeg kendte det, kom omkring situationer, der var pakket væk"

I den forbindelse inddrages også "narrative teknikker" (se mere nedenfor).

Narrativ teori og praksis

Narrativ teori og terapi er oprindeligt udviklet af Michael White på baggrund af arbejdet med børn og familier sammen med kollegaen David Epston (White, 2006a, 2006b, 2008a, 2008b).

En grundantagelse i narrativ teori er, at livet er "multi-historielt" og at et menneske er defineret af de historier, "narrativer" et menneske fortæller om sig selv, stykket sammen af diverse sameksisterende historier, og den mening, de giver til individet.

Et formål med narrativ terapi er bl.a. at "tykne" disse historier. Mennesker vil ofte benytte sig af "foretrukne historier", der kan være definerede indenfor en alt for snæver ramme, bl.a. fordi de forskellige historier ikke altid er umiddelbart tilgængelige for det enkelte mennesker. Det betyder,

at man har for "tynde" konklusioner om sin identitet, og om mulighederne i ens liv. Ifølge narrativ teori kan man netop i udvidelsen af antallet af tilgængelige fortællinger, komme nye steder hen i livet (Bruner, 2004).

"At fortælle min historie, det var skamfuldt, var jeg kun det? Det fandt jeg ud af, jeg ikke var"

"Når historien fortælles flere gange, husker man mere og mere, følelser og tanker, følelser forbundet med en særlig duft, man får flere brikker, og pludselig lægger brikerne sig, det giver mening"

Whites narrative teori og praksis har især sit fokus på traumatiserende oplevelser, som et menneske kan have oplevet, og som kan have marginaliseret og negativt defineret det menneskes narrativer og identitet. Han understreger imidlertid også vigtigheden af ikke at re-traumatisere, men at hjælpe individet med at tilegne sig problemløsninger, fremfor offerfølelse (White, 2008).

VBA kan netop have oplevet traumatiserende og stigmatiserende oplevelser i opvæksten. Det kan handle om alkoholproblemet i sig selv, men også om vold og grænseoverskridende adfærd, som ofte følger med. Sådanne stigma-relaterede traumer kan være svære at bearbejde, netop fordi de er "pakket ind i stigma", angsten for forkerthed og afvisning, eller underlagt forældres tabuisering, hemmeligholdelse og non-kommunikation.

Traumatiske oplevelser betyder, at VBA'er kan have udviklet grundantagelser om verden som et usikkert, utrygt, uforudsigeligt sted at være, og en identitet baseret på oplevelser af ikke at være værdifuld, hvilket har alvorlige konsekvenser for deres livs- og selv-narrativer. Som følge heraf har de ofte ikke talt med nogen om det, bedt om hjælp, og ej heller koblet forbindelsen mellem opvækst og voksenliv.

Derfor bliver mødet med gruppen, genkendelsen og spejlingen, og som følge heraf almengørelse og afstigmatisering første skridt i det narrative arbejde med at genopbygge positive, meningsfulde og konstruktive livs- og selvhistorier.

White (White, 2008a, 2008b) beskriver hvordan man igennem "bevidning", f.eks. ved at høre andres "fortællinger" (som er en ganske stramt defineret feedback, oplevet af et "vidne" til fortællingen af ens egen historie), får mulighed for at bevæge sig nye steder hen i sin narrative forståelse af sig selv og sit liv. Steder man måske ikke umiddelbart, af sig selv, havde forestillet sig, steder man måske havde glemt, eller nye steder, man kan blive inspireret til at besøge og udforske med henblik på udvidelse af sit eget narrative perspektiv.

"Man lytter til de andre, lærer af det, og nye minder kommer frem"

Det handler om at arbejde med "nye historier"; at fortælle sin historie på nye måder, opdage nye nuancer, og se den fra nye vinkler og med nye potentialer og muligheder, der kan skabe udvikling og forandring i såvel "livshistorier" som "selvpfattelse", også fremadrettet.

"Man kan ny-skrive sin historie"

"At genfortælle historien mange gange, gør at historien udvikler sig, at ens egen identitet udvikler sig"

"Man øver sig både i at fortælle sin historie uden skam og skyld, og man øver sig i at være i verden på en ny måde"

Et af de meget vigtige aktive elementer i VBA-forløbet er "eksternalisering". Teknikken handler om at adskille personen fra problemet; man *er* ikke sit problem, man *har* et problem. I arbejdet med VBA'er handler det dels om at hjælpe VBA'erne med at adskille sig selv fra alkoholproblemet i deres opvækstfamilie, adskille sig fra skyld og skam, og de stigmata, der kan holde dem fast i en marginaliseret, traumatiseret, offerrolle, og i det hele taget adskille sig fra "problemer og symptomer på belastning", som værende noget udenfor dem selv og ikke en del af deres identitet.

"Plejebarns-øvelsen" handler netop om at tykne sin historie; at se sig selv fra et nyt perspektiv, hvor medkursister sætter sig i rollen som barn i den pågældendes familie. Her arbejdes med eksternalisering og en alternativ form for bevidning i arbejdet med at finde nye, alternative narrativer.

"Har lært mest af øvelser, hvor jeg se mig selv udefra. Genoplever det, får flere eksempler, det begynder at bundfælle sig, man skal holde ud, gå det igennem, så slipper man det"

Eksternalisering anvendes også til at adskille forælder fra alkoholproblem, såvel den drikkende som den evt. ikke drikkende forælder. Sådan at de kan få øje på menneskene bag alkoholproblemet, og ad den vej finde forståelse, nye narrativer og nye muligheder.

"Dobbeltheden; at mor er både god og ond"

"Eksternalisering er vigtigt, min far var enormt kærlig, det er svært at tale om det grimme, eksternaliseringen er afgørende for at åbne op"

"Jeg har lært mest af (...) og eksternalisering. At et godt hjem, der ikke var der i virkeligheden. Og arbejde med de forskellige perioder, ind bag forsvar. At det er meget terapeutisk. Øvelser, eksternalisering var hårdt, men der, der kom gennembrud"

Den narrative praksis i arbejdet med VBA'er handler også og især om at "generobre retten til egen historie", også selvom den afviger fra forældre og søskendes historie (som det ofte kan være tilfældet i familier med misbrug). Og retten til egne perceptioner og subjektive tolkninger.

Det er spejling, anerkendelse og bekræftelse fra såvel behandlere som øvrige VBA-deltagere af, at det du så, hørte, følte er rigtigt. Dine "historier" på baggrund af dine perceptioner er rigtige; subjektivt rigtige (du har ret til din historie), men oftest også objektivt rigtige. Fordi misbrug er pakket ind i benægtelse og perceptionsforvrængninger, hvilket gennemsyrrer hele familiens interaktion og spreder sig til de nærmeste. I forhold til netop sidstnævnte faktum er det overordentligt vigtigt, at genskabe VBA'ernes kontakt og tillid til egne perceptioner, ikke blot syn, hørelse, lugt o. lign. sanser, men også kontakten og tilliden til egne "følelses-perceptioner". Ofte

vil børnene i alkoholfamilien have accepteret løgnene og forvrængningerne, og dermed have lært at underkende egne perceptioner og konklusioner draget på det grundlag.

Mange har i løbet af opvæksten udviklet forsvarsstrategier, har dissocieret, adskilt sig fra hændelser, der har været for svære. I den narrative fortælling for andre, det kan være i VBA-gruppen og i LUA's foredragskorps, ser de i tilhørernes øjne, hvordan andre oplever det, de fortæller, og hvilke følelser det vækker hos andre mennesker, spejling på hvordan de kunne, måske "skulle", have følt, og måske også har følt, bag alle forsvarsstrategier.

