



Tú ert barnið hjá tínum foreldrum, og vil altíð vera tað, líkamikið hvussu gomul tú ert

Leif Láadal

Holini hjá Starvsmannafelagnum í Havn eru nærum full. Tað er fyrilestur um støðuna hjá teimum, sum verða rópt "Vaksin børn", ið er styttingin fyri "Vaksin børn av alkoholikarum". Seinnu árinu eru tey avvarðandi hjá alkoholikarum inndrigin meira og meira í sjúkuna hjá teimum, sum ikki duga at drekka – teimum, har drykkjuskapur førir til alkoholismu.

Fyrilestururin snýr seg bara um hesi sonevndu "vaksnu børnini," tó at onnur avvarðandi eisini dragast við nakrar av somu trupulleikum, sum vaksin børn hjá alkoholikarum. Eisini vaksin børn hjá foreldrum, sum hava havt aðrar vantrivnaðartrupulleikar, eitt nú sálarsjúku, hava somu eyðkenni, sum tey, ið eru vaksin upp í heimi við alkoholismu.

Ólukkulig støða

Tað er sálarfroðingurin Kristina Hermann, sum vitjar aftur í Føroyum. Hon hevur áður verið her í sambandi við at Støðulfelagið hjá Heilbrigdi hevur skipað fyri tiltøkum. Hesaferð er hon í einum serligum ørindi, tí eftir at hava arbeitt við trupulleikum, ið standast av ovurnýtslu av alkoholi í 15 ár, hevur hon nú skrivað eina "sjálvhjálpabók" (Du er ikke alene), sum hon rópar hana, til vaksin børn hjá alkoholikarum.

- Alkoholisma hjá foreldrum er ein vanlukka hjá einum barni, sigur Kristina Hermann og leggur afturat:

- Barnið kann jú ikki flyta seg. Tað er bundið at foreldrunum, og klárar seg ikki sjálv, og má tí læra at liva í hesi óvanligu og ólukkuligu støðu.

Síðani greiðir hon millum annað frá, at nógv børn fáa munnkurv frá foreldrunum ella geva sær sjálvum munnkurv. Foreldur, sum liva við trupulleika av ov stórum alkoholbrúki, hótta børnini og siga teimum, at um tey siga nakað við onnur um støðuna, so koma fólk frá kommununi og taka tey. Nógv børn skammast eisini og lúgva tí um støðuna og siga, at alt er gott, um nakar spyr. Harafturat fáa nógv børn eina kenslu av, at tað eru tey, sum eru orsøkin til, at foreldrini drekka. Ja, summi foreldur siga beinleiðis við børnini, at tað er teirra skyld.

At vaksa upp undir hesum umstøðum ávirkar eitt barn fyri lívið, og tí er tað, at heitið "Vaksið barn" verður brúkt. Eitt barn tekur somikið stóran skaða av at vaksa upp hjá foreldri ella foreldrum, sum

eru alkoholikarar, at tað heldur áfram við at vera eitt slag av barni, eisini eftir at tað er blivið vaksið.

Foreldur at foreldrum sínum

- Eitt vaksið barn kann gott finna upp á at sleppa sínum egna barni fyri at fara út og hjálpa fullu mammu síni, um hon ringir, greiðir Kristina Hermann frá.

Hon leggur tó afturat, at hetta

Sleppa eignum barni fyri at hjálpa fullum foreldrum

Seinnu árinum hefur meira fokus verið sett á tey fólk, sum eru rundan um ein alkoholikara. Tey avvarðandi dragast ofta við stórar sálarligar og menniskjaligar trupulleikar, men hesi kunnu og skulu hjálpast. Tað sigur Kristina Hermann, sum er sálarfrøðingur og júst hevur skrivað bókina "Du er ikke alene", sum snýr seg børn hjá alkoholikarum

skal skiljast eitt sindur metaforiskt. Tað er títbetur ikki so ítökilig - í hvussu so er sjáldan - men tað passar í stóran mun, at vaksin børn hjá alkoholikarum, sum ikki hava fingið hjálp ella ikki eru brotin út úr alkoholisku familjunum, halda áfram við at geva sjúku foreldrum sínum alt ov stóran ans og seta seg sjálvi og sína egnu familju til viks.

Frá ungum árum hava børnini verið von við at ansa eftir mammu ella pápa sínum. Tey hava eisini lært seg sjálvi at yvirleva og duga væl at taka upp eftir bæði sær sjálvum og foreldrunum. Hetta mynstur kann halda áfram, aftan á at tey eru vorðin vaksin, og tað kann koma at fylla alt for nógv í gerandisdegnum - bæði reint fysiskt, um hugsað verður um ta tíð og orku sum skal til,

- Tú ert barnið hjá tínum foreldrum og vil altíð vera tað, líkamikið hvussu gomul tú ert.

Hvussu ávirkar tað?

