

# Barn, föräldrar och alkohol

– vad vet vi om riskerna?



Alkohol har på senare år blivit ett allt vanligare inslag i vår vardag. En trevlig utveckling i kontinental riktning menar somliga, men hur påverkas de hundratusentals barn som växer upp i familjer där den ena eller båda föräldrarna missbrukar alkohol? Det som händer under graviditeten och uppväxten får konsekvenser under hela livet. Vad kan föräldrar, hälso- och sjukvården, skolan och socialtjänsten göra för att ge barn en trygg uppväxt? Frågor som dessa utgjorde utgångspunkten när Systembolaget bjöd in till seminarium under rubriken "Barn, föräldrar och alkohol – vad vet vi om riskerna?" den 24 oktober 2014 i Malmö.

Seminarieriet är det första i en rad planerade aktiviteter som Systembolaget genomför i syfte att sprida resultaten av aktuell alkoholforskning till en bredare målgrupp.



## INNEHÅLL

Föräldrar som dricker – verklighet för hundratusentals barn	1
Så påverkas fostret av alkohol	2
Mödravård för missbrukare	4
”Min pappa är snäll på dagarna...”	4
Tweenies – mellan barn och tonåringar	5
”Författare, journalist, alkisbarn och före detta matmissbrukare”	6
Fundament för fortsatt engagemang	8

# Föräldrar som dricker

## – verklighet för hundratusentals barn



Omkring 100 personer hade kommit till Carolinahallen i centrala Malmö för att lyssna till alkoholforskare och andra experter om vilka risker föräldrars alkoholkonsumtion innebär för barnen, från moderlivet och fram till de nedre tonåren. Allt under ledning av moderator Fredrik Berling, känd från bland annat SVT-programmen Hjärnkontoret och Lilla Sportspegeln.

– Utgångspunkten är att alkohol på senare år har blivit ett allt vanligare inslag i vår vardag, sade Systembolagets VD Magdalena Gerger i sitt inledningsanförande. Hur påverkas de hundratusentals barn som växer upp i familjer

där den ena eller båda föräldrarna dricker för mycket? Det som händer under graviditeten och uppväxten får konsekvenser under hela livet. Och vad kan föräldrar, hälso- och sjukvården, skolan och socialtjänsten göra för att ge barn en trygg uppväxt?

Magdalena Gerger beskrev också Systembolagets vision, ett samhälle där alkoholdrycker njuts med omsorg om hälsan så att ingen tar skada, och hur Systembolaget arbetar praktiskt för att utföra sitt samhällsuppdrag – att ta ansvar i varje led. Forskning är viktigt för Systembolaget eftersom alkoholpolitiken måste grundas på evidensbaserad kunskap.

– Systembolaget ger de närmaste tre åren 15 miljoner kronor till alkoholforskningen, säger Magdalena Gerger. Forskning som är av särskild betydelse för det förebyggande arbetet mot alkoholskador prioriteras.

---

**”Forskning är viktigt för Systembolaget eftersom alkoholpolitiken måste grundas på evidensbaserad kunskap.”**

# Så påverkas fostret av alkohol

Jenny Rangmar, lärare och forskare vid psykologiska institutionen på Göteborgs universitet, talade om hur det ofödda barnets hjärna påverkas av moderns drickande under graviditeten.

– Jag tror att alla här inne vet att fostret kan skadas om en gravid kvinna dricker alkohol, säger hon samtidigt som hon visar en bild, silhuetten av en kvinna som dricker ur ett vinglas.

Det finns en mängd olika faktorer som påverkar om och i så fall i vilken utsträckning fostret tar skada: Hur ofta modern dricker, hur mycket hon dricker under vilket skede av graviditeten fostret exponeras för alkohol. Därtill kan individuell känslighet hos såväl modern som hos fostret ha betydelse.

Den vindrickande kvinnan på bilden är påtagligt slank och det finns ingenting som tyder på att hon skulle vara gravid, men det finns det en pedagogisk tanke med.

– Med den här bilden vill jag visa att det inte bara är gravida med stora magar som bör avstå från att dricka alkohol, säger Jenny Rangmar. Det är många viktiga funktioner som grundläggs tidigt i graviditeten och redan då kan skador uppstå.