"Jeg kan se på dem (tilhørerne til foredrag, red), at det ikke er ok, det jeg fortæller (fra opvæksten, red), jeg kan se de bliver forfærdede, kede af det, græder ... jeg kan se, jeg burde være ked af det, men det er jeg ikke ..."

Nogle får ad den vej kontakt til deres egne følelser af ked af det hed, angst, sorg, vrede etc. knyttet til hændelserne. De får åbnet op til gemte rum i deres indre, rum med gemte følelser, og ad den vej får de mulighed for kontakt med deres følelser, ikke kun på gamle hændelser, men i det hele taget kontakt til egne følelser og. En kontakt, de måske har lært ikke at give plads. En kontakt, der kunne være farlig, fordi der ikke var plads til deres følelser, og/eller fordi de ikke har lært at regulere svære følelser. Denne kontakt bidrager videre til genudviklingen af deres "fornemmelse for mig selv".

"Det bedste ved VBA-forløbet var at høre alle de andre, at få oplevet deres smerte .. jeg kan ikke græde over mig selv"

Med en kreativ fortolkning af bl.a. den narrative praksis, kan vi forstå og forklare den funktion LUA's foredragskorps får for nogle; at man gennem at fortælle sin historie, flere gange og på nye måder, opdager nye sider af sin historie og sig selv. Bl.a. ved kontinuerligt at arbejde med sin egen historie, og ved at finde inspiration i at høre de andres historie. Men også i den spejling og oplevelse af genkendelighed, de kan opleve fra de andre VBA'er i LUA-sammenhæng og fra tilhørerne til foredragene. Og ved at bryde med tabuet, stille sig op offentligt og fortælle sin historie, og blive mødt og spejlet, oplever de resonans og gyldiggørelse, og får bestyrket, at de ikke er forkerte og marginaliserede, i det mindste er en del af en noget større subkultur, end de oprindeligt antog. Og at de i kraft af deres meningsfulde arbejde i LUA også finder værdi og identitet i en større sammenhæng. Ligesom de opdager eller opøver kompetencer som foredragsholder, og som ambassadør for en god sag gør en forskel for mange mennesker i en sårbar position.

"jeg bliver stærkere i min forståelse af mig selv, på den måde, at det er mig, det er sket i virkeligheden. Jo mere jeg fortæller det, jo mere bliver det bekræftet. Og det gør jo, at jeg får en afklarethed; det er min historie. Og så bliver jeg jo glad, fordi det GØR gavn, fordi nogle andre kan spejle sig og sige: det kan jeg godt kende det her. Og møde den der reaktion hos andre også, fordi vi jo har siddet efterfølgende, og så er der jo nogle, der er kommet, og har sagt: Jeg har jo også haft det sådan, og det er ikke sjovt. Altså det er jo guld værd, en gave. At det gør noget"

Det følgende citat illustrerer både eksternalisering af problemet, og hvordan man i fællesskabet med ligesindede i LUA finder tryghed og frihed til at være sig selv:

"Vi har alle sammen en lort, men vi er den ikke, den ligger der på bordet, vi ved det, men vi behøver ikke tale om den, røre ved den, den er der bare, det er befriende ..."

Fordi det i LUA netop handler om et fælles tredje, ikke om "alkoholproblemet" i sig selv, ikke om "din og min far/mor", ikke om at "det var synd for dig og mig", men om at bruge sin historie meningsfuldt og konstruktivt til at skabe forandring og udvikling for andre. Det er "empowerment" (læs mere herom senere i nærværende kapitel). Og det giver mulighed for forandring og udvikling for VBA'erne selv.

Og pludselig en dag er ens historie blevet historie:

"Jeg følger ikke med i publikums følelses-strøm, for jeg er der ikke mere, jeg er kommet over det. Sjældent jeg tænker på det i min hverdag mere. Det er meget sjældent, det kommer op. De problemer jeg har nu, nogle af dem kan jeg selvfølgelig godt spore tilbage, men ellers så tager jeg det som et problem, der er opstået NU. I stedet for at tænke, det er også min barndom, det er også min mor. Det kommer så meget på afstand, det bliver på sin vis en historie, mere end nutid"

Mestrings-strategier

Med nye fortællinger om sig selv, ny identitet åbnes også for nye handlemuligheder. Til det formål er arbejdet med mestrings-strategier vigtigt.

Det handler om at skabe nye mønstre og strategier, udvikle nye færdigheder og en evne til også at se livet, som det folder sig ud nu, med de muligheder og begrænsninger, der reelt er.

Det fordrer også at få viden og indsigt i, at de mestrings-strategier, de har, bygger på en anden kontekst. Bygger på en opvækst, hvor det var nødvendigt at udvikle en række forsvars- og overlevelsestrategier, og som virkede, dengang de var børn i en familie med alkoholproblemer.

Det er også vigtigt at forstå, at disse nu er automatiserede strategier, ligesom de tilhørende tankesæt, skemaer, er det. Og sjældent afspejler, deres virkelige og muligheder nu.

Det er derfor vigtigt at forstå, at kontekst er en anden; de er ikke længere "hjælpeløse ofre" for andres dårlige valg, men ansvarlige voksne, med indflydelse på eget liv. Det kræver indsigt og vilje, at ændre sine tanker og sin opfattelse, så "selv" og "omverden" kan opleves i et andet lys. Ikke mindst fordi mange af overlevelsestrategierne har været absolut nødvendige for barnets overlevelse på det tidspunkt, de blev udviklet og indlejret i barnet, og ofte på et så tidligt tidspunkt i udviklingen, at der ikke nødvendigvis er "direkte adgang" til strategiernes oprindelse, ligesom de ofte er neurologisk "wired" i hjernen og derfor svære at ændre (Pechtel & Pizzagalli, 2011).

Som barn i en alkoholfamilie er en overlevelsestrategi og velfungerende mestrings-strategi, netop at erkende, at man som barn ikke har indflydelse og ansvar. Ikke kan gøre noget ved problemet, men må acceptere og forsøge at overleve med det, der er, trække sig og/eller ikke lade sig mærke af det. De dertil hørende mestringsstrategier er "undgående mestring" og "emotionel mestring",

og kendetegner ofte børn i alkoholfamiliers mestring (Lindgaard, 2002, 2005; Amodeo et al., 2007; Klostermann et al., 2011). Begge strategier kan betegnes som "passive" strategier, hvor det gælder om at overleve belastende forhold, som barnet ikke har indflydelse på. Hvis børnene fejlagtigt tror de har indflydelse, ansvar og skyld, at de skal/kan løse alkoholproblemet, tage voksenansvar og opgaver, vil de i sidste ende mislykkes og børnene vil føle, at DE er mislykkede og forkerte. Derfor kan det være adækvat mestring at anvende "passive strategier".

Problemet opstår, hvis børnene kun lærer disse strategier og tager dem med sig i voksenlivet som de eneste mestringsstrategier. Derfor er det vigtigt, at børnene ligeledes har erfaringer med de "aktive mestringsstrategier"; "problemfokuseret mestring" og "distancerende mestring" og dermed også har oplevelser med at have positiv indflydelse på hændelser i eget liv.

Mange voksne børn fra familier med alkoholproblemer har kun begrænset eller ingen erfaringer med de aktive mestringsstrategier, ligesom mange kan være præget af en slags "tillært hjælpeløshed", hvor de qua deres erfaringer, ikke tror de har indflydelse på eget liv (Klostermann et al., 2011; Hansson et al., 2006).

Derfor kan mange have brug for at lære det. Et tema i VBA-kurset er netop også at se på tidligere mønstre og strategier, den kontekst de opstod i, og hvilke muligheder, der nu er tilstede, for at arbejde med nye mønstre og strategier.

