



Kan min förälder ha ett ohälsosamt alkoholbruk?

De flesta vuxna dricker någon gång och det kan vara helt normalt, men om din förälders, eller någon annan nära vuxens, drickande gång på gång skapar oro eller ett obehag hos dej, så kan det vara så att din förälder dricker för mycket. Det är inte mängden alkohol som är avgörande, utan de konsekvenser som det har för dig.

Det här testet är riktgivande, men om du svarar ja på flera frågor, så är det väldigt viktigt att du diskuterar din oro med någon vuxen som kan stöda dej att reda ut dina tankar och känslor och hjälpa dej och din familj att få stöd. Vi på Min stig finns här för dej!

Välj de alternativ här nedanför som bäst beskriver dina känslor, ditt beteende och dina upplevelser av din förälders alkoholanvändning. Ta din tid och var så exakt som möjligt. Det du känner, är rätt svar.

JA

NEJ

1. Har du någonsin tänkt tanken att en av dina föräldrar har problem med för mycket drickande?
2. Har du någonsin haft svårt att sova på grund av din förälders drickande?
3. Har du någonsin uppmanat någon av dina föräldrar att sluta dricka?
4. Har du någonsin känt dej ensam, rädd, ängslig, arg eller frustrerad på grund av att din förälder inte kunnat sluta dricka?
5. Har du någonsin bråkat med din förälder på grund av att han eller hon har druckit eller varit påverkad?
6. Har du någonsin hotat att rymma hemifrån på grund av din förälders drickande?
7. Har din förälder någonsin skrikit eller slagit dej eller andra familjemedlemmar när han eller hon druckit?

8. Har du någonsin hört dina föräldrar gräla när en av dem var full?
9. Har du någonsin skyddat en familjemedlem från en förälder som druckit?
10. Har du någon gång haft lust att gömma eller tömma din förälders spritflaskor?
11. Snurrar många av dina tankar kring din drickande förälder eller de svårigheter som uppstår på grund av hans eller hennes drickande?
12. Har du någonsin önskat att din förälder skulle sluta dricka?
13. Har du någonsin känt dej ansvarig för eller skyldig till din förälders drickande?
14. Har du någonsin varit rädd för att dina föräldrar skall skilja sig på grund av alkoholmissbruk?
15. Har du någonsin dragit dej undan eller undvikit aktiviteter och umgänge med vänner på grund av att det känns pinsamt / du skäms över din förälders drickande?
16. Har du någonsin känt att du hamnat i kläm i ett bråk mellan din drickande förälder och din andra förälder eller din förälders partner?
17. Har du någonsin känt att det är du som fått din förälder att dricka?
18. Har du någonsin känt att din förälder som dricker inte tycker om eller älskar dej?
19. Har du någonsin starkt ogillat din förälders drickande?
20. Har du någonsin oroat dej över din förälders hälsa på grund av hans eller hennes drickande?
21. Har du någonsin fått skulden för att din förälder dricker?
22. Har du någonsin tänkt tanken att din förälder kan ha ett alkoholberoende?
23. Har du någonsin önskat att ditt hem skulle vara mer som dina vänners hem där det inte finns någon förälder som dricker?
24. Har din förälder någonsin lovat saker som han eller hon inte kunnat hålla på grund av drickandet?

JA**NEJ**

- 25.** Har du någonsin önskat att du hade haft någon du kunde prata med som kunde förstå och hjälpa till med att lösa de alkoholrelaterade problemen i din familj?
- 26.** Har du någonsin bråkat med dina syskon om er förälders drickande?
- 27.** Har du någonsin hållit dej hemifrån för att undvika den drickande föräldern eller för att undvika förälderns beteende i samband med drickandet?
- 28.** Har du någonsin känt dej sjuk, gråtit eller haft en "klump i magen" för att du oroat dig för din förälders drickande?
- 29.** Har du någonsin behövt ta ansvar för sysslor hemma som din förälder brukade göra innan han eller hon började dricka?

Resultat

Räkna antalet gånger du svarat JA på frågorna ovan. Om du svarat JA:

- 0 - 1 ggr Din förälder har knappast ett beroende men dricker möjligtvis lite för mycket ibland.
- 2 - 5 ggr Din förälder dricker för mycket och kan redan ha utvecklat ett rusmedelsberoende.
- 6+ ggr Din förälder har sannolikt ett rusmedelsberoende.

Om du fick flera än två JA-svar, skulle det vara väldigt viktigt att du pratar med en trygg vuxen som du litar på om den oro du har för din förälder och er hemsituation. Det kan ofta kännas lite lättare om man får bolla sina funderingar med någon och få hjälp hitta rätt stöd.

Om drickandet har utvecklats till en beroendesjukdom, behövs det ofta utomstående hjälp för att tillfriskna. Även om din förälder tillfälligt eller under lång tid inte dricker, kan du behöva hjälp med att bearbeta de konsekvenser av din förälders drickande som du upplevt. Att din förälder slutar dricka är inte nödvändigtvis tillräckligt för att du automatiskt ska må bra.

När en person som är beroende av alkohol inte dricker, kan stämningen vara väldigt dålig och det kan hända att du med ditt beteende försöker förhindra att drickandet börjar. Kom ihåg att du inte är ansvarig för din förälders drickande. Situationen kan kännas väldigt tung och stressig. Du och andra som lever nära den som dricker borde få stöd, så att alla i familjen har möjlighet att tillfriskna.

Testet är en översättning av screeningverktöget CAST:

[https://depts.washington.edu/dbpeds/Screening%20Tools/CAST%20\(Children%20of%20EtOH\).pdf](https://depts.washington.edu/dbpeds/Screening%20Tools/CAST%20(Children%20of%20EtOH).pdf)