

TUBA-undersøgelse januar 2008

I TUBA arbejder vi med unge pårørende til alkoholmisbrugere. Vi har derfor længe ønsket os at få tal på omfanget af den problemstilling. Indtil nu har man baseret sine skøn på **forbruget** af alkohol. Med denne undersøgelse har vi bedt et analysesinstitut, Userneeds, spørge til **konsekvenserne** for pårørende, sådan som de oplevede det. De har derfor lavet en repræsentativ stikprøveundersøgelse.

Stikprøven er tilfældigt udvalgt blandt 20-40 årige, og er i forhold til Danmarks Statistik repræsentativ på køn, alder og regional geografi. I alt har 951 besvaret spørgeskemaet - og af dem er 192 i målgruppen. Målgruppen er defineret på baggrund af de, som har svaret i en eller flere af svaralternativerne på de tre indledende spørgsmål om alkohol.

Spørgeskemaundersøgelsen er gennemført i Userneeds Danmarkspanel via et online spørgeskema, der sendes ud til panelisterne per e-mail. Alle der deltager er sikret anonymitet. Userneeds benytter ikke selvrekuttering, hvilket betyder, at man ikke selv kan tilmelde sig Danmarkspanelet. Alle medlemmer af Danmarkspanelet er inviteret til at deltage i panelet i forbindelse med pop op-undersøgelser som Userneeds har gennemført på en lang række forskellige hjemmesider i Danmark.

Hermed lidt uddybende om fremgangsmåden fra Userneeds:

Det springende punkt ved den slags undersøgelser er udvælgelsen (både undersøgernes udvælgelse og de undersøgtes selv-udvælgelse). I Userneeds undersøgelse har der været følgende udvælgelse:

Panelerne er rekrutteret fra flere end 250 private og offentlige hjemmesider. Det har ikke været muligt selv at melde sig til panelet, idet man skal inviteres personligt til deltagelse i Userneeds paneler.

Userneeds rekrutterer til virksomhedens nordiske paneler vha. undersøgelser på forskellige hjemmesider. Vi benytter store hjemmesider såsom tv2.dk og DMI.dk til at skabe grundpanelerne. Derefter analyseres grundpanelerne i detaljer og suppleres med panelister fra de segmenter, som grundpanelerne mangler. Dette foregår på niche hjemmesider såsom jv.dk (respondenter der bor i Vestjylland), jobnet.dk (respondenter udenfor arbejdsmarkedet) osv. Dette analyserende og supplerende arbejde pågår hele tiden.

Vi benytter et professionelt paneladministrationspanel, som gør det muligt at udvælge repræsentative stikprøver, som inviteres til deltagelse i undersøgelsen.

Danmarkspanelet er opbygget i 2 separate dele: Et højaktivt panel og et lavaktivt panel. Blandt de højaktive besvarer over 50% i løbet af 4 døgn, mens den tilsvarende besvarelse for i det lavaktive panel svinger noget, men ligger generelt under 20%.

I det konkrete tilfælde med TUBA's undersøgelse har vi inviteret 1.340 personer fra det højaktive panel og 1.538 fra det lavaktive panel. Fordelen ved at have begge segmenter i undersøgelsen er, at det sikrer en højere validitet af datamaterialet, idet de svage internetbrugere også får mulighed for at besvare spørgeskemaet.

De 951 besvarelser er fordelt så 746 besvarelser kommer fra det højaktive panel og 204 besvarelser kommer fra det lavaktive panel.

Hovedparten af undersøgelsens besvarelser kommer fra det højaktive panel med en besvarelsesandel på 56%. Den er suppleret med besvarelser fra det lavaktive panel med en besvarelsesandel på 13%.

Undersøgelsens resultater ligger så tæt på Danmarks Statistiks opgørelser for den danske befolkning, at vi ikke har fundet det nødvendigt at vægte stikprøven.

På grund af emnets meget følsomme karakter, har vi også følt os nødsaget til at orientere vores panelister om emnet inden de påbegyndte besvarelsen. Det har sikkert været medvirkende årsag til, at der er lidt færre yngre mænd der har deltaget end yngre kvinder.

Vi er dog helt sikre på, at undersøgelsens respondenter har en bedre repræsentativitet end det ville have været tilfælde for mindre anonyme undersøgelsesmetoder såsom CATI.

Endvidere kan vi se af deltagernes åbne besvarelser, at de har været villige til at uddybe deres oplevelser, problemer og erindringer med endog meget personlige og rørende beskrivelser af deres barndomstraumer.