Sense of Coherence (SOC)

Et særligt bud på en mestringsstrategi er Sense of Coherence (SOC). SOC defineres af begrebets ophavsmand Antonovsky (1987) som en form for "mestringsstrategi", der bygger på individets evne til at finde mening, forståelse og håndterbarhed i hændelser i livet. På mange måder er SOC en omvendt mestrings-teori, idet Antonovsky tog udgangspunkt i sunde individer, for at finde ud af, hvilken mestring, der karakteriserede sunde mennesker. I modsætning til tidligere mestrings-teorier, der tog udgangspunkt i problemudvikling. Jo stærkere SOC, jo bedre mestring og jo bedre "sundhed". Med andre ord, jo bedre individet er til at finde mening, forståelse og håndterbarhed i hændelser, jo bedre kan de mestre modstand.

Teorien bliver særlig interessant ift. VBA'er, ikke mindst i lyset af det narrative perspektiv, hvor det at finde mening og gennemgående sammenhæng i en traumatisk historie, netop er med til at skabe "fornemmelse af mig selv" og handlekraft.

Nyere forskning har vist, at mennesker udsat for overgreb og uforudsigelighed i mindre grad oplever verden som meningsfuld, kontrollerbar og venlig (mindre SOC), og samtidig reducerer menneskers oplevelse af sig selv som værdifulde og i stand til at kontrollere også fremtidige hændelser (Hogh & Mikkelsen, 2005). Dermed opstår et negativt billede af såvel sig selv som verden, og en ringere mestringsevne.

Samtidig har man fundet, at en aktiv indsats kan øge SOC og dermed menneskers mestring af livet (Karlsson, Berglin & Larsson, 2000). Således fandt man, at samtaleterapi i grupper med fokus på

mestring og SOC, kunne øge deltagernes bevidsthed om deres potentiale og deres indre såvel som ydre støttende ressourcer (Langeland, 2007).

Ser vi på deltagerne i VBA/LUA, så synes der netop at være en udvikling i retning af i stigende grad at finde mening, forståelse og håndterbarhed i deres historie og deres liv, øget bevidsthed om eget potentiale og støttende ressourcer, og på baggrund heraf en øget evne til at mestre sit liv; ikke mindst for den del, der fortsætter i LUA og der bruger sin historie og sine smertefulde erfaringer meningsfuldt.

Empowerment

Empowerment er en ressource-orienteret intervention, der ved at øge graden af selvbestemmelse og autonomi, har til formål at gøre mennesker i stand til at varetage deres liv på en ansvarlig og selvbestemmende måde. Empowerment strategien kan f.eks. handle om, at støtte mennesker i udsatte positioner til at skabe deres egen organisation, hvor de som eksperter på netop deres område kan bidrage til forandring og udvikling, bl.a. ved at gøre dem i stand til at opdage og bruge deres særlige ressourcer.

Sammen med flere af de ovennævnte elementer kan man også samlet tale om en "recovery-tilgang". I Recovery-modellen arbejder man bl.a. med begreber som "forbundethed, social inklusion og partnerskab", "ligeværdighed og respekt", "positiv identitet", "mening i livet og i kriser", "håb og fremtidsoptimisme" samt "empowerment". Alle begreber, der er genkendelige fra arbejdet i VBA-forløbet og i LUA. Her skal vi imidlertid fokusere på empowerment-delen.

I nærværende projekt kan vi sidestille oprettelsen og deltagelsen af LUA, med en empowerment-strategi. Vi ser således, hvordan LUA-deltagerne igennem arbejdet med oprettelsen af den selvstyrende organisation LUA, netop genvinder følelsen af mening og kontrol over eget liv, bl.a. i fællesskabet med ligesindede, og ved at bruge deres historie til at gøre en forskel i den gode sags tjeneste (både i LUA-forening og i LUA-foredragskorps).

Ikke mindst i den selvstændige opbygning af en selvstyrende, frivillig organisation, der udelukkende fungerer på baggrund af deltagernes vilje og indsats, og som vokser frem og eksisterer udelukkende på baggrund af det, de sammen gør og skaber, og deres særlige kompetencer.

"Det er jo en fantastisk ting, det her med empowerment, at det ikke kommer væltende ovenfra, det er jo fedt, og det er det her jo et fantastisk eksempel på"

"Det giver en autenticitet, ikke en fiks idé udefra, men det er menneskeskabt med hjerte, sjæl, som kommer og gerne vil noget, det er en styrke"

"Det vil slet ikke kunne lade sig gøre, hvis der sad en som Viv, eller dig, det ville slet ikke give det samme. Hvis man ikke selv har fødderne nede i det, vil det ikke være det samme"

Men også som en slags "familie", et tilhørssted, hvor man kan føle sig "rigtig" og "respekteret" som "den man er", hvor ens historie ligger implicit og som et fælles grundlag.

"Det er sådan et lidt mærkeligt ord at sige, men vi er specielle (...) vi er ligesom på samme niveau, jeg tror, det er det med at forstå hinanden uden at forstå hinanden, der er bare et eller andet i luften, og man ved det bare"

Og som en "tryk base" i overgangen fra VBA-kurset til eget liv, som for mange kan være en udfordring, hvor det trykke og nære fællesskab fra VBA-kurset, savnes og kan være svært at erstatte bagefter. Udover selvhjælpsgrupperne i Lænke-regi, er LUA et bud på et "overgangs-fællesskab".

Derudover en tryk "øve-plads" for de nyerhvervede erkendelser og kundskaber, der kan øves og udvikles sammen med de øvrige kursister, bl.a. fordi man har fælles baggrund i VBA-kurset, en fælles "referenceramme" og et fælles "sprog".

"Der findes mange terapi-forløb, men der findes aldrig noget bagefter, og den der tomhed, hvad gør jeg nu, med mit nye jeg? Her står jeg og har redefineret mig, det er jo en Life-changer, for mange i hvert fald, det er store søjler, der bliver rykket rundt på der (i VBA-forløbet, HL), og der tror jeg, det er rigtig vigtigt, man har noget, der fortsætter, fordi der er man også sårbar og skrøbelig, og skal til at navigere i en ny verden, og hvor man ser ting anderledes og man opdager ting, man mærker"

Og endelig, at ens historie bliver en styrke og kompetence, der kan bruges til noget meningsfuldt, forandringsskabende og næstekærligt, i arbejdet med at sikre fortsat hjælp til børn og ikke mindst voksne, vokset op i familier med alkoholproblemer. Bl.a. ved at man deler sin historie og derved udbreder viden om noget, der som følge af tabuisering og stigmatisering ofte er "skjult", samt handlevejledning til såvel de berørte børn, deres familier som de professionelle.

"Men LUA, der kan du få lov at bidrage med det, du nu kan, så det er ikke så formstøbt, og handler om at give, handler om at opleve sig selv som noget andet end offer, komme videre, og være den, der er inde på banen og give noget"

28. Udviklingspunkter

I forbindelse med spørgeskemaundersøgelsen bliver deltagerne bedt om at komme med forslag til "udviklingspunkter"; om der er noget de har savnet eller som de synes kunne forbedre VBA-kurset. Generelt har de ikke savnet noget, om end de overordnet ønsker sig "mere af det hele"; at mødes oftere, flere gange med hvert tema, flere øvelser om hvordan og så et ønske om, at have fået hjælp langt tidligere i livet. En enkelt synes, der var for meget om strategier, fordi det var for svært at koble på hendes eget liv.