Sedan några år tillbaka talar man om FASD, Fetal Alcohol Spectrum Disorders, ett slags paraplybegrepp som omfattar alla möjliga skador på barnet av alkoholexponering under graviditeten. Men FASD är ingen diagnos. Den enda specifika diagnosen under FASD-paraplyet är FAS, fetalt alkoholsyndrom, ett tillstånd som kännetecknas av låg födelsevikt och strukturella missbildningar i hjärnan. Personer med FAS har också mindre huvuden än andra i motsvarande ålder och ett antal karakteristiska avvikelser i ansiktet med bland annat tunn överläpp och bred näsrot.

FAS kan medföra flera olika funktionsnedsättningar, dels så kallat primära funktionsnedsättningar såsom bristande uthållighet, nedsatt

impulskontroll och förmåga att kontrollera aggressivitet, svårigheter med uppmärksamhet och med att följa instruktioner, dels sekundära – alltså sådant som följer mer indirekt av skadorna. Avbruten skolgång, kriminalitet, missbruksproblematik, depression, ångest och självmordstankar är exempel på sekundära funktionsnedsättningar vid FAS.

”Med den här bilden vill jag visa att det inte bara är gravida med stora magar som bör avstå från att dricka alkohol.”





”Svenska kvinnor avstår som regel från alkohol så snart de fått besked att de är gravida, men det är inte tidigt nog.”

Kännedomen om FAS lämnar mycket övrigt att önska – även bland läkare, säger Jenny Rangmar. Men ännu värre är det med de många fler som inte kan inordnas i etablerade diagnoser, de som finns under FASD-paraplyet men som inte uppfyller kriterierna för FAS. Ingen vet hur många de är, men en vanlig uppskattning är att ett till två barn i varje klass har någon form av problem till följd av medfödda alkoholskador.

Det här får konsekvenser på flera plan, menar Jenny Rangmar.

– På individnivå innebär en felaktig eller utebliven diagnos att den som är drabbad inte får rätt stöd och insatser. Och på samhällsnivå riskerar okunskap om hur vanligt det är med medfödda alkoholskador att leda till att man underskattar riskerna med alkoholkonsumtion under graviditeten, säger hon.

Svenska kvinnor avstår som regel från alkohol så snart de fått besked att de är gravida, men det är inte tidigt nog, menar Jenny Rangmar.

– Det beslutet ska man ta redan den dag man tänker att ”den dag jag blir gravid så ska jag behålla barnet”.



Jenny Rangmar avslutar sin presentation med en teckning som hennes barn har ritat. Eller skrivit. Stavningen kanske inte är alldeles optimal, men klart är att budskapet från mamma har gått fram: Drick ej alkohol när du har en bäbiss i magen.

## Mödravård för missbrukare

Seminariet gästades också av Ambulatoriegruppen, som är ett samarbete mellan Region Skåne och Malmö stad som riktar sig till missbrukande kvinnor och kvinnor som varit drogfria i mindre än två år och som har barn som är yngre än två år.

– Vi hjälper gravida kvinnor med missbruk och beroende att få ordning på sin tillvaro, säger socionomen Pia Davidsson.

Ambulatoriegruppen startades 1994 och har sedan dess gett stöd till missbrukande kvinnor och bistått med gynekologiska undersökningar, preventivmedel och mödravård. Gruppen består av socionomer och barnmorskor och ingår i sin tur i ett större nätverk där även läkare, socialpedagoger och barnhälso psykologer ingår.

– En del kvinnor når oss via den vanliga mödravården och andra genom beroendevården eller socialtjänsten, säger Pia Davidsson. Det viktigaste är att upptäcka en graviditet tidigt, så att vi kan vidta åtgärder för att hjälpa kvinnan bli drogfri och på så sätt minimera risken för skador på fostret.



## ”Min pappa är snäll på dagarna...”

Min pappa är snäll på dagarna men på kvällarna när han dricker vill han inte sluta dricka. Han blir jättearg och farlig. Då är jag verkligen rädd för honom, vad ska jag göra?

Så ser ett av de autentiska men avidentifierade problem som barn, i det här fallet en tolvåring, kontaktar Bris om. Det berättar Helen Thorén, ombud, Bris region Syd.

