

Ufrivillig ansvar

En tematisk analyse av utfordringer og dilemmaer i livet til ungdom av foreldre med rusproblemer – sett i et anonymt chatformat

Hedda Johansen Strøm

Innlevert som hovedoppgave, høst 2023
Profesjonsstudiet i psykologi

30 studiepoeng

Psykologisk institutt – Det samfunnsvitenskapelige fakultet



Sammendrag

Forfatter: Hedda Johansen Strøm

Tittel: Ufrivillig ansvar – En tematisk analyse av utfordringer og dilemmaer i livet til ungdom av foreldre med rusproblemer – sett i et anonymt chatformat

Veiledere: Guro B. Omland & Bente M. Weimand

Innledning: Barn som pårørende til foreldre med rusproblemer står overfor en rekke utfordringer og belastninger, samt har en høyere risiko for å utvikle vansker selv. Ulike faktorer har en innvirkning på deres hjelpesøkende atferd, hvor det trolig er mange som ikke får den hjelpen de har behov for. Digitale tjenester tilbyr lettere tilgjengelighet for denne gruppen. Hensikten med oppgaven er å utforske hvilke erfaringer ungdom av foreldre med rusproblemer beskriver i rammen av den anonyme chattjenesten BaRsnakk, samt hvordan chatvertene møter og forstår det ungdommene forteller om. **Metode:** Materialet er hentet fra den anonyme chattjenesten BaRsnakk i regi av Organisasjonen Barn av rusmisbrukere. Dataen består av 16 samtalelogger med ungdom i alderen 13-15 år. Det ble gjennomført en refleksiv tematisk analyse som resulterte i åtte tema. **Resultater:** Del en belyser ungdommens perspektiv gjennom følgende tema: 1) Ungdommen blir bærer av byrden, 2) Erfaringer med mulig omsorgssvikt, grenseoverskridende og voldelig atferd og 3) Motstridende følelser overfor omsorgsgiver. Del to belyser chatvertenes tilnærming i følgende tema: 1) Rolleavklaring, 2) Reflektere og mentalisere og 3) Informere og dele kunnskap. Del tre illustrere hvordan temaene snakkes om i rammen av chatformatet som ses gjennom en veksling mellom: 1) Informasjon og hjelp til handling og 2) Empatisk lytting og støttesamtale. **Oppsummering:** Ved å se på det som foregikk i samtalene som en meningsskapende dialog, forstås de ulike temaene som ungdommenes grad av opplevd sammenheng i måten de prøvde å forstå, håndtere og skape mening i sine opplevelser. En tolkning av ungdommenes opplevelse av sammenheng var hvorvidt de har blitt bærer av ansvaret for eget og omsorgsgiveres liv og helse. Å påta seg dette ansvaret kunne for ungdommene gi en forståelse for hvorfor situasjonen var krevende, bidra til et ønske om å møte utfordringer, og gi en helhetlig mening i at de er av betydning da ansvaret hviler på dem. Samtidig ble ansvaret for belastende da ungdommene ble utsatt for vold og omsorgssvikt. Chatvertenes tilnærming i det anonyme formatet kunne bidra som en fortolkningshjelp til ungdommene i en mer helsefremmende retning, samtidig vil formatet begrense muligheter for andre former for hjelp, særlig ved bekymring for ungdommens helse og liv, da anonymiteten hindrer at chatvertene kan iverksette aktuelle tiltak.

Forord

Inspirasjon til oppgaven kom som følge av flere gjennomlesninger av «*Når lyset knapt slipper inn*», en studie av chat-samtaler med barn og ungdom som har foreldre med rusmiddelproblemer (Kufås, et al., 2019). Denne studien, sammen med min erfaring som tidligere frivillig på chatten BaRsnakk gjorde at jeg tok kontakt med teamkoordinator Madelen Endresen og etterspurte om de hadde plan for videre prosjekt som jeg kunne ta del i. Det ble besluttet at jeg kunne bruke materialet fra chatten og skrive om det jeg selv måtte ønske.

Takk til ansatte ved Organisasjonen BaR, med en særlig takk til Madelen Endresen, Stian Johansen, Vilde Adolfsen og Marius Sjømæling som har vært tilgjengelige for mine spørsmål og lagt til rette for alt jeg har trengt. Videre takk til mine veiledere Guro Brøkke Omland og Bente Weimand for gode innspill og drøftinger, og for deres tålmodighet og motiverende kommentarer.

Takk til mine foreldre, Elin og Erik for ubetinget støtte og hjelp, daglige innsjekk og kjærlighet. Takk til min niese Thea for alle tullede memes og jevnlig heiarop. En stor takk til min forlovede Morten, som har vært min klippe fra start. Du har tillatt meg å holde på med mitt, evnet å romme mine svingende følelser og sørget for at jeg har fått i meg næring av Michelin-kvalitet. Jeg er evig takknemlig for din kjærlighet og tålmodighet.

Til slutt ønsker jeg å takke alle mine medstudenter som har holdt ut med meg, løftet meg opp når jeg har vært nede og fått meg til å le så jeg griner. Samholdet har vært uvurderlig.

Hedda Johansen Strøm

Oslo, oktober 2023

Innholdsfortegnelse

Innledning	1
<i>Barn og unge som pårørende i familier med rusproblemer</i>	1
<i>Barn og unges rettigheter</i>	3
<i>Instanser for hjelp</i>	3
<i>Hjelpesøkende atferd</i>	4
<i>Digitale tjenester</i>	5
<i>Oppsummering og forskningsspørsmål</i>	6
Teoretisk rammeverk	7
<i>Meningsskaping</i>	7
«Sense of Coherence» - <i>Opplevd sammenheng</i>	8
<i>Salutogenese og opplevd sammenheng</i>	9
<i>Generelle motstandsressurser</i>	9
<i>Generelle motstandsressurser og relasjonelt orienterte utfordringer</i>	10
Metode	11
<i>BaRsnakk</i>	11
<i>Design</i>	12
<i>Utvalg og datasamling</i>	12
<i>Utvalgsprosessen</i>	13
<i>Refleksiv tematisk analyse</i>	13
Etiske refleksjoner	16
<i>Personvern</i>	16
<i>Konfidensialitet/anonymitet</i>	16
Resultater	17
Ungdommens beskrivelser av livet som pårørende	18
<i>Tema 1: Ungdommen blir bærer av byrden</i>	18
Undertema A: «Pappa er som et stort barn»	18
Undertema B: «Jeg må bare holde ut»	19
Undertema C: «Det er min feil».....	19
Undertema D: «Får hun problemer om jeg sier det til noen?»	20
<i>Tema 2: Erfaringer med mulig omsorgssvikt, grenseoverskridende- og voldelig atferd</i>	21
Undertema A: «Jeg var redd han skulle brette håndleddet mitt»	21
Undertema B: «Hun blir ekkel når hun drikker».....	22
Undertema C: «Jeg sov ute.. det var jævlig kaldt»	23
<i>Tema 3: Motstridende følelser overfor omsorgsgiver</i>	23
Undertema A: «Han er egentlig verdens snilleste»	23
Undertema B: «En alkoholboks er viktigere enn meg»	24
Undertema C: «Ingen bryr seg».....	25
Chatvertenes tilnærming til ungdommens fortellinger	26

Tema 1: Rolleavklaring	26
Undertema A: «Det er ikke ditt ansvar og ikke din skyld».....	26
Undertema B: «Jeg kjenner jeg blir bekymret for deg».....	27
Undertema C: «Har du prøvd å fortelle det til treneren din?».....	28
Tema 2: Reflektere og mentalisere	28
Undertema A: «Jeg kan gjøre feil, men jeg er aldri feil».....	28
Undertema B: «Det er nok trist for han å være en person som er sint og drikker».....	29
Tema 3: Informere og dele kunnskap	30
Undertema A: «Det finnes mange forskjellige typer vold».....	30
Undertema B: «Legen har plikt til å melde dette videre».....	31
Undertema C: «Kroppen reagerer på det vonde man opplever».....	31
Undertema D: «Jeg kan selv si jeg har en mor som er alkoholiker».....	32
Det anonyme chatformatet	33
Tema 1: Informasjon og hjelp til handling	33
Tema 2: Empatisk lytting og støttesamtale	34
Diskusjon	35
Forhandling om ansvar	36
Ansvar for å forstå	37
Ansvar for å håndtere	40
Ansvar for å skape mening	42
Formatet BaRsnakk	45
Muligheter ved formatet	46
Begrensninger ved formatet	47
Studiens begrensninger og implikasjoner	48
Oppsummering og konklusjon	50
LITTERATURLISTE	51
Vedlegg	59
Vedlegg 1. REK-vurdering	59
Vedlegg 2. Brukeravtale BaRsnakk	61

Innledning

Barn og unge som vokser opp med omsorgsgivere som strever med psykiske, somatiske eller rusrelaterte problemer, opplever en rekke utfordringer og bekymringer i tillegg til å ha høyere risiko for å utvikle psykiske, sosiale og atferdsmessige problemer i senere alder. Videre er det økt risiko for en konfliktfylt familiedynamikk og at foreldrenes omsorgsevne svekkes (Bröning et al., 2012; Haugland, et al., 2015; Huang, et al., 2014; Meld. St. 30 (2011-2012); Ruud et al., 2015; Siegenthaler, et al., 2012; Torvik & Rognmo, 2011). Det er en tydelig sammenheng mellom rusmisbruk og psykiske lidelser ved at rusmisbruk ofte har blitt utviklet som en måte å mestre psykisk lidelse, som videre kan forsterke de psykiske plagene. Rusavhengighet hos voksne har ofte en sammenheng med økonomiske utfordringer, hyppige flyttinger, en hektisk og uforutsigbar hverdag, tilknytning til andre voksne som misbruker rusmidler og økt risiko for omsorgssvikt og eksponering av vold (Kvelling, 2007; Sundfær, 2012). Rusbruken kan videre føre til hensynsløs atferd og kriminalitet (Selbekk, et al., 2019).

Barn og unge som pårørende i familier med rusproblemer

Det er gjort mye forskning på alkohol og rusens negative effekt på personen som bruker rusmidler. En persons alkoholmisbruk vil også kunne påvirke og skade andre. Fra år 2000 reflekterer litteraturen en økt interesse om hvilke problemer eller skader en persons alkoholbruk kan påføre menneskene i nærmiljøet. Forskning viser langt høyere tall for dem som plages eller skades av andres drikkeatferd, sammenlignet med hva den som drikker selv rapporterer som problem- eller skadevirkning (Fekjær, 2021, s. 43). En studie fra Canada fant at 33% rapporterte å preges av andres drikkeatferd, mens 9% rapporterte problemer med eget alkoholbruk (Kellner, 2005). Pårørende kan preges av næres alkoholmisbruk ved bekymringer for liv og helse, men hensynsløse rusatferd vil kunne plage andre utover de som står en nær (Fekjær, 2021, s 43).

Uansett om foreldrene lider av psykiske helseproblemer, rusavhengighet eller somatisk sykdom, er barnas erfaringer og opplevelser ofte like (Kvelling, 2007, Sundfær, 2012). Foreldrenes vansker vil kunne komme i veien for evnen til å utføre sine foreldreoppgaver og svekke deres evne til å ivareta barnas behov og rettigheter. Barna blir stående igjen med en opplevelse av hjelpeløshet da foreldrene ikke evner å ta ansvar. Barn som pårørende er ikke pårørende slik voksne er, de skal «ikke ha plikter, omsorgsoppgaver og belastninger som er større enn de klarer» (Gjertsen, 2023, s. 82). I en multisenterstudie om barn som pårørende

innen somatikk, rus og psykiatri av Ruud og kolleger (2015) viser resultatene at 18% av barna hadde opplevd traumatiske hendelser. Andre hovedfunn indikerte at barna påtar seg, eller får flere omsorgsoppgaver enn det som anses som normalt for alderen. De blir i større grad overlatt til seg selv og tar eller ufrivillig får mye ansvar for omsorgsgiver. Som følge av økt ansvar rapporterte de opplevelse av økt stress og belastning. Barn som pårørende uttrykker et behov for å snakke om det de opplever. Mange oppgir at de ikke får tilstrekkelig informasjon vedrørende omsorgsgivers vansker og potensielle konsekvenser. Videre ønsker de praktisk bistand i hjemmet slik at de kan tilbringe mer tid på skolen og på fritid. Kartlegging av barn som pårørende viser hvordan barnet og omsorgsgiver rapporterer ulikt om barnets situasjon (Ruud, et al., 2015). Barn med foreldre rekruttert fra tverrfaglig spesialisert behandling (refereres heretter som bTSB) skåret dårligst på så å si alle parametere. Blant de 18% av barna, som tilsvarer totalt 44 barn, som rapporterte å ha opplevd traumatiske hendelser, var det en større andel av bTSB som oppga at de hadde opplevd traumer. Når det gjaldt de 44 barna og ungdommene som besvarte hvordan traumene hadde påvirket dem, hadde de en skåre som tilsier betydelig høyere enn det som tidligere studier har vurdert som terskel for å møte kriterier for posttraumatisk stresslidelse (PTSD). Videre fant de at mer enn en tredjedel (35%) av barna med foreldre fra rusbehandling oppga at de hadde opplevd traumer, sammenlignet med 27% fra psykisk helsevern og 10% fra somatikken (Ruud, et al., 2015). Resultatene indikerer en økt risiko for traumatiske erfaringer for barn som pårørende til foreldre med rusproblemer, noe som gjenspeiles i undersøkelser gjennomført av Organisasjonen Barn av Rusmisbrukere (Lexberg, 2022).

Fra Selbekk og kollegers (2019) kunnskapsoppsummering om barn og unge til foreldre med rusproblemer beskrives en kaotisk verden med opplevelsen av frykt og skam. Flere forteller at de utsettes for vold, overgrep og neglekt. Videre påtar barnet seg omsorgsoppgaver for familien, som husarbeid, ivaretagelse av familiens praktiske og emosjonelle behov og beskyttelse av søsken. Konsekvenser av å leve i en slik tilværelse kan blant annet være fysiske og psykiske vansker, mistillit, tilbaketrekning, reguleringsvansker, relasjonelle vansker og eget rusproblem med mer (Selbekk, et al., 2019). Som følge av foreldrenes rusproblemer kan hverdagens rutiner bli uforutsigbare, kontakt med andre kan svekkes og familien som enhet kan bli mer isolert (Gjertsen, 2023, s. 82). Mange har vansker med å forstå det de opplever, samt bekymrer seg om fremtiden. Ensomheten forsterkes av at barna prøver å skjule vanskene (Kvello, 2010; Sundfær, 2012). Det er uvisst hvor mange barn og unge i Norge som lever med omsorgsgivers rusmiddelbruk, da det kan være store mørketall. Tall hentet fra

«Handlingsplanen mot fattigdom» (2006-2007) viser at det i Norge var rundt 130 000 familier hvor en eller flere strever med psykisk sykdom eller rusproblemer. Videre fant de at mer enn 200 000 barn og unge har reagert på foreldrenes rusproblemer (St.prp. nr. 1 (2006-2007)). Fra en rapport utarbeidet av Folkehelseinstituttet (2011) fant de at rundt 70 000 barn i Norge hadde foreldre med moderat til alvorlig rusproblematikk, og rundt 30 000 levde med foreldrenes tydelig alvorlige rusproblem (Torvik & Rognmo, 2011). Befolkningen i Norge har økt siden disse rapportene ble publisert, og dagens tall usikre. Omfanget har neppe blitt mindre.

Barn og unges rettigheter

Barn og unge har individuelle rettigheter og krav på beskyttelse og omsorg. FNs barnekonvensjon ble vedtatt i 1989 og ble norsk lov i 2003 og går foran andre norske lover dersom de står mot hverandre (Regjeringen, 2022). Barnekonvensjonen ble utarbeidet for å sikre barns rettigheter (Barnekonvensjonen, 1989). Konvensjonen er delt inn i fire hovedområder: 1) Barn har rett til liv og helse, 2) Barn har rett til skolegang og utvikling, 3) Barn har rett til omsorg og beskyttelse og 4) Barn har rett til deltakelse og innflytelse. Dersom man skal foreta vurdering, avgjørelse og handling som involverer barn skal det rettes særskilt hensyn til hva som er til barnets beste. I en slik utredning skal barnets stemme bli hørt (Regjeringen, 2022). Dette kan være krevende da ikke alle foreldre søker hjelp for sine vansker, særlig ved rusproblematikk da det ofte er forbundet med fordommer og stigma (Tharaldsen, et al., 2016). Det er utarbeidet særskilte bestemmelser for å sikre at barnas behov og rettigheter blir ivaretatt når omsorgsgiver ikke evner å ta omsorgsansvaret. «Barn som pårørende» brukes i lovverket om barn som er under 18 år til pasienter med alvorlig somatisk sykdom eller skade, psykisk sykdom eller rusmiddelavhengighet (Helsepersonelloven, §10a, 1999). I tråd med at barn og unge har individuelle rettigheter som mennesker, har de også rettigheter som pårørende. Etter norsk lov har foreldrene ansvar for sine barns omsorg og utvikling. Barn som pårørende har ikke ansvar for å ivareta foreldrenes omsorg og behov. Barna skal ikke måtte påta seg foreldreoppgaver der foreldrene ikke evner det selv (Gjertsen, 2023, s. 82).

Instanser for hjelp

Helsenorge (2022) har listet opp ulike instanser barn og unge som pårørende kan oppsøke hjelp. Først på listen nevnes familie og nettverk. Her inngår trygge voksne i utvidet familie,

vennekrets, nærmiljøet og idrettslag. Videre nevnes barnehage og skole med ansatte som er lovpålagt å følge opp barn og unges behov. Videre redegjøres det for ulike helsetjenester for barn og unge, blant annet fastlege som skal ha en oversikt over aktuelle helsetjenester. Alle kommuner har helsestasjoner og skolehelsetjeneste og ofte egne familie- og oppveksttjenester. Sykehusene er en instans man kan oppsøke hjelp, som har egne tjenester for barn og unges psykiske helse. Videre informeres det om barneverntjenesten som tilbyr barn, unge og familier støtte og hjelp. Ulike frivillige organisasjoner tilbyr fysisk oppfølging, mange av tjenestene er gratis og flere organisasjoner tilbyr digitale tjenester i form av telefontjenester, chatformat og generelle informasjonssider (Helsenorge, 2022).

Hjelpesøkende atferd

Utvikling av psykiske lidelser starter for mange allerede i ungdomsårene (Kessler, et al., 2007). Forebygging og tidlig intervensjon anses som viktig for å hindre utvikling av psykiske vansker. Det å søke hjelp kan virke beskyttende for ungdommens håndtering av stressende opplevelser og utvikling vedrørende tilpasning av emosjonelle og atferdsmessige problemer (Dubois, et al., 1994). Studier gjennomført i EU, Australia, USA og Norge viser derimot lav hjelpesøkende atferd blant ungdom som trenger profesjonell hjelp, med en prosentandel på 13-36% (Rickwood, et al., 2007; Zachrisson, et al., 2006; Zwaanswijk, et al., 2003). Stigma og negative holdninger hos ungdom og deres foreldre vedrørende psykiske vansker anses som en vanlig barriere mot å søke hjelp (Barker, et al., 2005; Eisenberg, et al., 2007; Gulliver, et al., 2010; Rickwood, et al., 2005; Zwaanswijk, et al., 2003). Hjelpetrengende mangler ofte kunnskap om psykisk helse og lite kunnskap om tilbud i helsevesenet og tilgjengelige hjelpetjenester (Gulliver, et al., 2010). Kostnad og avstand kan hindre bruk av tjenestene (Barker, et al., 2005). Ønske om autonomi og selvstendighet vil ha innvirkning på grad av hjelpesøkende atferd. Ungdommene vil ofte håndtere utfordringer på egen hånd, med en tanke om at det vil «gå over» med tid. I tillegg ses mangel på tillit og bekymringer rundt taushetsplikt i frykt for at foreldre eller andre vil få tilgang til informasjonen de deler (Gulliver, et al., 2010; Rickwood, et al., 2005).

Tall fra en nasjonal undersøkelse om ungdom i alderen 12-16 år som blir utsatt for vold (2019) indikerer at rundt en av seks ungdommer rapporterte å ikke ha en trygg person å snakke om sine erfaringer med. Over 50% av ungdommene som har blitt utsatt for fysisk vold innad familien har ikke fortalt det til noen, vesentlig på grunn av skyldfølelse og redsel for negative konsekvenser for foreldrene, samt en frykt for at barneverntjenesten skal bli

involvert. Videre rapporterte 44% av ungdommene som har blitt utsatt for seksuelle overgrep at de ikke hadde fortalt om det til noen, hvorav skam, skyld og frykt for at andre skal få vite det beskrives som årsak. En av fem rapporterte å ha vært i kontakt med hjelpeapparatet (Hafstad & Augusti, 2019). Augusti og Myhre (2021) fant videre at noen ungdom lettere ville fortalt om volden de utsettes for dersom de hadde blitt spurt direkte. Sistnevnte viser til betydningen av å snakke åpent og stille direkte spørsmål til ungdom om deres opplevelser.

Digitale tjenester

Digitale tjenester anses som et verdifullt supplement til tradisjonelle helsetjenester, særlig der tilgjengelighet og tillit kan være begrensede for å oppsøke hjelp. Forskning på digitale tjenester har ulike fokus og formål og undersøker effekt av forebyggende tiltak, vurderer kostnadseffektivitet, innhenter informasjon om brukeropplevelse og kartlegger begrensninger og forbedringspotensial av aktuelle tjenester. Woodlerink og kolleger (2015) undersøkte bruker- og tjenesteyters erfaring med et forebyggende program i et anonymt og digitalt format. Målgruppen var ungdom med foreldre med psykisk lidelse eller rusavhengighet. Det fremkom at ungdommene verdsetter anonymitet og privatliv, noe som gjør digitale tjenester mer aktuelle, i tillegg til lett tilgjengelighet. Motivasjon for deltakelse ble uttrykt ved blant annet ønske om å dele erfaringer, økt innsikt i hvordan håndtere foreldrenes og egne vansker og lære mer om psykisk lidelse og rusavhengighet/-misbruk (Woodlerink, et al., 2015). Deltagerne opplevde programmet som effektivt for det de søkte hjelp for. En annen studie av Maybery og kolleger (2022) undersøkte effekten av et digitalt forebyggende program for pårørende til foreldre med psykisk lidelse og/eller rusmisbruk i alderen 18-25 år. Resultatene viser til deltagerens respons om positiv effekt av programmet ved økt psykologisk velvære, styrket evne til å håndtere hverdagens utfordringer, styrket selvtillit og mestringfølelse, og reduksjon i angst (Maybery, et al., 2022).