"Der er ikke noget, jeg har savnet, forløbet var passende, fordi det er så svært, måske kunne man mødes oftere, fordi man får lukket ned imellem gangene"

"Det var for kort tid, synes jeg. Kunne godt bruge to gange med hvert tema. Tingene kommer senere, så er det godt med en ny runde efterfølgende"

"Og så savnede jeg flere træningsøvelser, at dykke mere ned"

"Jeg har savnet, at man lærer, hvordan man laver uhensigtsmæssige strategier om, gerne med rollespil/øvelser, hvor man øver sig i det. Så det bliver håndgribeligt"

"Synes, der var for meget om strategier, jeg kunne ikke koble det til min fars drikkeri"

"Savner hvordan man gør! Og at jeg havde fået hjælp før, i 20'erne. Har spildt så mange år, 10-15 år med vanvid og manipulation"

Derudover er der med udgangspunkt i evalueringsmaterialet opstået nogle fagligt funderede overvejelser til mulige udviklingspunkter.

Først og fremmest er det vigtigt at gøre sig nogle betragtninger på, hvem VBA-kurset er givtigt for. Der synes at være en vis udfordring i forhold til deltagernes psykiske robusthed og/eller tilgængeligheden af social støtte. Der kan ikke på baggrund af nærværende datamateriale drages konklusioner om, hvem der ikke kan profitere af VBA-kurset. Mange angiver selv og vurderes til at være følelsesmæssigt udfordrede ved VBA-kursets afslutning.

Nogle kunne måske have brug for (flere) individuelle samtaler før de begynder på VBA-kurset. Dels til afklaring af behov og muligheder, herunder deres sårbarhed og muligheder for social støtte, dels til bearbejdning af eventuelle akutte problemstillinger.

Sårbarheden handler om nye og svære erkendelser, der opstår undervejs og som skal bundfæles, bearbejdes og integreres. Det er en proces, der skal have tid og ro, og for nogle professionel hjælp af mere terapeutisk karakter.

Mange har, i forsvar og som overlevelsesstrategi, fortrængt svære og måske traumatiske oplevelser og følelser knyttet til livet i en familie med alkoholproblemer, og mange får under kurset kontakt med disse svære erindringer.

Det skyldes blandt andet, at de lærer om følelser, og om at kunne mærke sig selv; følelser, behov og grænser. Også at kunne mærke det, der gør ondt, dengang og nu. Det kan være svært at rumme, og at handle på, f.eks. at skulle sætte grænser, og skabe forandringer.

Og det handler om nye værktøjer, der skal øvelse til at lære at bruge det, og måske også mere viden.

Endelig handler sårbarheden også om tomhed og ensomhed efter et intenst fællesskab i VBA-gruppen, hvor nogle for første gang møder ligesindede, deler deres allersværeste følelser, tanker og oplevelser. Og hvor nogle for første gang føler sig "normale" og som en del af et fællesskab, hvor man deler sprog og hvor det er trygt at være den, man er.

Det handler også om at være blevet set, mødt og spejlet, at have fået kontakt til gemte/glemte dele af personligheden, som de ønsker bevaret, og måske ikke ved hvordan.

Og om at have fået noget meget dyrebart; et fællesskab med ligesindede, en familiefølelse og en tryk base. Noget som har været savnet og som de ikke ønsker at miste.

Det kan være meget udfordrende at stå med, især hvis der ikke udenfor VBA-gruppen findes støtte og opbakning til det.

Der er allerede en procedure for netop denne overgang til livet efter VBA-kurset. Men ikke desto mindre er det vigtigt at understrege vigtigheden af den.

Således gøres deltagerne opmærksom på mulighederne for social støtte efter VBA-kurset. Her er det vigtigt, at der er en bred vifte af tilbud, fordi deltagerne har meget forskellige behov. Der bør altid være tilbud om efterfølgende individuelle samtaler. Som minimum én opfølgende individuel samtale til afklaring af behov for støtte, og med mulighed for flere individuelle samtaler. Måske man kunne lægge sådanne små individuelle samtaler ind undervejs i gruppe-forløbet til afklaring af graden af sårbarhed.

Derudover gøres deltagerne opmærksom på mulighederne for at deltage i nogle af de andre tilbud i Lænke-regi:

- Selvhjælpsgrupper for VBA
- Selvhjælpsgrupper for VBA med egne børn – forældregruppe
- LUA – forening såvel som foredragskorps

Der kan også gøres opmærksom på TUBA, som er et andet tilbud til VBA'ere, og som kan noget andet end Lænkens VBA-tilbud.

Det er desuden muligt, såfremt der fortsat kan skaffes økonomi til det, at deltage i flere VBA-kurser. Det synes, at være særdeles givtigt for de VBA'ere, der har haft mulighed for det, og burde måske udbydes i højere grad end det er tilfældet/muligt. Det har ikke være muligt med det

nuværende datamateriale at lave statistiske test på forskelle mellem dem, der har flere kurser og dem der blot har ét. Såfremt det bliver muligt at indsamle yderligere data, vil sådanne tests kunne udføres og måske sige noget om udbyttet af flere kurser, og for hvem det er givtigt.

Nogle deltagere fortæller, at det for dem har været afgørende, at der har været støtte fra en eller flere blandt deres nærmeste, til at gennemføre VBA-kurset. Det handler især om en ægtefælle/partner, der dels har "skubbet på" for at få dem afsted på kurset, dels har "grebet dem" undervejs, når det har været svært, og endelig har givet dem plads til at tumle med svære tanker og følelser, som kan have betydet, at de har været fraværende, trætte eller irritable. Man kunne opfordre deltagerne til om muligt at "finde" sådanne støtter i deres netværk. Måske man kunne byde ind til par/netværkssamtaler, hvor en nær relation, der hvor det giver mening, kunne "klædes på" til at støtte op om deltagelse og udvikling i forbindelse med VBA-kurset.

Udover reduktion i sårbarhed og psykisk belastning, sker der tilsyneladende også en udvikling i deltagerne "strategier og mønstre". Af de kvalitative besvarelser fremgår det således, at deltagerne bliver opmærksomme på u hensigtsmæssige strategier og mønstre, og at de arbejder med forandring og udvikling. Det indgår tillige som et tema i gruppe-forløbet. Vi ved fra tidligere forskning, at det er et område, som mange VBA'er har svært ved, ligesom vi ved, at det er afgørende at have gode livs-strategier, herunder ikke mindst problem-mestring. Det ville derfor være relevant og interessant at inddrage mere standardiserede målinger på netop dette, f.eks. med de standardiserede skemaer "CSQ" eller "SOC".

Et andet vigtigt område at undersøge nærmere er deltagerne udvikling som forældre. Vi ved, at det er udfordrende for mange VBA'er, samtidig med at det er vigtigt i forhold til næste generations udvikling. Dette indgår i nuværende datamateriale, men kun sporadisk.

Endvidere kunne det være interessant at undersøge nærmere, hvem det er, der fortsætter i LUA, og hvad der karakteriserer dem, der profiterer af LUA. Hvem der profiterer af foreningsdelen og hvem der ikke gør. Derudover at følge udviklingen af LUA, nu hvor etableringen af foreningen er på plads. Der er således nye, spændende tiltag i gang, som det kunne være interessant at følge, på foreningsplan såvel som på det mere personlige plan. Det kræver dog et større datamateriale og at projektet fortsat følges tæt.

Endelig er der i nuværende datamateriale så mange spændende fund, som det ville være overordentligt vigtigt at få bekræftet i et større datamateriale, med endnu mere volumen og dermed videnskabelig tyngde.

- Kan behandlingen optimeres, måske ved at tilbyde to kursusforløb, eller ved at supplere med individuelle forløb?
- Hvem profiterer af gruppeforløbet og hvem gør måske ikke?
- Hvem profiterer af LUA og hvem gør ikke?
- Kan man optimere overgangen fra VBA-kursus til "livet efter", og i givet fald hvordan?
- Og hvordan kan man i det hele taget blive bedre til at imødekomme den meget sårbare gruppe, som VBA'erne udgør?

Spørgsmål som kan besvares ved analyser på subgrupper, der dog kræver et større datamateriale, samt flere dybdegående kvalitative studier.