	Total	
Er du ...	Procent	Antal
Mand	41%	394
Kvinde	59%	557
Total	100%	951

	Total	
Hvor gammel er du?	Procent	Antal
Under 20 år	1%	13
20-29 år	42%	397
30-39 år	56%	534
40-49 år	1%	5
50-59 år	0%	1
60-69 år	0%	0
70 år eller derover	0%	0
Total	100%	950

	Total	
Hvilken region er du bosat i?	Procent	Antal
Region Hovedstaden	36%	343
Region Sjælland	10%	95
Region Syddanmark	23%	218
Region Midtjylland	23%	214
Region Nordjylland	8%	74
Udlandet	1%	5
Ved ikke	0%	2
Total	100%	951

	Total	
Er du ...	Procent	Antal
Gift	33%	311
Samlevende	31%	292

I forhold men ikke samlevende	12%	111
Single	24%	229
Andet	1%	7
Total	100%	950

	Total	
Hvor mange børn under 18 år har du?	Procent	Antal
0	60%	571
1	15%	145
2	19%	178
3	5%	47
4	1%	9
Total	100%	950

	Total	
Angiv venligst den beskæftigelse, der passer bedst på dig	Procent	Antal
Direktør	1%	12
Faglært	13%	121
Funktionær	36%	340
Leder	7%	70
Ledig	2%	17
Lærling	2%	17
Pensioneret	0%	3
Efterløner	0%	0
Selvstændig	4%	36
Specialarbejder	2%	15
Studerende	24%	231
Ufaglært	4%	36
Andet	6%	53
Total	100%	951

	Total
--	-------

Hvordan vurderer du dine forældres forbrug af alkohol under din opvækst?	Procent	Antal
Alkohol var stort set altid et problem	5%	47
Alkohol var af og til et problem	14%	129
Alkohol var næsten aldrig et problem	10%	91
Alkohol var aldrig et problem	71%	678
Det er jeg i tvivl om	1%	5
Det ønsker jeg ikke at svare på	0%	1
Total	100%	951

Hvordan vurderer du, at dine forældres forbrug af alkohol har spillet en rolle i din barndom/opvækst?	Total	
	Procent	Antal
Det har i høj grad påvirket mig negativt	4%	41
Det har i nogen grad påvirket mig negativt	7%	69
Det har i mindre grad påvirket mig negativt	10%	91
Det har slet ikke påvirket mig negativt	77%	729
Det er jeg i tvivl om	2%	18
Det ønsker jeg ikke at svare på	0%	1
Total	100%	949

Hvordan vurderer du, at dine forældres forbrug af alkohol, i det hele taget har spillet en rolle i familien?	Total	
	Procent	Antal
Det har i høj grad påvirket familien negativt	6%	57
Det har i nogen grad påvirket familien negativt	9%	83
Det har i mindre grad påvirket familien negativt	10%	99

Det har slet ikke påvirket familien negativt	74%	701
Det er jeg i tvivl om	1%	9
Det ønsker jeg ikke at svare på	0%	1
Total	100%	950

	Total	
at du er nervøs for hvad andre tænker om dig	Procent	Antal
I høj grad	9%	18
I nogen grad	22%	43
I mindre grad	17%	33
Slet ikke	45%	87
Det er jeg i tvivl om	5%	9
Det ønsker jeg ikke at svare på	1%	2
Total	100%	192

	Total	
at du glemmer dine egne behov	Procent	Antal
I høj grad	10%	20
I nogen grad	22%	42
I mindre grad	24%	46
Slet ikke	40%	77
Det er jeg i tvivl om	3%	5
Det ønsker jeg ikke at svare på	1%	2
Total	100%	192

	Total	
at selvkritikken tager overhånd	Procent	Antal
I høj grad	13%	24
I nogen grad	21%	41
I mindre grad	19%	36
Slet ikke	42%	80
Det er jeg i tvivl om	4%	7

Det ønsker jeg ikke at svare på	2%	3
Total	100%	191

	Total	
at det er svært at sige fra	Procent	Antal
I høj grad	15%	28
I nogen grad	19%	36
I mindre grad	16%	31
Slet ikke	45%	87
Det er jeg i tvivl om	4%	8
Det ønsker jeg ikke at svare på	1%	2
Total	100%	192

	Total	
at dit liv synes uoverskueligt	Procent	Antal
I høj grad	8%	15
I nogen grad	13%	24
I mindre grad	24%	45
Slet ikke	54%	103
Det er jeg i tvivl om	1%	2
Det ønsker jeg ikke at svare på	1%	2
Total	100%	191

	Total	
at du har svært ved at skabe nære relationer til andre	Procent	Antal
I høj grad	8%	16
I nogen grad	13%	25
I mindre grad	21%	41
Slet ikke	54%	104
Det er jeg i tvivl om	2%	4
Det ønsker jeg ikke at svare på	1%	2
Total	100%	192

at du ofte føler dig ensom	Total	
	Procent	Antal
I høj grad	9%	17
I nogen grad	13%	25
I mindre grad	18%	34
Slet ikke	58%	112
Det er jeg i tvivl om	1%	2
Det ønsker jeg ikke at svare på	1%	2
Total	100%	192

at du har problemer med dit selvværd	Total	
	Procent	Antal
I høj grad	17%	32
I nogen grad	18%	35
I mindre grad	14%	27
Slet ikke	47%	91
Det er jeg i tvivl om	3%	6
Det ønsker jeg ikke at svare på	1%	2
Total	100%	193

Hvordan vurderer du, at dine forældres problemer med alkohol i din barndom har negativ indflydelse på dit parforhold?	Total	
	Procent	Antal
I høj grad	2%	3
I nogen grad	23%	35
I mindre grad	19%	30
Slet ikke	54%	83
Det er jeg i tvivl om	2%	3
Det ønsker jeg ikke at svare på	0%	0
Total	100%	154

