

Min förälders alkoholbruk -test

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

Meningen med testet är att hjälpa dig att bli medveten om på vilket sätt din förälders drickande möjligen kan påverka dig negativt. Svaren poängsätts inte.

Du kan skriva ner dina tankar för varje fråga i rutan som finns efter den frågvisa reflektionen och spara dem om du vill.

Det är möjligt att minska och förebygga den negativa effekt som din förälders drickande har på dig.

Välj det svarsalternativ som bäst beskriver din situation	Aldrig	Ibland	Ofta	Vet ej
1. Tycker du att din förälder dricker för mycket?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Har du kommenterat din förälders drickande för honom eller henne?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Har din förälder någon gång låtit bli att göra något som hen lovat på grund av drickande eller bakfylla?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Har du sett din förälder full någon gång?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Har ni någon gång grälat på grund av din förälders drickande?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Har du behövt dölja eller hemlighålla din förälders drickande?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Har din förälder skadat dig eller någon annan familjemedlem psykiskt eller fysiskt på grund av drickandet?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Har du eller någon annan uppmanat din förälder att dricka mindre?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Har du upplevt trötthet, depression eller ångest på grund av din förälders drickande?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Har du upplevt känslor av ensamhet, skam, utanförskap eller att du är mindre värd på grund av din förälders drickande?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

FRÅGVIS REFLEKTION

1. Tycker du att din förälder dricker för mycket?

Mängden alkohol någon dricker går att kartlägga med hjälp av Audit-testet, som finns på Päihdelinkki (www.paihdelinkki.fi/sv/tester-och-matarn). Det är ändå bra att minnas att konsekvenserna av drickandet och hur det påverkar din vardag, har större betydelse än hur mycket eller hur ofta din förälder dricker. Om din förälders alkoholbruk har konsekvenser som påverkar ditt liv, är det bra att behandla det. Kom ihåg att du kan få hjälp och stöd i din situation, oberoende av om din förälder är motiverad att minska sin alkoholkonsumtion eller inte.

2. Har du kommenterat din förälders drickande för honom eller henne?

Om du har påpekat för din förälder om hans drickande, kan det ha känts pinsamt eller väckt negativa känslor hos din förälder. Även om din förälder tycker att drickandet är harmlöst, är det inte nödvändigtvis det ur din synvinkel. Olika familjemedlemmar kan också ha olika erfarenheter och uppfatta saker olika. Du har rätt till din egen erfarenhet och att berätta om den. Att tala om sin oro är att bry sig.

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

Bortglömda löften, ändrade planer och rutiner som blir lidande hör ofta ihop med överdriven alkoholkonsumtion. Speciellt i beroendeskedet stiger alkoholen fram som det viktigaste och allt annat kommer i andra hand. Det kan kännas för dig som att du inte är viktig och att dina behov inte har någon betydelse. Det handlar inte mera om det brutna löftet eller den ogjorda uppgiften, utan för dig kan det kännas som brist på kärlek och som om din förälder inte bryr sig om dig. Så är det inte, det handlar om en sjukdom. Din förälder förstår inte nödvändigtvis de konsekvenser du upplever.

4. Har du sett din förälder full någon gång?

Alkohol påverkar kroppen, beteendet och känslorna via det centrala nervsystemet. En blyg person kan bli modig och pratsam, en snäll person kan börja mucka gräl, en social och glad person kan bli inåtvänd och nedstämd. Den som är full är ofta oberäknelig och instabil. Det här kan vara tungt för dig, om du måste anpassa dig enligt en påverkad persons humör och beteende. Det att personen inte dricker så att du ser det, avlägsnar inte problemet. Du kan ändå säkert koppla ihop frånvaron med det förändrade beteendet. Bara vetskapen eller misstanken om att din förälder dricker kan vara ångestframkallande. Baksmällan som följer efter en berusning kan kännas väldigt obehaglig.