Nógv vaksin børn - ja, nærum øll, sum ikki hava fingið hjálp - ansa sera væl eftir altíð gera tað rætta. Tey eru skjót at seta seg inn í støðuna hjá øðrum, soleiðis, at hesi kunnu kenna seg væl. Hetta krevur ómetaliga orku, og er við til at halda persónligum ynskjum og tørvi hjá vaksna barninum niðri.

halda um tað. Og tað verður vent og snarað soleiðis, at alt, sum ikki sær út til at vera hundrað prosent gott, er hundrað prosent ringt. Er ein persónur í til dømis einum føðingardeggi, sum tykist eitt sindur fráverandi og ikki áhugaður í vaksna barninum, verður tað vent til nakað negativt - so má tað vera tí, at viðkomandi hatar seg. Á tann hátt sær vaksna barnið ikki øll hini í hølunum, sum

somikið svingandi, at fólk illa duga at vera saman við viðkomandi.

Eitt annað, sum eyðkennir vaksin børn, er, at tey hava lyndi til at trýsta fólk frá sær, tá tað hevur gingið "for gott" eina tíð. Heldur enn at njóta støðuna, trekkja tey seg aftur, áðrenn tey verða skuffað. Tey eru so von við at verða skuffað av mammu ella pápa sínum ella báðum, at tey tora ikki at njóta lötuna ov leingi. Tá er best at sleppa øllum, og sleppa sær avstað, áðrenn ein maki ella vinur vendir teimum baki, halda tey.

men sanniliga eisini psykiskt.

- Nógv vaksin børn hava ikki kappað nalvastreingin, og tá mann so hugsar um, at tey í ein ávísan mun gerast foreldur at sínum foreldrum og enn tá terapeutur og vinfólk, so gongur galið. Tey eru ikki høvuðsleikarar í sínum egna lívi, sigur Kristina Hermann, men leggur avgjørd afturat:

Orsøkin til, at vaksna barnið uppførir seg soleiðis, er tí at tað vil verða váttað av øðrum. Í sínum uppvækstri er tað ikki blivið váttað og virt av sínum foreldrum, og tí roynir tað nú at draga til sín hetta uppmærksemi, skrivar Kristina Hermann í bók síni.

Tí eru antennurnar altíð úti hjá vaksna barninum, tá tað snýr seg um alt, sum onnur látast at

royna at geva tí ans. Orsøkin til, at hesin fyrri ikki var so prátingarsamur, var allarhelst onkur heilt onnur, men soleiðis hugsar vaksna barnið ikki.

Ovurstóri tørvurin á uppmærksemi er bara eitt av mongum eyðkennum hjá einum vaksnum barni. Onnur bæði meiri álvarslig og minni álvarslig tekn eru eisini. Tað kann spenna heilt frá djúpum trauma til eitt sinnalag, sum er

Nógv vaksin børn uppliva eisini depression ella hava depressiónlíknandi trupulleikar.

Halda seg víta

Fyri at tekkjast fólki, brúka nógv vaksin børn ómetaliga orku upp á at seta seg inn í viðurskiptini hjá øðrum fólki. Tey halda seg tí víta ómetaliga væl, hvat tørvurin er hjá hinum, men Kristina Hermann sigur, at soleiðis er ikki.





Nakrir av teimum trupulleikum, sum vaksin børn av alkoholikarum dragast við:

Lágt sjálvsvirði og ógvuliga atfinningarsom ímóti sær sjálvum

Hava trupulleikar við at siga sína egnu søgu (hava "svørt hól" í minninum)

Viðurkenna ikki, at foreldrini drekka

Eru innlímað í alkoholisbrúkið hjá foreldrunum

Hava trupulleikar av innlígum/kynsligum sambandi

Hava trupult við seta orð á egnar upplivingar, kenstur og ynskir

Hava trupulleikar við at seta mörk

Hava trupulleikar við at siga sannleikan

Eru bráðhugsin (impulsiv)

Eru stýrandi

Kenna stórri ábyrgd og umsorgan yvirfyri øðrum enn sær sjálvum

Yvirreagera, tá tey kenna seg svikin, eru fyri atfinningum ella kenna seg glatað (burtargloymd)

Kenna seg øðrvísi

Skamma seg um seg sjálvan

Kenna seg einsamøll

(Kelda: "Du er ikke alene", forlagið Muusmann, 2015, Kristine Hermann)

- Tey halda seg duga væl at lesa fólk av og halda seg vita, hvussu tey hava tað, men mínar royndir vísa, at tað ikki eru nógv vaksin børn, sum veruliga duga hetta, sigur hon.

Trupulleikin er, at flestu vaksna børn ikki hava fingið eina natúrliga uppfatan av, hvat kærleiki er. Tey taka skeivu royndir sínar frá barndóminum víðari upp í vaksna lívið, og har verður arbeitt eftir sama leisti yvirfyri partnarinum og øðrum fólkum, sum eru tætt uppá. Mótstøða verður tí oftast yvirtulkað. Sigur ein partnari nakað, sum vaksna barnið ikki kann góðtaka, so kann tað verða byrjanin til eitt skriðulop, har vaksna barnið kennir seg hött, og reagerar ógvusligt og kanska endar við at rýma, heldur enn at tosa um viðurskiftini.