	Total	
Hvordan vurderer du, at dine forældres problemer med alkohol i din barndom har negativ indflydelse på dit forhold til dine venner?	Procent	Antal
I høj grad	3%	5
I nogen grad	16%	31
I mindre grad	19%	37
Slet ikke	62%	119
Det er jeg i tvivl om	1%	1
Det ønsker jeg ikke at svare på	0%	0
Total	100%	193

	Total	
Hvordan vurderer du, at dine forældres problemer med alkohol i din barndom har negativ indflydelse på dit uddannelsesforløb?	Procent	Antal
I høj grad	8%	15
I nogen grad	13%	26
I mindre grad	15%	29
Slet ikke	61%	118
Det er jeg i tvivl om	2%	4
Det ønsker jeg ikke at svare på	1%	1
Total	100%	193

	Total	
Hvordan vurderer du, at dine forældres problemer med alkohol i din barndom har negativ indflydelse på dit forhold til dit arbejde?	Procent	Antal
I høj grad	1%	2
I nogen grad	7%	11
I mindre grad	12%	19
Slet ikke	76%	119
Det er jeg i tvivl om	3%	5

Det ønsker jeg ikke at svare på	0%	0
Total	100%	156

	Total	
Hvordan vurderer du, at dine forældres problemer med alkohol i din barndom har negativ indflydelse på dit forhold til dit forhold til dine børn?	Procent	Antal
I høj grad	4%	4
I nogen grad	5%	5
I mindre grad	15%	15
Slet ikke	69%	70
Det er jeg i tvivl om	6%	6
Det ønsker jeg ikke at svare på	1%	1
Total	100%	101

	Total
Vurderer du, at dine forældres problemer med alkohol i din barndom har haft negativ indflydelse på andre områder af dit voksenliv?	83
Angiv venligst:	

	Total	
Hvis det var muligt, ville du så tage imod tilbud om gratis anonyme samtaler med en erfaren psykolog, hvor du kunne få hjælp til at bearbejde de problemer som dine forældres problemer med alkohol har påført dig?	Procent	Antal
I høj grad	22%	42
I nogen grad	13%	25
I mindre grad	14%	27

Slet ikke	42%	82
Det er jeg i tvivl om	8%	15
Det ønsker jeg ikke at svare på	1%	2
Total	100%	193

	Total
Hvilken form for hjælp tror du, kunne hjælpe dig med at bearbejde de problemer som dine forældres problemer med alkohol har påført dig?	109
Angiv venligst:	

	Total
Hvilken form for hjælp tror du kunne have hjulpet dig da du var barn, i forhold til de problemer som dine forældres problemer med alkohol påførte dig?	109

Angiv venligst din seneste afsluttede uddannelse	Total	
	Procent	Antal
Grundskoleuddannelse (fx folkeskole og realskole)	4%	35
Almen gymnasial uddannelse (fx gymnasium og HF)	15%	143
Erhvervsgymnasial uddannelse (HHX og HTX)	7%	65
Erhvervsuddannelse (fx EUD)	7%	68
Kort videregående uddannelse (op til 2 år)	10%	99
Mellemlang videregående uddannelse (2 - 4½år)	38%	362
Lang videregående uddannelse (5 år eller mere)	17%	162
Andet:	2%	17

Total	100%	951
--------------	-------------	------------

Nr.23: Vurderer du, at dine forældres problemer med alkohol i din barndom har haft negativ indflydelse på andre områder af dit voksenliv?

Angiv venligst:

- at jeg reagerer voldsomt på hvis ven eller veninde aflyser aftale
- Da jeg har gjort op med den forældre som havde/har problemer, påvirker det kun i den retning at jeg ikke ønsker at være i selskab med alkoholikere eller pinlige, fulde folk. Jeg kan ikke håndtere deres manglende respekt for sig selv, og ligegyldighed over for andre, så jeg undgår dem.
- De er / har i nogen grad altid bare været utålelige at være sammen med. Det er et irritationsmoment, at man ikke kan mødes uden at skulle drikke større mængder alkohol. Det afholder mig fra at besøge dem ofte.
- De er heldigvis begge gået bort forholdsvis tidligt i mit liv, derfor har jeg haft mulighed for at komme videre i mit liv. Men det har påvirket mig til at jeg holder stor kontrol med hvad der bliver drukket af alkohol både af mig selv, men også min omgangskreds. Jeg bryder mig ikke om at være fuld, og være blandt fulde mennesker. Er bange for at miste kontrollen...
- De har mere problemer med alkohol nu end dengang og jeg kan være bange for at det kan gå ud over vores forhold i dag.
- Det er en smerte man altid vil bære. Jeg oplever at lader mine grænser overskride i mit parforhold, fordi jeg ikke kan sætte grænser og/eller mærke mig selv pga angsten for at miste.
- Det er svært over for nye kærester, at skulle fortælle at ens far har været alkoholiker. Man er bange for at blive stemplet på grund af dette. Ligesom man er bange for at andre kan fornemme, at ens familie ikke er som alle andres.
- Det har gjort at alkohol er et område som jeg er meget opmærksom på. Jeg havde i en del år en "frygt" for at jeg måske selv ikke ville være istand til at styre det!
- Det har haft den impact, at jeg har haft et naturligt forhold til alkohol på niveau eller lidt under, med mine skolekammerater og vennekreds. Dette er fortsat i voksentlivet.
- Det har resulteret i mindre glade barndomsminder, og meget jalousi når vennerne har fortalt om deres "lykkelige" barndom. Det skal dog siges at mine forældre ikke var de værste, i forhold til nogle af mine barndoms venners forældre.
- Det har været svært at være magtesløs overfor en man elsker og som endte med at dø af druk
- Dårlig kontakt med min far
- Er kun selv påpasselig med at drikke - faktisk drikker jeg aldrig.
- Forholdet generelt og respekten til mine forældre!