Fra brukerundersøkelser rapporterer ungdom at de ønsker digitale tjenester som er lett tilgjengelig på sosiale medier og på kveldstid og som er anonyme og intuitive å bruke (Helsedirektoratet, 2018). SINTEF (2019) gjennomførte en evaluering av tolv digitale helse- og informasjonstjenester for ungdom i alderen 13-20 år som blant annet chat, telefon, forum og meldingstjenester. Noen av tjenestene bemannes av fagpersoner, andre av frivillige. Ungdommene opplever at tjenestene har nytteverdi, såfremt de er intuitive og tilpasset alder. Ungdom rapporterte at de satt pris på muligheten til å stille spørsmål og bruke chattjeneste. Fra tilbakemeldinger om bruk av chat rapporterte rundt en tredel at de ikke ønsket å snakke

om et spesielt tema, men heller ønsket å ha noen å snakke med. Av utvalget som logget på chat med ønske om et samtaletema, rapporterte 82% at de fikk svar på det de ønsket. Resultatene indikerer en sammenheng med ungdommenes opplevelse av at chatten var nyttig, og kjenne at de hadde det bedre etterpå og at de fikk svar på det de ønsket (Sand, et al., 2019).

Det er utfordrende å samle inn og analysere brukeropplevelse på en systematisk måte når tjenester er anonyme. I tillegg er svarprosenten på brukerundersøkelser ofte lav, på 20-30% (Sand, et al., 2019). For å øke kunnskap om ulike tilbud, iverksatte Helsedirektoratet initiativet DIGI-UNG. Initiativet viser til et behov for større innsikt i omfanget av hjelpetjenester som finnes for unge, hvordan unge benytter seg av ulike tjenester og hva de selv ønsker og trenger av støtte og hjelp. Formålet er å tilby ungdom tilgjengelige og pålitelige tjenester, informasjon og veiledning, samt å koordinere og samle helsefremmende nettjenester for ungdom i takt med den økende tilgjengeligheten av digitale hjelpetjenester. Dette gir brukerne tilgang til et bredt spekter av digitale tjenester som strekker seg fra lavterskel informasjon til fullverdig digital helsehjelp. Utvikling av programmet er basert på innspill fra aktører som leverer digitale tjenester til ungdom og rapporter fra ungdom gjennom intervjuer, undersøkelser og workshops. Programmet i en implementeringsfase, og er planlagt gjennomført innen utgangen av 2023 (Direktoratet for e-helse, 2022).

Ungdom i dag vokser opp i en digital verden, og derfor vil digitale tjenester kunne være et godt alternativ til å nå ut til dem (Woodlerink, et al., 2015). BaRsnakk er et slikt alternativ rettet spesifikt mot barn som pårørende til foreldre med rusproblemer. Tilbudet anses som «støttesamtale» og er ikke et strukturert terapeutisk tilbud slik andre tjenester tilbyr. I tillegg bemannes chatten av frivillige med ulik bakgrunn, utdanning og erfaring. De frivillige har tilgang til en håndbok som inneholder retningslinjer for samtalene, praktisk informasjon om chatten, rutiner og regler. Chatvertene er lovpålagt å varsle politi eller barnevern i visse tilfeller, uansett om brukere ønsker det selv eller ikke. Bekymringsmelding trer i kraft dersom bruker er under 18 år, situasjonen til bruker er alvorlig eller kritisk (vold, overgrep, omsorgssvikt o.l.) og dersom bruker oppfyller kriteriene over og har gitt fra seg identifiserbare personopplysninger da tjenesten ellers er anonym.

Oppsummering og forskningsspørsmål

Barn og unge til foreldre med rusproblemer møter på en rekke belastende utfordringer. Til tross for at det finnes ulike hjelpetilbud rettet mot denne gruppen, ser det likevel ut til at

mange blir stående alene med belastningen. Digitale tjenester vil for mange være lettere tilgjengelig, samtidig som det bidrar til å beskytte deres privatliv ved at de kan være anonyme. For å øke kunnskapsgrunnlaget om barn og unges opplevelser og utfordringer, samt videreutvikle effektive tilbud for denne gruppen, kan chatformatet være et egnet forum å utforske. Ved å undersøke hva som foregår i dialogen mellom ungdom og chatvert, kan vi blant annet få et større innblikk i ungdommens opplevelser og håndtering av sine utfordringer, når og hvorfor de oppsøker hjelp, hva de søker hjelp for, og hvordan de benytter seg av formatet. I tillegg er det av interesse å utforske chatvertenes tilnærming til ungdommens opplevelser. Forskningsspørsmål for denne oppgaven er derfor «*Hvilke erfaringer beskriver ungdom av foreldre med rusproblemer i rammen av den anonyme chattjenesten BaRsnakk? Hvordan forstår og møter chatvertene det ungdommene forteller om?*»

Teoretisk rammeverk

Som følge av potensielle belastninger ungdom som pårørende til foreldre med rusproblemer kan stå overfor, særlig vedrørende vold og omsorgssvikt, kan det tenkes at slike erfaringer rokker ved ungdommens virkelighetsforståelse og opplevelse av mening i livet. Det teoretiske grunnlaget for oppgaven baserer seg på to teoritradisjoner om hvordan mennesker skaper mening i sine opplevelser. Teori om meningsskaping slik den er presentert av Magnusson og Maracek (2015) anses på et mer overordnet nivå og redegjøre for hvordan mennesker er meningsskapende aktører som skaper mening i sosiale kontekster. Å innta et slikt perspektiv anses relevant når oppgavens formål er å studere ungdommens og chatvertenes chat-utvekslinger med et blikk på hvordan de skaper mening om hendelser i ungdommens liv. Videre har jeg valgt å ta utgangspunkt i en mer spesifikk teori slik den er presentert av Antonovsky (1987). Hovedvekt er lagt på denne teorien. Den har til forskjell fra Magnusson og Maracek ikke særlig fokus på hvordan meningsskaping er et resultat av kulturelle og sosiale prosesser, men ser mer spesifikt på individets innsats med å skape mening og sammenheng. Jeg ønsker med dette å se på hva som anses som helsefremmende fortolkninger i ungdommens liv, da dette rammeverket brukes i hjelpeprofesjoner til nettopp «fortolkningshjelp» til hjelpesøkende personer (Arvidsdotter, et al., 2015).

Meningsskaping

Menneskers erfaringer og opplevelser må forstås i en sosiokulturell kontekst, ulike måter mennesket tillegger opplevelsene mening og hvordan dette kommer til uttrykk gjennom språket (Magnusson & Maracek, 2015, s. 4-5). Begrepet mening kan ha ulike definisjoner.

Mening handler i denne sammenheng om hvordan mennesker forstår og gir betydning til ens tanker, følelser og erfaringer, samt verden de lever i. Å søke etter mening i noe og oppleve at noe gir mening innebærer en praksis av meningsskaping som anses som en grunnleggende menneskelig aktivitet (Magnusson & Maracek, 2015, 5). Det er menneskelig å dele eller pålegge andre og verden sin mening som i sin tur er basert på oppfatningen av en selv, egne erfaringer og forventninger. Det innebærer at ens personlige meningsskaping også er knyttet til ens ønsker og intensjoner. Hvordan en person ønsker at en situasjon skal bli, påvirker også hvordan man tolker og gir mening til situasjonen (Magnusson & Maracek, 2015, s. 6). På en annen side vil meningen en person tillegger verden og seg selv fungere som en slags mal for hvordan man handler. Hvordan man forstår og gir mening til noe, vil derfor kunne ha konsekvenser for hvordan man handler (Bruner, 1986).

Måten mennesker forhandler om og skaper mening skjer for det meste gjennom språket. Mennesker snakker om hva de gjør og hvorfor, de tenker over hva noe betyr for en og de diskuterer ulike perspektiv og forståelse med andre. Mennesker bruker språket til å uttrykke ønsker, ideer og erfaringer, samtidig som språket bidrar til å forme mulighetene for å uttrykke disse ønskene, ideene og erfaringene (Magnusson & Maracek, 2015, s.6). Prat gjennom dialog bidrar til å uttrykke og forme personlige opplevelser. Samtidig bidrar dialog til at mennesker kan argumentere for sine handlinger og stille andre ansvarlig for sine handlinger (Magnusson & Maracek, 2015, s. 6). Derfor vil også mening skapes i relasjon til andre. Relasjoner med andre kan være en kilde til glede, håp, motivasjon, trygghet og helse. Det kan også være en kilde til lidelse, usikkerhet, fortvilelse og sykdom (Griffiths, et al., 2011). Kvaliteten og erfaringer fra ulike relasjoner vil derfor være med på å forme hvordan vi forstår, håndterer og gir mening til opplevelsene våre. Særlig relevant er relasjonen til våre omsorgsgivere, da dette er menneskene vi som barn er avhengige av og som følger oss gjennom livet.

«Sense of Coherence» - Opplevd sammenheng

Sosiologen Aaron Antonovskys beskriver mennesket som individer i kontinuerlig interaksjon med sitt miljø i stadig forandring (Antonovsky, 1987). Utfordringen for mennesket synes å være hvordan vi håndterer den kontinuerlige endringen og kompleksiteten i livet, ved hjelp av tilgjengelige strategier og tilpasninger. Han mente at denne kompleksiteten kunne føre til konflikt, samtidig kan den tilby muligheter for fleksible valg og tilpasning til endring. Antonovsky introduserte konseptet «Sense of Coherence» som en mulighet til å håndtere og tilpasse seg til livets kaos (Antonovsky, 1979). Sense of coherence kan oversettes med

«opplevd sammenheng». Til tross for at opplevd sammenheng ikke er fullt ut dekkende for Antonovskys konsept, brukes den norske oversettelsen videre i teksten. Konseptet om opplevd sammenheng springer ut fra teorien om salutogenese som redegjør for hva som fremmer menneskers fysiske og psykiske helse, øker mestring og velvære, samt hvordan livserfaringer er med på å forme vår opplevelse av sammenheng (Antonovsky, 1979). Antonovsky definerer konseptet slik: *«a global orientation that expresses the extent to which one has pervasive, enduring though dynamic feeling of confidence that 1) the stimuli deriving from one's internal and external environments in the course of living are structured, predictable, and explicable, 2) the resources are available to one to meet the demands posed by these stimuli; and 3) these demands are challenges, worthy of investment and engagement»* (Antonovsky, 1987, s. 19). Med andre ord anses opplevd sammenheng som en orientering mot livet som mer eller mindre forståelig, håndterlig og meningsfullt. På mange måter kan det tenkes at ungdommenes tilværelse ikke oppleves forståelig, håndterlig eller meningsfull da tilværelsen beskrives som uforutsigbar og kaotisk som følge av omsorgsgivers motstridende og til tider hensynsløse atferd.

Salutogenese og opplevd sammenheng

Salutogenese var opprinnelig en teori om stress, hvor stress ble betraktet som en naturlig og uunngåelig del av livet, og at helsen alltid vil trues av ulike stressorer (Antonovsky, 1987). Stress kan føre til en indre spenning som kan svekke helsen. Samtidig påpeker teorien at stressfaktorer også kan ha helsefremmende effekter, avhengig av individets evne til å identifisere og benytte seg av spesifikke og generelle motstandsressurser («resistance resources») for å håndtere aktuelle utfordringer. Dette kan bidra til å forklare hvorfor noen forblir sunne og friske selv i krevende situasjoner, mens andre opplever helseutfordringer i ulik grad (Eriksson & Lindström, 2005). Å inneha en høy grad av opplevd sammenheng innebærer evnen til å kunne identifisere og bruke generelle og spesifikke ressurser egnet for å håndtere stress. Gjennom denne mekanismen kan grad av opplevd sammenheng bidra til å bestemme hvor en person plasserer seg på kontinuumet mellom helse og sykdom (Moksnes, 2021).

Generelle motstandsressurser

Antonovsky argumenterte for at spesifikke og generelle motstandsressurser representerer to forskjellige begreper med ulike egenskaper og funksjoner. Mittelmark og kolleger (2017)

refererer til andre som diskuterer hvorvidt dette skillet er viktig. Generelle motstandsressurser tenkes å ha en bred anvendelighet for stresshåndtering, mens spesifikke motstandsressurser har mer situasjonsspesifikk anvendelighet (Antonovsky, 1979). Generelle motstandsressurser har fått mest oppmerksomhet i litteraturen (Moksnes, 2021). Generelle motstandsressurser er delt inn i tre grunnleggende domener: 1) ressurser som fremmer forståelse, 2) ressurser som styrker mestring og 3) ressurser som fremmer betydning eller meningsfullhet (Antonovsky, 1979). Etersom mennesket stadig er i interaksjon med miljøet, er det vanskelig å identifisere alle tilgjengelige generelle motstandsressurser. Motstandsressurser hos person, gruppe og samfunn ble Antonovsky definert som ressurser som bidrar til effektiv håndtering av stressorer (Antonovsky, 1979). Videre nevnes ulike livserfaringer som antas å bidra til utviklingen av opplevd sammenheng, og inkluderer konsistens (consistency), balanse i belastning, deltakelse i å forme utfall og emosjonell nærhet. Disse livserfaringene vurderes å spille en rolle i hvordan en person utvikler sin forståelse og mestring av stress og utfordringer slik at situasjoner i livet oppleves meningsfulle (Sagy & Antonovsky, 2000). Særlig aktuelle stressorer som kommer frem hos ungdom som pårørende er ulike måter de utsettes for vold, omsorgssvikt eller overbelastning over tid.

Oppsummert formidler teorien om salutogenese og konseptet om opplevd sammenheng at helse er en kontinuerlig prosess som påvirkes av en persons livserfaringer og evnen til å utnytte helsefremmende ressurser for å bevege seg mot økt velvære og bedre helse. Menneskers helse kan ikke kategoriseres som «syk» eller «frisk», men beveger seg heller på et kontinuum mellom ytterpunktene. Modellen vektlegger det å forstå hva som gjør at en person beveger seg mot bedre helse, velvære og livskvalitet gjennom ulike livserfaringer som promoterer bedre helse (Bauer, et al., 2020). Desto mer et individ evner å forstå og integrere (comprehensibility), evner å håndtere og handle (manageability) og videre gi mening til og finne sammenheng i en situasjon eller erfaring (meaningfulness), jo større sannsynlighet er det for at individet vil håndtere aktuelle utfordring på en helsefremmende måte (Eriksson & Lindström, 2005).

Generelle motstandsressurser og relasjonelt orienterte utfordringer

Ungdomstiden er en periode som preges av potensielle stressorer i tråd med endringer i autonomi, ansvar, krav i skolen og interpersonlige relasjoner (Moksnes & Haugen, 2015). Øker ungdommens belastningsmengde ytterligere som følge av omsorgsgivers vansker, kan deres måte å forstå, håndtere og gi mening til sin tilværelse påvirkes (Moksnes, 2021). Fra en

systematisk review av studier som undersøker opplevd sammenheng hos ungdom, belyser forfatterne blant annet studier som har undersøkt innvirkningen av familierelaterte variabler. Studier som fokuserte på familievariabler med potensiell negativ effekt på opplevd sammenheng, fant alle en negativ assosiasjon mellom stressende familieerfaringer som sykdom, død, familiekonflikt og omsorgssvikt, og opplevelse av sammenheng hos ungdommen (Marsh, et al., 2007; Moksnes, et al., 2010; Ristkari, et al., 2008; Sagy & Dontan, 2001). På den andre siden ses en positiv assosiasjon mellom positive familieerfaringer, som familiær støtte og positivt relasjonelt klima, og opplevd sammenheng hos ungdommen (Marsh, et al., 2007; Moksnes, et al., 2010; Sagy & Dotan, 2001). Samlet viser studiene at familierelaterte faktorer var relevante for ungdommens utvikling av opplevd sammenheng (Rivera, et al., 2012). For barn og unge som pårørende til foreldre med rusproblematikk ses en sterk emosjonell forbindelse i form av familiær kobling, samt en mangel på kontroll da de fremdeles er barn under omsorgsgivers ansvar. Utfordringene som følger det å være pårørende til en som strever, vil kunne påvirke den som strever, den som er pårørende og relasjonen dem imellom (Gjertsen, 2023, s. 82). Griffiths og kolleger (2011) drøfter i sin studie hvorvidt det å håndtere og mestre relasjonelt orienterte problemer skilte seg noe fra det å håndtere ikke-relasjonelle problemer. Deltagerne uttrykte lavere grad av selvtillit, tro på at det de kan få til og færre ferdigheter og ressurser til å håndtere relasjonelle utfordringer sammenlignet med ikke-relasjonelle utfordringer. Mangel på kontroll over andres reaksjoner og atferd kan tenkes å kunne forklare dette. Relasjonelle utfordringer kan i tillegg øke individets nivå av psykologisk og fysiologisk påkjenning som i sin tur svekker evnen til å forstå, håndtere og finne mening i relasjonelt orienterte situasjoner (Griffiths, et al., 2011). Antonovsky argumenterer for hvorvidt den emosjonelle involveringen har positiv eller negativ effekt på et individ, avhenger av måten individet responderer, hvor sistnevnte igjen avhenger av ulike aspekter av grad av opplevd sammenheng (Antonovsky, 1987). Videre at en person med sterk opplevelse av sammenheng i større grad evner å være bevisst egne følelser, evner å sette ord på dem og opplever følelsene som mindre truende. I tillegg at følelsene samsvarer i større grad med realiteten av situasjonen (Antonovsky, 1987). Sosiale relasjoner kan derfor tenkes å være til hjelp for bedring, men også en barriere.

Metode

BaRsnakk

Materialet er hentet fra den anonyme chattjenesten BaRsnakk, organisert i regi Organisasjonen Barn av Rusmisbrukere. BaRsnakk ble etablert i 2010 med formål å tilby en

tjeneste hvor barn og unge av foreldre med rusproblemer kan logge seg på anonymt og snakke med en trygg voksen, ofte med egenerfaring som «barn av» (Barn av Rusmisbrukere, 2010). Alle chatvertene gjennomgår et dybdeintervju og signerer en taushetserklæring. BaR innhenter vandelsattest fra samtlige. Alle frivillige gjennomgår en skolering som foregår over to dager med en gjennomgang av informasjon om organisasjonen, regler, forventinger, øvelser og gjennomgang av hvordan en chatsamtale kan se ut i praksis. Når de frivillige sitter på chatten, har de tilgang til en brukerhåndbok som inneholder ulike verktøy, tips, rutiner, regler og forventinger de skal arbeide etter. BaRsnakk ønsker å nå ut til mindreårige barn og unge da de ofte kan ha vansker med, eller er redde for, å oppsøke hjelp grunnet sine omstendigheter og potensielle konsekvenser. Ettersom tilbudet er digitalt og anonymt er det en lavere terskel for ungdommene å fortelle om det de står i sammenlignet med en intervjusituasjon (Eckert et al., 2022; Helsedirektoratet, 2018; Woodlerink, et al., 2015).

Design

Oppgaven har som hensikt å utforske hvilke erfaringer ungdom av foreldre med rusproblemer beskriver i rammen av den anonyme chattjenesten BaRsnakk, samt hvordan chatvertene møter og forstår det ungdommene forteller om. Det ble besluttet å innta en kvalitativ tilnærming. Ifølge Magnusson og Maracek (2015) er målet med kvalitativ forskning, som de definerer som fortolkende forskning «å forstå – det vil si å tolke – meningen mennesker tillegger hendelser og handlinger, hvordan de gjør disse meningene sine egne, og hvordan de forhandler disse meningene i interaksjoner med andre mennesker» (Magnusson & Maracek, 2015, s.1).

Utvalg og datasamling

Datamaterialet som benyttes er samtalelogger hentet fra chattjenesten BaRsnakk. Utvalget er logger fra året 2019. For å redusere muligheten for at brukerne kan kjenne seg igjen i innholdet, ble det valgt samtalelogger som ikke er for nær i tid. For å sikre at en samtalelogg hadde tilstrekkelig innhold for å besvare forskningsspørsmålet, ble følgende inklusjonskriterier bestemt: Logger måtte ha tilstrekkelig med interaksjoner mellom chatvert og bruker. Jeg var interessert i å se på samtaler med ungdommer fra 13-15 år, siden ungdom i denne aldersgruppen kan uttrykke seg skriftlig på en mer avansert måte enn det yngre kan. Fra et totalt materiale på 1391 samtalelogger av brukere i alderen < 12 - > 50 ble det bestemt et utvalg på 16 logger. Utvalget består av 4 markert som jente, 12 markert som gutt og 13 ulike

chatverter, hvorav 3 av vertene har 2 samtalelogger. Varighet på samtalen varierte fra 37 minutter til 163 minutter. 3 brukere bekreftet å ha vært på chatten tidligere, 9 oppga å være nye brukere og 4 var uklart om er nye eller gjentakende brukere.

Utvalgsprosessen

Loggene ble organisert i mapper etter måned i PDF-filer markert med tilegnet nummer og låst med passord. Utvalgsprosessen ble gjennomført i fire faser. Steg 1: Alle PDF-filer ble åpnet manuelt, logger markert med alder under 13 og over 18 år ble ekskludert. Logger markert med alder 13-15 og 16-18 ble fordelt i egne mapper for hver måned. Samtalerlogger jeg selv hadde avholdt ble ekskludert. Steg 2: For hver PDF-fil finnes tilhørende informasjon om størrelse på innhold. Logger under en viss filstørrelse ble ekskludert. Det viste seg derimot at informasjonen ikke samsvarte med dokumentets innhold. Derfor ble hvert dokument åpnet manuelt og vurdert om samtalen var av tilstrekkelig lengde. Underveis ble det vurdert for ambisiøst å inkludere både aldersgruppe 13-15 og 16-18, derfor fortsatte arbeidet kun med logger markert 13-15 år. Steg 3 bestod av å sikre at det forekom tilstrekkelig interaksjon fra begge parter, samt om det ble snakket om vanskelige erfaringer. Samtaler ble ekskludert dersom 1) det var lite kommunikasjon fra bruker, hovedsakelig ja/nei svar uten videre utdyping, 2) hovedsakelig prat om hverdagslige tema som eks været, fritid, interesser med mer, 3) interaksjon gjennom spill uten å gå videre inn i aktuelle tema som fremkom og 4) antydning til useriøs bruker, det vil si om det virket som om brukerens intensjon var for å tulle heller enn å bruke chatten til det den er ment for. For hver logg ble det dokumentert om samtalen ble brutt, gjennomført fra start til slutt og ved antydning til gjentakende bruker ved at bruker oppga om de hadde vært på chatten tidligere. Steg 4: Hver samtalelogg fikk en mer grundig gjennomlesing hvor logger med indirekte identifiserbare opplysninger (som bosted eller foreldres yrke) ble ekskludert og rapportert til ledelsen. Dette var kun et fåtall samtalelogger. For hvert steg i prosessen ble nummer for de inkluderte loggene registrert i tilfelle det skulle oppstå problemer med harddisken hvor materialet var lagret.

