

Barn som vokser opp i en familie hvor en av foreldrene er alkoholikere vet vi alle hva er – inntil vi blir spurt om å forklare det, da begynner vi å stusse. Du kan også lure deg selv hva er det? – hvem er jeg? Du har sikkert stilt deg mange spørsmål vedrørende det å vokse opp i et slikt miljø- det å ha båret på disse spørsmål mer eller mindre bevisst eller ubevisst gjennom mange år er slitsomt, spesielt slitsomt så lenge du har funnet så få svar.

1. BARN AV ALKOHOLIKERE GJETTER SEG FREM TIL ” HVA SOM ER NORMALT.

Normalt er det du selv opplever som normalt i det miljø- samfunn du vokser opp i, eller det du selv mener er normalt sett ut i fra dine meninger – holdninger – oppdragelse. Men hva er disse opplevelsene i en alkoholikerfamilie. Er det normalt? Hvis du tok en dag som du opplevde som normal, var den ikke typisk for deg og hadde liten mening. Andre dager du opplevde kunne svinge fra det bisarre til det dramatiske. Du laget deg en fantasiverden om hvordan tingene ville bli, du strukturerte ut denne fantasiverden som kunne bli mulig hvis all alkohol forsvant i familien, men opplevde skuffelsene gang på gang. Denne urealistiske fantasiverden hjalp deg til å overleve, men skuffelsen forfulgte deg. Du spaserer på en måte på egg hele veien. – det var umulig for deg å si hva et normalt hjem var. Du fortrenget følelser - du ble forvirret, alt det medvirket til at du hele tiden måtte gjette deg til hva som var normalt i ulike situasjoner. Kort sagt alle følelser ble usikre – skremte – følelsene fikk heller ingen anledning til å utvikle seg normalt.

2. BARN AV ALKOHOLIKERE HAR OFTE PROBLEMER MED Å FULLFØRE PROSJEKT FRA BEGYNNELSEN TIL SLUTT.

Typisk kommentar fra disse er ”Jeg er verdens største utsetter”. Dvs. alt jeg tar fatt på er jeg ikke i stand til å fullføre. Alt dette arver de fra det miljøet de vokser opp i. Hva gjorde alkoholikeren, jo han utsatte de få ideer og planer som ble diskutert i familien ble realisert. Alle ideer som ble laget ble til slutt luftkasteller og glemt senere. Du så sjelden hvordan planer ble fullført – du fikk ikke nok kunnskap om hvordan du skulle gå frem – utvikle – realisere planene. Jeg sier ikke at dette er likt i alle familier, men ett visst mønster finner du.

3. BARN AV ALKOHOLIKERE LYVER DER DET ER LIKE LETT Å FORTELLE SANNHETEN.

Dette er ofte en flukt fra sannheten, som igjen refererer seg til benektelse. Den største løgnen er selvfølgelig den å nekte å se problemet med alkoholikeren. Dekke over en mengde ubehagelige realiteter – brutte løfter etc. Du så en av dine foreldre dekke over alkoholproblemet – hørte unnskyldninger – så de kamuflerte det hele. Du hørte alle løftene fra dine foreldre som alle til slutt ble løgner. Løgnene ble en ”norm” du vokste opp med – du kunne bruke løgnene – til sine tider gjorde det livet ditt mer komfortabelt. Du kunne unngå ubehageligheter – det så ut til å gjøre livet enklere for alle. Løgnen ble en ”vane”. Du fikk ingen profitt ved å lyve, så det kunne vært like enkelt å fortelle sannheten.

4. BARN AV ALKOHOLIKERE HAR LETT FOR Å DØMME SEG SELV GANSKE UBARMHJERTIG. DE ER STRENGE MED SEG SELV.

Du var aldri god nok som barn, ble hele tiden kritisert, ofte kritikk uten mening – men hørte du dette lenge nok trodde du at det var slik det var. Ofte trodde du at din familie hadde hatt det mye bedre uten deg. All denne kritikken gjorde at du endte opp med negativ selvfølelse. Denne drar du også med deg gjennom livet, selv om kritikken mot deg har opphørt for lenge siden. Det å være ubarmhjertig mot seg selv kan også defineres slik: fikk du en 6 på skolen i karakter var du ikke fornøyd – du skulle hatt en A + . Du blir aldri god nok. Sort eller hvit –