- forholdet i at se andre(partneren og gode venner)påvirket eller på vejen ind i afhængighed
- Forholdet til forældrene.
- Har en mor der i perioder drak for meget. Jeg har i dag ofte svært ved at forholde mig til fulde personer. Går min vej og kan ikke klare at være i nærheden af dem. Vel at mærke fulde folk som bliver "kloge", "dominerende/bestemmende", ubehagelige osv. Ikke personer der er glade og i godt humør. Kan heller ikke ha at min egen mand drikker for meget. Bryder mig ikke om ham, når han er for fuld.
- I forhold til om man selv synes at det er en god ide selv at sætte børn i verden.
- Jeg har ikke kontakt med den ene af mine forældre.
- Jeg har stadig meget svært ved at håndtere konflikter.
- Jeg har været udsat for incest. Som jeg ser på det, har problemer med alkohol spillet en rolle i det. Men så er alkoholen kun middelbar årsag, men påvirket er mit voksenliv på alle områder.
- jeg kan ikke lide fulde dumme personer
- Jeg lider af kronisk depression og angst.
- Jeg skal tænke over om der skal alkohol på bordet, når de er her. Jeg skal undersøge om de nu er i stand til at passe mine unger, jeg er meget nervøs når der er fest eller andet hvor der er alkohol med
- Knytter ikke nære venskaber og er ikke god til at holde de venskaber der er ved lige.
- kun mit eget selvværd. og jeg bryder mig ikke så meget om fulde mennesker
- man skal selv være meget påpasselig for at få et sundt forhold til alkohol og selv få et overforbrug og det er sværere at finde sunde og alternative måder at løse sine problemer og have sociale relationer
- Manglende oplevelser sammen med forældre bl. i sommerferie, manglende "rollemodel" når man selv skal opdrage, manglende bedste forældre når der skal passes børnebørn, en del sygdom i mine forældres liv (kræft X mange) m.m.
- meget.. ønskede ikke en mand der drak.. / drikker meget sjældent selv og hader generalt fulde mennesker.. bliver utryk
- Min fars alkoholproblem har styrket familien i at holde sammen og hjælpe min far ud af hans misbrug og han er nu ædru alkoholiker på 2.år. Det har påvirket mig i mine teenager-år og også at jeg måtte sætte stolen for døren og sige til min far, at holdt han ikke op med drikke, ville han ikke få sit kommende barnebarn at se.....
- Mine forældre er skilt, og jeg er selv nervøs for at det skal overgå mine børn. Derfor er jeg måske meget tilbageholdende med selv at få børn
- Mine kæresteforhold
- Mit eget forhold til alkohol er meget angstfyldt - jeg drikker faktisk ikke overhovedet (er bange for at slippe kontrollen)
- Mit eget forhold til alkohol, - bryder mig ikke om kontroltabet ved indtagelse af alkohol og associationerne til om jeg nu virker lige så lallet som den ene af mine forældre, som er alkoholiker.
- nej
- Nej
- Nej
- Nej
- Nej

- Nej
- nej
- nej
- Nej
- Nej
- Nej
- nej
- Nej
- NEJ
- Nej
- nej
- nej
- nej
- nej - ikke andet end at man skal indtage alkohol med omtanke
- nej ikke rigtigt
- Nej ikke umiddelbart..
- nej overhoved ikke
- Nej, omfanget var så lille og blev løst, så der er ingen negativ indflydelse.
- Nej.
- Nej...
- Nuværende betydning i forhold til relation (også mine børns) til min mor - evig tvivl om omfang etc.
- omm påvirkningen er negativ eller positiv er lidt svært at tolke - men konsekvensen er at jeg selv slet ikke rører alkohol
- Tillid til andre. Skal overbevises før jeg får tillid. / - Bliver utryk og forlader selskabet, hvis folk drikker for meget.
- Tolerer ikke fulde mennesker hvilket kan give problemer. Manglende sexlyst ved tanken om at det kunne ske for mine børn en dag.

Nr.25: Hvilken form for hjælp tror du, kunne hjælpe dig med at bearbejde de problemer som dine forældres problemer med alkohol har påført dig?