Refleksiv tematisk analyse

Det ble besluttet å gjennomføre en refleksiv tematisk analyse grunnet metodens fleksibilitet og at den er mindre bundet til et spesifikt teoretisk rammeverk. Tematisk analyse har en mer åpen tilnærming til fenomenet som studeres, men fordrer samtidig at forskeren tydeliggjør sitt teoretiske rammeverk og analytiske blikk (Braun & Clarke, 2022, s. 5). Det innebærer at

forskeren reflekterer over egen posisjon og anerkjenner hvordan denne posisjonen kan bidra til å påvirke både forskningsprosess og -utfall da tilnærmingen i større grad vektlegger forskerens subjektive tolkninger og aktive rolle (Berger, 2015; Braun & Clarke, 2019). Gjennom hele prosessen har jeg prøvd å være bevisst min egen posisjon vedrørende valg av tema og fremstilling av funn. Jeg har i flere år hatt en spesiell interesse for og erfaring med å arbeide med mennesker med rusproblemer, som i dette formatet blir «omsorgsgiveren», det vil si foreldrene til brukerne av chatten. Samtidig har jeg erfaring som frivillig på BaRsnakk, hvor jeg over en periode på rundt 4 år har snakket med brukere selv og har med meg en viss forforståelse av hva som kan oppstå av tema i dialog med ungdommene. Det kan derfor tenkes at mine erfaringer og holdninger vil ha en innvirkning på mine fortolkninger av materialet og dermed analyse og funn. Dette har jeg, sammen med mine veiledere, reflektert over underveis.

Hensikten med oppgaven er å utforske hvilke erfaringer ungdom av foreldre med rusproblemer beskriver i rammen av den anonyme chattjenesten, samt hvordan chatvertene møter og forstår det ungdommene forteller om, et nokså åpent utgangspunkt som fordrer en åpen tilnærming til materialet. Ved at tematisk analyse anses fleksibel, gir det rom for at temaer og dilemmaer av interesse kan tolkes på ulike måter (Braun & Clarke, 2022, s. 8). Ved oppstart ble det besluttet å gå åpent inn i materialet og knytte temaer av interesse til innholdet. Selv om det blir gjort rede for ungdommenes subjektive opplevelser, har formålet med oppgaven vært å se hvilke tema som kommer frem underveis og videre en tolkning av hvordan dette snakkes om og muligens forstås av begge parter. Ved å undersøke ungdommenes og chatvertens egne tolkninger av sine opplevelser, ville det vært mer hensiktsmessig med en fortolkende fenomenologisk analyse (IPA) (Smith & Fieldsend, 2021).

Analysen har foregått i seks faser (Braun & Clarke, 2022, s. 35). Første fase gikk ut på å bli kjent med dataen ved gjennomlesing av utvalgte samtalelogger i flere runder og notering av temaer og dilemmaer som ble vurdert som relevant til forskningsspørsmålet. Underveis i første fase ble det utarbeidet forslag til analyse spørsmål. Analyse spørsmålene ble revidert senere i analysearbeidet etter hvert som gjentagende overordnede tema og dilemmaer brukeren og chatverten tilsynelatende sto overfor ble dokumentert. Det dannet grunnlag for følgende analyse spørsmål: *1) Hvilke opplevelser og erfaringer bringer ungdommen inn i samtale med chatverten? 2) Hvordan responderer chatvertene på det ungdommen forteller om? 3) Hva fremstår som dilemmaer i det digitale chatformatet når ulike temaer snakkes om?*

Ved hjelp av analyse spørsmålene så jeg etter relevant informasjon eller «svar» på disse i materialet, dette ble gjort systematisk i alle samtaleloggene og samlet på tvers av loggene for å vurdere variasjon og typiske trekk (Andenæs & Sundnes, 2019). Fase to var mer systematisk gjennomgang av samtaleloggene. Setninger og avsnitt av interesse for oppgaven ble dokumentert og kodet innen samtlige logger og det ble notert tanker på tvers av loggene. Tilnærmingen har vært semantisk og latent (Braun & Clarke, 2022, s. 35). Gjennom en semantisk tilnærming ble tema som ble uttrykt eksplisitt av enten bruker eller chatvert dokumentert. Gjennom en latent tilnærming ble det notert ned temaer eller dilemmaer som så ut til å ligge implisitt eller konseptuelt i dialogen. Underveis i fase to ble det identifisert et mønster av ulike tema eller dilemmaer på tvers av samtaleloggene. Som del av fase tre ble det foretatt en gjennomgang av utsagn og dilemmaer som videre ble organisert og kodet under mer generelle tema som kunne se ut til å gi mer meningsfull informasjon til forskningsspørsmålet (Braun & Clarke, 2022, s. 35). Arbeidet foretatt som del av fase to og tre var overlappende og både koding og generering av temaer forekom om hverandre. Etter hvert så det ut til at mye av det som foregikk i dialogen kunne forstås som en forhandling om ansvar, dette ble drøftet med veilederne. I fase fire ble det foretatt et nytt analysearbeid som bestod av å utvikle nye og slå sammen gamle tema og parallelt reorganisere kodene. Som del av fase fem fortsatte arbeidet med raffinering, definering og navngivning av ulike tema som kom frem av den andre analyserunden, med ansvar som analyseoptikk. Det ga videre mening å reorganisere resultatene i en oppbygning som legger frem brukeren og chatvertenes tilnærming til ulike tema, samt hvilke dilemmaer som kan løftes frem i det anonyme formatet. Fase seks bestod av å skrive ut resultatene med tilhørende utdrag for å underbygge argumentasjon for diskusjonen.

Ved å undersøke utvekslinger mellom bruker og chatvert med en åpen tilnærming til tema som kunne komme frem, ga det mening å ta utgangspunkt i det overordnede teoretiske rammeverket som redegjør for mennesker som meningssskapende aktører, da det så ut til at det som foregikk i samtalene var et forsøk på en meningssskapende dialog (Magnusson & Maracek, 2015, s. 5). Videre ble det drøftet med veilederne mer spesifikt hvorvidt temaene fra analysen gjenspeiles i konseptet om Sense of Coherence ved ungdommenes forståelse, håndtering og opplevelse av mening i sine erfaringer, noe som dannet grunnlag for valg av det andre teoretiske rammeverket (Antonovsky, 1979).

Etiske refleksjoner

Brukerne av chatten er hovedsakelig barn og unge i en sårbar situasjon. Det vil derfor være viktig å ivareta deres anonymitet, verdighet og respekt i utarbeidelsen av denne oppgaven. Videre har jeg kjennskap til noen av chatvertene fra utvalget ettersom jeg selv har jobbet som frivillig. Det betyr at ikke alle chatvertene er anonyme for meg, som i sin tur kan påvirke min objektivitet til aktuelle samtalelogger. Det kan også tenkes at det for noen vil være ubehagelig at en de kjenner skal analysere sine samtaler. Dette har jeg prøvd å være bevisst og sensitiv til underveis i arbeidet og i fremstilling av resultater og diskusjon.

Personvern

Tjenesten ble etablert i tråd med rådgivning fra Datatilsynet og oppfyller derfor krav etter personopplysningsloven og personopplysningsforskriften. Chatverter er frivillige som har fått opplæring, har levert vandelsattest og signert for taushetsplikt. Internettrafikken i programmet er kryptert og IP adressen lagres ikke. Brukere logger seg på anonymt og krysser av for kjønn og aldersgruppe. Leverandør av tjenesten er BaseChat som har et innebygget system som oppdager om det forekommer personopplysninger i en samtale, deretter fjerner eller markerer personopplysninger. Dersom det forekommer personopplysninger under en samtale, vil chatverten kunne flagge samtalen slik at de ansatte får beskjed. I tillegg gjennomgås alle samtaler av ansatte i organisasjonen. Samtaler med personopplysninger vil anonymiseres eller slettes 14 dager etter de er avholdt. For å sørge for at chatten er anonym og følger norsk lov, har organisasjonen laget en «brukeravtale» som gir informasjon om brukerens rettigheter og organisasjonens plikter og rettigheter. Videre informeres det om at anonyme samtalelogger kan brukes til evaluering, opplæring og kvalitetssikring internt i BaR, samt forskning i samarbeid med BaR. Denne informasjonen er lett tilgjengelig for brukerne da den står på startsidene for chatten med en referanse til brukeravtalen. I brukeravtalen formidles det at brukeren automatisk aksepterer vilkårene når hen starter en samtale (Barn av Rusmisbrukere, 2019). Oppbevaring av materialet har vært på en kryptert, ekstern harddisk med passordbeskyttelse. Jeg har ikke hatt tilgang til harddisken og materialet utenfor BaRs kontor.

Konfidensialitet/anonymitet

For ytterligere anonymisering ved gjengivelse av sitater er det justert for språk og dialekt, samt kortet ned for å unngå at kontekstdata kan føre til at brukere enten identifiseres eller kan identifisere seg med innholdet. Brukerens kjønn anonymiseres. Chatverter bruker eget

fornavn i samtaler med brukere, deres navn er også anonymisert. Innhenting av samtykke fra de frivillige for bruk av logger til denne studien er ifølge ledelsen ikke nødvendig da de samtykker til brukeravtalen ved å arbeide som chatvert.

Kunnskapssektorens tjenesteleverandør (Sikt) oppgir på forespørsel for å sikre etiske retningslinjer for bruk av personsensitiv data, at prosjektet ikke skal meldes inn ettersom dataene er anonymisert av ansvarlig leder. Studenten er dermed ikke i besittelse av identifiserbare opplysninger om brukerne. Grunnet tjenestens anonyme natur er det ikke mulig å innhente samtykke fra brukerne, det er heller ikke mulig å informere aktuelle brukere direkte om denne studien. Prosjekt som innebærer forskning på folkehelse, må meldes inn til Regionale komite for medisinsk og helsefaglig forskningsetikk (REK). Det ble sendt inn en søknad til REK som vurderte at prosjektet kan gjennomføres uten godkjenning da det faller utenfor helseforskningslovens virkeområde (referansenr. 621316, se vedlegg 1).

Resultater

Resultater er organisert under tre deler. Første del viser ungdommenes beskrivelser av livet som pårørende. Andre del tar for seg chatvertens tilnærming og respons til det ungdommene kommer med. Tredje del viser til implikasjoner av det digitale formatet for det som snakkes om mellom ungdommen og chatverten. Fra ungdommens perspektiv belyser temaene ulike beskrivelser knyttet til opplevelsen av å være pårørende: ungdommen blir bærer av byrden, erfaringer med mulig omsorgssvikt, grenseoverskridende og voldelig atferd og motstridende følelser overfor omsorgsgiver. Fra chatvertens perspektiv belyses hvordan chatverten prøver å forstå og møte ungdommens opplevelser gjennom et fokus på rolleavklaring, refleksjon og mentalisering og informasjon og deling av kunnskap. Sett i det anonyme chatformatet ser det ut til at det foregår en veksling mellom ungdommens behov for hjelp versus en lyttende annen, og tilsvarende veksling ses i chatvertens vurdering av de ulike behovene.

Hovedtemaene har tilhørende undertema. Det er verdt å presisere at temaene hele tiden fluktuerer om hverandre i samme dialog, men at aktuelle tema som legges frem ses på tvers av dialogene. I gjengivelse av utdrag fra samtaleloggene står B for «bruker» og V for «chatvert». Temaene som belyses og videre drøftes må anses som tolkninger og indikasjoner på hva som *kan* ligge til grunn for brukers og chatverts forståelse og opplevelse av det som fremkommer i dialogen. Det er vanskelig å si noe om deres reelle forståelse og følelsesliv.

Ungdommenes beskrivelser av livet som pårørende

Ungdommene forteller om en hverdag preget av utrygghet, uforutsigbarhet og ensomhet som følge av at omsorgsgivere ikke evner å ivareta deres behov, da rusen tar så mye plass i hverdagen. Dette fører til at flere av ungdommene påtar seg ansvarsoppgaver og en «voksenrolle» da ingen andre gjør det. Mange utsettes for vold og mulig omsorgssvikt. Andre forteller om annen grenseskridende atferd hos forelderen. Som reaksjon på erfaringene ser det ut til at mange sitter med motstridende følelser overfor forelderen. Mange har et ønske om å forstå kompleksiteten av rusens rolle og det omsorgsgiver utsetter dem for.

Tema 1: Ungdommen blir bærer av byrden

Et mønster i samtaletema ser ut til å være at ungdommene blir bærer av et ansvar for å ivareta omsorgsgivers behov, hvor omfanget av ansvaret blir en belastning. Samtidig beskriver de en følelse av å være til bry, samt en opplevelse av å ha liten verdi. De formidler at de har klart seg så langt og «må holde ut» og vegrer seg for å fortelle en tredjepart av frykt for konsekvensene.

Undertema A: «Pappa er som et stort barn»

Ungdommene forteller at de holder orden i huset ved å rydde og vaske, de må handle og lage mat for familien, og bekymrer seg for om økonomien strekker til:

B: «... Hos oss er det jeg som lager middag»

For en av ungdommene ser det å være hos sin venn ut til å tydeliggjøre hvilket ansvar hen selv påtar seg, og hvordan andre ungdommer får være nettopp ungdommer. En del av ungdommene sitter med en bekymring eller formening om at mor eller far ikke vil overleve uten dem. Noen uttrykker en frykt for at forelderen vil ta overdose eller ta sitt eget liv:

B: «Jeg vil ikke at han skal ta livet sitt. Han sier at han gjør det om jeg sier noe for han kan ikke miste meg også»

Flere av ungdommene forteller om omsorgsgivers manglende nettverk og sosiale relasjoner, hvor ungdommen er den eneste forelderen har igjen. De beskriver en opplevelse av at omsorgsgiver trenger dem, hvor ungdommen ikke har samvittighet til å komme seg ut av situasjonen til tross for det hen utsettes for. Samtidig oppleves det også som noe godt at forelderen «trenger» dem. En ungdom beskriver en opplevelse av nytteverdi i at hen har en viktig rolle i relasjon til far da hen evner å regulere farens følelser. Noen forteller at de strever med konsentrasjonen ved at de bekymrer seg for hva som skjer hjemme mens ungdommen er ute av huset:

B: *«Er redd for at hun skal skade seg eller være alt for full når jeg kommer hjem. Og vet liksom aldri hvilket humør hun er i, eller om hun i det hele tatt er hjemme. Vet ikke helt. Det er mye.»*

Utdraget illustrerer en form for rollebytte hvor ungdommen blir «forelderen» som bekymrer seg for hva «ungdommen» kan finne på å gjøre. Videre forteller ungdommene om ulike måter de må passe på forelderen ved å beskytte dem mot andre. Det ser også ut til at de prøver å hjelpe forelderen til å få kontroll over rusmisbruket ved å prøve å forhindre høyt rusinntak:

B: *«jeg har gjemt unna all spriten for den tåler hun ikke og jeg heller ut når mennene kommer med det...uten at de ser selvfølgelig...men ble oppdaget en gang og da kastet han flasken på meg og det var helt jævlig så jeg prøver å ta noe ansvar...sier hun må holde seg til øl»*

Undertema B: «Jeg må bare holde ut»

Samtlige av ungdommene har over tid levd med foreldrenes rusproblemer. Måten de snakker om utfordringene illustrerer et bilde av at de har vendt seg til en tilværelse av uforutsigbarhet og utrygghet og erfart at de har overlevd så langt – det handler om å «holde ut» til tross for bekostningen for egen helse:

B: *«det har jo gått greit så langt. Så vurderer egentlig bare å vente ett år til og heller bare flytte når jeg begynner på videregående...»*

Det ser også ut til å være en tendens til å bagatellisere alvorligheten av atferden de utsettes for. Videre ser det ut til at de prøver å betrygge seg selv i formål om å holde ut ved at de fysiske smertene går over:

B: *«Det er ikke så skadet.. jeg har hatt det verre, det er bare at faren til kompisen min ikke har sett det.. og det går over.. det går alltid over»*

Noen anerkjenner at de strever med å holde hodet over vann, samtidig virker det som at flere finner det mindre skremmende å bli i den kjente, utrygge tilværelsen enn en ny og ukjent tilværelse som følger det å be om hjelp:

B: *«hvis jeg velger ting som er bra for meg så kommer alle bekymringene (...) også tenker jeg det er bedre å være i det»*

Undertema C: «Det er min feil»

Ungdommene beskriver en opplevelse av at de har skyld i foreldrenes rusproblemer eller foreldrenes reaksjoner og håndtering av situasjoner:

B: *«jeg er sikker på at de drikker pga meg (...) jeg føler bare at jeg er fæl, at jeg er et problembarn og at de drikker for å «takle» meg»*

Noen av ungdommene forteller at foreldrene eksplisitt legger skylden på dem ved å berettige volden de utøver:

B: *«han sa ofte at jeg valgte det selv ved å ikke høre på han...det kunne være jeg ble stengt inne og kom meg ut og da var det min skyld at jeg fikk bank..»*

I tilfeller hvor ungdommen har vært bekymret for omsorgsgiver og prøvd å hjelpe, forteller de om hvordan forelderen kan straffe dem for dette. De blir kalt stygge navn, anklaget for å ha gjort noe galt og truet dersom de «tyster» igjen. Noen forteller at de gjør alt de kan for ikke å være til bry og kontinuerlig streber etter å tilpasse seg forelderen for å unngå å forverre situasjonen:

B: *«(...) jeg vet aldri når jeg gjør noe galt... og straffes for det... Hvis jeg visste at jeg gjorde noe galt så kunne jeg ha unngått det verste kanskje»*

Det kan forstås som en måte ungdommen påtar seg skylden for det foreldrene utsetter dem for, de må ha gjort noe galt for å ha utløst volden. Flere beskriver en opplevelse av å føle seg utilstrekkelig og at de svikter foreldrene ved at de ikke klarer å «redde» dem eller ta vare på dem. Samtidig vil de heller ikke være skyld i at foreldrene får problemer ved å snakke ut:

B: *«da jeg var mindre og pappa var voldelig mot meg så hvis jeg gråt så kunne folk spørre.. og til slutt så spurte de så mye at han fikk problemer og det er fordi jeg gråt når noen spurte hvordan jeg hadde det hjemme. Så på et vis er jeg skyld i det»*

Gjennomgående ser det ut til at de opplever at alt de gjør blir feil, enten de prøver å hjelpe, prøver å si fra eller trekker seg unna. De er til bry, de forverrer situasjonen og har skyld i foreldrenes vansker. Det er som om de er dømt til å feile.

Undertema D: «Får hun problemer om jeg sier det til noen?»

Ungdommene forteller at de er redd for hva som vil skje dersom de snakker ut, både for seg selv og foreldrene. Mange forteller om en frykt for at foreldrene skal få konsekvenser for ungdommens uttalelser eller handlinger, ved å miste jobben, bli tatt av politiet, tape ansikt, miste omsorgsretten eller ta sitt eget liv:

B: *«Jeg vil ikke være grunnen til at han mister jobben og alt..»*

Dersom det skulle bli konsekvenser for omsorgsgiver, er det ungdommens skyld for å ha snakket ut. Flere forteller om en frykt for å bli straffet eller at situasjonen forverres ved at de sier eller gjør noe som foreldrene ikke ønsker at andre skal få vite. Særlig ser det ut til at en frykt for at volden eskalerer går igjen:

B: «Noen ganger hender det at de spør hvorfor jeg har et blått øye for det skjer jo ofte, og jeg lyver hver jævla gang for jeg vet ikke hva som vil skje om jeg forteller sannheten»

Det ser ut til at ungdommene kan bli utsatt for vold ved at de søker hjelp, dog ser det ut til at frykt for eget liv fremkommer i mindre grad enn frykt for konsekvensene for forelderen. Ungdommene anerkjenner til en viss grad hvordan tilværelsen ikke er holdbar i lengden, de ønsker hjelp, samtidig vet ikke hva som vil skje dersom de ber om hjelp:

B: «men jeg er redd... og redd for å fortelle og for og ikke fortelle... jeg ser jeg ikke kan ha det sånn.. men etterhvert så klarer jeg å forsvare meg bedre»

Ved å be om hjelp, er det som om de «svikter» forelderen. De bryter tillit ved å fortelle andre noe som skal være hemmelig. Andre forteller om frykt for å miste det gode de har med foreldrene dersom de snakker ut. Selv om de er vitne til eller utsettes for vold, rus eller omsorgssvikt, ønsker de å ha forelderen i livet sitt:

B: «han sier når vi har det veldig fint og gøy at hvis jeg sladrer på han så mister jeg også det gode vi har sammen...»

Det å be om hjelp virker for mange synonymt med å skilles helt fra forelderen.

Tema 2: Erfaringer med mulig omsorgssvikt, grenseoverskridende- og voldelig atferd

Ungdommene rapporterer å bli utsatt for vold, særlig når foreldrene er ruspåvirket. De etterspør informasjon om ulike typer vold hvor de kommer med eksempler fra egne erfaringer. De beskriver fysisk og psykisk vold og en hverdag preget av frykt og aktiv beredskap i påvente av neste utbrudd. De fremkommer ulike typer omsorgssvikt med mangel på mat og materielle ting grunnet dårlig økonomi. Grenseoverskridende atferd hos foreldrene kommer til uttrykk i form av manglende respekt for ungdommens privatliv, upassende samtaler og inkriminering av ungdommene i ulovlige aktiviteter.

Undertema A: «Jeg var redd han skulle brette hånda mitt»

Ungdommene tegner et bilde av å være i aktiv beredskap da hverdagen er uforutsigbar hvor potensielle farer truer. Noen ser ikke ut til å forstå at det de utsettes for anses som vold, også når det forekommer i fysisk form. Ungdommen og chatverten utforsker da ulike typer og grad av voldelig atferd.

B: «jeg visste ikke at det å slå og lugge var vold før de sa det.. eller trusler om å få bank, slå med flat hånd (...) da har jo mamma også gjort det»

Det at ungdommen ikke anser det å bli lugget eller slått som vold, kan indikere en tilvenning til en hverdag preget av alvorlig voldelig atferd. For noen kommer foreldrenes voldelige atferd utforutsett og tilfeldig:

B: *«Har ikke fortalt om det verste som kvelertak og sånne ting som når jeg sover så kan jeg våkne av å bli slengt på gulvet og at jeg sover lite da jeg aldri vet»*

Ungdommen vet ikke når volden kan inntreffe, noe som gjør at de lever i aktiv beredskap. Andre forteller om å bli utsatt for psykisk vold i form av nedsettende kommentarer, anklagelser, kjeft og trusler. De forteller om voldelige episoder som en måte foreldrene rettferdiggjør volden som en “straff” som redskap i oppdragelse:

B: *«han sier at det er forskjell på vold og det og sette meg på plass (...)»*

Volden unnskyldes med at ungdommen skal lære, i tillegg ses hvordan forelderen manipulerer ungdommen ved å indusere skyldfølelse. Ungdommene forteller om trusler og manipulasjon dersom de vurderer å snakke med noen og om bruk av fysisk makt som å stenge ungdommen ute av huset hvor de må tilbringe natten ute.