godt eller dårlig er typisk for deg hvordan du ser på dine omgivelser. Hvis du gjorde det godt , følte du ofte risiko for at det ikke vare. Livet ditt blir fullt av stress, du vet så godt hvordan det føles å gjøre ting dårlig. Uansett hva du gjør – blir alt du gjør ekstremt. Livet blir bare hardt og fullt av stress. Hvor vanskelig er det ikke å bare sette seg ned, slappe av og si til seg selv: det er helt ok å være meg.

5. DET ER VANSKELIG Å MORE SEG OG DE TAR SEG SELV VELDIG ALVORLIG

Disse to karaktertrekk er nær knyttet til hverandre. Hvis du har problem med å more deg blir livet veldig alvorlig. For å forstå dette problemet må du de tilbake på din barndom. Hvor mye moro var det i barndommen? Et barn beskrev sin barndom Som ett: ”Kronisk mareritt-traume”. Barndommen var så sorgfull og alvorlig at vi også tok den med oss videre. Det spontane barnet ble på en måte skviset underveis. Du tar også din jobb alvorlig – ofte altfor alvorlig. Det er derfor du er førstekandidat til å ”brenne ut”. En klient sa en gang til en terapeut: du får meg kanskje til å le av meg selv, men du skal vite at jeg slett ikke synes det er morsomt.

6. VI HAR EN OVERUTVIKLET ANSVARSFØELSE. Vi har en overutviklet ansvarsfølelse, og det er lettere for oss å være opptatt av andre enn av oss selv. Dette gjør oss i stand til og ikke å se altfor nærme på våre egne feil eller på vårt ansvar overfor oss selv.

7. VANSKELIG FOR Å ETABLERE SUNNE INTIME VENNSKAP.

De ønsker så inderlig å etablere slike vennskap, men vanskeligheten i dette er at de har ingen ting å referere til. De har kanskje aldri sett et. Den neste modellen de har sett er sine foreldre - som vi vet ikke var verken sunn eller frisk. De drar også med seg en annen erfaring: kom når – gå din vei. De føler seg elsket den ene dagen og avvist den neste. Følelsen av å bli sviktet, forlatt er en grusom redsel de vokser opp med. Hvis ikke denne redselen tar fullstendig overhånd, kan den eliminere senere i livet, men så lenge de ikke har lært å vokse opp og forholde seg til sunne vennskap – blir det hele tiden smertefullt og vanskelig å bygge opp slike forhold til en annen person. Faren for å bli sviktet er der hele tiden. De får ofte hastverk med å etablere et forhold, tar seg ikke tid til å løse problemer – lære å kjenne følelsen til hverandre. Denne følelsen av hastverk får ofte den andre parten til å føle seg kvalt. Hele tiden må barn av alkoholikere få en bekreftelse på at de blir elsket – ikke blir forlatt. En stoler ikke på den andre parten, blir mistroisk og også til sine tider slem. Her igjen tar du med deg det mønsteret du har opplevd i din barndom. Det destruktive.

8. BARN AV ALKOHOLIKERE OVERREAGERER PÅ FORANDRINGER DE IKKE HAR KONTROLL OVER.

Dette er lett å forstå – det alkoholiserede miljøet du vokste opp i influerte sterkt på dine følelser. For å kunne overleve måtte du ta vare på dine omgivelser – måtte lære å stole på deg selv – andre sine uttalelser og dømmekraft stolte du ikke på. Resultatet av dette ble at hun/han ble streng – lite fleksibel – lite spontan. Til sine tider urokkelig i sin overbevisning. Sort /hvitt tenkning. Dette ikke fordi han/hun er vanskelig – ikke vil høre på andre – bortskjemt eller vil ha det på sin måte. Det er redselen for ikke å beherske situasjonen – hvis den blir forandret – og du ikke kan delta – eller mestre den. Du vil rett og slett miste kontrollen over livet ditt. Du overreagerer.