Angiv venligst:

- alkoholen var en konsekvens af meget arbejde og derfor har jeg gennemskuet problemet og jeg har derfor ikke brug for hjælp.
- anonym rådgivning
- at min far ville holde op med at drikke, så ville mange af problemerne være lyst
- At snakke med en professionel om de ting der har påvirket en. At få afløb for sin vrede og få forklaret hvorfor man kan føle sig så anderledes. Få sat ord på nogle følelser.
- At snakke personligt med mine forældre om det en dag.
- at takkle alkohol og de andres forbrug
- Behøver ikke hjælp...
- Det er efterhånden for længe siden, hvis det skulle hjælpe så skulle de holde op med at drikke. Jeg tror ikke jeg kan få det bearbejdet nu efter så længe.
- Det er svært at sige, da det var min daværende stedfar der drak og i dag er det sådan, at jeg stadig er en smule angst når min mand har drukket. Jeg rører sjældent alkohol og "hader" fulde mennesker.
- Det har ikke givet mig problemer - kun stof til eftertanke og at man som sagt skal omgås alkohol med fornuft
- Det kunne fortælle mig at mit valg om at vælge dem fra i en periode var ok, og jeg nu har truffet en beslutning som er ok
- Det vil ikke hjælpe. Jeg er flyttet hjemmefra og har skabt mit eget liv. Til gengæld tror jeg, at de ville have godt af et par timer i behandling, men tvivler på, at de vil indrømme et mindre misbrug. Mine egne oplevelser er blevet vendt og drejet efter jeg har giftet mig for en del år siden. Så eventuelle efterfølger er blevet lagt på bordet for længe siden.
- Det ville måske være med til at afklarer/forklare den afstumpethed som jeg følte i de første år af mit voksenliv.
- er bearbejdet via mit private netværk/kærste
- Føler ikke at jeg har nogen problemer på grund af det..
- føler mig tit nedtrykt uden at kunne sige hvorfor! Jeg har desuden meget tit en følelse af at de mindste ting virker uoverskuelige! Kunne godt tænke mig et "middel" mod disse tilstande!
- Først og fremmest en åben og ufordømmende snak med mine forældre. Men jeg har altid bare brugt vennernes tid i stedet.

- Gruppe"terapi" med andre voksne børn af alkoholikere, samt samtaler med faguddannede personer.
- Har allerede søgt hjælp..
- Har fået hjælp.
- har gået i gruppe med andre, som har samme problem det virker
- har hele tiden været klar over problemet og har selv " hjulpet " mig selv videre da jeg blev ældre men det at snakke om det er jo godt langt hen ad vejen.. det kommer nok også an på hvor slemt problemet har været under ens opvækst..
- Har ikke brug for hjælp.
- Har ikke nogle større problemer, så forhåbentligt er der ikke så meget der behøves at blive bearbejdet.
- Har ingen problemer at bearbejde.
- har ingen problemer med det!!!!
- Helt klart psykologhjælp - en psykologisk indsigt i hvordan de ting mine forældre gjorde, har indflydelse på min måde at være på i dag.
- Hjælp til dem!
- Hjælp til selvforsåelsen i relation til venskaber
- Hvis man kunne læse og videregive sine oplevelser på nettet
- ikke at tro at alle der drikker, drikker meget
- ikke nogen, da det ikke har påvirket mig.
- Ikke nogle. Har selv bearbejdet dem
- Ingen
- Ingen.
- Ingen. Det er mine forældre der har brug for hjælp. Hjælp til mine forældre med henblik på at de skal reducere deres forbrug så vi kan få etableret en familie hvor det ikke er alkoholen der er det sociale samlingspunkt.
- ingen...har gået til psykolog og ordnet det der..
- ingenting - idet at jeg har et meget fornuftigt forhold til alkohol. / Enten falder man selv i alkoholisme - ellers bliver det modsat - tæt på afholdningsmand
- intimitet
- jamen en snak om at jeg ikke selv kan falde i osv
- Jeg er meget i tvivl. jeg har gået ved AA i pårørende gruppe + gået ved en psykolog for 15 år siden. Jeg tror et forløb med en psykolog der specifikt kender til problematikkerne vil være meget nyttigt.
- Jeg går til psykolog og psykiater og får piller dagligt.
- Jeg har fået hjælp i bogen "barn af kontrollerende forældre" af Dan Neuharth. Derudover har det være en lang og indre kamp for at definere mine behov, ønsker og ønskede væremåde, og gøre op med forældrenes måde at takle deres problemer på, og finde min egen måde
- Jeg har i en periode været til psykolog pga. de problemer som der har været i min familie med afhængighed, men var nødt til at afbryde forløbet fordi det var for dyrt Tror det ville kunne hjælpe mig, så jeg ville kunne få et 'naturligt' forhold til en mand, som ikke er præget af de negative ting, som jeg har oplevet i min opvækst, problemet er at mange af de negative relationer ubevidst videreføres i et forhold, og det er meget svært at undgå med mindre man arbejder bevidst og systematisk med det.