En kobling med det tilsvarende behandlingstilbud "Ung Revers", der tilbydes i Novaví-regi til 16-24-årige ville ligeledes være interessant. Her kan det undersøges nærmere, hvordan det lykkes at folde VBA-kurset ud til den unge VBA-gruppe og hvilke muligheder og begrænsninger, der ligger i det.

29. Konklusion

Vi fulgte næsten hundrede unge og voksne, vokset op i en familie med alkoholproblemer (VBA'er), i forbindelse med deres deltagelse i et gruppebehandlingsforløb for VBA'er i Landsforeningen Lænken. Langt de fleste fulgte vi både under og op til et år efter VBA-forløbet, nogle fulgte vi over flere år.

En del fortsatte efterfølgende i den medlemsdrevne forening LUA (Lænkens Unge Ambassadører). Nogle var endda med til at starte den op.

Formålet med evalueringsprojektet var at følge deltagerne i forbindelse med deres deltagelse i VBA-forløbet og deres eventuelle, efterfølgende engagement i LUA, belyse hvilke forandringer de oplevede og gøre antagelser om mulige sammenhænge og meget kort introducere udvalgte psykologiske forståelsesmodeller.

Samlet fandt vi ganske mange positive forandringer for deltagerne i løbet af VBA-forløbet og i tiden efter.

Det handler om mindre psykisk belastning og mindre sårbarhed, en forøget evne til at mærke og udtrykke egne følelser og behov samt sætte grænser. Øget evne til at regulere egne følelser, rumme egne og andres følelser, og i mindre grad at benytte grænseoverskridende adfærd i relation til andre.

Vi ser at deres relationskompetence øges, hvilket især kommer til udtryk i forhold til øget kvalitet i parforhold, og øgede forældrekompetencer. De bliver bedre til at læse, rumme og spejle deres børn, og de bliver mere opmærksomme på egen grænseoverskridende adfærd ift egne børn. Helt generelt oplever de mindre ensomhed og færre konflikter.

I den forbindelse ser vi også en forøget evne til at takle egne forældre og deres alkoholproblemer. Deltagerne bliver bedre til at distancere sig og sige fra, er mindre bekymrede og belastede, og bruger mindre tid og kræfter på deres forældre.

Også i forhold til job/uddannelse ser vi en reduceret belastning. Det kommer bl.a. til udtryk ved at de starter på uddannelse, får job efter længere tids arbejdsløshed, skifter job til det bedre eller oplever forøget glæde og tilfredshed med eksisterende job, herunder det kollegiale samspil.

Generelt ses en øget selvforståelse, selvindsigt og et øget selvværd. Mere ro, balance og stabilitet. De oplever mindre tabuisering, skam- og forkerthedsfølelse, får øget fokus på konstruktive mønstre og strategier. De føler sig mere som "aktør i eget liv", bliver bedre til at navigere i eget liv, mærke sig selv, behov og grænser, finde retning og træffe sunde valg.

Stort set alle angiver at have haft stort udbytte af deres VBA-forløb, langt de fleste finder det bedre end anden hjælp, de har modtaget, og alle på nær én vil anbefale det:

"Fordi det er god hjælp"

”Fordi det skaber forandring og udvikling”
”Fordi man bliver mødt, rummet og forstået”
”Fordi man ønsker for andre også at blive hjulpet”
”Fordi det er unikt”

Fagligt vurderet ser det ud til at handle om, at de gennem psykoedukation får viden og erkendelser om sig selv og deres verden. Lærer om forsvarsstrategier og får hjælp og værktøj til at udvikle hensigtsmæssige mestringsstrategier. Via eksternalisering bliver i stand til at se på det, der var og er. Lærer at håndtere overgreb og krænkelse, de andres og egne. At de i mødet og fællesskabet med ligesindede i gruppeforløbet oplever aftabuisering og afstigmatisering. At de på grundlag af den kognitive, mentaliseringsbaserede tilgang lærer at arbejde med tanker, følelser og adfærd. At de via spejling, bevidning og re-framing for kontakt med den de er og de muligheder de har. Lærer at mærke og udtrykke deres følelser, får sprog for følelser, og værktøjer til at regulere følelser. Opdager og udvikler nye sider af sig selv, så der så at sige bliver mere ”plads til at mærke og udtrykke, den de er”. Og dermed også bliver i stand til at indgå i nære, forpligtende, sunde relationer med andre, det gælder som kærlighedspartner, forælder, ven, kollega og som søn/datter.

Nogle fortsætter efterfølgende i den medlemsdrevne forening LUA (Lænkens Unge Ambassadører), og de udtrykker ligeledes stort udbytte af LUA.

Direkte adspurgt svarer de, at deltagelse i LUA har forandret deres liv positivt på en række områder. Det handler om større accept af sig selv og sin historie. Ikke længere at skamme sig over sin historie og den man er, men i bedste narrative praksis, at tage sin historie på sig og frigøre sig fra rollen som offer for andres dårlige valg, sådan at ens ”historie” netop bliver ”historie”.

Mange giver udtryk for at LUA er en slags ”familie”, et tilhørssted, hvor man kan føle sig ”rigtig” og ”respekteret” som ”den man er”, hvor ens historie ligger implicit og som et fælles grundlag.

Og så fungerer LUA for mange som en ”tryk base” i overgangen fra VBA-forløbet til eget liv, som for mange kan være en udfordring. Det trygge og nære fællesskab fra VBA-forløbet savnes og kan være svært at erstatte bagefter. For nogle er det den familie, de aldrig har haft.

Endvidere er det en tryk ”øve-plads” for de nyerhvervede erkendelser og kundskaber, der kan øves, udvikles og fastholdes sammen med de øvrige medlemmer, bl.a. fordi man har fælles baggrund i VBA-forløbet, en fælles ”referenceramme” og et fælles ”sprog”.

Flere oplever, at det at dele sin historie i foredragskorpset, flytter fokus fra sig selv til en større sags tjeneste; som et helt overordnet samfundsproblem, der vedrører os alle. Dermed oplever de også at almengøre og aftabuisere.

Derudover oplever mange, at det at holde foredrag giver positiv spejling og anerkendelse af den, de er, og for det de kan. Det giver selvværd, selvtillid, styrke, stolthed og glæde. Og at de overhovedet er kommet så langt som til at dele deres historie offentligt foran mange mennesker, slippe offerrollen og stå ved den, de er og deres historie, handler i høj grad om fællesskabet og mødet med ligesindede i VBA-forløbet og LUA, samt de trygge rammer for foredragskorpset i LUA.

Den faglige vurdering er, at de i arbejdet med oprettelsen af og deltagelsen i LUA oplever, at de genvinder følelsen af mening og kontrol over eget liv, bl.a. i fællesskabet med ligesindede, og ved at bruge deres historie til at gøre en forskel i den gode sags tjeneste (både i LUA-forening og i LUA-foredragskorps). Ikke mindst som følge af den selvstændige opbygning af en selvstyrende, frivillig organisation, der udelukkende fungerer på baggrund af deltagernes vilje og indsats, og som vokser frem og eksisterer alene som følge af det, de sammen gør og skaber, med udgangspunkt i deres særlige kompetencer.

I LUA oplever de, at deres historie bliver en styrke og kompetence, der kan bruges til noget meningsfuldt, forandringskabende og næstekærligt, i arbejdet med at sikre fortsat hjælp til børn og ikke mindst voksne, vokset op i familier med alkoholproblemer. Bl.a. ved at de deler deres historie og derved udbreder viden om noget, der som følge af tabuisering og stigmatisering ofte er "skjult", samt handlevejledning til såvel de berørte børn, deres familier som de professionelle.