5. Har ni någon gång grälat på grund av din förälders drickande?

Många saker som har att göra med alkoholanvändning kan orsaka meningsskiljaktigheter och gräl mellan den som dricker och hens anhöriga. Det kan handla om problem relaterade till beteende, hälsa och ekonomiska frågor. Att gräla är tyvärr en väldigt vanlig negativ konsekvens av alkoholbruk. Speciellt för barn orsakar gräl i hemmet känslor av otrygghet och rädsla. Det är bra att fundera på och särskilja situationer där specifikt drickande har lett till gräl.

6. Har du behövt dölja eller hemlighålla din förälders drickande?

Skulden och skammen som kommer av att dricka eller vara berusad, gör att många känner ett behov av att dölja eller ljuga om sin alkoholanvändning. Om drickandet har orsakat upprepade problem för dig, har du också utvecklat en förmåga att känna av och förstå vad det handlar om. Det kan hända att du också har börjat dölja din förälders drickande, för att skydda hen och dig själv. Att dölja och hemlighålla är inte nödvändigtvis en fungerande skyddsmekanism – tvärtom. För att förebygga eller lindra de negativa konsekvenser som du upplever, är det bra att prata med en trygg vuxen eller en professionell. Du skall inte behöva bära på skam p.g.a. en anhörigs drickande.

7. Har din förälder skadat dig eller någon annan familjemedlem psykiskt eller fysiskt på grund av drickandet?

Psykiskt eller fysiskt våld riktat mot en annan person är alltid, och i alla situationer, fel. Det kan vara svårare att känna igen eller upptäcka psykiskt våld, men konsekvenserna av det kan vara lika allvarliga som vid fysiskt våld. Redan en enskild händelse av att bli förolämpad, förnedrad, slagen eller fysiskt vidrörd mot din vilja, kan ha väldigt långtgående konsekvenser. Det skulle ändå vara bra att bearbeta även sådana enstaka händelser, trots att de kanske skett för länge sedan. Det finns hjälp och stöd att få om man upplevt våld. Man behöver inte klara av situationen eller upplevelserna ensam!

8. Har du eller någon annan uppmanat din förälder att dricka mindre?

Till problematiskt drickande hör mycket förnekande av realiteterna. Den som dricker är inte nödvändigtvis själv den bästa att bedöma sin situation. Att se sig själv i spegeln är inte lätt. Om du har uppmanat din förälder att minska sitt drickande, hur har hen reagerat? Det är bra för dig att förstå att du inte är ansvarig för din förälders drickande.

9. Har du upplevt trötthet, depression eller ångest på grund av din förälders drickande?

En anhörigs problematiska drickande gör livet stressigt och okontrollerbart. Ofta kan det kännas som om framtidsutsikterna i livet förbleknar. Har du problem med att orka? Påverkar din förälders drickande ditt välmående? Kan ni tala om din förälders drickande och ditt mående? Om drickandet har utvecklats till en beroendesjukdom, behövs det ofta utomstående hjälp för att tillfriskna. Att endast sluta dricka är inte nödvändigtvis tillräckligt, med tanke på de negativa konsekvenser du upplever. När en person som är beroende av alkohol inte dricker, kan stämningen vara väldigt dålig och det kan hända att du med ditt beteende försöker förhindra att drickandet börjar. Kom ihåg att du inte är ansvarig för din förälders drickande. Den här tiden kan kännas oerhört tung och stressig. Du och andra som lever nära den som dricker borde få stöd, så att alla har möjlighet att tillfriskna.

10. Har du upplevt känslor av ensamhet, skam, utanförskap eller att du är mindre värd på grund av din förälders drickande?

Då en förälder dricker för mycket eller har något annat negativt drag, kan det påverka ditt självförtroende, försämra din sociala förmåga och minska din känsla av tillhörighet med andra. Har du funderat på om din förälders drickande har påverkat ditt sociala liv, dina kompisrelationer och din fritid?

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 barndom -tjänsterna är anonyma och kostnadsfria. Du kan prata på chatten med en pålitlig trygg vuxen, fråga om råd eller delta i ledda kamratstödsgrupper på nätet.

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