

Min förälders alkoholbruk -test

Dricker din förälder alkohol måttligt eller kanske för mycket enligt dig?

Syftet med testet är att hjälpa dig att fundera över och bli medveten om de negativa konsekvenser som föräldrars drickande kan orsaka. Dina svar poängsätts inte. Efter den frågvisa reflektionen kan du om du vill skriva ner dina egna tankar i rutan som är reserverad för dem och spara texten för dig själv. Det är möjligt att minska och förebygga de negativa konsekvenser som din förälders alkoholbruk orsakar dig.

| Välj det svarsalternativ som bäst beskriver din situation. | Aldrig | Ibland | Ofta | Vet ej |
|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1. Tycker du att din förälders alkoholbruk är för stort? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2. Har du påpekat din förälders alkoholbruk för hen? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3. Har din förälder på grund av drickande eller bakfylla låtit bli att göra något som hen har lovat? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4. Har du sett din förälder berusad? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 5. Har du och din förälder grälat till följd av hens drickande? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 6. Har du behövt dölja din förälders alkoholbruk? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 7. Har du eller någon annan föreslagit för din förälder att hen ska minska sitt alkoholbruk? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 8. Har din förälder skadat dig eller en annan familjemedlem psykiskt eller fysiskt till följd av drickandet? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 9. Har du på grund av din förälders drickande behövt uppleva ensamhet, skam, mindervärde eller utanförskap? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 10. Har du upplevt trötthet, depression eller ångest till följd av din förälders drickande? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

FRÅGVIS REFLEKTION

1. Tycker du att din förälders alkoholbruk är för stort?

Mängden alkoholbruk kan kartläggas med AUDIT-testet, som finns på Droglänken (www.droglanken.fi/tester). För dig kan följderna av föräldrarnas drickande och dess påverkan på vardagen ändå ha större betydelse än mängden alkohol och hur ofta hen dricker. Om följderna av föräldrarnas alkoholbruk stör ditt liv, vore det bra att prata om saken hemma. Kom ihåg att du kan få hjälp och stöd i din situation oavsett om din förälder är motiverad att minska sitt alkoholbruk eller inte.

2. Har du påpekat din förälders alkoholbruk för hen?

Att prata med din förälder om hans drickande kan ha känts pinsamt eller väckt negativa känslor hos hen. Det som din förälder själv upplever som harmlöst behöver inte vara harmlöst ur din synvinkel. Familjemedlemmars upplevelser kan också skilja sig åt. Du har rätt till din egen upplevelse och att tala om den med familjemedlemmar och människor utanför hemmet. Att tala om den oro som din förälder väcker betyder att du bryr dig om hen.

3. Har din förälder på grund av drickande eller bakfylla låtit bli att göra något som hen har lovat?

Vid alltför omfattande alkoholbruk är det vanligt att löften glöms bort, planer ändras och rutiner blir lidande. Hos en förälder med alkoholberoende blir drickandet det viktigaste och allt annat hamnar i andra hand. Du kan känna att du inte är viktig och att dina behov inte betyder något för andra. Brutna löften kan kännas som brist på omtanke, till och med kärlek. Vid alkoholberoende handlar det ändå om en sjukdom. Din förälder förstår kanske inte följderna av sitt drickande och de negativa konsekvenser du upplever.

4. Har du sett din förälder berusad?

Alkohol påverkar kroppen, beteendet och känslorna via det centrala nervsystemet. En blyg förälder kan bli modig och pratsam, en snäll och trevlig förälder kan börja söka gräl, och en social och glad förälder kan dra sig undan och bli nedstämd. En berusad förälder är ofta oberäknelig eller lynnig. Det är tungt för dig att behöva anpassa dig till en berusad persons sinnesstämning och beteende. Att drickandet döljs tar inte bort problemet. Vetskapen eller misstanken om att din förälder dricker kan vara ångestväckande.

5. Har du och din förälder grälat till följd av hens drickande?

Alkoholbruk är förknippat med många faktorer som, särskilt när de hopar sig, orsakar meningsskiljaktigheter mellan den som dricker och en närstående. Gräl kan till exempel uppstå på grund av dåligt beteende, oro för hälsoskador eller användning av pengar. För ett barn skapar gräl i hemmet otrygghet och rädsla. Det är bra att fundera på om man hemma kunde prata om sådant som orsakar gräl när situationen är lugn. Du kan också i förväg tänka ut platser och människor som du kan gå till om ett gräl hemma blir hotfullt.