At de bliver i stand til det; at bringe afstigmatisering og aftabuivering ud i en verden, der ikke nødvendigvis deler "historie" og "sprog", sker netop på baggrund af det, de har lært på VBA-forløbet og ved at stå på den "trygge base", som LUA-fællesskabet udgør.

Samtidig er det vigtigt at understrege, at vi har at gøre med en yderst sårbar gruppe af mennesker, der, trods de store fremskridt, fortsat udviser symptomer på belastning og sårbarhed, om end i mindre grad og med øgede kompetencer til at acceptere den historie de har, og takle det, der nu engang er og måtte komme.

Det må aldrig blive et spørgsmål om alder og individuel økonomi, om der er hjælp at få til en så sårbar gruppe. Det har alt for store konsekvenser, ikke mindst set i et livs- og generationsperspektiv. Og fordi gruppen er så heterogen og "pakket ind" i skam, tabu og stigma er det vigtigt, at der er en bred vifte af lettilgængelige tilbud.

De sidste ord får deltagerne i projektet, repræsenteret ved en række af deres egne udsagn:

"Lænken har betydet et meget bedre liv"

"Jeg har fået ejerfølelser over mit liv"

"Engang var livet sort/hvid, nu er det i farver"

"Selvforståelse, nye værktøjer og forandret livsmønster"

"Lænken har betydet, at jeg kunne komme videre med livet"

"Lænken har betydet stort set al; selvindsigt, større selvværd og livskvalitet"

"Som at få to ben at gå på ... som jeg er herre over og har bestemmelsesretten til"

"At jeg er kommet ud af offerrollen, ind i voksenlivet, med sund alvor og med legende lethed"

"Jeg har prøvet al mulig terapi, men intet kan måle sig med, hvad VBA-forløbet har gjort for mig, en kæmpe gave til mig"

30. Litteraturliste

- Amodeo, M., Griffin, M.L., Fassler, I., Clay, C., & Ellis, M.A. (2007). Coping with stressful events: influence of parental alcoholism and race in a community sample of women. *Health and Social Work, 32*, 247-257.
- Barkham, M., Mellor-Clark, J., Connell, J., & Cahill, J. (2006). A core approach to practice-based evidence: A brief history of the origins and applications of the CORE-OM and CORE system. *Counselling and Psychotherapy Research, 6*(1), 3-15.
- Black, D., Bucky, S., & Wilder-Padilla, S. (1986). The interpersonal and emotional consequences of being an adult child of an alcoholic. *International Journal of Addiction, 21*, 213-231.
- Bruner, J. (2004). *At fortælle historier – i juraen, i litteraturen og i livet*. København, Alinea.
- Christoffersen, M.N., & Soothill, K. (2003). The long-term consequences of parental alcohol abuse: A cohort study of children in Denmark. *Journal of Substance Abuse Treatment, 25*: 107-116.
- Crespi, T.D., & Rueckert, Q.H. (2006). Family therapy and children of alcoholics: Implications for continuing education and certification in substance abuse practice. *Journal of Child & Adolescent Substance Abuse, 15*(3), 33-44.
- Danskernes Sundhed - Den Nationale Sundhedsprofil 2017 (2018). Kbh., Sundhedsstyrelsen & Statens Institut for Folkesundhed.
- Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E., & Target, M. (2007). *Affektregulering, mentalisering og selvets udvikling*. København, Akademisk Forlag.
- Hansen, M., Andersen, T., Amour, C., Elklit, A., Palic, S., & Mackrill, T. (2010). PTSD-8: A short PTSD inventory. *Clinical Practice & Epidemiology in Mental Health, 6*, 101-108.
- Hansson, H., Rundberg, J., Zetterlind, U., Johnsson, K.O., & Berglund, M. (2006). An intervention program for university students who have parents with alcohol problems: a randomized controlled trial. *Alcohol and Alcoholism, 41*, 655-663.
- Haverfield, M.C., & Theiss, J.A. (2016). Parent's alcoholism severity and family topic avoidance about alcohol and predictors of perceived stigma among adult children of alcoholics: Implications for emotional and psychological resilience. *Health Communication, 31*(5), 606-16.
- Haverfield, M.C., Theiss, J.A., & Leustek, J. (2016). Characteristics of communication in families of alcoholics. *Journal of Family Communication, 16*(2), 11-27.
- Hogh, A., & Mikkelsen, E. (2005). Is sense of coherence a mediator or moderator of relationships between violence at work and stress reactions? *Scandinavian Journal of Psychology, 46*, 429-437.
- Karlsson, I., Berglin, E., & Larsson, P. (2000). Sense of coherence: quality of life before and after coronary artery bypass surgery: a longitudinal study. *Journal of Advanced Nursing, 31* (6), 1383-1392.

- Kelley, M.L., Nair, V., Rawlings, T., Cash, T.F., Steer, K., & Fals-Stewart, W. (2005). Retrospective reports of parenting received in their families of origin: relationships to adult attachment in adult children of alcoholics. *Addict Behav*, 30(8), 1479-1495.
- Klostermann, K., Chen, R., Kelley, M.L., Schroeder, V.M., Braitman, A.L., & Mignone, T. (2011). Coping behavior and depressive symptoms in adult children of alcoholics. *Substance Use & Misuse*, 46: 1162-1168.
- Langeland, E. (2007). Sense of coherence and life satisfaction in people suffering from mental health problems. An intervention study in talk-therapy groups with focus on salutogenesis (thesis). University of Bergen, Bergen.
- Lindgaard, H. (2012a). Familier med alkoholproblemer: Familieorienteret alkoholbehandling med et særligt fokus på børnene. København, Sundhedsstyrelsen.
- Lindgaard, H. (2012b). Familier med alkoholproblemer: Et litteraturstudium af familieorienteret alkoholbehandling. København, Sundhedsstyrelsen.
- Lindgaard, H. (2008). Afhængighed og relationer: De pårørendes perspektiv. Aarhus, Aarhus Universitet.
- Lindgaard, H. (2006). Familieorienteret alkoholbehandling: Et litteraturstudium af familiebehandlingens effekter. København, Sundhedsstyrelsen.
- Lindgaard, H. (2005). Familier med alkoholproblemer: Gør det en forskel for børnenes voksenliv? *Nordisk Psykologi*, 57(2), 107-130.
- Lindgaard, H. (2002). Voksne børn fra familier med alkoholproblemer: Mestring og modstandsdygtighed. Aarhus, Aarhus Universitet.
- MacKrell, T., Elklit, A., & Lindgaard, H. (2012). Treatment-seeking young adults from families with alcohol problems. What have they been through? What state are they in? *Counselling and Psychotherapy Research*, 12(4), 276-286.
- Mataix-Cols, D., Cowley, A., Hankins, M., Schneider, A., Bachofen, M., Kenwright, M., Gega, L., Cameron, R., & Marks, I. (2005). Reliability and validity of the Work and Social Adjustment Scale in phobic disorders. *Comprehensive Psychiatry*, 46, 223-228.
- Mellentin, A.I. et al. (2016). The risk of offspring developing substance use disorders when exposed to one versus two parent(s) with alcohol use disorder: A nationwide, register-based cohort study. *Journal of Psychiatric Research*, 80: 52-58.
- Pechtel, P., & Pizzagalli, D. (2011). Effects of early life stress on cognitive and affective function: an integrated review of human literature. *Psychopharmacology*, 214, 55-70.
- Velleman, R., & Templeton, L. (2003). Alcohol, drugs and the family: Results from a long-running research programme within the UK. *Eur Addict Res*, 9, 103-112.
- White, M. (2006a). *Narrativ teori*. København, Hans Reitzels Forlag.

White, M. (2006b). *Narrativ praksis*. København, Hans Reitzels Forlag.

White, M. (2008a). At arbejde med mennesker, som lider under konsekvenserne af multiple traumer: et narrativt perspektiv. I: D. Denborough (red.): *Traumer - Narrativ behandling af traumatiske oplevelser*. København, Dansk Psykologisk Forlag.