Bris, eller Barnens Rätt i Samhället, erbjuder ett flertal kanaler för personer under 18 år som behöver stöd: Man kan ringa, maila eller chatta – allt anonymt – och prata med en vuxen om vad som helst. Dessutom finns ett modererat forum där barn och ungdomar kan dela sina erfarenheter med andra jämnåriga.

– Är det något som barn behöver är det trygghet och bekräftelse, säger Helen Thorén. Men istället tvingas många att ta stort ansvar, inte bara för sig själva utan för syskon och föräldrar, ja för hela situationen.

Hon beskriver en dubbel ensamhet som ofta kommer till uttryck när barn kontaktar Bris, dels en inre ensamhet som kommer av att inte ha någon att dela sin oro med, dels en yttre ensamhet till följd av att man inte vågar ta hem kompisar för att man oroar sig för vad ens oförsägrbara föräldrar ska göra.

– Det här stjälar stora mängder energi och går naturligtvis ut över skolarbete, välbefinnande och annat, säger Helen Thorén. Många av de här barnen är besvikna och känner ett minimum av förtroende för vuxenvärlden. Inte minst handlar det om vuxna i barnens omgivning som vet vad som händer men ändå inte gör någonting.

Eller som en 13-åring uttryckt det i en kontakt med Bris: ”Varför väljer vuxna att tro att allt är okej, bara för att man säger det är okej?”

# Tweenies – mellan barn och tonåringar

Karin Boson, legitimerad psykolog och i likhet med Jenny Rangmar verksam vid Göteborgs universitet, har i sin forskning intresserat sig för tweenies – ett relativt nytt begrepp för ett relativt nytt fenomen. Så vad är en tweenie?

Själva ordet kommer av engelskans in between, mitt emellan, och betecknar barn från åttaårsåldern och upp till 12, 13 år som snarare identifierar sig med tonåringar och unga vuxna än med barn. Här ligger ett mer självständigt beteende där kompisar och intryck utanför familjen får större betydelse – ett slags mental tonårsperiod. Tweenies tenderar att intressera sig mindre för lekar och leksaker än barn i motsvarande åldersgrupper för bara ett decennium sedan. Istället är det internet, sociala medier, bloggar, reklam och konsumtion som formar barnets upplevelse av sig själv.

Nu är det inte alla barn i sagda ålderssegment som stämmer in på beskrivningen ovan, men klart är att tonårsbeteenden kryper allt längre ner i åldrarna, något som ställer nya krav på kommunikation och balans mellan självbestämmande och guidning från föräldrar. Det gäller inte minst ifråga om tweenisars



psykiska hälsa och alkoholanvändande, ett ännu så länge tämligen outforskat område.

Karin Boson är engagerad i det så kallade LoRDIA-projektet (LoRDIA = Longitudinal Research on Development In Adolescence), en studie som följer ungdomar genom tonåren med fokus på psykisk hälsa, relationer och alkohol- och droganvändande.

– Den mesta alkoholforskningen har gjorts på ungdomar från 15 år och uppåt, säger Karin Boson. Vi behöver följa tweenisar över längre tid eftersom kunskapen om den psykiska hälsan och alkoholanvändande i den åldersgruppen brister.

Tweenies är alltså ett relativt nytt fenomen och ännu återstår att se i vilken utsträckning det tidigarelagda tonårsbeteendet också innebär ett tidigare anammande av alkoholkonsumtion.



## ”Författare, journalist, alkisbarn och före detta matmissbrukare”

– Att växa upp med föräldrar som drack var lite som att leva i en maffiafamilj. Det fanns en uttalad överenskommelse om att det som händer inom familjen stannar inom familjen, säger författaren och journalisten Hillevi Wahl, nu senast aktuell i Djävulsdansen, SVT:s dokumentärserie om medberoende.

Hillevi Wahl medverkar i Systembolagets seminarium för att dela med sig av sina erfarenheter av hur det är att växa upp i en alkoholistfamilj, något som hon inte förstod den fulla vidden av förrän hon själv fick sitt första barn vid 37 års ålder.

– Först då fattade jag hur otroligt känsliga barn är, säger hon. Minnen från min egen barndom började dyka upp som pop up-fönster på datorn.







Hon berättar om en krönika som hon skrev redan 2005 där hon beskriver en midsommarafton på torpet när hon var tio år, ett allt annat än idylliskt minne.

