

Medavhengighet – Hustyrannens arv

Medavhengighet er et begrep som brukes om symptomer som kjennetegner barn og voksne barn av alkoholikere og rusmisbrukere. De samme symptomene kjennetegner barn og voksne barn av foreldre med psykiske sykdommer. Medavhengighet kan også komme som følge av oppvekst eller samliv med svært humørsyke personer, eller med personer som forgriper seg psykisk, fysisk eller seksuelt på andre.

Symptomene vokser fram som svar på mange år med stress i oppveksten eller i et lengre samliv der alt dreier seg om en enkelt persons nykker, humør, svingninger og misbruk, der det har virket helt nødvendig å undertrykke sine egne behov og tilpasse seg den andre, på bekostning av egen helse. Barn som opplever dette hos en eller begge foreldre utvikler gjerne et mer eller mindre selvdestruktivt mønster som det kreves langvarig behandling for å frigjøre seg fra.

- *Ca. 130 000 familier i Norge lever med psykisk sykdom og rusproblemer. Mer enn 200 000 barn har foreldre som ruser seg på en måte som gjør at barna reagerer.*
- *Ca. 90 000 barn har foreldre med psykiske lidelser*
- *Ca. 100.000 barn har opplevd vold i hjemmet*
- *8 – 19 % jenter og 1 – 14 % gutter har vært utsatt for seksuelle overgrep i barndommen*
- *Ca. 60.000 barn lever under fattigdomsgrensen*

For hver person som misbruker rusmidler påvirkes ca. fem nære pårørende på en direkte måte (fysisk og psykisk).

Fra arbeid med Voksne-Barn vet man at følgende belastninger kan være med på å utvikle medavhengighet:

- *Å ikke føle seg sett og bekreftet*
- *Å ikke føle seg trygg/aldri kunne slappe av*
- *Å oppleve uforutsigbarhet*
- *At barnet blir brukt av (den) voksne for å tilfredsstille dennes behov*
- *Å ikke få være barn/å måtte påta seg omsorgsoppgaver som en ikke er moden for*
- *Å oppleve at det ikke er kongruens mellom det som blir sagt og det som blir gjort i en familie*
- *Å måtte holde ting som skjer i hjemmet hemmelig for omverdenen*
- *Å ikke få støtte til å stole på egne sanser*

Undersøkelser viser forekomst av fysiske symptomer, noe vi som terapeuter må være årvåkne i forhold til:

- Muskel- og skjelettsymptomer 96 %
- Betydelig hodepine (2-3 dager sammenhengende) 64 %
- Abdominalsymptomer (mage-fordøyelsesbesvær) 69 %
- Brystsmerter og respirasjonsproblemer 62 %
- Underlivssymptomer hos kvinner 76 %
- I tillegg rapporterer undersøkelsen hyppig forekomst av **øresus**, periodisk svimmelhet og –flimring for øynene, hudkløe, **betydelig anspenhet i muskulatur**, lange sykemeldingsperioder, stort forbruk av muskelavslappende midler og smertelindrende, avhengighetsskapende medikamenter.

Det er registrert følgende psyko-sosiale konsekvenser hos barn som vokser opp med rusmisbruk/psykisk syke foreldre:

Som barn:

- Angst
- Depresjon
- Atferdsvansker
- Skolevansker
- Psykosomatiske lidelser

Som voksne:

- Depresjon
- Angst
- Identitetsproblemer
- Samlivsproblemer
- Kriminalitet
- Eget rusmisbruk
- Atferdsforstyrrelser
- Post-traumatiske stress-lidelser
- Utmattelsessymptomer (utbrenthet, faktor ved ME)

Kan man bli bra av medavhengighet?

Ja, med terapi som er rettet mot dette problemet kan man komme langt. Man vil sannsynligvis alltid ha en forhøyet sårbarhet, ved at man for eksempel kan synes jula er vond, at man unngår store selskaper osv. Men man kan, som vi ser under, "begynne å leve igjen. Behandlingen har flere stadier:

- *0: Benektelse (mange – kanskje de fleste- medavhengige nekter å se noen sammenheng med sine symptomer og det de har opplevd. Mange nekter til og med for at de har symptomer og "holder det gående" – noen ganger til de kollapser i utbrenthet eller andre sterke symptomreaksjoner).*
- *1: Å komme i gang med endringsarbeidet*
- *2: Terapeutisk bearbeidelse og fordypning*
- *3: Å begynne å leve igjen*