White, M. (2008b). Børn, traumer og udvikling af underordnede historier. I: D. Denborough (red.): *Traumer - Narrativ behandling af traumatiske oplevelser*. København, Dansk Psykologisk Forlag.

Wiemann, L., & Lindgaard, H. (2011). *Familiebehandling – at finde sin vej i livet*. Henne, Forlaget Dyreby.

Bilag 1.

De enkelte besvarelser, der tilsammen udgør CORE-OM 34, præsenteres nedenfor. Den samlede analyse fremgår af kapitel 6.

Tabel 1.: Følt mig alene og isoleret

Alene og isoleret	Skema 1 Før kursus (N=79)	Skema 2 Efter kursus (N=55)	Skema 3 Opfølgning (N=43)
Slet ikke	23	23,5	42
Sjældent	20,5	31	23
Nogle gange	34,5	27,5	18,5
Ofte	13	9	11,5
Næsten hele tiden	9	9	5

Tabel 2.: Følt mig anspændt, urolig, nervøs

Anspændt, urolig, nervøs	Skema 1 Før kursus (N=79)	Skema 2 Efter kursus (N=55)	Skema 3 Opfølgning (N=43)
Slet ikke	2,5	11	16,5
Sjældent	18	14,5	25,5
Nogle gange	37	40	37
Ofte	31,5	22	14
Næsten hele tiden	11	12,5	7

Tabel 3.: Haft nogle at støtte mig til, når brug for det

Haft nogle at støtte mig til når brug for det	Skema 1 Før kursus (N=79)	Skema 2 Efter kursus (N=55)	Skema 3 Opfølgning (N=43)
Slet ikke	2,5	0	0
Sjældent	9	11	9
Nogle gange	20,5	25,5	12
Ofte	29	31	37
Næsten hele tiden	39	32,5	42

Tabel 4: Har haft det fint med mig selv

Haft det fint med mig selv	Skema 1 Før kursus (N=79)	Skema 2 Efter kursus (N=55)	Skema 3 Opfølgning (N=43)
Slet ikke	2,5	7	4,5
Sjældent	28	13	7
Nogle gange	28	33	28
Ofte	30	34	46,5
Næsten hele tiden	11,5	13	14

Tabel 5: Har følt mig energi- og humørforladt

Følt mig energi- og humørforladt	Skema 1 Før kursus (N=79)	Skema 2 Efter kursus (N=55)	Skema 3 Opfølgning (N=43)
Slet ikke	12,5	9	14
Sjældent	16,5	31	21
Nogle gange	40,5	25	46,5
Ofte	21,5	22	14
Næsten hele tiden	9	13	4,5

Tabel 6: Været fysisk voldelig overfor nogen

Været fysisk voldelig overfor nogen	Skema 1 Før kurset (N=79)	Skema 2 Efter kurset (N=55)	Skema 3 Opfølgning (N=43)
Slet ikke	96	98	98
Sjældent	4	2	2
Nogle gange	0	0	0
Ofte	0	0	0
Næsten hele tiden	0	0	0

Tabel 7: Følt mig i stand til at klare det, når noget går galt

Følt mig i stand til at klare det, når noget gik galt	Skema 1 Før kurset (N=79)	Skema 2 Efter kurset (N=55)	Skema 3 Opfølgning (N=43)
Slet ikke	1,5	3,5	2
Sjældent	14	12,5	5
Nogle gange	24	25,5	28
Ofte	35,5	36,5	37
Næsten hele tiden	25	22	28

Tabel 8: Haft smerter

Haft smerter	Skema 1 Før kurset (N=79)	Skema 2 Efter kurset (N=55)	Skema 3 Opfølgning (N=43)
Slet ikke	24	22	35
Sjældent	24	36	28
Nogle gange	29	9	12
Ofte	14	11	23
Næsten hele tiden	9	22	2

Tabel 9: Tænkt på at skade mig selv

Tænkt på at skade mig selv	Skema 1 Før kursus (N=79)	Skema 2 Efter kursus (N=55)	Skema 3 Opfølgning (N=43)
Slet ikke	82	83,5	84
Sjældent	14	5,5	9
Nogle gange	2,5	7,5	5
Ofte	1,5	3,5	0
Næsten hele tiden	0	0	2 (1 person)

Tabel 10: Har været for meget at tale med andre

For meget at tale med andre	Skema 1 Før kursus (N=79)	Skema 2 Efter kursus (N=55)	Skema 3 Opfølgning (N=43)
Slet ikke	28	18	40
Sjældent	33	36	28
Nogle gange	25	29	23
Ofte	12,5	12,5	7
Næsten hele tiden	1,5	3,5	2

Tabel 11: Har jeg været for anspændt/nervøs til at gøre vigtige ting

For anspændt/nervøs til at gøre vigtige ting	Skema 1 Før kursus (N=79)	Skema 2 Efter kursus (N=55)	Skema 3 Opfølgning (N=43)
Slet ikke	31,5	31,5	44
Sjældent	23	20	25,5
Nogle gange	29	26	18,5
Ofte	12,5	15	7
Næsten hele tiden	4	7,5	5

Tabel 12: Har jeg været tilfreds med det jeg har gjort

Tilfreds med det jeg har gjort	Skema 1 Før kursus (N=79)	Skema 2 Efter kursus (N=55)	Skema 3 Opfølgning (N=43)
Slet ikke	2,5	0	16,5
Sjældent	13	16,5	37
Nogle gange	39	27	35
Ofte	35,5	42	4,5
Næsten hele tiden	10	14,5	7

Tabel 13: Har jeg været generet af uønskede tanker og følelser

Generet af uønskede tanker og følelser	Skema 1 Før kursus (N=79)	Skema 2 Efter kursus (N=55)	Skema 3 Opfølgning (N=43)
Slet ikke	18	16,5	16,5
Sjældent	16	18	23
Nogle gange	31	36,5	35
Ofte	26	23,5	21
Næsten hele tiden	9	5,5	4,5

Tabel 14: Haft lyst til at græde

Lyst til at græde	Skema 1 Før kursus (N=79)	Skema 2 Efter kursus (N=55)	Skema 3 Opfølgning (N=43)
Slet ikke	14	3,5	14
Sjældent	25	36,5	37
Nogle gange	34	31	28
Ofte	23	20	16
Næsten hele tiden	4	9	5

Tabel 15: Været panisk eller rædselsslagen

Panisk eller rædselsslagen	Skema 1 Før kursus (N=77)	Skema 2 Efter kursus (N=57)	Skema 3 Opfølgning (N=43)
Slet ikke	64	54	70
Sjældent	19	23	18,5
Nogle gange	12	12	9,5
Ofte	2,5	5,5	2
Næsten hele tiden	2,5	5,5	0

Tabel 16: Planlagt selvmord

Planlagt selvmord	Skema 1 Før kursus (N=77)	Skema 2 Efter kursus (N=57)	Skema 3 Opfølgning (N=43)
Slet ikke	97,5	96,5	90,5
Sjældent	2,5 = 2 stk	3,5 = 2 stk	9,5 (4 stk)
Nogle gange	0	0	0
Ofte	0	0	0
Næsten hele tiden	0	0	0

Tabel 17: Følt mig overvældet af mine problemer

Følt mig overvældet af mine problemer	Skema 1 Før kursus (N=77)	Skema 2 Efter kursus (N=57)	Skema 3 Opfølgning (N=43)
Slet ikke	26	24,75	39,5
Sjældent	24,5	29,75	28
Nogle gange	30	22,75	14
Ofte	13	15,75	11,5
Næsten hele tiden	6,5	7	7