- jeg har ingen problemer med det.
- jeg har været i behandling, men samtaleterapi ville nok være vejen frem
- jeg mener ikke at mine forældre har haft problemer med alkohol, som har smittet af på mig.
- Jeg mener ikke jeg selv har brug for hjælp, da jeg ikke føler mig anderledes, mindre værd eller usikker i forhold til andre.
- Jeg reflekterer over det og bearbejder det med min lillesøster.
- Jeg ser det ikke som problemer. Ikke unormale eller store nok til at kræve hjælp fra andre end de nærmeste. Og som jeg har svaret tror jeg ikke de 4-5 gange hvor min far blev for fuld som nogen større sag i dag, og det har ikke påvirket mig negativt overhovedet. Der har aldrig været vold eller lign. Testen synes jeg ikke hænger helt sammen. Mht. tidligere svar og nye spørgsmål.
- Jeg snakker med venner og øvrig familie, så jeg har ikke behov for anden hjælp
- Jeg tror ikke kontakten genoptages, da alkohol ikke var eneste problem.
- Jeg tror ikke mine problemer er noget jeg behøver at få behandlet. Hvis jeg skal bruge noget til at kompensere med, bruger jeg kærligheden fra min kone og mine børn til at komme igennem tider hvor jeg er trist eller andet.
- Jeg ved ikke om en psykolog ville hjælpe, men den sidste tid har jeg overvejet det. Ellers er der jo gruppeterapi, hvor man også får snakket med andre om problemet, men da jeg har et par venner som har lignende problemer, så tror jeg ikke det ville hjælpe så meget...
- komme af med den dårlige selvtillid...
- Mener ikke jeg har brug for hjælp, det klare jeg ved samtaler med min partner/venner
- Personlige samtaler med en, der ikke har nogen nære relationer til mig selv. Altså ikke en ven eller en inden for familien, men en 'fremmed', så man ikke har en fornemmelse af at personen dømmer en.
- Problemerne var da jeg var teenager, burde have haft mulighed for at hele familien fik hjælp på daværende tidspunkt
- Psykolog - terapeut o.lign.
- psykolog samtaler, og familie terapi
- psykologhjælp
- Psykologhjælp
- psykologsamtale
- Psykolog-samtaler
- Psykologhjælp
- Samtale terapi
- samtale terapi eller lignende
- Samtaler
- Samtaler med forældre, jeg og terapeut (evt. psykolog)
- Samtaler med mine nærmeste venner og familie, hvilket jeg i høj grad også har gjort brug af.
- Samtaler og hjælp til at komme videre.
- samtaler og kognitiv terapi
- Samtaler, både alene med terapeut (psykolog) og i grupper med andre med forældre med et let forøget alkoholforbrug

- Samtaleterapi
- samtale-terapi
- samtale-terapi
- Samtaleterapi er helt klart den bedste måde at få bearbejdet tingene på så man kan komme videre. Har brugt det lidt i forbindelse med den terapi jeg gik til i forbindelse med en fødselsdepression
- selvhjælpsgruppe, eller samtaler med psykolog
- Slet ikke nødvendigt - vi er stærke i familien
- Terapi i en tidlig alder.
- terapi. her fåt anbefalet noget der hedder børn af misbrugere (eller noget i den stil)
- tror man skal huske at snakke med sine nærmeste om det hvis det er det man har behov for
- Ved det ikke
- ved jeg ikke
- venskab, at tale om det
- Vi gik til pårørende kursus, min mor, bror og jeg, og det har gjort en forskel for os, så vi idag ikke har problemer der skal bearbejdes.
- Vigtigt at have nære venner/familie at tale med - og det har jeg "udnyttet"



Nr.26: Hvilken form for hjælp tror du kunne have hjulpet dig da du var barn, i forhold til de problemer som dine forældres problemer med alkohol påførte dig?

- anonym rådgivning måske, skole psykolog
- antabus til den ene af mine forældre
- At de holdt op med at drikke og fik sig et normalt liv. Måske at komme væk hjemme fra i en sommerferie eller lign.
- At der havde været andre voksne end familien der havde taget mine problemer alvorlige, samt at tale med børn på min egen alder der havde de samme problemer
- At der var flere som havde gjort noget, at få min mor til at forstå at det ikke var ok, at min stedfar smed os unger ud midt nat, og at det ikke var ok at vi/hun fik bank
- At en lærer eller anden voksen havde talt med mig om det - evt. bare ladet mig vide at de var til rådighed
- at en voksen havde hjulpet mig med at forstå hvorfor der blev drukket
- At folk troede på mig, når jeg sagde at der var problemer.
- At lærere og pædagoger var bedre uddannet til at håndtere den slags problematikker og ikke havde så stor berøringsangst i forhold til at blande sig i det der foregår i hjemmene, selvom en masse alarmklokker burde ringe. At de professionelle voksne man møder i sin barndom selv tilbyder deres hjælp og giver en nogle relevante tilbud. Når man som barn i høj grad tager ansvar for sine forældre og påtager sig en voksenrolle eller bliver overtilpasset vil man ofte føle sig til besvær hvis man selv skal bede om nogens tid eller hjælp til problemer i familien.
- At min mor var blevet truet med at børnene var blevet taget fra hende, hvis hun ikke gik på antabus. Jeg tror det er det eneste der ville have kunne stoppe hendes forbrug.
- At nogle andre voksne - lærere, naboer eller andre havde gjort noget ved det de så.
- at snakke med andre der har samme problem
- At spiritusafgifterne havde været højere på daværende tidspunkt. Men ellers at der havde været et større fokus på alkohol i forbindelse med skole-arrangementer. Det skal være påvirkning fra periferien af familien. Hvis man stikker en pind i lorten, så hyser du fluerne. En direkte påvirkning af de berørte vil i nogen grad kun skabe større problemer, hvis ikke mine forældre havde været parate til at indrømme et misbrug. Det vil de stadig ikke, selvom jeg har påpeget det. Jeg er holdt op med at pointere det, da det skaber mere ballade end gavn.
- At tale med andre børn i samme situation.
- At vores oplevelser blev respekteret som ubehagelige og ikke noget for børn