Undertema B: «Hun blir ekkel når hun drikker»

Ungdommene forteller om opplevelser som kan virke upassende og grenseoverskridende. De forteller om hvordan omsorgsgiver og andre endrer atferd i ruset tilstand og blir mer kontaktsøkende og klengete. De forteller om fremmede som kommer inn på rommet og tilbyr alkohol eller andre rusmidler, setter seg i sengen deres og klemmer og tar på dem. Det er historier om fremmede som ruser seg med foreldrene, filtrerer gjennom huset og som søker kontakt med ungdommen på ubehagelige måter.

B: *«(...) hun har med menn hjem som jeg drikker sammen med og det er ikke alltid de er like okej, så føler jeg må passe på henne»*

Andre forteller om hvordan de utsettes for vold av fremmede som foreldrene har på besøk. En måte de forteller om hvordan de håndtere dette på er ved å trekke seg tilbake på rommet, men hvor dette ikke blir respektert. Det fortelles om upassende samtaler om sex, både foran og med ungdommene. Noen ungdommer forteller om hvordan de ruser seg sammen med forelderen. For noen blir det en måte de får tilbragt tid med forelderen, da forelderen store deler av tiden er rusa:

B: *«Det begynte med at hun var lei seg og trengte en drikkekompis (...) og siden er det bare blitt mer og mer alkohol på en måte»*

Et par av ungdommene forteller om hvordan de inkluderes i foreldrenes kriminelle handlinger, som å selge rusmidler på vegne av dem. Dersom foreldrene driver med

oppbevaring og salg av rus, blir ungdommene truet med konsekvenser dersom de forteller om det til andre.

Undertema C: «Jeg sov ute.. det var jævlig kaldt»

Ungdommene forteller om en tilværelse med neglekt og omsorgssvikt. De forteller om mangel på mat og nødvendige materielle ting grunnet dårlig økonomi. Noen av ungdommene vil ikke ha med venner hjem, da de mangler det grunnleggende som andre har. Noen snakker med chatverten mens de er ute og forteller at de ikke kan dra hjem:

B: «jeg stakk til pappa men der var det bare mye rus så jeg sov ute... det var jævlig kaldt...»

Noen ungdommer har blitt kastet ut, andre prøver å komme seg vekk som følge av at de utsettes for vold, at foreldrene er ubehagelige når de er rusa eller at det er mange fremmede i hjemmet. Andre forteller at de kan komme hjem og finner sine eiendeler ødelagt eller kastet:

B: «de har kastet mange av tingene mine.. fant det i søpla her om dagen og når jeg kom hjem så hadde de satt tingene mine utenfor huset»

Noen forteller hvordan foreldrene hindrer dem i å få psykisk og medisinsk hjelp når de har behov for det eller ønsker det selv.

Tema 3: Motstridende følelser overfor omsorgsgiver

Det tredje temaet illustrerer hvordan ungdommene ser ut til å streve med motstridende følelser overfor omsorgsgiver. Det ses et mønster av at ungdommene ønsker å forstå hvorfor de blir eksponert for rus og utsettes for vold og omsorgssvikt av menneskene som står dem nærmest og som de er glad i. Mange vektlegger foreldrene som grunnleggende gode, men at rusen er grunnen til at ting er som det er. Andre gir uttrykk for det som kan forstås som en opplevelse av mangel på egenverdi da rus og alkohol dominerer hverdagen, samt erfaringer med at andre ikke bryr seg.

Undertema A: «Han er egentlig verdens snilleste»

Ungdommene ser ut til å reflektere over måten foreldrenes atferd i ruset tilstand oppleves annerledes enn i edru tilstand. Noen plasserer skylden for atferden direkte på rusens effekt, da omsorgsgiver gjør og sier ting i ruspåvirket tilstand som de ikke ville gjort edru. Flere forteller om en kjærlighet overfor foreldrene som blir forstyrret av rusens innvirkning:

B: *«Er redd for at pappa får problemer, for han er egentlig verdens snilleste og mener aldri noe med det han gjør og jeg vil ikke flytte fra han, men vil at han skal slutte å drikke for det er kun da han slår og er sint...»*

Det er som at forelderen blir en annen person. Hen er grunnleggende god, men korrumpert av rusen. Ungdommene ser ut til å ha en tendens til å rettferdiggjøre omsorgsgivers handlinger og dermed i større grad «finner seg i» det de utsettes for når det forekommer i ruset tilstand. Dersom forelderen viser anger for handlingene når hen er edru, virker det å formilde atferden og lettere kunne tilskrive rusen ansvarlig og ikke personen:

B: *«(...) Det er vanskelig å se han grine, han sier at han ikke kan noe for det og at jeg av og til trenger straff men at det blir av og til for voldsomt og da griner han for han vil ikke skade meg»*

Mange ser ut til å streve med å forstå de motstridende følelsene som vekkes ved at en som egentlig er god kan gjøre vonde ting. Enda mer krevende ser det ut til å være når forelderen etter hvert begynner å utøve vold også i edru tilstand:

B: *«han har aldri gjort noe før når han har vært edru men han truet meg og dro til meg... (...) hvorfor gjør han sånn??? Han skylder alltid på alkoholen og jeg tilgir han hver jævla gang men denne gangen hadde han ikke drukket og da forstår jeg faen meg ingenting!»*

Når voldelig atferd også forekommer når forelderen er edru, kan det tenkes at det blir vanskelig for ungdommen å skylde på rusen. Det hen utsettes for gir ikke lenger mening. Når volden skjer i edru tilstand, og ungdommen ikke lenger kan tilskrive atferden til rusens effekt, skaper dette en større forvirring og nye følelser:

B: *«føler pappa har bedratt meg med å skylde på alkoholen også har jeg trodd at det er sånn som han bare gjør når han er rusa, jeg har trodd at det var alkoholen.. »*

Undertema B: «En alkoholboks er viktigere enn meg»

Til tross for en kjærlighet for omsorgsgiver ser det ut til at ungdommene sitter med en følelse av mangel på verdi da rusen tar så stor plass i hverdagen. De forteller om erfaringer hvor inntak av rus oppleves som viktigere enn å ta vare på dem, rusbruk over tid uten endring og på bekostning av kontakt og omsorg av ungdommen:

B: *«Ja, jeg kan ikke ha så stor verdi liksom, når en alkoholboks er viktigere enn meg»*
Som følge av foreldrenes handlinger, ser det ut til at mange synes det er vanskelig å kjenne at de fortjener å ha det bra. Det er som om det de utsettes for bekrefter at de ikke er verdt mer:

B: *«jeg har jo ikke trodd at jeg har noen verdi og det er vanskelig å tro»*

Ungdommene forteller om hendelser hvor foreldrene viser at de ikke har tenkt på dem, ved å glemme å låse opp døren, ikke sørget for at de får i seg mat eller glemte å kjøpe julegave, som om de er lite verdt. Noen av ungdommene søker kontakt og omsorg fra andre, da de ikke får dekket behovet hjemme hvor de potensielt setter seg i risikable situasjoner:

B: *«Jeg vil ikke ha sex for jeg liker ikke menn sånn. Men de som er greie de gir meg en god følelse tilbake som om jeg betyr noe»*

Skam er et tema som går igjen. Ungdommene kan skamme seg over omsorgsgiver, samtidig ser de også ut til å skamme seg over seg selv. Noen ser ut til å forstå det som enten i kraft av at de opplever å være til bry, ikke klare å løse problemene eller redde omsorgsgiver. Andre ser ut til å føle at de er en skam for familien dersom de ikke gjør som foreldrene sier. De beskriver en følelse av å være feil og kjenne seg tom innvendig. Dette fremkommer for flere som en gjennomgripende opplevelse som bekreftes ved måten foreldrene behandler dem på, både i kraft av handlinger og i fravær av handlinger.

Undertema C: «Ingen bryr seg»

Gjennomgående ser det ut til at de fleste av ungdommene kjenner på en ensomhet. De setter ord på en opplevelse av at ingen bryr seg og forteller om erfaringer hvor andre har sviktet dem. Det ses ved utsagn som «alle svikter», «ingen bryr seg» og «ingen har vært bekymret for meg før». Andre forteller om erfaringer hvor voksne ikke har erkjent at ungdommen strever, til tross for synlige tegn:

B: *«Jeg var på skolen med så vondt i ryggen og hovent øye men aldri noen som sa noe...og jeg tenker da at det kanskje er fordi jeg fortjener det?»*

Det ser ut til at ungdommen tolker mangel på omsorg og hjelp som en bekreftelse på at andre ikke bryr seg, og at hen fortjener volden hen utsettes for. De forteller også om opplevelsen av å ikke bli sett eller anerkjent for innsatsen de gjør for å ta vare på omsorgsgiver. De beskriver en opplevelse av å stå alene med det de opplever og føler og at ved å strekke ut en hånd for hjelp, vil de skape trøbbel og dermed være til bry for andre:

B: *«jeg føler meg så alene og at ingen bryr seg... jeg føler skyld også fordi at nå blir det så jævlig mye styr... »*

Opplevelsen av å være til bry ses også overfor chatverten ved at de unnskylder seg dersom de deler noe de tenker er «for mye», de ser ut til å være opptatt av om chatverten tåler det de kommer med og opptatt av å ikke pålegge chatverten ansvar for deres opplevelser:

B: *«Jo, kanskje. Men det er bare dritt, for det blir vanskelig uansett hva jeg gjør. Men det er uansett ikke ditt problem dette her, så jeg skal slutte å plage deg (...）」*

Chatvertenes tilnærming til ungdommens fortellinger

Chatvertenes tilnærming ses av åpenhet og nysgjerrighet i måten de møter ungdommenes bekymringer med validering, mentalisering, deling av kunnskap og egenerfaring. Videre kartlegger de risiko ved å be om hjelp, som hvor de befinner seg, hvem de er med og tilbyr informasjon om aktører for hjelp. Det ser ut til at chatvertene prøver å sette ungdommens situasjon i perspektiv ved en rolleavklaring, å utforske beskyttende faktorer, prøve å forstå og gi mening til opplevelsene, samt alternativ til hjelp for ungdommen og omsorgsgiver.

Tema 1: Rolleavklaring

Chatvertene ser ut til å være opptatt av en rolleavklaring i relasjonen mellom ungdommen og omsorgsgiver. De prøver å flytte ansvar og skyld vekk fra ungdommen og tilbake til omsorgsgiver eller andre voksne i ungdommens liv. Det kan tidvis fremstå som at ungdommene ikke forstår omfanget av ansvar de påtar seg, hvor chatvertene blir opptatt av å belyse dette og reflektere over innvirkning av byrden de blir bærer av.

Undertema A: «Det er ikke ditt ansvar og ikke din skyld»

Chatvertene ser ut til å lytte og ta imot ungdommens motstridende følelser samtidig som de anerkjenner ansvaret ungdommen påtar seg. De ser ut til at de forsøker å belyse at et mulig rollebytte har funnet sted. Ved å anerkjenne ungdommens ønske om å ta ansvar, som også går på bekostning av en selv, virker chatvertene opptatt av å reflektere over konsekvensene av å bli værende i situasjonen uten hjelp. Ofte blir chatvertene møtt med utsagn som «*jeg klarer meg*» eller «*jeg kan ikke svikte hen*» og en generell opplevelse av at alt hviler på ungdommen. I møte med dette har chatvertene en nysgjerrig tilnærming hvor de ser ut til å oppfordre ungdommen til å tenke ut alternative narrativ:

V: «*du har ikke ansvaret for at du og pappaen din skal ha det fint sammen. Kanskje dersom han fikk hjelp, kunne dere fått det godt sammen hele tiden?*»

Ved å oppfordre ungdommen til å se for seg hvordan situasjonen kunne blitt annerledes, ser det ut til at chatverten prøver å sette situasjonen i perspektiv. Chatvertene kan ha egenerfaring som «barn av» og kan potensielt relatere til egen opplevelse av skyld og ansvar:

V: «*Barn av rusmisbrukere blir ofte veldig modne og ansvarlige i forhold til sine andre venner, fordi de må ta så mye ansvar hjemme...*»

Det ser ut til at det forekommer en type forhandling om ansvaret mellom ungdommen og chatvert:

V: «*jeg er helt sikker på at du er vant til å få nok av skyld fra voksne rundt deg og kanskje mest fra deg selv (...) Det er litt sånn at vi er vant med å få skylden så tar vi mer skyld enn det vi trenger også...*»

Videre ser det ut til at chatvertene prøver å utvide rommet til ungdommens ønsker og behov og hvordan ansvaret om å ivareta foreldrenes behov går på bekostning av egne. Ungdommens fokus er på foreldrenes behov og hvordan de skal klare å ivareta dem, de virker betydelig mindre nysgjerrig på egne behov hvorav chatverten prøver å flytte fokus tilbake på deres opplevelser. Samtidig oppfordrer chatvertene til å reflektere rundt omfanget av omsorgsgivers vansker ved å påpeke at ungdommen alene ikke er i stand til å løse problemet, men heller hva ungdommen kan gjøre for å få det bedre selv:

V: «*Det høres ikke helt ut som at du har det så greit hjemme, og hvis det er så mye alkohol som nesten hver dag er det vel vanskelig for deg å være en del av. Er også viktig at du ikke skal tenke på at du kan ordne dette problemet for henne. Det er jo hun som er voksen, og dessverre er det hun som må klare å fikse dette selv. Viktigste for deg er å ha en voksen å kunne prate med*»

Chatvertenes fokus på hva ungdommene kan gjøre er ofte det å snakke med en trygg voksen om det de opplever slik at de ikke må sitte med ansvaret alene og åpner mulighet for hjelp.

Undertema B: «Jeg kjenner jeg blir bekymret for deg»

Chatverten blir ofte bekymret for ungdommenes liv og helse. Denne bekymringen deler de eksplisitt med ungdommen ved å påpeke alvorret og risiko for skade, både som følge av vold og i forbindelse med aktiv rus i hjemmet:

V: «*Det som bekymrer meg 1) at han mister kontrollen og skader deg alvorlig en gang, 2) at måten han behandler deg på vil ha konsekvenser for deg senere. Og det viktigste her er at du er trygg og har det bra!*»

Bekymringen ser ut til å gjelde umiddelbar fysisk skade ved vold og omsorgssvikt, samt langtidseffekt av å leve i en vedvarende utrygg tilværelse. Chatvertene validerer ungdommens bekymring, samtidig påpeker de alvorret av situasjonen:

V: «*Og det høres skummelt ut også. Det virker jo som at han rett og slett mister kontrollen når han drikker, og jeg blir bekymret for deg.*»

Det kan synes som om ungdommene ikke vurderer enkelthendelser like alvorlig som chatvertene gjør. Chatvertene ser ut til å vurdere alle former for vold som bekymringsverdig og utforsker måter å ivareta ungdommenes sikkerhet og beskyttende tiltak.

Undertema C: «Har du prøvd å fortelle det til treneren din?»

Dersom ungdommen selv ikke bringer alternative aktører inn i samtalen, vil chatverten i de fleste tilfeller prøve å kartlegge potensielle aktører slik de er trent som del av opplæringen:

V: *«Det her er jo definitivt veldig alvorlig, og ikke noe du skal oppleve. Jeg forstår at du bryr deg om pappa, og at du ikke ønsker at det skal bli verre enn det er. Men det er også viktig at du skal være trygg i hjemmet ditt. Når du er hos kompisene dine, føler du deg trygg da?»*

Det ses et mønster av at chatvertene etter utforsking av trygge voksne prøver å fremme hjelpesøkende atferd hos brukeren. Chatverten kommer med forslag utover det bruker selv har tenkt som en mulighet, blant annet andre i familien, trenere, lærere, helsesykepleier, venners foreldre med flere. Et vanlig forslag er å sammen med chatverten trene på hva ungdommen kan si, formulere i en melding eller lagre samtaleloggen som de kan vise til den potensielt trygge voksne:

V: *«Jeg synes du skal fortelle det til foreldrene til vennen din også. Eller få han til å fortelle det til foreldrene. Hvis det er vanskelig å forklare så kan du kanskje vise de chatten vår?»*

Tema 2: Reflektere og mentalisere

I møte med ungdommenes fortellinger ser chatvertene ut til å forsøke å øke forståelse av kompleksiteten og fremme mentalisering. Chatvertene ser ut til å ha en ikke-dømmende og nysgjerrig holdning til det ungdommen kommer med. De forsøker å legge til rette for utforsking og refleksjon av ungdommens opplevelser og indre verden, samt viser en nysgjerrighet for omsorgsgivers atferd og potensielle indre verden.

Undertema A: «Jeg kan gjøre feil, men jeg er aldri feil»

Ungdommene forteller som oftest om opplevelser i relasjon til andre. Ungdommens følelser overfor omsorgsgiver og forståelse av verden kan komme på kant med erfaringer de har med seg. I møte med ungdommens fortellinger inntar chatvertene en reflekterende stil ved å validere og videre utforske opplevelsen:

V: *«Jeg skjønner at du føler du må være der for han, men det er også viktig at du skal ha det bra. Ingen skal føle seg truet av noen, og hvert fall ikke av de nærmeste. Dette kan vel gjøre at du føler deg engstelig og alene?»*

Diskrepans i foreldrenes atferd ser ut til å ha en innvirkning på hvordan ungdommen forstår forelderen, seg selv og verden. Chatvertene observerer deres forvirring og ser ut til å prøve å skape et rom for refleksjon om ungdommen som person i en vanskelig kontekst:

V: *«jeg pleier alltid å si at jeg kan gjøre feil, men JEG er aldri feil»*

Ved å øke refleksjon og mentalisering hos ungdommene, kan det tenkes at chatvertene tilbyr en mulighet for at ungdommene kan kjenne på en større forståelse for hvorfor ting er som det er og potensielt redusere hjelpeløsheten ved at det åpner for flere handlingsmuligheter:

V: *«Jeg ønsker at du skal få en forståelse at det aldri handlet om deg, at du skal se at dette var to mennesker som var så ødeleggende for seg selv at de klarte å ødelegge alt rundt seg (...) og nå sitter det en ungdom igjen med en vanskelig oppvekst som søker bekræftelser og nærhet hos litt feil personer»*

Chatvertene ser ut til å forsøke å skape et rom hvor ungdommene får mulighet til å vende blikket innover og utforske uhensiktsmessige mestringsstrategier og videre hvordan det å leve i sin tilværelse er med på å prege og forme dem, som ses i følgende respons fra ungdommen:

B: *«har liksom blitt enklere å si til meg selv: det er min feil jeg er et problembarn... det har liksom vært enklere å akseptere det»*

Undertema B: «Det er nok trist for han å være en person som er sint og drikker»

Gjennom å utforske alternative grunner til at omsorgsgiver gjør som hen gjør, kan det tenkes at ungdommen kan få en alternativ forståelse for situasjonen og videre avlaste noe av skylden og ansvaret:

B: *«Hvordan kan hun forbinde meg med pappa? Jeg gjorde alt jeg kunne for henne»*

V: *«Fordi du er eneste forbindelse hun har til pappa. Jeg vet du kjempet for henne. Det er nok det såreste for henne også. At hun ikke makter å ta vare på deg.»*

B: *«Nå får du meg til å gråte.. det gjør jeg aldri»*

En mulig forståelse av chatvertenes tilnærming er at ved å tilby en alternativ forståelse av ungdommenes situasjon får de mulighet til å reflektere over hva som kan tenkes å foregå i omsorgsgivers indre verden. I tilfeller hvor det kun er én forelder som ruser seg eller er voldelig, utforsker chatvertene muligheten for å fortelle den andre forelderen. Følgende er et utdrag hvor chatverten oppfordrer ungdommen til å fortelle sin mor om farens atferd:

V: *«Kanskje du opplever det som godt å ta opp når dere snakker sammen?»*

B: *«Kanskje... (...) hørte hun gikk inn på badet...passer kanskje ikke helt»*

V: *«Jeg tror hun ønsker å vite hvordan du innerst inne har det?»*

B: «(...) Jeg skal si noe for det blir rart hvis ikke.. hun dømmer meg jo ikke for å gråte»

Chatvertene ser ut til å utforske et perspektiv om at omsorgsgiver ikke *ønsker* å utsette ungdommen for smerte fordi hen strever selv ved at hen er «syk». Det kan tenkes å bidra til å dempe skyldfølelsen ungdommen sitter med. I møte med ungdommenes motstridende følelser, responderer chatvertene ofte med å møte å validere disse, samt prøve å fremme mentalisering hos ungdommen:

V: «Det høres ut som om din far har en «karakterbrist», det er ikke hans karakter. Altså: din far er ikke en fæl person, men det skjedde noe fælt. Det skjedde en «krise» i livet hans. Jeg tror det er god hjelp å få for din far. Det kan være at han får den hjelpen han trenger med psykolog, og annen oppfølging. Det kan gjøre at det blir mye bedre for både ham, og deg»

I chatvertenes forsøk på å reflektere over hvordan det kanskje er for omsorgsgiver, kan dette sette ungdommens opplevelse i et nytt perspektiv. Ved å tilby alternative måter å tenke om situasjonen, åpner det kanskje opp for handlingsmulighet.

Tema 3: Informere og dele kunnskap

Ungdommene logger seg på chatten med ulike bestillinger og behov. De kan ha konkrete spørsmål om ulike tema eller et ønske om å snakke om hvordan de har det. Gjennom åpen refleksjon deler chatvertene informasjon og kunnskap som potensielt kan være til hjelp for ungdommenes aktuelle situasjon.

Undertema A: «Det finnes mange forskjellige typer vold»

I tilfeller hvor det kommer frem mulig vold, omsorgssvikt eller grenseoverskridende atferd ses chatvertenes tilnærming i å informere og dele kunnskap om hva ungdommen står i og potensiell alvorlighet. Flere ungdommer etterspør betydningen av ulike typer vold.