Ein trupulleiki hjá vaksna barninum er, at tað ikki dugir at vísa sín kærleika. Kristina Hermann sigur, at kanningar frá vanligum sunnum parløgum vísa, at kvinna og maður rósa hvør øðrum ella koma við jaligum og kerligum viðmerkingum í miðal 80 ferðir um dagin. Hetta er heilt óhoyrt hjá einum vaksnum barni, sum als ikki hevur sama máta at vísa kærleika. Eisini vísir Kristina Hermann á, at kritikur og atfinningar eru fimm ferðir sterkari – ella skuldi ein sagt óndari – enn rós. Hevur tú funnist at onkrum, er neyðugt at rósa við virða viðkomandi fimm ferðir, fyri at javnvág skal koma í. Hetta lutfall eru tað nógv vaksin børn, sum ikki kenna til.

Hjálp at heinta

Kristina Hermann heldur, at øll vaksin børn eiga at søkja sær hjálp. Tað kann gerast við at seta seg inn í egin viðurskiftir, men sum oftast krevur tað eitt sindur meira. Hjálp frá psykologi, terapeuti ella sjálvhjálparbólkum er gott, sigur hon.

Tey amboð, sum vaksna barnið skal læra seg at brúka, eru grundleggjandi menniskjalig virðir, sum eru parkerað í skeiva uppvekstrinum. Tað snýr seg í stóran mun um at læra at seta seg inn í viðurskiftini hjá øðrum upp á ein natúrligan máta. Heldur enn at halda seg vita, hvat tørvin hjá hinum er, skal vaksna barnið duga at "fara yvirum brúnna," sum hon sigur. Vaksna barnið skal duga at ímynda sær, hvussu hin vildi havt tað í eini líknandi støðu. Harafturat skal vaksna barnið duga at ansa eftir sær sjálvum – duga at siga, at hetta er also gott nokk, sum eg geri, og siga frá, um mann ikki orkar meira enn tað sama. Heilt grundleggjandi snýr tað seg um at liva eitt trygt natúrligt lív, har mann er atkomiligur og jaliga til staðar. Millum annað duga at siga góðan morgun, tá tú vaknar saman við tínum kærnu, duga at siga pent farvæl, tá tit fara út gjøgnum hurðina, siga góðan dag og góða nátt. Ikki bara annan hvønn dag, men hvønn dag.

Nógvir túsund føroyingar raktir

Tað eru ikki so nógv samlað hagtøl í Føroyum, tá vit tosa um fólk, sum hava beinleiðis ella avleiddar trupulleikar av alkoholi. Í Dan-

Bókin "Du er ikke alene" hjá Kristinu Hermann, sálarfrøðingi, er ein sjálvhjálparbók til vaksin børn hjá alkoholikarum



mark hevur Blái Krossur savnað tøluni saman fyri fólk, sum hava verið í viðgerð ella hava verið hjá lækna ella á sjúkrahúsi í sambandi við ov stóra nýtslu av alkoholi. Samlaða talið er 632.000 børn, ung og vaksin, tá øll runda um tann, sum hevur søkt sær hjálp, verða tald við. Veruliga talið er væl hægri enn hetta, sigur Kristina Hermann, tí tað eru ikki øll, sum koma í samband við viðgerðarstovn ella myndugleika.

Drekkimynstrið í Føroyum líkast eftirhondini tí í Danmark – kanska mest í hovudsstaðarokinum. Tølini fyri alkoholnýtislu ella -sølu eru tó lægri í Føroyum. Verður hædd tikin fyri, at drekkimynstrið er eitt sindur øðrvísi og samlaðu mongdirnar eitt sindur minni, so kann lutfallið eitt til hundrað, sum ofta verður brúkt millum Føroyar og Danmark, ikki ordiliga brúkast. Men sjálvt um talið er eitt sindur lægri enn tað, so eru tað nógv í Føroyum, sum hava trupulleikar. Um lutfallið eitt til hundrað verður

brúkt, og bert kend tøl sammett, so eru 6.230 børn, ung og vaksin í Føroyum beinleiðis ella óbeinleiðis pínd av alkoholismu.

Tað var Stuðulsfelagið hjá Heilbrigði, sum skipaði fyri fyrilestrinum hjá Kristinu Hermann. Stuðulsfelagið er limafelag fyri alkoholikarar og avvarðandi. Sjónarmiðið hjá felagnum er, at alkoholisma er sjúka, sum rakar alla familjuna og ikki bara alkoholikaran. Út frá hesum, arbeiðir felagið fyri at fáa sett fokus á alkoholismu og á viðgerð fyri alkoholikarar og avvarðandi. Felagið varð stovnað í 2012. Lesið meira á heilbrigdi.fo

Meira um Kristinu Hermann og nýggju bók hennara kanst tú lesa á duerikkealene.com

Ovurstóri tørvin á uppmærkssemi er bara eitt av mongum eyðkennum hjá einum vaksnum barni hjá alkoholikara



Nógv fólk var og lurtaði eftir Kristinu Hermann, tá hon helt fyrilestur í hølunum hjá Starvsmannafelagnum mánakvöldið. Mynd: Troels Hermann Johannsen