- Belysning af problemet fra andre voksne og/eller terapi.
- Den anden forældre sendte alkoholikeren til psykolog, samtale terapeut og tog selv kampene. Vi prøvede alt, men når vedkommende ikke vil indse sit problem så hjælper ingenting.
- Der var ikke behov for noget
- Der var ofte ballade hos min far og hans kone hvor alkohol var indblandet. Det ville i høj grad have hjulpet hvis nogen havde "taget fat i kraven" på dem.
- det er jeg ikke helt klar over... åbenhed ...nogle at tale med...
- Det er svært at sige. Man kan jo altid skyde på kommunen, men de har jo ikke en chance så længe familien ikke slår revner udenpå. Jeg tror at hvis min klasselærer havde set problemerne, kunne vedkommende måske have hjulpet, men det er svært at sige.
- Det er svært at svare på. Da jeg var barn, havde jeg ikke lyst til at nogen overhovedet skulle vide det, hvorfor f.eks. samtaler ikke ville have nyttet noget, da jeg ikke vil indrømme, at der var problemer i familien. At fjerne barnet fra familien, ser jeg heller ikke som en mulighed, da barnet i mange tilfælde i forvejen har det dårligt og har dårlig samvittighed, hvilket kun vil blive være, hvis det fjernes fra familien. Det foreslag, der har været diskuteret for nyligt, ang. en større fokus på børnene, allerede fra de tidlige år, tror jeg ikke på vil hjælpe. Det eneste den øgede overvågning vil medføre, er at barnet bliver opmærksom på, at familien ikke er normal, hvilket kun vil gøre det værre for barnet. En af de ting, jeg helt personligt mener vil hjælpe er, at få hele familien i familierapi. Hvor en blanding af samtaler og medicinsk hjælp, vil kunne få familien til at fungere igen. Det kræver selvfølgelig at forældrene har lyst til at stoppe med deres misbrug, men min erfaring er at det er de færreste, der har lyst til at være misbrugere. Noget andet, der også vil kunne hjælpe på lang sigt, er at skabe en ny vennekreds, når familien er blevet stabiliseret, da forældrene i mange tilfælde vender tilbage til den gamle omgangskreds, hvorfor problemet starter igen.
- Det kan jeg ikke lige svare på.
- Det kan jeg ikke svare på.
- det syntes ikke at have været et problem for mig som barn. det er først opstået senere
- det ved jeg ikke
- En fortrolig kontaktperson på (folke)skolen, som jeg kunne have betroet mig til - som måske kunne have taget fat i mine forældre og forklaret dem, hvor meget det påvirkede mig
- En omsorgsperson, som havde oplyst mig om, at det ikke var normalt og ikke var i orden, og som havde fået mig i en gruppe for børn a la sorggrupperne, blot her mht alkohol, gerne uden mine forældres viden herom.
- En skilsmisse er en svær tid, både for børn og forældre. Jeg tror at støtte fra den nærmeste familie er det vigtigste. ellers kan professionel hjælp i form af psykolog måske være en støtte i nogle tilfælde



- En voksen at snakke med, som jeg havde tillid til.
- En voksen der kunne se, der var et problem. En mor der ikke dækkede over ham, for at skåne os.
- Fakilieterapi? Det endte med skilsmisse mellem mine forældre
- familiepleje / skolepsykolog
- Helt klart hjælp til de ville holde op med at drikke
- Hjælp fra andre voksne og samtaleterapi
- Hjælp til min far da det var ham der havde problemet
- Hjælp til mine forældre om at opnå et mere normalt/afholdende forhold til alkohol. / En generel holdning i Danmark og flere mindre samfund om at alkohol i større mængder ikke er så vel set - det er IKKE hyggeligt!
- Hmm ved jeg ikk, men at der dengang var nogen som kunne se der var noget galt og man fik noget hjælp dengang...så ikk man skulle bøvle med de problemer da man blev ældre.
- Hvilken som helst hjælp!!!
- hvis de ikke havde drukket så ville det have hjulpet
- Hvis jeg havde haft en fortrolig voksen
- Hvis mine forældre havde haft venner med børn på min og mine søskendes alder, ville de måske have indset hvordan vi blev forsømt i forhold til dem. Men de venner vi selv var sammen med, havde forældre med samme problem.
- Hvis nogen i familien havde erkendt problemet som værende et problem. Hvis min far havde fået hjælp/ et spark til at holde op.
- Idag er der meget hjælp at hente igennem skolen, kommunen og ikke mindst ungdomsskolen. De var der ikke da jeg var ung. Da jeg arbejdede i ungdomsskolen i Ry, havde vi sådanne unge, hvis forældre havde et misbrug, gratis med på ture til sverige o.s.v
- Igen svært at sige, da "skaderne" først er kommet som voksen.
- ikke noget
- Indgreb fra familie eller venners side.
- Ingen.
- Ingen. Der var aldrig lagt låg på at min far var alkoholiker. Mine følelser for ham havde og har ikke ændret sig uanset hvad.
- ingenting - idet jeg selv tog affærd - og henvendt mig til socialforvaltning i kommunen.
- Intet
- Jeg blev fjernet fra hjemmet som 14 årig, det skulle have været sket før. kombineret med psykologhjælp.
- Jeg boede alene med min alkoholiske mor og min 7 år ældre søster, dvs. fra jeg var 10 år (hvor min søster flyttede hjemmefra) var jeg meget alene når min mor lå og sov rusen ud på sofaen. Ingen i den øvrige familie vidste noget, ihvertfald ikke hvor slemt det stod til, og jeg havde ikke kontakt til min far. Dermed var der ingen voksne som kunne hjælpe mig, så min søster har taget sig meget af mig. / Skolepsykologen var lidt inde i billedet da jeg ikke trivedes socialt i skolen (fagligt var der ingen problemer), men det eneste det førte til var at jeg skiftede skole i 6. klasse, der skete