Psykoedukasjon om at det finnes ulike måter å utøve vold på, er informasjon som kan bidra til en økt forståelse over egen situasjon. Videre reflekterer chatvertene over potensiell innvirkning av å utsettes for ulike typer vold og det å leve i aktiv beredskap:

V: «om du har blitt utsatt for vold, og går i frykt for at det skal skje igjen kan dette defineres som vold, også om du får trusler om vold. Og når det kommer til vold i nære relasjoner, så er det ikke et ukjent fenomen at noen finner dette så belastende at de med vilje utløser voldsepisoder, slik at de har kontroll på når det kommer og at det skal gå litt tid før det skjer igjen»

Ved økt kunnskap hos ungdommen kan det tenkes at chatvertene prøver å skape en motivasjon for at ungdommene søker hjelp. Ungdommene er i større grad vant til sin tilværelse, og kan derfor tenkes å legge mindre vekt på mindre alvorlige voldelige episoder eller innvirkningen av dem.

Undertema B: «Legen har plikt til å melde dette videre»

Ungdommene som logger seg på chatten, gjør dette anonymt. Dersom de er i tvil om de forblir anonyme, spør de chatverten eksplisitt. I det ligger ofte spørsmål om når taushetsplikten brytes dersom ungdommen skulle søke hjelp fra andre aktører:

B: *«Hva skjer da om legen får vite noe om hva som faktisk har hendt med øyet mitt?»*

V: *«... Jeg tenker at hvis øyet ditt er så skadet, må du sjekke det. Det kan bli senskader som du kan slite med. Legen har plikt til å melde dette videre.»*

Chatvertene responderer ved å møte brukerens bekymringer, informere om taushetsplikt og meldeplikt, ulike lover og rettigheter og hva man kan forvente i møte med ulike aktører:

V: *«La meg se her: barneombudet.no, der kan du se hva rettighetene dine er. Du kan ringe barnevernet og få en «drøftingssamtale», som det heter. Kanskje du kan gjøre det anonymt, og få noen tips og råd»*

Chatvertene tilbyr også å kunne melde saken på vegne av ungdommen dersom de oppgir informasjon. Da informeres ungdommene om at chatvertene er forpliktet til å melde fra hvis situasjonen vurderes som alvorlig.

Undertema C: «Kroppen reagerer på det vonde man opplever»

Flere av ungdommene uttrykker både eksplisitt og implisitt at de ikke forstår hvorfor foreldrene gjør som de gjør og hvilken innvirkning deres atferd har på dem. Gjennom psykoedukasjon ses eksempler hvor chatvertene informerer om effekten av rus, hvordan mennesker regulerer følelser ulikt, og hvordan dette henger sammen med psykisk helse:

V: *«(...) Når man blir utsatt for vold, vil kroppen lagre disse følelsene, og man kan utvikle veldig mye stress som gjør at det er vanskelig å konsentrere seg»*

B: *«Så det henger sammen på et vis? For jeg var flink på skolen før, men mine evner har blitt så mye dårligere og jeg er redd de vil kalle inn pappa til skolen»*

V: *«Det gjør det absolutt. Kroppen reagerer på alt det vonde man opplever, og hvis man ikke klarer å gjøre noe med situasjonen kan det bli belastende for deg over tid. Så det er helt naturlig at det ikke fungerer som det skal på skolen.»*

Videre er et eksempel på hvordan chatverten prøver å engasjere ungdommen til å se sammenheng mellom ulike opplevelser og følelser etter å ha etterspurt tema ungdommen ønsker å snakke om:

B: *«Familie, rus, stress, du kan velge»*

V: *«Det er jo tre temaer som ofte henger sammen. Hvis du tilhører en familie hvor en eller flere har en utfordring med rus – så fører det til stress. Hva annet tror du det kan føre til?»*

B: *«Ingenting»*

V: *«Ensomhet? Sorg? Frykt? Håpløshet?»*

B: *«Ja.. sinne»*

Psykoedukasjon om hvordan tanker, følelser og erfaringer henger sammen, kan være til hjelp for ungdommene. Da ungdommene har vokst opp med foreldrenes rusmisbruk, kan det ha innvirkning på deres måte å regulere egne følelser. Ved å utforske hvilke følelser ungdommene sitter med, kan chatverten bistå med å differensiere følelsene, samt gi rom til at ungdommene kan få lov til å kjenne på dem. Samtidig kan følelsene oppleves smertefulle og overveldende for ungdommen, hvorav chatverten prøver å hjelpe ungdommen med å akseptere disse følelsene og ufarliggjøre dem. Videre utforsker chatvertene ungdommens mestringsstrategier, hvorvidt de vurderes som nyttig eller uhensiktsmessige.

Undertema D: «Jeg kan selv si jeg har en mor som er alkoholiker»

Chatvertene oppfordres til å bruke egenerfaring i dialog med ungdommene som del av opplæringen. Det ses ved at de forteller om egne opplevelser og hvordan de håndterte det:

V: *«Man føler seg ofte litt hjelpeløs. Jeg kan selv si jeg har en mor som er alkoholiker, og det som hjalp meg mest på ungdomsskolen var å kunne ha en annen voksen å stole på. Og det jeg lærte veldig mye av er at man ikke klarer å hjelpe en som ikke selv ønsker å bli hjulpet. De voksne må selv velge det, og her ser det kanskje ut som at mor har et verre problem nå. Forstår jeg deg riktig?»*

Ved å dele egenerfaring som «barn av», vil det kunne gi ungdommen en opplevelse av å bli sett og forstått. Chatverten illustrerer gjennom egenerfaring hva som opplevdes nyttig og ikke for dem, som potensielle forslag til ungdommen. Ved at chatvertene bruker egenerfaring som verktøy, kan det tenkes at ensomheten ungdommene kjenner på reduseres ved at andre kan kjenne seg igjen i lignende opplevelser:

V: «*jeg gikk mange år og trodde at jeg var bare en dritt inni meg og da gikk jeg rundt og lot som. Hadde masker jeg satt på meg (...) for at ingen skulle se meg som den jeg var fordi om de gjorde det var jeg sikker på at de ikke ville ha noe med meg å gjøre..»*

B: «*du også?*»

I tillegg kan det tenkes at å dele egne erfaringer kan bidra til å fremme håp for ungdommen.

Det anonyme chatformatet

Tema som kommer frem mellom ungdommen og chatvert belyses i rammen av det anonyme chatformatet. Formatet gir både muligheter og begrensninger i hvordan de ulike temaene snakkes om. Gjennomgående i alle samtalelogger ser det ut til at det foregår en veksling mellom ungdommenes behov for en lyttende annen og hjelp til å hjelpe seg selv og omsorgsgiver. Chatvertene er oppmerksomme på dette, og forsøker å balansere det å lytte og romme ungdommens opplevelser, samtidig ha et fokus på hva som kan være til hjelp i den aktuelle situasjonen.

Tema 1: Informasjon og hjelp til handling

I samtalene bringes en rekke aktører for potensiell hjelp inn som tema av begge parter. Videre ser det ut til at flere av ungdommene er opptatt av å utforske hvordan de kan hjelpe omsorgsgiver og hvem de kan henvende seg til for hjelp. Følgende er en liste av aktørene som nevnes: barnevernet, barnevernvakten, alarmtelefonen, politiet, helsesykepleier, lærer, trener, familiemedlemmer, familievenn, foreldre til venner, fosterforeldre, legevakt, anonyme hjelpetjenester og psykolog. Ofte bringes alarmtelefonen inn i samtalen av chatvertene:

V: «*Jeg vil også informere deg om at ved slike hendelser finnes det et nummer du kan ringe når som helst på døgnet. Dette heter alarmtelefonen og kan nås på 116111»*

Flere av ungdommene ser ut til å ha bekymring over å involvere barnevernet og har spørsmål om barnevernet. Noen forteller om negative erfaringer fra bekjente, andre har lest om saker i nyhetene. Noen forteller om egenerfaring hvor de beskriver en opplevelse av at hjelpeapparatet enten har gjort for lite eller for mye:

B: «*det verste er at jeg følte ikke at politiet trodde på meg (...) de sa at hvis jeg ikke tilstod så måtte de kanskje tilkalle barnevernet og at jeg ikke kunne bo hos mamma (...) jeg knakk jo helt sammen»*

Ettersom BaRSnakk er en anonym tjeneste, er det begrenset hva chatvertene kan gjøre utover å lytte og bistå så godt de kan. Verktøy de tar i bruk er å forsøke å oppfordre ungdommen til å fortelle en voksen i sitt liv som de stoler på. I tillegg ser chatvertene ut til å prøve å møte

ungdommens bekymringer om hjelpeapparatet, da det er nettopp dette hjelpeapparatet som sannsynligvis involveres dersom ungdommen ber om hjelp:

V: *«Barnevernet vil nok være der for å passe på deg, og om dette blir en sak er det fullt mulig du kanskje vil få en bistandsadvokat som skal passe på deg og dine interesser, upartisk fra barnevernet og politiet»*

Chatvertene vurderer ungdommenes opplevelse samtidig som de informerer om hvordan hjelpetjenester kan operere. Ungdommen får mulighet til å stille spørsmål, lufte bekymringer og reflektere rundt handlingsmuligheter. Chatvertene tilbyr også å kunne melde ifra på vegne av ungdommen dersom de deler personopplysninger.

Tema 2: Empatisk lytting og støttesamtale

Flere ungdommer etterspør råd og veiledning direkte, andre ser ut til å søke etter noen å snakke med og som kan prøve å forstå:

B: *«godt at noen hører og tror på meg midt opp i alt. Å ha en sånn pappa er ikke alltid så lett»*

Noen av ungdommene evner å si ifra om hva de ønsker av samtalen, det kan ses ved at chatverten prøver å koble på aktuelle aktører for hjelp, hvor ungdommen sier at hen ikke er klar for å snakke med noen og trenger at chatverten heller lytter:

V: *«Du, det er noe som heter alarmtelefonen.. de kan hjelpe videre. Kan jeg ringe de for deg og spørre hva de mener ble gjort?»*

B: *«nei... jeg klarer det (...) Ikke ring til noen please...»*

V: *«Jeg gjør bare som du vil. Men bare vit at jeg kan hjelpe deg med å kontakte noen andre hvis du vil det. Enten i dag eller en annen gang når du kommer til chatten»*

Andre kan «true» med å logge av dersom de opplever at chatverten presser for hardt:

V: *«Har du noen andre du kunne snakket med og fortalt om dine følelser om dette?»*

B: *«Nei, hade (...) Ble for skummelt når du sier hvem jeg skal snakke med. Er ikke klar for det ennå»*

Flere ungdommer påpeker hvordan anonymiteten oppleves betryggende for å kunne snakke mer åpent om det som er vanskelig. De risikerer ikke at noen vil gripe inn, men får samtidig et rom for å snakke om det de står i. For chatvertene kan det tidvis se ut til å være krevende å balansere det å lytte og romme og det å finne måter å hjelpe ungdommen på, særlig når situasjonen ungdommen står i vurderes som alvorlig for liv og helse.

Diskusjon

“In some ways suffering ceases to be suffering at the moment it finds a meaning, such as the meaning of sacrifice” – Viktor E. Frankl (1947)

Som del av oppgavens innledning det ble redegjort for hvordan tilværelsen til barn og unge som pårørende kan se ut og et implisitt ansvar som følger, hvilke rettigheter de har som pårørende samt ulike hjelpetjenester rettet mot barn og unge. Resultatene fra analysen viste hvordan ungdommenes bekymringer kom til uttrykk gjennom et ønske om å forstå og håndtere egne og omsorgsgivers vansker. Det kom frem ulike måter ungdommene har påtatt seg et stort ansvar som for mange var belastende. Mange så ut til å bære dette ansvaret alene og beskrev en skyldfølelse over at de ikke klarer å «fikse» problemene. Samtidig kom det frem at de ble utsatt for vold og omsorgssvikt som de på mange måter også påtok seg ansvar for. Dette så ut til å vekke motstridende følelser overfor omsorgsgiver, noe som fremstod svært forvirrende for dem. En måte de så ut til å håndtere denne forvirringen var ved å legge skylden på seg selv. Chatvertene så ut til å anerkjenne ungdommenes ønske og behov for å ta ansvar som en måte å håndtere det på, samtidig som de ble opptatt av ungdommenes liv og helse da de så ut til å vurdere ungdommenes situasjon som bekymringsverdig. Chatvertene møtte ungdommenes fortellinger med å vende blikket mot ungdommens følelser, tanker og opplevelser og fulgte opp det ved å prøve å nyansere deres tilværelse. Videre så det ut til at chatvertene møtte dem ved å tilby ulike refleksjoner rundt alternative måter å forstå og håndtere situasjoner på, utforske perspektiv om hvordan ungdommen kunne ønske det var, delte erfaringer de hadde fra egen oppvekst og validerte følelser som sinne og kjærlighet som kom til uttrykk, både eksplisitt og implisitt i dialogene. Dette kan tenkes å være en måte de prøvde å legge til rette for et grunnlag å skape mening i ungdommenes opplevelser.

Ungdommene så ut til å være mottagelige for chatvertenes tilnærminger ved at det foregikk et reflekterende arbeid hvor begge parter fremstod aktive og engasjerte, samtidig som ungdommene tidvis satte grenser. Det så ut til å foregå en veksling mellom ulike tilnærminger gitt rammen dialogen forekom i, ved at det var en stadig balanse mellom det å hjelpe og det å lytte. Formatet så ut til å kunne tilby et trygt rom da ungdommene kunne sette ord på og reflektere rundt egne opplevelser i kraft av å være anonyme. At det kan tenkes å være et trygt rom tolkes utfra at flere ungdommer setter ord på at det var tryggere å snakke på chatten da de var anonyme og hvor andre fortalte om erfaringer de sa de ikke hadde fortalt til noen før. Ved å kunne snakke «friere» i det anonyme formatet kan det tenkes at ungdommene fikk muligheten til å øke forståelse for egen situasjon, utforske ulike ressurser for å håndtere

situasjonen, se opplevelsen fra ulike perspektiv og skape mening i den krevende og til tider «meningsløse» tilværelsen. Det kan tenkes at det som foregikk i dialogen kunne bidra til å styrke ungdommens opplevelse av sammenheng. Hvordan de forstår, håndterer og gir mening til sin tilværelse vil preges av erfaringer med omsorgsgiver, gjennom vold, omsorgssvikt, ansvarsbelastning, uforutsigbarhet, utrygghet og motstridende følelser (Antonovsky, 1979).

Forhandling om ansvar

Det så ut til å foregå en forhandling om ansvar; ansvaret ungdommen tok i forhold til omsorgsgiver, ansvaret chatverten hadde overfor ungdommens liv og helse og hvordan formatet virket inn på muligheter og begrensninger for nettopp dette ansvaret. På grunn av chattens anonyme format, hadde jeg en forventning om at det kunne være en utfordring for chatverten å vite hvordan de skulle hjelpe ungdommen ut av en utrygg og voldelig hjemmesituasjon dersom ungdommen ikke ønsket å oppgi personlig informasjon (Helsepersonelloven, §33, 1999). Ved nøye gjennomlesning av samtaleloggene, ble jeg klar over den sentrale plassen som opplevelse av ansvar hadde hos både ungdommen og chatverten. Ved å benytte et teoretisk rammeverk i analysen som tydeliggjør meningsskaping som sosialt forhandlet, så jeg på ansvar som sosiale forhandlinger (Magnusson & Maracek, 2015, s. 7).

Ansvar defineres ulikt avhengig av om man snakker om juridisk eller moralsk ansvar. Juridisk ansvar innebærer konsekvenser av en persons skadegjørende handlinger eller uttalelser i form av erstatning eller straff. Moralsk ansvar innebærer rettferdiggjøring av en handling eller uttalelse basert på moralsk norm, regel eller autoritet. Når man snakker om ansvar sett fra det moralske perspektiv, vil et dilemma kunne være hvorvidt ansvar forutsetter fri vilje.

Handlinger som kan anses som påtvungne eller ufrie skal ikke medføre ansvar eller skyld (Tranøy, 2021; NKVTS, 2022). Dette kan tenkes å være særlig relevant for ungdommene som pårørende hvor foreldrenes omsorgsevne er svekket som følge av vedvarende rusmisbruk, og ungdommen ble påtvunget både det som kan ligne et juridisk ansvar ved at de ble straffet for sine handlinger, samt et moralsk ansvar da de ble overlatt til seg selv og måtte tilpasse seg omsorgsgivers behov, normer og autoritet. Utdrag fra samtaler forstås som at ungdommene påtok seg, eller ufrivillig har fått, ansvaret for at situasjonen er som den er, ansvar for å ivareta omsorgsgiver og videre ansvaret for å legge til rette for en mulig endring. Det kan ses i måten ungdommene etterspurte hjelp eller hvordan ungdommen og chatvert reflekterte rundt det å fortelle om det som skjer til en annen. Det kan i tillegg tenkes at ungdommen påtok seg

oppgaven av å være «det rommende objekt», hvor de hadde ansvar for å ta imot, romme, tåle og modifisere omsorgsgivers følelser og opplevelser, samtidig som det ikke ble rom for egne følelser (Bion, 1962). Det kom frem i måten de tilpasset seg omsorgsgiver ved å unngå å fortelle om hvordan de har det i frykt for at omsorgsgiver skal bli trist, skuffet eller sint. Gjennom mentalisering med chatverten fikk de muligheten til å utforske omsorgsgivers indre verden og med en økt forståelse potensielt klare å romme og tåle omsorgsgivers følelser (Skårderud & Sommerfeldt, 2020). For ungdommen kan situasjonen ha vært av så stor påkjenning at de ikke lenger orket å ha det slik, og dersom de ønsket endring måtte de ta tak i det selv. Ungdommene så ut til å være mer opptatt av at forelderen endret atferd eller trengte hjelp, heller enn at de selv var i behov for hjelp. Fokuset lå på omsorgsgiver, hvor de plasserte egne behov i andre rekke. De hadde blitt den voksne som måtte sørge for at den som slet fikk hjelp. Overordnet kan det tolkes i lys av meningsskapning i dialog med andre, samt opplevelse av sammenheng ved at ungdommen satt med et ansvar om å forstå kompleksiteten av egen tilværelse da de ikke hadde en annen å utveksle tanker, opplevelser og ideer med (Antonovsky, 1979; Magnusson & Maracek, 2015, s. 123).

For videre diskusjon vil forståelsen av ungdommens ansvar belyses gjennom de tre komponentene i opplevelse av sammenheng om å forstå, håndtere og gi mening. Det er viktig å formidle at komponentene er tett sammenkoblet, overlappende og avhengig av hverandre og utgjør sammen ungdommens evne til å møte og takle utfordringer. Konseptet reflekterer individuelle ressurser og en livsorientering som bidrar til at ungdommen kan reflektere over sine eksterne og interne ressurser for å løse spenninger på en helsefremmende måte (Moksnes, 2021). Ungdommene ser ut til å skape en mening i sin tilværelse, i kraft av å være den alt belager på, en forståelse som kan tenkes at chatvertene også hadde.

Ansvar for å forstå

Ungdommene så ut til å streve med å forstå omsorgsgivers intensjon og atferd, omfanget av det de ble utsatt for og diskrepansen i de ulike opplevelsene. De så ut til å søke etter informasjon og kunnskap og et ønske om å bli hørt og forstått av chatvert. Som konsekvens så det ut til at deres forståelse av tilværelsen bar preg av at de selv hadde skyld i vanskene de stod overfor. De koblet omsorgsgivers atferd som en respons til noe de hadde sagt eller gjort. Dersom det ikke var tilfellet, kan foreldrenes atferd være tilfeldig og meningsløs. I samtlige dialoger fremkom det et tilsynelatende forsøk på å reflektere over ulike aspekter av livet både fra ungdommen og chatverten. Flere av ungdommene virket å være nysgjerrig på om det var

andre som hadde det som dem og de strevde med å forstå hvorfor livet er som det er og de medfølgende motstridende følelsene overfor omsorgsgiver. Flere beskrev en opplevelse av håpløshet og et liv uten bedring. Det kan tenkes at ungdommenes opplevelse av sammenheng kan være begrenset da de har vokst opp i en tilværelse preget av rusmisbruk, vold og omsorgssvikt med en utrygg tilknytning, som vist i forskning på opplevd sammenheng (sense of coherence) og PTSD (Schäfer, et al., 2019).

Komponenten i opplevd sammenheng definert som «forståelighet» anses som den kognitive komponenten som beskriver i hvilken grad en person opplever informasjon som relevant for dem, deres sosiale miljø og den generelle konteksten (Antonovsky, 1987). Dette innebærer at ungdommen oppfatter informasjon som logisk, sammenhengende og meningsfull (Antonovsky, 1979). Ungdommenes erfaringer med foreldrenes rusatferd virket ikke å være logisk, sammenhengende eller meningsfull for dem. Foreldrene sendte motstridende signaler ved å si og gjøre vonde ting da de var ruspåvirket, for deretter å unnskyldte, angre og fraskrive seg ansvaret da de var edru. De signaliserte at de var avhengig av ungdommen, at de ikke ville overleve uten dem, samtidig som de signaliserte en avvisning av ungdommen ved å prioritere rusen. Med dette som utgangspunkt kan det tenkes at det var krevende for ungdommen å se og benytte seg av hensiktsmessige motstandsressurser. Generelle motstandsressurser forstås å bli manifestert gjennom livserfaringer. En særlig relevant livserfaring som danner grunnlag for forståelighet, er opplevelser av konsistens («consistency») i ungdommens liv (Bauer, et al., 2020; Sagy & Antonovsky, 2000).

Konsistens innebærer at ungdommen opplever stimuli og videre erfaringer som forståelige og strukturerte med en viss grad av orden og sammenheng. Det som kom frem om ungdommens tilværelse var imidlertid uforutsigbarhet og kaos. De beskrev en opplevd diskrepans mellom opplevelse av omsorgsgiver i edru og beruset tilstand, mellom det de sa og det de gjorde og de motstridende følelsene det vekket hos ungdommen. I fravær av stabilitet i hverdagen, brukte ungdommen mye kognitive og emosjonelle ressurser på å bekymre seg, grue seg, være redd og prøve å tilpasse seg omsorgsgiver på bekostning av seg selv. Chatvertene tilbød en alternativ forståelse av ungdommenes utfordringer. Ved å utforske omsorgsgivers indre verden, kunne det bidra til at ungdommen fikk en større forståelse for at omsorgsgiver har et problem som krever profesjonell hjelp. Det kan være en måte å forstå at det ikke nødvendigvis dreier seg om omsorgsgivers «ønske» men at atferden er forårsaket som følge av en «avhengighetslidelse» (Fekjær, 2021, s. 127). Samtidig tilbød chatvertene andre eller nye perspektiv om hvordan livet «kunne» være. Dette gjorde de ved å flytte fokus tilbake på

ungdommen og hva som skjedde i dem i møte med omsorgsgiver ved å oppfordre ungdommen til å kjenne etter hvilke følelser det vekket i dem og validering av deres sinne, tristhet og skuffelse og samtidig en kjærlighet og empati som legitime følelser og opplevelser å ha på samme tid. Ved å komme i kontakt med, tillate seg å kjenne på og differensiere sine følelser, kan det tenkes at ungdommen kan øke forståelsen for at følelsene er naturlige, legitime og med det blir mindre truende (Antonovsky, 1987; Elliot, 2012, s. 110). Videre utforsket chatvertene ungdommenes motstandsressurser og hvorvidt de kunne vurderes helsefremmende eller skadelig. Dette gjorde de ved å reflektere over hvordan ungdommenes tid til skole og fritid gikk på bekostning av å tilpasse hverdagen etter omsorgsgivers behov. De reflekterte over hvordan ungdommens stadige bekymring påvirket konsentrasjon, søvn og emosjonell regulering. Ved å øke forståelse for ungdommenes tilværelse, kan det videre føre til at ungdommen flytter skyld vekk fra seg selv og øker potensialet for å utforske mer hensiktsmessige motstandsressurser og handlingsstrategier (Antonovsky, 1979). Samtidig kan det tenkes å være hensiktsmessig å fokusere på ungdommens opplevelse og potensielle måter å ivareta *seg selv* da ungdommens opplevelse av sammenheng og tilgang til motstandsressurser kan være mindre når det snakkes om relasjonsorienterte utfordringer med omsorgsgiver, slik Griffiths og kolleger (2011) drøftet i sin artikkel.