– Mamma och pappa och deras kompis och hans fru var fulla redan vid sillen. Kompisen var närgången och ville att jag skulle sitta i hans knä. Senare på kvällen hade alla utom kompisens däckat.

Föräldrarnas vän gjorde allt mer brutala närmanden och Hillevi tvingades barrikadera sig i sitt rum tillsammans med sin kattunge. När mannen äntligen somnade smög hon ut och ringde den enda människa hon kunde komma på, som kanske skulle kunna förstå hennes situation.

– Det var en väns mormor. Jag visste att hennes morfar var med i Länkarna, så jag tänkte att de säkert kommer att förstå, säger hon.

Det slutade med att hon blev kvar hos sin väns mormor i två veckor.

### **”Man ska vara stolt över sina erfarenheter”**

Trots att midsommarepisoden bara var en av flera obehagliga upplevelser under Hillevi Wahls uppväxt har hon med åren kommit att

sätta värde på sina erfarenheter. Erfarenheter som bland annat ledde till att hon själv började äta på ett sätt som, när hon ser tillbaka på det, var i det närmaste identiskt med föräldrarnas drickande.

– Jag tryckte i mig ostmackor för att försöka fylla längtanshållet i min kropp och när det inte hjälpte ökade jag dosen – precis som alkoholister som måste dricka mer och mer för att döva sin ångest, säger hon.

En insikt som ständigt gör sig påmind för Hillevi Wahl är hur läkande det kan vara att prata om jobbiga erfarenheter. Och hur den enes berättande triggat den andres.

– Sedan jag skrev om min uppväxt i en alkoholistfamilj och om min tid som matmissbrukare har hur många som helst berättat för mig om sina ”mörka hemligheter”, säger hon. All kunskap är av godo och jag tycker att vi ska vara stolta över allt vi har lärt oss och förstått.

Inte heller behöver man vara rädd för att be andra om hjälp, menar Hillevi Wahl.

– Tvärtom! Det finns forskning som visar att när vi ber någon om hjälp bjuder vi dem samtidigt på ett litet påslag med må bra-hormonet oxytocin!

---

**”All kunskap är av godo och jag tycker att vi ska vara stolta över allt vi har lärt oss och förstått.”**

# Fundament för fortsatt engagemang

Seminarieriet "Barn, föräldrar och alkohol – vad vet vi om riskerna?" avslutades med ett panelsamtal där de närmare hundra åhörarna, de flesta verksamma inom elevhälsa, socialtjänst och beroendevård, fick möjlighet att ställa frågor.



Bland annat stod det klart för alla att barn som lever i familjer med missbruk behöver – och har rätt till – stöd. Men en dyster insikt som både Hillevi Wahl och Helen Thorén bidrog till att ge publiken var att många, kanske de flesta, barn i denna situation har en mycket liten tilltro till vuxna. Därför kan också deras benägenhet att be om den hjälp de har rätt till vara begränsad.

Jenny Rangmars studier där hon har följt personer med olika former av medfödda alkoholskador upp i vuxen ålder visar att man kan åstadkomma mycket om man ger rätt stöd, men det faktum att FAS är en diagnos som

exkluderar många med liknande skador och problembild gör att bara en bråkdel kommer i åtnjutande av detta stöd. I framtiden är det troligt att det så kallade FASD-paraplyet kommer att täcka in fler alkoholskadade barn än de som uppfyller diagnoskriterierna för FAS.

Samtliga talare var rörande överens om att prevention är det absolut viktigaste, samtidigt som vi naturligtvis ska göra vårt yttersta för att hjälpa dem som redan råkat illa ut.

I samband med en fråga från publiken om alkohol och amning sade Jenny Rangmar att "vi ska inte bara hänga upp oss på hur mycket

---

**Men en dyster insikt som både Hillevi Wahl och Helen Thorén bidrog till att ge publiken var att många, kanske de flesta, barn i denna situation har en mycket liten tilltro till vuxna.**



alkohol som går över till barnet genom bröstmjölken, utan det viktiga att fundera över är om det är lämpligt att dricka alkohol när man är förälder. Och det gäller egentligen inte bara de späda barnen”.

Ett avslutande svar som förde upp frågan på den övergripande nivå den hör hemma – och som resulterade i en varm applåd.



**”Det viktiga att fundera över är om det är lämpligt att dricka alkohol när man är förälder”**