ingen forandring på hjemmefronten. / Jeg tror, at hvis lærere, pædagoger og skolepsykolog havde haft kendt lidt mere til alkoholproblemer generelt, så havde de også genkendt tegnene og dermed bedre kunnet hjælpe mig.

- Jeg fik hjælp, ved at få en familie et andet sted....
- Jeg husker ikke alkoholden i min barndom, først op i de senere teenagerår. Så det skulle nok være hjem til at takle mine forældres skilsmisse, det ville nok have hjulpet på problemet
- Jeg mener ikke, at jeg som barn havde problemer som følge af mine forældres forbrug af alkohol
- Jeg snakkede med venner og øvrig familie, behøvede ikke hjælpe fra andre
- Jeg ville sådan ønske jeg havde fået hjælp. Samtaler med nogen der kunne hjælpe mig og måske ha' koblet mig sammen med andre børn på min egen alder. jeg følte mig meget ensom...
- Min fars alkohol problem har ikke påvirket mig
- Min mor skulle bare være flyttet med os børn
- Min stedfar drak alt for meget. Hvilket har betydet, at mit eget forbrug er under middel. (læs maks. et 1-2 glas rødvin om ugen) . V/festlige arrangementer mv. er jeg aldrig beruset min nyder alkohol. I teenager årene har jeg indtaget alkohol på normal/lidt under niveau. Jeg har ikke brug for hjælp. Min stedfars alkoholproblem er løst og han er alkoholfri på 10 år.
- Minnesota kur til min alkoholiker forældre. / Det hjalp og var samtisig en familiterapi.
- Måske en bedre oplysning i den tid
- måske et sikkert sted at være, når helvedet var oppe!
- Nogen der fortalte mine forældre at deres forbrug klart var i grænsefeltet i forhold til at være et overforbrug. Og til tider stadig er det. I weekenderne, ferier og helligdage. De drikker ikke "for meget" på arbejdsdage.
- nogen skulle have grebet ind noget før.
- Når der var problemer skjulte jeg det, især som helt lille - hjælpen skulle have været rettet mod forældrene i form af en åben snak om hvordan alkoholmisbrug påvirker børnene UDEN at de følte sig anklaget. ELL. alternativt uddeling af "venligtsindede" oplysningsmaterialer ifm. forældremøder hvor børnene ikke var tilstede. Hvis der anklages kan det give modsat effekt.
- også nogle samtaler.
- Omgivelsernes anerkendelse i stedet for fornægtelse af problemet ville have været godt og første skridt. / Behandling af afhængigheden, i fald mine forældre havde været samarbejdsvillige, det næste skridt. / Psykolog/anden form for anerkendelse af problemet overfor mig som barn det tredje skridt, der kunne have været ønskeligt.
- psykolog, aflastning i hjemmet,
- samtale m. udefra kommende og åbenhed i familien
- samtaler med professionelle
- Samtaler med psykolog



- Samtaler og måske have haft en mor hele tiden. Istedet for kun i ferierne. Måske endda have været kommet i familiepleje hos mennesker som ikke havde alkoholproblemer.
- sovepiller så man ikke kunne høre di skændtes
- Så det ikke først ville være som 30-årig at jeg fandt ud af hvordan man kan leve sit liv uden at ville have lyst til selvmord og ikke kunne finde ud af noget vedr. relationer til andre mennesker. Ville have været dejligt, hvis jeg havde fundet ud af det noget tidligere, så jeg ikke havde spildt hele min ungdom på alkoholisme, som har præget min familie.
- tale om tingene
- Tidlig indgriben og behandling af min fars alkoholisme
- Trods nødråb, var der ingen hjælp at hente nogen steder. At have haft mulighed for "rask og upåvirket" voksenkontakt havde garanteret hjulpet! Først som 14-årig forstod jeg for alvor, at ikke alle familier var som vores!
- Tror ikke det har været slemt for mig. Når jeg tænker tilbage virker det som en dejlig barndom jeg har haft.
- ved ikke
- Ved ikke hvad der er af tilbud men måske hjælp til mine forældre
- Åbenhed
- åbenhed...