I forsøk på å øke ungdommens forståelse, så det ut til at chatvertene inntok en mentaliserende posisjon. Mentalisering er en kompleks form for selvregulering i møte med seg selv og andre. Det innebærer å strebe etter en forståelse av egen og andres atferd og emosjonelle tilstander. En forenklet definisjon av mentalisering er evnen til å se seg selv utenfra og andre innenfra (Allen, et al., 2008, s. 25). Den beskrives som forenklet da mentalisering som ferdighet er kompleks og handler om en forståelse for, eller bevissthet om, «mentale tilstander». Forskning viser at mennesker med en rusavhengighet har lavere mentaliseringsevne, noe som kan påvirke ungdommenes utvikling av mentalisering (Savov & Atanassov, 2013). Fra analysen så det ut til at ungdommen og chatverten mentaliserte både eksplisitt og implisitt. Eksplisitt ved at de satt ord på det de tenkte og følte, implisitt ved at de illustrerte et bilde av hvordan interaksjonen og dynamikken med omsorgsgiver kom til uttrykk på en automatisk, intuitiv og ubevisst måte (Allen, et al., 2008, s. 27). Ungdommene fortalte om hvordan de lot seg styre av foreldrenes reaksjoner og signaler, tidligere erfaringer og potensielle forventninger basert på erfaringene. Mennesker mentalisering foregår i nåtid, fortid og i fremtid (Allen, et al., 2008 s. 34). Vi interagerer med andre og regulerer oss selv i kontekst av det som skjer her og nå. Samtidig har vi med oss tidligere erfaringer og opplevelser som har

bidratt til å forme vår mentale tilstand her og nå. Ungdommenes negative erfaringer med omsorgsgiver, hjelpetjenester eller andre voksne kom til uttrykk gjennom deres forsiktige tilnærming til chatverten gjennom erfaringer av å ikke kunne stole på andre. De testet ut hva som opplevdes greit eller ikke i dialogen. Ungdommenes erfaringer med vedvarende rus, ustabilitet, avvisning, neglekt og vold er med på å forme hvilke forventninger de har om bedring i fremtiden, hvilke forventninger de har om hvordan andre, inkludert chatverten vil møte dem og hvilken verdi de tillegger seg selv. Økt mentalisering kan bidra til en økt forståelse av hva som foregår i forelderens indre verden, og i det at de kanskje strever psykisk som årsak til rusbruken (Skårderud & Sommerfeldt, 2020). Ved å innta et slikt perspektiv, kunne det føre til at ungdommen flyttet skyld vekk fra seg selv, samtidig som de kunne komme i fare for å «akseptere» situasjonen de står i fordi de får en empati for omsorgsgiver.

Ungdommenes meningsskaping skjer i relasjon til andre mennesker og og påvirkes av ulike erfaringer de har hatt med aktuelle (Magnusson & Maracek, 2015, s. 5). Derfor kan det argumenteres for at evnen til å mentalisere vil være nyttig for å øke forståelse for ungdommenes vansker i relasjon til omsorgsgiver. Kanskje gjør økt forståelse at tilværelsen kan bli noe lettere å bære, enn å ikke begripe hvorfor ting er som de er. For optimal utvikling av mentaliseringsevnen fordres det at ungdommen har en hatt en opplevelse av trygg tilknytning til omsorgsgiver (Allen, et al., 2008). En trygg tilknytning medfører en «trygg havn» hvor ungdommen kan vende til for emosjonell støtte og trygghet, samt trygg base å utforske verden fra. Bowlby (1969) fant at en trygg base for tilknytning i tillegg tilbyr en base hvor ungdommen kan utforske sin egen indre verden. Ungdommenes tilværelse bar preg av å være uforutsigbar og utrygg, særlig i relasjon til sin omsorgsgiver. Det fremkom flere indikasjoner på at de ikke har hatt en trygg tilknytning til sine omsorgsgivere da rusen har vært til hinder. Som en konsekvens kan det ha ført til at ungdommene har utviklet en form for desorganisert og utrygg tilknytningsstil ved at de både ønsker nærhet til omsorgsgiver, samtidig som de er redd for omsorgsgiver (Carlson, et al., 1989). Det kan også tenkes at de heller ikke har fått hjelp til å utforske sin indre verden i like stor grad. I mangel på trygg tilknytning, kan det tenkes at evnen til å utvikle god mentalisering og videre opplevelse av sammenheng for ungdommene er svekket (Sagy & Antonovsky, 2000).

Ansvar for å håndtere

En måte det så ut til at ungdommene håndterte sin tilværelse, var ved å påta seg det fulle ansvaret for situasjonen, omsorgsgiver og seg selv. De inntok en voksenrolle hvor de sørget

for at middagen ble laget, søsken ble tatt hånd om, sørget for å begrense foreldrenes rusinntak og beskytte dem fra andre, samt at de stadig gikk og bekymret seg for omsorgsgivers ve og vel. En forståelse for det ungdommen står i kan tenkes å bidra til å øke deres agens og dermed handlingsmuligheter (Moksnes, 2021). Komponenten «håndterbarhet» defineres som den instrumentelle komponenten i konseptet om opplevd sammenheng og innebærer hvorvidt ungdommen opplever at de har nødvendige og tilgjengelige ressurser for å effektivt håndtere ulike utfordringer og krav (Antonovsky, 1987). Dette kan inkludere fysiske, følelsesmessige, sosiale og kognitive ressurser som bidrar til hensiktsmessig stresshåndtering (Antonovsky, 1979; 1987). Med andre ord betyr det at ungdommen ved hjelp av gitte ressurser kan føle seg trygg på at de kan takle utfordringene. Ungdommenes beskrivelser av sin tilværelse bar preg av ensomhet, hemmelighold og situasjonelle og emosjonelle begrensninger. De fortalte om opplevelsen av å måtte klare seg selv, ikke være til bry og holde ut til de blir eldre. Det kan virke som de manglet en emosjonell nærhet til sine foreldre hvor de kunne snakke om og vise følelser. Da omsorgsgiver ikke virket å være emosjonelt tilgjengelig som følge av sitt rusproblem, kan det tenkes at ungdommene heller ikke har hatt tilstrekkelig erfaring og trening i å regulere egne følelser (Shadur & Hussong, 2020). Hemmelighold, skam og dårlig økonomi, kan ha vært bidragende til å begrense ungdommens opplevelse av handlingsmuligheter. Det kom frem ulike måter ungdommene håndterte situasjoner på potensielt uhenktsmessige måter. De fortalte om måter de prøvde å unngå egne følelser gjennom å ruse seg eller skade seg selv. Noen oppsøkte emosjonell nærhet hos fremmede hvor de kunne bli utsatt for misbruk og utnyttelse. Andre «ga etter» til omsorgsgivers behov ved å rømme hjemmefra eller gjorde som omsorgsgiver sa til tross for at det gikk utover dem selv. I tillegg ble ungdommen den som «rommet» omsorgsgivers opplevelse og følelser, som gjenspeiles i måte de reagerte, tok imot, tilpasset seg og prøvde å erstatte omsorgsgivers negative følelser med noe godt eller noe annet (Bion, 1962). På mange måter så det ut til å ha skjedd et rollebytte hvor ungdommen ble omsorgsgiver og omsorgsgiver ble ungdommen som skulle ivaretas. I det ansvaret mister ungdommen retten til lek og fritid og retten til å være ungdom (Barnekonvensjonen, 1989).

Videre så det ut til at omsorgsgivers rusproblem opplevdes svært belastende for ungdommene, noe går på tvers av konsensus om at barn og unge ikke skal ha belastninger som er større enn de klarer (Gjertsen, 2023, s. 82). En relevant livserfaring som tenkes å danne grunnlag for håndterbarhet er opplevelsen av balanse i grad av belastning (Sagy & Antonovsky, 2000). Ungdommenes fortellinger viste at de stod i en tilværelse av stadig

overbelastning som kom til uttrykk gjennom deres erfaringer med vold og omsorgssvikt. Foreldrenes vansker minsket deres omsorgsevne, noe som førte til at ungdommen påtok seg dette ansvaret. Dette gjenspeiles i litteraturen om barn som pårørende (Selbekk, et al., 2019). Da ansvaret ble for stort, strevde ungdommene med å holde hodet over vann, og det ble en tilværelse de bare måtte «holde ut». Det var som om de hadde resignert ved at de hadde blitt vant til den vedvarende belastningen og mistet synet av andre måter å mestre tilværelsen på. Det kan tenkes at de ble ekstra sensitive til foreldrenes signaler og gjorde alt de kunne for å tilpasse seg deres behov på bekostning av seg selv. I det ligger en begrensning i ungdommenes handlingsmuligheter da de er overbelastet (Sagy & Antonovsky, 2001). Chatvertene var opptatt av å utforske alternative strategier for å øke agens ved særlig å kartlegge ungdommenes nettverk og finne hvem ungdommen kan oppsøke hjelp fra. Får ungdommen en forståelse av alvoret i egen situasjon, kan det tenkes at de søker hjelp slik at de ikke bærer byrden alene (Gjertsen, 2023. s. 82).

Ansvar for å skape mening

Det kan virke som at ungdommene strevde med å skape mening i sine opplevelser. Som følge av en diskrepans i omsorgsgivers ord og atferd, ble det naturlig for ungdommen å påta seg skylden for alt som var vondt. Det var som om de ble den onde i en god verden (Mitchell & Black, 2016). Samtidig kan det tenkes at ungdommenes stadige selvbebreidelse kunne føre til at det ble så belastende at de mistet mer og mer tro på sin egenverdi, med risiko for å bli overveldet av fortvilelse, angst og videre miste seg selv i en meningsløs verden (Jannati, et al., 2020). Dersom det ikke var deres feil og dermed ikke deres ansvar å løse, hva var så meningen med alt? Ifølge Antonovsky er komponenten «meningsfullhet» ansett som den mest avgjørende for opplevelse av sammenheng da den er tenkt å være det som driver oss mennesker i livet. Dersom ungdommen opplever noen form for mening i situasjoner og egen tilværelse, hvor krav og utfordringer til en viss grad oppleves verdt å investere tid og ressurser i, kan det bidra til å styrke opplevelsen av forståelse og mestring (Antonovsky, 1987; Eriksson, 2017). I samtalene så det ut til at det foregikk en prosess av delt meningsskaping om ungdommenes opplevelser gjennom refleksjon om hvordan ungdommen ga betydning til og forstod seg selv og tilværelsen de lever i, som videre bar preg av en forhandling om ansvar (Magnusson & Maracek, 2015, s. 7). Det at de påtok seg det store ansvaret, kan tenkes å ha gitt ungdommene en driv til å investere tid og ressurser til å fortsette og ikke gi opp.

Det så ut til at ungdommene strevde med å forene hvem omsorgsgiver var, edru eller beruset. Mange beskrev omsorgsgiver som snill, empatisk og kjærlig når de var edru, men kunne si og gjøre vonde ting når de var ruspåvirket. Samtidig viste de ofte til anger i etterkant av en handling i ruspåvirket tilstand. Dette så ut til å bli vanskelig for ungdommene å forholde seg til, da de kunne oppleve omsorgsgiver som to forskjellige personer med ulik intensjon og grunnleggende egenskaper. Tidligere forskning på hensynsløs rusatferd tilbyr en potensiell forståelse av denne diskrepansen. McCaghy (1969) fant i sin intervjuundersøkelse hvordan rus kan fungere som et forsvar av selvet for en persons stigmatiserte handlinger i ruset tilstand. Studiens utvalg bestod av 158 menn som var dømt for seksualforbrytelser mot mindreårige. Respondentene viser til en tendens til å (bort)forklare egne handlinger da det forekom i ruset tilstand, «*drikkingen er grunnen*», «*jeg hadde ingen intensjon om å skade dem*», «*jeg ville aldri gjort det hvis jeg var edru*» går igjen som utsagn. Rusens innvirkning i gjerningsøyeblikket ser ut til å virke beskyttende for personenes identitet ved at de kunne tilstå handlingen som et avvik *på grunn av rusen* (McCaghy, 1969). Tilsvarende funn ses i senere forskning som undersøker rusmidlers rolle i forbindelse med vold og seksuelle overgrep (Scully & Marolla, 2006, s. 280). Annen forskning viser til hvordan andre vurderer en persons handlinger i ruset tilstand og fant at jo mer stigmatiserende en handling vurderes, jo større verdi ble alkoholens effekt tillagt som forklaring for atferden og dermed «dømt» i mildere forstand (Critchlow, 1985; Richardson & Campbell, 1980). Funnene indikerer at det ser ut til å være en konsensus om at rusens effekt vurderes formildende for en handling. Når en person handler i ruset tilstand legges vekten snarere på «rusproblemet» enn handlingen begått i rusen (Fekjær, 2021, s. 126-127).

Å omdefinere en persons «problem med atferden» til et «problem med rusen» kan tenkes å tjene både individet selv ved å ivareta eget selvbilde, og tjene pårørende ved at rusbrukeren er en som strever og trenger hjelp heller enn en iboende ond person. Ungdommene vil med det kunne se forbi omsorgsgivers handling med et ønske om å hjelpe. Rusmidler gir sådan en frikjennelse fra atferden da det ikke rammer omsorgsgivers grunnleggende personlighet (Fekjær, 2016, s. 127). Hvis de ikke vet hva de gjør, frigis personlig ansvar for egen atferd. Utdragene illustrerte nettopp den samme tenkningen; «*jeg vet også at det ikke er han men rusen i han*», «*han mener aldri noe med det*», «*det er bare fordi hun er full*», «*hun ville aldri gjort det edru*». Ungdommene så ut til å gi mening til sine erfaringer ved å tidvis rettferdiggjøre foreldrenes atferd på grunn av rusens innvirkning. Det å anerkjenne at personen bak rusen som utøver den hensynsløse handlingen faktisk er mor eller far, kan

tenkes å rokke ved ungdommenes virkelighetsforståelse ved en erkjennelse av at de som er ment å ta vare på dem, er de som påfører dem skade.

Ved inntak av rus, ser det ut til at det skjer en selektiv svekkelse av evnen til å huske atferdsnormer, mens andre mentale og fysiske evner forblir intakte. Muligens handler det ikke om at personen ikke vet hva hen gjør, men heller en følelse av at «nå er det ikke så farlig» da hen beskyttes under banneret «rusen har skylden». Samtidig er det ikke noe som tilsier at personen ikke vet hva hen gjør, så lenge hen er i stand til å handle. Hen følger heller impulser og øyeblikkets innfall i større grad enn de vanligvis ville gjort i edru tilstand hvor handlingene kan dømmes som følge av personens intensjon heller enn konsekvenser av rusen (Fekjær, 2021, s. 134). Dette gjenspeiles også i juridisk debatt om hvorvidt og hvor strengt en person skal dømmes etter å ha begått et lovbrudd i ruset tilstand. Før 1929 kunne personer fritas for straff dersom de ble vurdert som bevisstløse på grunn av selvforskyldt rus. Loven ble endret da det strides om at en forutsetning for å være bevisstløs fordrer at en ikke er i stand til å handle (Andenæs, 1981). Ungdommenes fortellinger illustrerte argumentet om at mennesker kan gjøre ting i fylla som de ellers ikke ville gjort. Noen blir til og med voldelige.

Ungdommene fortalte om en opplevelse av å være skyld i foreldrenes vansker, samt en frykt for å forverre situasjonen. Det så ut til at flere av ungdommene var årvåkne overfor foreldrene og egen tilnærming til det som oppstod i hverdagen. Dersom det oppstod konflikt og ungdommen ble utsatt for vold, hadde de en tendens til å attribuere skyld til seg selv, som om noe de gjorde fortjente den reaksjonen de fikk (Fekjær, 2021, s.189).

Vi mennesker drives etter å forstå hvorfor ting er som de er, vi kan tenke at ingenting er tilfeldig. Dette kan føre til at ungdommen plasserer ansvar og skyld hos seg selv som følge av omsorgsgiver voldelige atferd. Selvbekreidelse og dermed en form for «aksept» for tilværelsen kan ses som en måte ungdommene prøver å gi mening til situasjonen (Lepistö, et al., 2010). I det ligger potensielt et forsvar i ungdommens motstridende følelser overfor omsorgsgiver. Å komme i kontakt med og anerkjenne de negative følelsene og urettferdigheten kan bli for truende for ungdommen og for relasjonen til omsorgsgiver (Freud, 1937). Ved å erkjenne og videre akseptere at de kan utsettes for smertefulle opplevelser intensjonelt, særlig av mennesker som står dem nær, innebærer en aksept for at verden kan være ond, urettferdig og meningsløs. I det fratras all kontroll over egen skjebne som betyr at ungdommen må navigere i en utrygg og uforutsigbar verden hvor hva som helst kan skje når som helst (Fairbairn, 1943). Å fratras alt ansvar og kontroll kan i sin tur tenkes å være svært

truende for deres grunnleggende driv, mening og eksistens. Det å plassere skyld og ansvar hos seg selv, kan det forstås som en måte ungdommene kan prøver å ta tilbake kontrollen ved at de selv kan gjøre endringer.

På en annen side kan det tenkes at nettopp opplevelsen av «mangel på kontroll» er gjeldende for ungdommene. Det er et faktum at ungdommene har begrenset med kontroll over foreldrenes atferd og det de utsettes for da det skjer i relasjon til omsorgsgiver med tilhørende myndighet over ungdommen. Relasjonelle utfordringer kan tenkes å skape større utfordringer hvor bruk av motstandsressurser og høyere grad av opplevd sammenheng ikke er tilstrekkelig for å håndtere situasjonen (Griffiths, et al., 2011). Økt emosjonell aktivering og samtidig motstridende følelser ungdommene kjenner på kan tenkes å være begrensende for opplevd sammenheng ved at det skaper forvirring. Det kan føre til en opplevelse av å bli handlingslammet grunnet en frykt for å påføre omsorgsgiver negative konsekvenser og mer skade, som i sin tur kan føre til en opplevelse av at det er meningsløst å investere energi og ressurser i egen tilværelse. Samtidig kan det relasjonelle aspektet tenkes å kunne styrke/fremme opplevd sammenheng ved at ungdommen gjennom en emosjonell tilknytning ønsker å forstå og se forbi rusen, som kan bidra til en motivasjon for å handle og hjelpe. Dette kan videre skape en mening i at de er viktige for omsorgsgiver ved at omsorgsgiver er avhengig av dem. Dersom vi omrokerer på ordtaket «*With great power comes great responsibility*» til «*With great responsibility comes great power*» kan det tenkes at dette er en måte ungdommene forstår, håndterer og gir mening til sine relasjonelle utfordringer og erfaringer ved at det innebærer at de har en viss kontroll (Churchill, 1906).

Formatet BaRsnakk

BaRsnakk er et anonymt, digitalt tilbud til pårørende av foreldre med rusproblemer som er tilpasset unges ønske om lett tilgjengelighet, anonymitet og privatliv samt åpningstider på kveldstid (Helsedirektoratet, 2018). Beskrivelsene til ungdommene illustrerte en hverdag preget av krevende utfordringer og dilemma sett ved vold, omsorgssvikt, overbelastning av oppgaver, motstridende følelser og ensomhet. Dette er store og vanskelige tema, hvor formatet så ut til å skape både muligheter og begrensninger for hvordan disse ungdommene kunne hjelpes. Særlig så det ut til å foregå en veksling mellom på den ene siden støtte og romme ungdommens opplevelser og på den andre siden utforske muligheter for måter ungdommene kunne få hjelp i situasjonen. Denne vekslingen kom frem i ungdommenes ønske

og behov, samt chatvertenes vurdering og tilnærming. Grunnet det anonyme formatet stod chatvertene kontinuerlig overfor ulike avveininger om ungdommenes behov.

Muligheter ved formatet

Anonymitet fremstod som svært viktig for ungdommene da flere satte ord på dette eller ved at det kom frem at de ikke hadde fortalt om det de står i til noen andre før. Ungdommenes ønske om anonymitet samsvarte med funn fra annen litteratur (Woodlerink, et al., 2015). Det anonyme formatet så dermed ut til å legge til rette for en større åpenhet om potensielt stigmatiserte og tabubelagte temaer i forbindelse med foreldrenes rusproblem og deres voldelige atferd, tema som ofte kan være en barriere for å søke hjelp (Tharaldsen, et al., 2016). I tillegg så det ut til formatet la til rette for at ungdommene turte å oppsøke kontakt med en annen da flere rapporterte at det var første gang de hadde vært på chatten og snakket om sine opplevelser i kraft av å være anonym. Det ser ut til at formatet la til rette for at ungdommene fikk muligheten til å reflektere over det de stod i. Videre så det ut til at informasjon og kunnskap chatvertene kunne tilby, kunne bidra til å øke ungdommenes forståelse og mestring av situasjonen, som i sin tur kunne bidra til å skape en mening i tråd med konseptet om opplevd sammenheng (Antonovsky, 1987). Refleksjon av ulike måter ungdommen påtok seg ansvar på, nyansering av alvorligheten i ungdommens situasjon, hvorvidt ungdommens håndtering av situasjonen kunne anses som helsefremmende eller skadelig, illustrerer noe av hva det anonyme formatet kunne tilby av mulighet. Videre kan det tenkes at ungdommen fikk en korrigerende følelsesmessig erfaring med en trygg voksen, som innebærer en ny erfaring som strider med hva de forventer basert på tidligere erfaring (Hartmann, 2013). Chatvertene avviste ikke ungdommene da de fortalte om vanskelige opplevelser, noe som skiller seg fra ungdommens erfaringer med omsorgsgiver eller andre voksne. Slike erfaringer kan tenkes å kunne gi ungdommen mulighet for en følelsesmessig avlastning, kognitiv reorientering og mulighet til å bli mer bevisst sine forsvarsmekanismer (Hartmann, 2013).