9. LAV SELVFØLELSE GJØR AT DE HELE TIDEN SØKER ETTER EN GODKJENNING/BEKREFTELSE PÅ HVEM DE ER.

Når et barn blir født og vokser opp vil miljøet rundt barnet influere sterkt på selvfølelsen. Skole – kirke- naboer. Men mest av alt foreldrene. Barnet starter med å tro hvem han/hun er ut i fra det foreldrene forteller. Hvis disse signalene fra foreldre under oppveksten er ”syke signaler”, vil dette enten bygge opp eller rive ned hans/hennes selvfølelse. Bygge opp hvis signalene er friske. Gale signaler vil gjøre at barna vil tape fullstendig kontrollen over seg selv. Barn opplever ja/nei – jeg elsker deg – gå din vei. De vokser opp med ting/ord som forstyrrer selvfølelsen hele veien. Hvis de får en bekreftelse på hvem de er på en positiv måte har de vanskelig for å akseptere den også. Hvis de aksepterer den, er de da begynnelsen til å forandre selvfølelsen.

10. BARN AV ALKOHOLIKERE FØLER AT DE ER ANNERLEDES ENN ANDRE MENNESKER.

I sosial omgang med andre mennesker kan du ofte føle deg ”annerledes”, dette er også følelser du har med deg fra det miljøet med dine foreldre som du vokste opp i. Du isolerte deg som barn, lærte ikke hvordan det var å ha en sunn omgang – samtale med andre – du følte at du ikke var akseptert – for å bli akseptert måtte du yte noe. Det ble vanskelig å delta i gruppen med andre. Det var hardt for deg å forstå at du kunne bli akseptert for den og det du selv sto for – uten å yte noe for å oppnå det.

11. BARN AV ALKOHOLIKERE ER ENTEN FOR ANSVARFULLE/ELLER EIER IKKE ANSVAR.

Enten så tar du alt – eller så gir du opp alt. Du forsøker å tilfredsstille dine foreldre hele veien ved å gjøre mer og mer – eller du kom til det punktet at du så at det ikke nyttet og ga opp alt. Du så ikke hvordan an kunne utføre noe sammen og bli en del av det. Enten gjorde du alt alene – eller du gjorde slett ingen ting. Du gjorde alt for ikke å mislykkes – selv om du ikke var kompetent til det. Du lot ikke følelsene dine influere i det hele tatt – så du tok bare mer og mer – inntil du til slutt ”brente ut”. Du hadde ingen kunnskap om din egen kapasitet – sa du nei – var du redd for at andre ville finne ut at du ikke klarte det.

12. UTVIKLE EN EKSTREM LOJALITET OVENFOR ET VENNSKAP.

Ettersom det å etablere et vennskap ofte er så komplisert for disse barna, blir det som regel permanent når det først er etablert. Hvis først noen bryr seg så mye om deg at de vil bli din venn eller elsker, vil du bli hos dem for bestandig. Hvis de har oppdaget hvem du er og ikke avviser deg, er det i seg selv nok for deg til å holde fast på vennskapet/forholdet. Samme om de sårer deg eller gjør deg vondt på andre måter, kan du unnskyldte de, og heller finne feil hos deg selv. Din negative selvfølelse binder deg til vennskapet. Det følger også mye trygghet med et etablert vennskap. Det er kjent – og det kjente er mer trygt enn det ukjente. Forandringer er vanskelig for deg, du får trekke å være der hvor du er.

13. BARN AV ALKOHOLIKERE ER IMPULSIVE.

De foretar ofte impulsive handlinger, alt det sølet de ofte stiller til ved slike handlinger, må de selv bruke mye tid og energi for å rydde opp i. Som barn opplevde du ofte at du fikk lite læring om din oppførsel – adferd. Du ble sjelden fortalt konsekvensene av din adferd. Du hørte sjelden: la oss sette oss sammen og diskutere andre måter å gjøre ting på. Noen ganger gikk det bra for deg andre ganger gikk det dårlig... TIL DEG SOM ER BARN I EN ALKOHOLIKER FAMILIE.

Det er ikke din skyld at mamma eller pappa drikker Du kan ikke helbrede mamma og pappa.

Du som lever i en alkoholikerfamilie kan ha behov for hjelp selv. Alkoholisme er en sykdom.