6. Har du behövt dölja din förälders alkoholbruk?

Skam och skuld kopplade till drickande leder till hemlighållande och lögner. Också du kan ha börjat dölja din förälders alkoholbruk för att skydda hen eller dig själv. Hemlighållande skyddar dig inte nödvändigtvis - tvärtom. För att lätta på din börda vore det bra att prata om förälderns drickande med en pålitlig människa som känner dig eller med en professionell. Du ska inte behöva bära skam över din förälders drickande!

7. Har du eller någon annan föreslagit för din förälder att hen ska minska sitt alkoholbruk?

Det är vanligt att en förälder har svårt att ta emot ett förslag om att minska drickandet. Problematiskt alkoholbruk är ofta förknippat med att fakta förnekas. Din förälder kanske inte kan bedöma sin egen situation ärligt, och det är inte lätt att känna igen och erkänna den egna situationen. Om du har föreslagit för din förälder att hen ska minska sitt alkoholbruk, kan hen ha reagerat negativt. Det är bra att förstå att du inte är ansvarig för din förälders drickande. Du hjälper dig själv mest genom att söka samtalsstöd för att klara av situationen.

8. Har din förälder skadat dig eller en annan familjemedlem psykiskt eller fysiskt till följd av drickandet?

Psykiskt och fysiskt våld riktat mot en annan person är alltid och i alla situationer fel. Psykiskt våld kan vara svårare att känna igen eller bli medveten om, men dess följder kan vara lika förödande som följderna av fysiskt våld. Redan en enstaka händelse där någon blir kallad öknamn, nedvärderad eller fysiskt angripen kan få långtgående konsekvenser. Det vore bra att bearbeta även en enskild händelse, även om det redan har gått tid. Det finns hjälp och stöd för den som har upplevt våld. Du behöver inte försöka klara av situationen ensam!

9. Har du på grund av din förälders drickande behövt uppleva ensamhet, skam, mindervärde eller utanförskap?

En förälders alltför omfattande drickande kan påverka din självkänsla negativt. I värsta fall kan det göra det svårare att känna att du hör till på lika villkor med andra i kompisgäng, i skolan eller i hobbyer. Andra tänker ändå inte att din förälders handlingar också stämplar dig. Det lönar sig att försöka leva ett socialt liv modigt enligt dina egna intressen. Känslan av tillhörighet kan man lära sig genom att ha kontakt med och dela bekymmer med personer som känns pålitliga. Många vill ha dig med!

10. Har du upplevt trötthet, depression eller ångest till följd av din förälders drickande?

En närståendes problematiska drickande gör livet stressigt och okontrollerbart. Det kan göra vardagen tung och glädjelös och framtiden mer osäker. Ständig oro kan trötta ut. Maktlöshet inför föräldrarnas drickande kan göra dig nedstämd, och mörka tankar om framtiden kan också tynga. Kom ihåg att du inte är ansvarig för din förälders drickande. Det är troligt att du inte kan göra något åt drickandet om det inte uppstår en egen motivation hos den som dricker att kontrollera eller sluta med alkoholbruket. Det kan kännas mycket tungt. Du kan ändå få stöd för att orka. Du har rätt att må bra oberoende av din förälders problem.

Översatt till svenska av Understödsföreningen för
svenskspråkig missbrukarvård rf och Stiftelsen Bensow

På våra sidor om Skör barndom hittar du information riktad till unga som oroar sig för en förälders drickande. Skör barndoms tjänster för unga är anonyma och kostnadsfria. Chatta med en pålitlig vuxen eller ställ frågor om sådant som du funderar på i rådgivningstjänsten.

lasinenlapsuus.fi/stod-pa-svenska

Det finns mycket hjälp att få för att bearbeta upplevelser i barndomen, så väl face to face som på nätet (endast på finska och engelska).

lasinenlapsuus.fi/tukea

Droglänken erbjuder information, stöd och hjälp även för anhöriga. Droglänken har förutom en infobank också tester, självhjälpsinnehåll, kamratstöd och en rådgivningsservice.

droglanken.fi

Vi samlar in feedback för det här testet. Berätta hurdana tankar eller utvecklingsidéer testet väckte hos dig.

lasinenlapsuus.fi/testit