På mange måter hadde ungdommene en bestilling om å dele sine erfaringer, lære hvordan håndtere og mestre utfordringer og lære mer om foreldrenes og egne vansker. Dette kom frem ved at ungdommene fortalte om erfaringer med rus, vold og omsorgssvikt, videre satte ord på hvordan de frem til nå hadde håndtert det og etterspurte råd og veiledning om alternative måter å håndtere det på, samt generelle spørsmål om rus, hjelpetilbud og regelverk for å

nevne noen. Bestillingene samsvarer med forskning om pårørendes bruk av digitale tilbud (Woodlerink, et al., 2015). Det så ut til at ungdommene fikk mulighet til å strekke ut en hånd for hjelp og støtte, uten at det ble iverksatt umiddelbare tiltak da anonymiteten beskytter dem mot meldeplikt. Det kan tenkes at det ga dem mulighet til å vurdere sine neste steg, samt trene på å sette ord på det de opplever. Det ble en form for selvvalgt hjelp. Formatet ga i tillegg enkel tilgang for ungdommene å søke hjelp da barrierer som skam og hemmelighold kunne være begrensende. Gjennom chatvertenes bruk av egenerfaring så det ut til at flere av ungdommene fikk en opplevelse av å bli forstått og at de ikke er alene om å ha det vanskelig. I tillegg kunne det tenkes å bidra til økt håp for ungdommen da chatvertenes historier viste at det går an å få det bedre. Alle faktorer redegjort for i dette avsnittet, kan ses som byggesteiner til å øke ungdommens opplevelse av sammenheng.

Begrensninger ved formatet

En begrensende faktor så ut til å være chatvertenes handlingsmulighet for andre former for hjelp, som fremkom ved at chatverten ikke kunne gripe inn ved bekymring for liv og helse (Helsepersonelloven §33, 1999). Derfor så det ut til at et av chatvertenes viktigste verktøy var å utforske ungdommenes nettverk for potensielle voksne som kan hjelpe. Chatvertene er på samme måte som helsepersonell pliktige til å melde ifra til barnevernet og/eller politiet dersom ungdommene frivillig eller ufrivillig deler personidentifiserende opplysninger i tilfeller hvor ungdommen står i en alvorlig situasjon med fare for liv og helse (Helsepersonelloven §31; §33, 1999). De fleste av ungdommene fortalte om alvorlige situasjoner med vold hvor en vurdering om meldeplikt sannsynligvis ville vært aktuelt dersom chatverten hadde personidentifiserende opplysninger. I disse tilfellene så anonymiteten ut til å være en begrensning for chatvertens mulighet til å hjelpe ungdommene.

Formatet begrenser også mulighet for videre oppfølging av ungdommene. I tilfeller hvor ungdommen og chatverten drøftet måter ungdommen kunne oppsøke hjelp i sitt nettverk, kom det frem en risiko for at ungdommen kunne få konsekvenser i form av vold dersom omsorgsgiver fikk vite det. Chatvertene får ikke muligheten til å vite hvordan det går etter at ungdommene logger seg av med mindre ungdommene logger på igjen ved et senere tidspunkt. Det er derfor vesentlig at chatverten tar seg tid til å gå vurdere potensielt skadelig voldssituasjon når ungdommen vurderer å oppsøke hjelp for å sikre beskyttende tiltak, tilsvarende helsepersonell er trent å gjøre (Møller, 2018, s. 96). Videre var chatvertene gjennomgående opptatt av en rolleavklaring og ansvarsforskyving. Det så ut til å være til

hensikt for å støtte og hjelpe ungdommen, samtidig var det ikke til å komme unna at ungdommene gitt sin kontekst faktisk måtte ta ansvar for visse aspekter i livet. Dette er noe chatvertene anerkjenner, og det så ut til å bli en veksling mellom ansvarsforskyving og refleksjon rundt hvordan ungdommen kan ta ansvar for å be om hjelp. Ved å ha et fokus på at ungdommen ikke kan ta ansvar for å løse problemet, oppfordrer samtidig chatverten ungdommen til å ta ansvar ved å oppsøke hjelp. Anonymiteten skaper således en utfordring for chatverten ettersom de er begrenset til å oppfordre ungdommen til å oppsøke hjelp da chatvertene ikke kan iverksette eventuelle tiltak.

Da chatten bemannes av frivillige uten krav om helsefaglig bakgrunn, anses dialogene som støttesamtaler hvor ungdommene får mulighet til å sette ord på og reflektere over sine opplevelser utenom et strukturert program med en tidsavgrensning. Samtidig kan det tenkes å være en større variasjon i chatvertenes kunnskap og erfaring som kan ha innvirkning på kvaliteten av støtten som gis til tross for at alle får samme opplæring. Kompetansenivået kan variere fra en chatvert til en annen, sammenlignet med andre tjenester hvor det potensielt sitter helsepersonell med målrettet kunnskapsgrunnlag (Maybery, et al., 2022).

Studiens begrensninger og implikasjoner

Begrensninger ved oppgaven ses gjennom valg av metode og valg av studiens materiale. Det er ikke mulig å vite akkurat hva disse ungdommene tenker, føler, forstår, mestrer eller opplever som meningsbærende. Tilsvarende gjelder chatvertenes tilnærming, forståelse og intensjon i møte med ungdommenes fortellinger (Braun & Clarke, 2022, s. 8). Oppgaven baserer seg på tema jeg har valgt å løfte frem, samt mine tolkninger av et *mulig* perspektiv å innta om det som snakkes om i dialogen (Willig, 2013). En slik tilnærming vil kunne være en mulig begrensning med tanke på oppgavens reliabilitet. Derfor er det viktig å understreke at de subjektive fortolkninger som er foretatt kan være påvirket av min forforståelse, holdning og posisjon vedrørende min egenerfaring som chatvert og min interesse for rusfeltet i sin helhet (Berger, 2015; Dalen, 2011). Dette har jeg forsøkt å være bevisst underveis og tydeliggjøre under kapittel om metode. Vedrørende oppgavens generaliserbarhet så ungdommenes beskrivelser av sin tilværelse ut å gjenspeiles i litteraturen om barn som pårørende (Selbekk, et al., 2019). Utvalget ble blant annet bestemt med et inklusjonskriterium om at det forelå mulig omsorgssvikt og vold. Det er verdt å merke at ikke alle barn og unge med foreldre som strever med rus blir utsatt for vold eller omsorgssvikt, dog har de høyere risiko samt ses det som tema som går igjen på BaRsnakk (Lexberg, 2022). Videre ble det

teoretiske rammeverket bestemt underveis i analysearbeidet som følge av hva jeg opplevde og vurderte som aktuelle tema på tvers av samtaleloggene. I dialog med mine veiledere drøftet vi hvorvidt ungdommenes ønske om å forstå, håndtere og skape mening, ga gjenklang i konseptet om opplevd sammenheng (Antonovsky, 1979). Beslutningen om å bygge opp diskusjonen med dette konseptet som grunnlag illustrerer metodens refleksivitet, samtidig som det illustrerer hvordan arbeidet kan styres ut fra hva forskeren blir opptatt av underveis (Braun & Clarke, 2022, 5). Det kan også tenkes å være begrensninger ved å vurdere funn fra forskning om hvorvidt grad av opplevd sammenheng har en positiv innvirkning i møte med relasjonelle utfordringer sammenlignet med ikke-relasjonelle utfordringer (Griffiths, et al., 2011).

Opgaven belyser hvordan ungdom som pårørende benytter seg av hjelpetjenesten BaRsnakk, som kan være et rom for å utforske og skape mening i sine opplevelser, samt et rom for å utforske alternativ til hjelp. Særlig etter koronapandemien og økt digitalisering ses en større innsats på forskning om hvordan brukere benytter seg av ulike digitale hjelpetjenester som kan bidra til å øke kunnskap om brukernes behov og tjenestenes begrensninger (Direktoratet for e-helse, 2022). Basert på eksisterende diskurs i feltet, har oppgaven prøvd å belyse dette som et bidrag til feltet (Andenæs, 2000, s. 318). Barn og unge som pårørende har fått tittelen «de usynlige barna» av en grunn, nettopp fordi de kan være vanskelige å fange opp av systemet (Gjertsen, 2023). Derfor er det av interesse å undersøke hvordan de benytter seg av anonyme tjenester da det for mange er første gang de oppsøker en form for hjelp. Videre kan det være nyttig å undersøke hvilke begrensninger chatformatet har, og hvilke muligheter det gir for videreutvikling av fremtidige digitale tjenester, samt økt kunnskap om hva ungdommene står i og hva de strever med. Samlet indikerer funn fra denne studien at det kan være hensiktsmessig å inneha en holdning eller perspektiv om ungdommenes ønske og evne til å forstå, håndtere og reflektere over sine opplevelser, da det kan utfordres som følge av erfaringer som pårørende til foreldre med rusproblematikk. Funnene indikerer at det anonyme formatet kan legge til rette for en meningsskapende dialog om potensielt vanskelige og tabubelagte temaer, som et rammeverk til fortolkningshjelp i en helsefremmende retning (Arvidsdotter, et al., 2015). Ungdommene fra utvalget har logget på chatten for å snakke om opplevelser og utfordringer de møter i relasjon til sine omsorgsgivere. I tråd med det kan det tenkes å være av interesse å utforske grad av opplevd sammenheng og motstandsressurser hos denne gruppen, da mye av vanskene deres ser ut til å være i relasjon til omsorgsgivers rusmisbruk og medfølgende atferd (Griffiths, et al., 2011).

Oppsummering og konklusjon

Oppgaven ønsket å undersøke hvilke erfaringer ungdom av foreldre med rusproblemer satt inne med og hvordan disse kom frem og ble forstått av chatverten i rammen av den anonyme tjenesten BaRsnakk. Videre ble det drøftet potensielle implikasjoner som det anonyme formatet hadde for hvordan disse temaene ble snakket om. Resultatene av analysen viste ungdommenes erfaringer av vold og omsorgssvikt, opplevelser av å være skyld eller bli bærer av livets utfordringer og videre en aktivering av motstridende følelser i respons til sine utfordringer. Chatvertenes tilnærming og forståelse av det ungdommene fortalte om så ut til å være et fokus på rolleavklaring og ansvarsforskyvning, oppfordring til å refleksjon og mentalisering om ungdommenes opplevelser, samt tilby informasjon og kunnskap. Implikasjoner ved det anonyme formatet så ut til å være en kontinuerlig avveining mellom ungdommens ønske og behov for en lyttende annen og støtte på en side, og hjelp til handling på den andre, da ungdommene var i potensielt alvorlige situasjoner.

Ved å se på det som foregikk i dialogen som en meningsskapende dialog, kan de ulike temaene forstås som ungdommenes grad av opplevd sammenheng i måten de prøvde å forstå, håndtere og skape mening i sine opplevelser. Tilsvarende tilnærming kunne ses hos chatverten i forsøk på å nyansere ungdommens forståelse, håndtering og mening. Overordnet tolkning av ungdommenes opplevelse av sammenheng var hvorvidt de har blitt bærer av det fulle ansvaret for eget og omsorgsgivers liv og helse. Å påta seg dette ansvaret kunne for ungdommene tenkes å gi en forståelse for hvorfor situasjonen var krevende, det kunne bidra til en agens og ønske om å møte utfordringer og handle, og gi en helhetlig mening i at de er av betydning da ansvaret hviler på dem. I dette ansvaret ligger en potensiell kontroll over en situasjon som kan oppleves kaotisk og ukontrollerbar. Samtidig så det ut til at dette ansvaret ble for belastende for ungdommen da de utsettes for vold og mulig omsorgssvikt. Samlet kunne chatvertenes tilnærming tenkes å bidra som en fortolkningshjelp til ungdommene i en mer helsefremmende retning. Til tross for at chatverten prøvde å både romme og lytte og tilby informasjon og kilder til hjelp, satt de igjen med vanskelige avveininger underveis i samtalen på grunn av ulike hensyn som måtte tas da de ikke fikk tilgang til så mye informasjon som ved et fysisk møte med ungdommen. Formatet satte begrensninger for hvor mye chatvertene kunne hjelpe, samtidig så formatet ut til å kunne tilby et trygt rom med mulighet for å fremme ressurser som ungdommen kan benytte seg av for å bevege seg mot bedre helse.

LITTERATURLISTE

- Allen, J.G., Fonagy, P., Bateman, A.W. (2008). *Mentalizing in Clinical Practice*. American Psychiatric Publishing.
- Andenæs, A. (2000). Generalisering: Om ringvirkninger og gjenbruk av resultater fra en kvalitativ undersøkelse. I H. Haavind (Red.), *Kjønn og fortolkende metode. Metodiske muligheter i kvalitativ forskning*. (s. 287-319). Gyldendal Akademisk.
- Andenæs, A., Sundes, A. (2019). Døgnet rundt: Utforskning av foreldres omsorg for barn. I A. Jansen og A. Andenæs (Red.), *Hverdagsliv, barndom og oppvekst: Teoretiske posisjoner og metodiske grep*, s. 226-250. Universitetsforlaget.
- Andenæs, J. (1981). Strafferett, kriminologi og straffeprosess. I H. Irgens-Jensen (Red.), *Knophs oversikt over Norges rett*, s. 935-968. Universitetsforlaget.
- Antonovsky, A. (1979). *Health, Stress and Coping: New perspectives on mental and physical well-being*. Jossey-Bass.
- Antonovsky, A. (1987). *Unravelling the mystery of health: How people manage stress and stay well*. Jossey-Bass.
- Arvidsdotter, T., Marklund, B., Taft, C., Kylén, S. (2015). Quality of life, sense of coherence and experiences with three different treatments in patients with psychological distress in primary care: a mixed-methods study. *BMC Complementary Medicine and Therapies*, 15(132). doi: <https://doi.org/10.1186/s12906-015-0654-z>.
- Augusti, E.-M., & Myhre, M. C. (2021). The Barriers and Facilitators to Abuse Disclosure and Psychosocial Support Needs in Children and Adolescents Around the Time of Disclosure. *Child Care in Practice*, 1–16. doi: <https://doi.org/10.1080/13575279.2021.1902279>
- Barker, G., Olukoya, A., Aggleton, P. (2005). Young people, social support and help-seeking. *Int J Adolesc Med Health*, 17(4) 315–35. doi: 10.1515/ijamh.2005.17.4.315.
- Barn av Rusmisbrukere (2010). *Årsrapport for Barn av Rusmisbrukere – BAR 2010*. <https://www.barnavirus.no/uploads/documents/110428-Arsrapport-2010-underskrevet.pdf>.
- Barn av Rusmisbrukere (2019). *Brukeravtale*. [191031-Personvernerklaering_BaRsnakk.pdf](https://www.barnavirus.no/uploads/documents/191031-Personvernerklaering_BaRsnakk.pdf) ([barnavirus.no](https://www.barnavirus.no)).
- Barnekonvensjonen (1989). FNs konvensjon om barnets rettigheter (20-11-1989). https://lovdata.no/dokument/NL/lov/1999-05-21-30/KAPITTEL_8#KAPITTEL_8.
- Bauer, G.F., Roy, M., Bakibinga, P., Contu, P., Downe, S., Eriksson M., Espnes, G.A.,

- Jensen, B.B., Canal, D.J., Lindström, B., Mana, A., Mittelmark, M.B., Morgan, A.R., Pelikan, M.J., Saboga-Nunes, L., Sagy, S., Shorey, S., Vaandrager, L., Vilje, H.F. (2020). Future directions for the concept of salutogenesis: a position article. *Health Promot Int.* 35(2), 187-195. doi: 10.1093/heapro/daz057.
- Berger, R. (2015). Now I see it, now I don't: Researcher's position and reflexivity in qualitative research. *Qualitative Research*, 15(2), 219–234. <https://doi.org/10.1177/1468794112468475>.
- Bion, W.R. (1962). *Learning for Experience*. Karnac Books.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss* (2.utg). Basic Books.
- Braun, V., Clarke, V. (2019). Reflecting on reflexive thematic analysis. *Qualitative Research in sport, Exercise and Health*, 11(4), 589-597. doi: [10.1080/2159676X.2019.1628806](https://doi.org/10.1080/2159676X.2019.1628806).
- Braun, V., Clarke, V. (2022). *Thematic Analysis – A Practical Guide*. SAGE Publications Ltd.
- Bruner, J.S. (1986). *Actual minds, possible worlds*. Harvard University Press.
- Bröning, S., Kumpfer, K., Kruse, K., Sack, P.M., Schaunig-Bursch, I., Ruths, S., Moesgen, A., Pflug, E., Klein, M., Thomasius, R., (2012). Selective prevention programs for children from substance-affected families: a comprehensive systematic review. *Substance Abuse Treat Prev Policy*, 7(23). doi: 10.1186/1747-597X-7-23.
- Carlson, V., Cicchetti, D., Barnett, D. & Braunwald, K. (1989). Disorganized/disoriented attachment relationships in maltreated infants. *Developmental Psychology*, 25(4), 525–531. doi: 10.1037/0012-1649.25.4.525.
- Churchill, W. (1906, 28. februar). South African Native Races, Hansard 1803-2005. *Parliament of the United Kingdom*, [SOUTH AFRICAN NATIVE RACES. \(Hansard, 28 February 1906\) \(parliament.uk\)](https://www.parliament.uk/hansard-hybrid/series/1/28-february-1906).
- Critchlow, B. (1985). Blame in the Bottle: Attributions About Drunken Behavior. *J Pers Soc Psychol Bull*, 11(3), 258-274. <https://doi.org/10.1177/0146167285113003>.
- Dalen, M. (2011). *Intervju som forskningsmetode – en kvalitativ tilnærming* (2.utg.). Universitetsforlaget.
- Direktoratet for e-helse (2022, 31. januar). DIGI-UNG. [DIGI-UNG - ehelse](https://www.digi-ung.no/).
- Dubois, D. L., Felner, R. D., Sherman, M. D., & Bull, C. A. (1994). Socioenvironmental experiences, self-esteem and emotional/behavioral problems in early adolescence. *American Journal of Community Psychology*, 22(3), 375–397. doi: 10.1007/BF02506871.
- Eckert, M., Efe, Z., Guenther, L., Baldofski, S., Kuehne, K., Wundarck, R., Thomas, J.,

- Saeed, S., Kohls, E., Rummel-Kluge, C. (2022). Acceptability and feasibility of messenger-based psychological chat counselling service for children and young adults («krisenchat»): A cross-sectional study. *Internet Interventions*, 27. doi: 10.1016/j.invent.2022.100508.
- Eisenberg D, Golberstein E, Gollust S.E. (2007). Help-seeking and access to mental health care in a university student population. *Med Care*, 45(7), 594–601. doi: 10.1097/MLR.0b013e31803bb4c1.
- Elliot, R. (2012). Emotion-focused therapy. I P. Sanders (Red.) *The tribes of the person-centred nation* (s. 103-130). PCCS Books.
- Eriksson, M., Lindström, B. (2005). Validity of Antonovsky's sense of coherence scale: a systematic review. *J Epidemiol Community Health*, 59(6), 460-466. doi: 10.1136/jech.2003.018085.
- Eriksson, M. (2017). The sense of coherence in the Salutogenic model of health. I M. Mittelmark, M.B., Sagy, S., Eriksson, M., Bauer, G.F., Pelikan, J.M., Lindström, B., Espnes, G.A. (Red.) *The Handbook of Salutogenesis*. Springer.
- Fairbairn, W.R.D. (1943). The repression and the return of bad objects (with special reference to the «war neurosis»), *British Journal of Medical Psychology*, 19(3-4), s. 327-341. doi: <https://doi.org/10.1111/j.2044-8341.1943.tb00328.x>.
- Fekjær, H.O. (2021). *Rus: bruk, motiver, skader, behandling, forebygging, historikk* (4.utg). Gyldendal.
- Frankl, V.E. (1947). *Man's Search for Meaning*. Beacon Press.
- Freud, A. (1937). *The Ego and the mechanisms of defense*. Hogarth Press and Institute of Psycho-Analysis.
- Gjertsen, P.Å. (2023). *De usynlige barna*. (1. Utg.). Fagbokforlaget.
- Griffiths, C.A., Ryan, P., Foster., J.H. (2011). Thematic analysis of Antonovsky's sense of coherence theory. *Personality and Social Psychology*, 52(2), 168-173. doi: <https://doi.org/10.1111/j.1467-9450.2010.00838.x>
- Gulliver, A., Griffiths, K.M., Christensen, H. (2010). Perceived barriers and facilitators to mental health help-seeking in young people: A systematic review. *BMC Psychiatry*, 10(113), doi: 10.1186/1471-244X-10-113.
- Hafstad, G.S., Augusti, E.M. (2019). *Ungdoms erfaringer med vold og overgrep i oppveksten*. (Rapport nr. 4). Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress. [NKVTS Rapport 4-19](#).
- Hartmann, E. (2013). Hva er virksomt i psykoterapi, I K. Benum, E.D, Axelsen. E. Hartmann

- (Red.), *God psykoterapi: Et integrativt perspektiv*. Pax Forlag A/S.
- Haugland, B., Bugge, K.E., Trondsen, M.V., Gjesdahl, S. (2015). *Familier i motbakke. På vei mot bedre støtte til barn som pårørende*. Fagbokforlaget.
- Helsedirektoratet (2018, 13.april). *Ungdomshelse i en digital verden, DIGI-UNG Innsiktsarbeid del 1* (Rapport IS-2718). [Hdir_Rapportmal \(helsedirektoratet.no\)](https://www.helse.no/innvikling/innvikling-2018-2019/innvikling-2018-2019-1).
- Helsenorge (2022, 22. juni). *Barn og unge med psykisk sykdom i familien*. <https://www.helsenorge.no/parorende/barn-psykisk-sykdom/>.
- Helsepersonelloven (1999). *Lov om helsepersonell m.v.* (LOV-1999-07-02-64). Lovdata. <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/1999-07-02-64>.
- Huang, X., O'Conner, M, Lee, S. (2014). School-aged and adolescent children's experience when a parent has non-terminal cancer: a systematic review and meta-synthesis of qualitative studies. *Psychooncology*, 23(5), 493-506. doi: 10.1002/pon.3457.
- Jannati, Y., Nia, H.S., Froelicher, E.S., Goudarzian, A.H., Yoghobzadeh, A. (2020). Self-blame Attributions of Patients: a Systematic Review Study. *Cent Asian J Glob Health*, 9(1). doi: [10.5195/cajgh.2020.419](https://doi.org/10.5195/cajgh.2020.419)
- Kellner, F. (2005). Alcohol-Related Problems: Prevalence, Incidence and Distribution. I E. Adalf, P. Begin., A. Sawka, (Red.) *Canadian Addiction Survey (CAS): A National Survey of Canadians' Use of Alcohol and Other Drugs: Prevalence of Use and Related Harms: Detailed Report*. Ottawa Centre on Substance Abuse, s. 33-47. <https://www.ccsa.ca/sites/default/files/2019-05/ccsa-004028-2005.pdf>.
- Kessler, R.C., Amminger, G.P., Aguilar-Gaxiola, S., Alonso, J., Lee, S., Utsün, T.B. (2007). Age of onset of mental disorders: A review of recent litteratur. *Curr Opin Psychiatry*, 20(4), 359-364. doi: 10.1097/YCO.0b013e32816ebc8c.
- Kufås, E., Billehaug, I., Faugli, A., Weimand, B.M. (2019). *Når lyset knapt slipper inn – En studie av chat-samtaler med barn og ungdom som har foreldre med rusmiddelproblemer*. [191108-BAR_rapport_sider_2019.pdf \(barnavirus.no\)](https://www.barnavirus.no/191108-BAR_rapport_sider_2019.pdf).
- Kvello, Ø. (2007). *Utredning av atferdsvansker, omsorgssvikt og mishandling*. Universitetsforlaget.
- Kvello, Ø. (2010). *Barn i risiko. Skadelige omsorgssituasjoner*. Gyldendal Akademisk.
- Lepistö, S., Åstedt-Kurki, P., Joronen, K., Luukkaala, T., Paavilainen, E. (2010). Adolescent experiences of coping with domestic violence. *Journal of Advanced Nursing*, 66(6), 1232-1245. doi: <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2010.05289.x>
- Lexberg, H. (2022, 2. Mars). *Dette vet vi om barn som vokser opp med foreldre som ruser seg*. Barn av Rusmisbrukere. <https://www.barnavirus.no/aktuelt/dette-vet-vi>.