Tabel 18: Haft søvnbesvær

Haft søvnbesvær	Skema 1 Før kursus (N=77)	Skema 2 Efter kursus (N=57)	Skema 3 Opfølgning (N=43)
Slet ikke	23,5	24,75	32,5
Sjældent	27	21	25,5
Nogle gange	19,5	22,75	21
Ofte	18	22,75	11,5
Næsten hele tiden	12	8,75	9,5

Tabel 19: Haft positive/kærlige følelser for nogen

Haft positive/kærlige følelser for nogen	Skema 1 Før kursus (N=77)	Skema 2 Efter kursus (N=57)	Skema 3 Opfølgning (N=43)
Slet ikke	1,5 (1)	5,5 (3)	4,5 (2)
Sjældent	5 (4)	7 (4)	7 (3)
Nogle gange	27,5	19,5	9,5
Ofte	35	45,5	35
Næsten hele tiden	31	22,5	44

Tabel 20: Har ikke kunnet lægge problemerne fra mig

Ikke lægge problemer fra mig	Skema 1 Før kursus (N=77)	Skema 2 Efter kursus (N=57)	Skema 3 Opfølgning (N=43)
Slet ikke	10,5	5	18,5
Sjældent	31	44	38,5
Nogle gange	34	23	25,5
Ofte	14	19	9,5
Næsten hele tiden	10,5	9	7

Tabel 21: Har kunnet klare de fleste af de ting jeg skulle

Kunnet klare de fleste af de ting, jeg skulle	Skema 1 Før kursus (N=77)	Skema 2 Efter kursus (N=57)	Skema 3 Opfølgning (N=43)
Slet ikke	1,5 (1)	3,5 (2)	2,5
Sjældent	10,5 (8)	3,5 (2)	4,5
Nogle gange	18	24,5	11,5
Ofte	40	42	46,5
Næsten hele tiden	30	26,5	35

Tabel 22: Truet eller skræmt nogen

Truet eller skræmt nogen	Skema 1 Før kursus (N=77)	Skema 2 Efter kursus (N=57)	Skema 3 Opfølgning (N=43)
Slet ikke	88	73,5	88,5
Sjældent	5	21	7
Nogle gange	7	3,5	4,5
Ofte	0	0	0
Næsten hele tiden	0	2 (1)	0

Tabel 23: Følt mig fortvivlet eller håbløs

Følt mig fortvivlet eller håbløs	Skema 1 Før kursus (N=77)	Skema 2 Efter kursus (N=57)	Skema 3 Opfølgning (N=43)
Slet ikke	21	21	32,5
Sjældent	34	33	39,5
Nogle gange	22	21	4,5
Ofte	19	12,5	14
Næsten hele tiden	4	12,5	9,5

Tabel 24: Tænkt det var bedre hvis jeg var død

Tænkt bedre hvis jeg var død	Skema 1 Før kursus (N=77)	Skema 2 Efter kursus (N=57)	Skema 3 Opfølgning (N=43)
Slet ikke	69	72	77
Sjældent	23,5	21	14
Nogle gange	5 (4)	3,5 (2)	4,5 (2)
Ofte	2,5 (2)	3,5 (2)	0
Næsten hele tiden	0	0	4,5 (2)

Tabel 25: Følt mig kritiseret

Følt mig kritiseret	Skema 1 Før kursus (N=77)	Skema 2 Efter kursus (N=57)	Skema 3 Opfølgning (N=43)
Slet ikke	26	24,5	39,5
Sjældent	27	30	30
Nogle gange	28	31,5	21
Ofte	14,5 (11)	9 (5)	7 (3)
Næsten hele tiden	1,5 (1)	5 (3)	2,5 (1)

Tabel 26: Følt jeg ikke havde nogen venner

Følt ikke havde nogen venner	Skema 1 Før kursus (N=77)	Skema 2 Efter kursus (N=57)	Skema 3 Opfølgning (N=43)
Slet ikke	51	58	51
Sjældent	23,5	7712	25,5
Nogle gange	14	18	18,5
Ofte	6,5	12	2,5 (1)
Næsten hele tiden	5	0	2,5 (1)

Tabel 27: Følt mig ulykkelig

Følt mig ulykkelig	Skema 1 Før kursus (N=77)	Skema 2 Efter kursus (N=57)	Skema 3 Opfølgning (N=43)
Slet ikke	28,5	33	35
Sjældent	26	24,5	28
Nogle gange	25	17,5	21
Ofte	15,5	16	9
Næsten hele tiden	5 (4)	9 (5)	7

Tabel 28: Været plaget af uønskede tanker og erindringer

Plaget af uønskede tanker og erindringer	Skema 1 Før kursus (N=77)	Skema 2 Efter kursus (N=57)	Skema 3 Opfølgning (N=43)
Slet ikke	22	24,5	28
Sjældent	17	23	37
Nogle gange	35	30	21
Ofte	18 (14)	12 (7)	9,5
Næsten hele tiden	8 (6)	10,5 (6)	4,5 (2)

Tabel 29: Været irriteret sammen med andre

Været irriteret sammen med andre	Skema 1 Før kursus (N=77)	Skema 2 Efter kursus (N=57)	Skema 3 Opfølgning (N=43)
Slet ikke	15,5	10,5	14
Sjældent	27,5	40,5	46
Nogle gange	39	31,5	30
Ofte	15,5	14	4,5
Næsten hele tiden	2,5	3,5 (2)	4,5 (2)

Tabel 30: Følt mig skyldig i mine problemer og vanskeligheder

Følt mig skyldig i mine problemer og vanskeligheder	Skema 1 Før kursus (N=77)	Skema 2 Efter kursus (N=57)	Skema 3 Opfølgning (N=43)
Slet ikke	23,5	32	42
Sjældent	28,5	23	28
Nogle gange	31	26	23
Ofte	13	12	4,5
Næsten hele tiden	4 (3)	7 (4)	2,5 (1)

Tabel 31: Været optimistisk mht fremtiden

Optimistisk mht fremtiden	Skema 1 Før kursus (N=77)	Skema 2 Efter kursus (N=57)	Skema 3 Opfølgning (N=43)
Slet ikke	1,5	7	2,5
Sjældent	22	12,5	9,5
Nogle gange	33,5	24,5	21,5
Ofte	28,5	42	40,5
Næsten hele tiden	14,5	14	26

Tabel 32: Opnået de ting, jeg ville

Opnået de ting jeg ville	Skema 1 Før kursus (N=77)	Skema 2 Efter kursus (N=57)	Skema 3 Opfølgning (N=43)
Slet ikke	5	5,5	4,5
Sjældent	15,5	14	4,5
Nogle gange	36,5	35	35
Ofte	36,5	38,5	39,5
Næsten hele tiden	6,5	7	16,5

Table 33: Følt andre har ydmyget mig eller gjort mig skamfuld

Følt andre har ydmyget mig eller gjort mig skamfuld	Skema 1 Før kursus (N=77)	Skema 2 Efter kursus (N=57)	Skema 3 Opfølgning (N=43)
Slet ikke	60	49	58
Sjældent	23,5	31,5	30
Nogle gange	14	19,5	9,5
Ofte	2,5	0	2,5 (1)
Næsten hele tiden	0	0	0

Table 34: Skadet mig selv fysisk eller udsat mit helbred for fare

Skadet mig selv fysisk eller udsat mit helbred for fare	Skema 1 Før kursus (N=77)	Skema 2 Efter kursus (N=57)	Skema 3 Opfølgning (N=43)
Slet ikke	92	86	97,5
Sjældent	6,5	12	2,5 (1)
Nogle gange	0	0	0
Ofte	1,5 (1)	0	0
Næsten hele tiden	0	2 (1)	0



www.lua.dk



Landsforeningen Lænken

36 77 56 56

lf@laenzen.dk

www.laenzen.dk