- Magnusson, E., Maracek, J. (2015). *Doing Interview-Based Qualitative Research – A Learner’s Guide*. Cambridge University Press.
- Marsh S.C., Clinkinbeard S.S., Thomas R.M., Evans, W.P. (2007). Risk and protective factors predictive of sense of coherence during adolescence. *Journal of Health Psychology* 12(2): 281–284. doi: 10.1177/1359105307074258.
- Maybery, D., Reupert, A., Bartholomew, C., Cuff, R., Duncan, Z., McAuliffe, C., McLean, L., Pettenuzzo, L., Swing, A., Foster, K. (2022). An online intervention for 18-25-year-old youth whose parents have mental illness and/or substance use disorder: A pilot randomized controlled trial. *Early Interv Psychiatry*, 16(11), 1249-1258. doi: 10.1111/eip.13274.
- McCaghy, C.H. (1969). Drinking and Deviance Disavowal: The Case of Child Molesters. *Social Problems*, 16(1), 43-49. doi: <https://doi.org/10.1525/sp.1968.16.1.03a00050>.
- Meld. St. 30 (2011-2012). *Se meg! - alkohol – narkotika – doping*. Helse- og omsorgsdepartementet. [Meld. St. 30 \(2011–2012\) - regjeringen.no](https://www.regjeringen.no).
- Mitchell, S., Black, M.J. (2016). *Freud and Beyond – A History of Modern Psychoanalytic Thought*. Basic Books.
- Mittelmark, M.B., Bull, T., Daniel M., Urke, H. (2017). Specific resistance resources in the salutogenic model of health. I M. Mittelmark, S. Sagy, M. Eriksson, G.F, Bauer, J.M. Pelikan, B. Lindström, G.A. Espnes (Red.), *The handbook of Salutogenesis* (2. Utg.). Springer.
- Moksnes, U.K., Haugen, G. (2015). Stressor experience negatively affects life satisfaction in adolescents: the positive role of sense of coherence. *Qual Life Res*, 24(19), 2473-2481. doi: 10.1007/s11136-015-0977-8.
- Moksnes, U.K., Rannestad T., Espenes, G.A., Byrne, D.G. (2010). The association between stress, sense of coherence and subjective health complaints in adolescents: Sense of coherence as a potential moderator. *Stress and Health* 27(3): 157–165. doi: 10.1002/smi.1353.
- Moksnes, U.K. (2021). Sense of coherence. I G. Haugen & M. Eriksson (Red.), *Health Promotion in Health Care – Vital Theories and Research* (s. 35-46). Springer.
- Møller, G. (2018). *Kunnskapsgrunnlag – Metoder for tidlig identifisering av risiko hos barn og unge*. Helsedirektoratet. [96911_Hdir_rapport_kunnskapsgr_03.indd](https://www.helsedirektoratet.no/96911_Hdir_rapport_kunnskapsgr_03.indd) ([helsedirektoratet.no](https://www.helsedirektoratet.no))
- NKVTS (2022, 15. mars). Faglig, etisk og juridisk ansvar. <https://voldsveileder.nkvts.no/innhold/faglig-etisk-juridisk-ansvar/>.

- Regjeringen (2022, 21.november). *FNs konvensjon om barns rettigheter*. Barne- og familiedepartementet. Hentet 3. oktober fra:
<https://www.regjeringen.no/no/tema/familie-og-barn/innsiktsartikler/fns-barnekonvensjon/fns-konvensjon-om-barnets-rettigheter/id2511390/>.
- Richardson, D., Campbell, J.C. (1980). Alcohol and Wife Abuse: The Effect of Alcohol on the Attribution of Blame for Wife Abuse. *J Pers Soc Psychol Bull*, 6, 51-56.
<https://doi.org/10.1177/014616728061007>
- Rickwood, D.J., Deane, F.P., Wilson, C.J., Ciarrochi, J. (2005). Young people's help-seeking for mental health problems. *Australian e-Journal for the Advancement of Mental Health*, 4(3), 218-251. doi: [10.5172/jamh.4.3.218](https://doi.org/10.5172/jamh.4.3.218).
- Rickwood, D.J, Deane, F.P., Wilson, C.J. (2007). When and how do young people seek professional help for mental health problems? *Med J Aust*, 187, 35-9. doi: 10.5694/j.1326-5377.2007.tb01334.x.
- Ristkari, T, Sourander A, Rønning J.A, Nikolakaros, G., Helenius, H. (2008). Life events, self-reported psychopathology and sense of coherence among young men – a population-based study. *Nordic Journal of Psychiatry* 62(6): 464–471. doi: 10.1080/08039480801984313.
- Rivera, F., Garcia-Moya, I., Ramos, P. (2012). Developmental context and sense of coherence in adolescence: A systematic review. *Journal of Health Psychology*, 18(6), 800-12. doi: <https://doi.org/10.1177/1359105312455077>.
- Ruud, T., Birkeland, B.,Faugli, A., Hagen, K.A., Hellman, A., Hilsen, M., Kallander, E.K., Kufås, E., Løvås, M., Peck, G.C., Skogerbø, Å., Skogøy, B.E., Stavnes, K., Thorsen, E., Weimand, B.M. (2015). *Barn som pårørende - Resultater fra en multisenterstudie*. Helsedirektoratet. [BSP_5_HS \(helsedirektoratet.no\)](https://www.helsedirektoratet.no/BSP_5_HS).
- Sagy, S., Antonovsky, H. (2000). The development of the sense of coherence: a retrospective study of early life experiences in the family. *Int J Aging Hum Dev*. 51(2), 155-66. doi: 10.2190/765L-K6NV-JK52-UFKT.
- Sagy, S., Dotan, N. (2001). Coping resources of maltreated children in the family: A salutogenic approach. *Child Abuse & Neglect* 25(11), 1463–1480. doi: 10.1016/s0145-2134(01)00285-x.
- Sand, K., Lassemo, E., Vilarinho, T., Vis, C., Das, A., Melby, L. (2019). *Evaluering av chat-, svar- og telefontjenester* (2018:01367). SINTEF. [Rapport+Evaluering+av+chat,+svar-+og+telefontjenester+SINTEF+28.feb+2019.pdf \(unit.no\)](https://www.sintef.no/globalassets/rapporter/2019/28.feb+2019.pdf).
- Savov, S., Atanassov, N. (2013). Deficits of affect mentalization in patients with drug

- addiction: Theoretical and clinical aspects. *ISNR Addiction*. doi: 10.1155/2013/250751.
- Schäfer, S.K., Becker, N., King, L., Horsch, A., Michael, T. (2019). The relationship between sense of coherence and post-traumatic stress: a meta-analysis. *Eur J Psychotraumatol*, 10(1). doi: [10.1080/20008198.2018.1562839](https://doi.org/10.1080/20008198.2018.1562839).
- Scully, D., Marolla, J. (2006). Convicted Rapist` Vocabulary of Motive: Excuses and Justifications. I D. Brisset & C. Edgley (Red.), *Life as theater: A dramaturgical sourcebook* (s. 261-280). Aldine Transaction.
- Selbekk, A.S., Faugli, A., Kufås, E., Løvås, M., Ruud, T. (2019). *Kunnskapsoppsummering om situasjon og hjelp til barn og partnere av personer med rusproblemer*. Akershus universitetssykehus. [Kunnskapsoppsummering om barn og partnere til personer med rusproblemer.pdf \(ahus.no\)](https://www.ahus.no/kunnskapsoppsummering-om-barn-og-partnere-til-personer-med-rusproblemer.pdf).
- Shadur, J.M., Hussong, A.M. (2020). Maternal Substance Use and Child Emotion Regulation: The Mediating Role of Parent Emotion Socialization. *Journal of Child and Family Studies*, 29(6), 1589-1603. Doi: <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01681-5>.
- Siegenthaler, E., Munder, T., Egger, M. (2012). Effect of preventive interventions in mentally ill parents on the mental health of the offspring: systematic review and meta-analysis, *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*, 51(1), 8-17. doi: 10.1016/j.jaac.2011.10.018.
- Skårderud, F., Sommerfeldt, B. (2020). *Miljøterapi boken: Mentalisering som holdning og handling (MBT-M)*. Gyldendal Norsk Forlag.
- Smith, J.A., Fieldsend, M. (2021). Interperative Phenomenological Analysis. I P.M. Camic (Red.), *Qualitative research in psychology: Expanding Perspectives in methodology and design* (s. 147-166). American Psychological Association.
- St.prp. nr. 1 (2006-2007). *Handlingsplan mot fattigdom*. Arbeids- og inkluderingsdepartementet. https://www.regjeringen.no/globalassets/upload/kilde/prm/2006/0133/ddd/pdfv/29244_6-h-plan2006_fattigdom.pdf.
- Sundfær, A. (2012). *God dag, jeg er et barn*. Fagbokforlaget.
- Tharaldsen, K.B., Stallard, P., Cuijpers, P., Bru, E., Bjaastad, J.F. (2016). «It`s a bit taboo»: a qualitative study of Norwegian adolescents` perceptions of mental healthcare services. *Emotional and Behavioral Difficulties*, 22(2), 111-126, doi: [10.1080/13632752.2016.1248692](https://doi.org/10.1080/13632752.2016.1248692).
- Torvik, F.A., Rognmo, K. (2011). *Barn av foreldre med psykiske lidelser eller*

- alkoholmisbruk: omgang og konsekvenser*. (Rapport 2011/4). Folkehelseinstituttet. <https://www.fhi.no/globalassets/dokumenterfiler/rapporter/2011/rapport-20114-pdf.pdf>.
- Tranøy, K.E. (2021, 13.mai). *Ansvar*. Store Norske leksikon. https://snl.no/ansvar_-_moralfilosofi.
- Willig, C. (2013). *Introducing Qualitative Research in Psychology* (3.utg.) Open University Press.
- Woodlerink, M., Bindels, J.A.P.M., Evers, S.M.A.A., Paulus, A.T.G., van Asselt, A.D.I., van Schayck, O.C.P. (2015). An Online Health Prevention Intervention for Youth with Addicted or Mentally Ill Parents: Experiences and Perspectives of Participants and Providers from a Randomized Controlled Trial. *J Med Internet Res*, 17(12), doi: 10.2196/jmir.4817.
- Zachrisson, H.D., Rodje, K., Myklerun, A. (2006). Utilization of health services in relation to mental health problems in adolescents: A population based survey. *BMC Public Health*, 6(34). doi: <https://doi.org/10.1186/1471-2458-6-34>.
- Zwaanswijk, M., Verhaak, P.F, Bensing, J.M., van der Ende, J., Verhulst, F.C. (2003). Help seeking for emotional and behavioral problems in children and adolescents: A review of recent literature. *Eur Child Adolesc Psychiatry*, 12(4), 153-161. doi: 10.1007/s00787-003-0322-6.

Vedlegg

Vedlegg 1. REK-vurdering.



Region:	Saksbehandler:	E-post:	Telefon:	Vår dato:	Vår referanse:
REK sør-øst A	Elin Evju Sagbakken	rek-sorost@medisin.uio.no	22845502	24.05.2023	621317

Guro Brøkke Omland

Fremleggingsvurdering: Chatverters samtalepraksiser på chat-tjeneste for unge som har foreldre med rusproblemer: Et hovedoppgaveprosjekt på Psykologisk institutt, Universitet i Oslo

Søknadsnummer: 621317

Forskningsansvarlig institusjon: Universitetet i Oslo

Prosjektet vurderes som ikke fremleggingspliktig

Søkers beskrivelse

For mange ungdom kan det være krevende å oppsøke hjelp da ulike erfaringer har bidratt til opplevelse av frykt og skam, samt svekket tillit til voksne. For noen kan den anonyme chattetjenesten BaRsnakk, en organisasjon som retter seg mot ungdom av foreldre med rusproblematikk, være første gang de forsøker å dele om sine erfaringer. Studien søker å utforske hvilke samtalepraksiser chatvertene benytter for å tilrettelegge for at ungdommen deler om vanskelige tema, og hva slags forståelser chatverten har av de unge og hva de sliter med. Kunnskap om effektive samtalepraksiser i et digitalt format vil kunne være til nytte både for chatverter/behandlere og brukere, ettersom det stadig kommer flere digitale tilbud. Det empiriske materialet vil bestå av et utvalg chattelogger fra chattetjenesten som er fylldige og som viser variasjon i chatverters samtalepraksiser og forståelser av den unge, hva den unge strever med og hva som hjelper. Aldersspennet på brukere i valgte chattelogger er 13-18 år.

Vi viser til innsendt fremleggingsvurderingsskjema datert 01.05.2023. Henvendelsen er behandlet av leder i Regional komité for medisinsk og helsefaglig forskningsetikk (REK) REK sør-øst på fullmakt.

REKs vurdering

Slik prosjektet og dets formål vurderes, basert på de opplysninger som fremkommer av framleggingsvurderingen er hensikten med prosjektet å utforske hvilke samtalepraksiser chatvertene benytter for å tilrettelegge for at ungdommen deler om vanskelige tema, og hva slags forståelser chatverten har av de unge og hva de sliter med.

For mange ungdom kan det være krevende å oppsøke hjelp da ulike erfaringer har bidratt til opplevelse av frykt og skam, samt svekket tillit til voksne. For noen kan den anonyme chattetjenesten BaRsnakk, en organisasjon som retter seg mot ungdom av foreldre med rusproblematikk, være første gang de forsøker å dele om sine erfaringer.

Det empiriske materialet vil bestå av et utvalg chattelogger fra chattetjenesten som er fylldige og som viser variasjon i chatverters samtalepraksiser og forståelser av den unge, hva den unge strever med og hva som hjelper.

Etter REKs vurdering faller prosjektet, slik det er beskrevet, utenfor virkeområdet til helseforskningsloven da studien handler om chattverters samtalepraksiser, og det datamaterialet består av chattlogger som inneholder samtaler mellom chattvert og anonyme brukere.

Helseforskningsloven gjelder for medisinsk og helsefaglig forskning, i loven definert som forskning på mennesker, humant biologisk materiale og helseopplysninger, som har som formål å frambringe ny kunnskap om helse og sykdom, jf. helseforskningsloven §§ 2 og 4a. Formålet er avgjørende, ikke om forskningen utføres av helsepersonell eller på pasienter/sårbare grupper eller benytter helseopplysninger.

Konklusjon

Prosjekter som faller utenfor helseforskningslovens virkeområde kan gjennomføres uten godkjenning av REK. Det er institusjonens ansvar på å sørge for at prosjektet gjennomføres på en forsvarlig måte med hensyn til for eksempel regler for taushetsplikt og personvern.

Vi gjør oppmerksom på at vurderingen og konklusjonen er å anse som veiledende jf. forvaltningsloven § 11.

Dersom dere likevel ønsker å søke REK vil søknaden bli behandlet i komitémøte, og det vil bli fattet et enkeltvedtak etter forvaltningsloven.

Vi ber om at alle henvendelser sendes inn via vår saksportal: <https://rekportalen.no>. Vennligst oppgi vårt referansenummer i korrespondansen.

Med vennlig hilsen

Kristian Bjørø
Professor dr. med.
Leder REK sør-øst A

Elin Evju Sagbakken
Seniorrådgiver, REK sør-øst A

Kopi til:
Universitetet i Oslo

Barn av Rusmisbrukere

Brukeravtalen inneholder informasjon om organisasjonens håndtering av samtaler og oppbevaring av informasjon fra samtaler som har blitt gjennomført på barsnakk.no. Organisasjonen Barn av Rusmisbrukere – BaR har utviklet chattetjenesten, og denne avtalen fastsetter vilkårene for chattetjenesten på barsnakk.no. Når du starter en chat-samtale aksepterer du automatisk vilkårene som står i denne avtalen.

Bruk av tjenesten

Brukere av chat-tjenesten BaRsnakk er 100% anonyme. Det betyr at de frivillige på BaRsnakk ikke vet hvem som tar kontakt, eller har mulighet til å finne ut av hvem som tar kontakt. Brukere av BaRsnakk skal være helt trygge på at alle opplysninger i en samtale ikke brukes av andre utenfor organisasjonen. Internettrafikken i chat-programmet er kryptert og IP-adresser lagres ikke. Les mer om personopplysninger og personvern på datatilsynet.no og dubestemmer.no.

Brukere av chat-tjenesten skal ikke sende informasjon som kan ha krenkende innhold, ha ulovlig eller pornografisk innhold eller utvise annen støtende fremferd. Om bruker oppgir opplysninger i samtalen som gjør at brukeren kan identifiseres, er organisasjonen Barn av Rusmisbrukere pliktige til å melde fra til politi eller barnevern, hvis bruker er under 18 år og står i en situasjon som er farlig for seg selv eller andre.

Organisasjonen Barn av Rusmisbrukere sitt ansvar

Organisasjonen Barn av Rusmisbrukere er ikke ansvarlige for brukerens eller andres bruk av tjenesten barsnakk.no. Dette gjelder informasjon brukeren eller andre registrerer, mottar, lagrer eller gjør tilgjengelig og som strider mot norsk og internasjonal lovgivning.

Organisasjonen Barn av Rusmisbrukere fraskriver seg ethvert ansvar for uautorisert tilgang til, tap og/eller ødeleggelse av data og/eller informasjonsflyt forårsaket av brukerens eller tredjemanns handlinger og/eller unnlater, eller som følge av driftsmessige forstyrrelser.

Lagring og oppbevaring

BaRsnakk har tilgang til samtalelogger etter at samtalene avsluttes, ved at alle samtalelogger lagres på en sikker, kryptert server. Samtalelogger som inneholder personopplysninger vil anonymiseres (personer gjøres ugjenkjennelig) eller slettes innen 14 dager etter at samtalen er avholdt. Det er kun ansatte i BaR som har tilgang til samtaleloggene. Samtalelogger som er anonymisert kan brukes til evaluering, opplæring og kvalitetssikring internt i BaR. På denne måten kan BaRsnakk hele tiden arbeide for å bli bedre. Samtaleloggene kan også brukes i forskning i samarbeid med BaR. Det vil bare være anonymiserte samtalelogger som deles med forskere, så du som person kan ikke gjenkjennes. Forskere som samarbeider med oss i BaR, kan lese anonymiserte samtalelogger etter avtale med BaR.

Organisasjonen Barn av Rusmisbrukere sikrer at samtalene ikke inneholder personsensitive opplysninger gjennom tre ledd:

- Frivillige i BaR markerer samtaler som inneholder personopplysninger.
- Leverandør av chat-tjenesten har et automatisk system som oppdater personopplysninger og fjerner/markerer personopplysninger.
- Alle samtaler gjennomgås manuelt av medarbeidere i organisasjonen som en ekstra sikkerhet for fjerning av personopplysninger.

Opplysningsplikt

Opplysningsplikt til nødetater og barnevern gjelder når vi har identifiserbare opplysninger om bruker og mistenker:

- Fare for egen eller andres liv og helse
- Fare for slike hendelser eller planer frem i tid.
- Dette kan være forhold som omsorgssvikt, barnemishandling, overgrep eller selvmordsfare. Det er leder for organisasjonen Barn av Rusmisbrukere som er ansvarlig for utleveringer av slike opplysninger til relevante instanser.

Leverandør av chat-programmet

Leverandør av chat-programmet er Basechat. Leverandøren skal følge de rutiner og instruksjoner for lagring og oppbevaring som BaRsnakk til enhver tid har bestemt skal gjelde. Basechat plikter å gi BaRsnakk tilgang til sin sikkerhetsdokumentasjon og bistå slik av BaRsnakk kan ivareta sitt eget ansvar etter lov og forskrift. BaRsnakk har, med mindre annet er avtalt eller følger av lov, rett til tilgang til og innsyn i opplysningene som behandles og systemene som benyttes til dette formål. Basechat plikter å gi nødvendig bistand til dette. Basechat skal oppfylle de krav til sikkerhetstiltak som stilles etter personopplysningsloven og har dokumenterte rutiner og andre tiltak for å oppfylle disse kravene.

Basechat har taushetsplikt om dokumentasjon og personopplysninger som vedkommende får tilgang til i henhold til denne avtalen og plikter å treffe nødvendige tiltak for å sikre ansattes evne til å etterleve denne. Denne bestemmelsen gjelder også etter avtalens opphør.

Lovgrunnlag for barsnakk.no

Databehandlingsretningslinjene i BaRsnakk reguleres av rettigheter og plikter etter LOV-2018-06-15-38 om behandling av personopplysninger (personopplysningsloven).

Lov om barneverntjenester: https://lovdata.no/dokument/NL/lov/1992-07-17-100/KAPITTEL_7#%C2%A76-4

