



# NÅR ALKOHOL PÅVIRKER OMGIVELSERNE

Fakta om alkohol



Det er ikke dit ansvar, hvis din partner drikker for meget – men det er også dit liv, det påvirker!

*“Det var jo hele mit fundament, min identitet, der smuldrede bort på ganske kort tid. Al opmærksomhed var samlet om min partner, som drak. Hvis ikke den pårørende tænker på sig selv, er der ingen der gør det.”*

## En god grund til at drikke mindre

Alkohol er et problem, når det går ud over:

- › familie
- › børn
- › selvværd
- › helbred
- › arbejde

At drikke for meget er ikke nødvendigvis det samme som at have et misbrug. Men overgangen fra et forbrug med kun små mislyde til et forbrug, der giver tydelige problemer, er både glidende og forskellig fra person til person. Derfor er det en god ide at holde øje med at alkoholforbruget ikke kommer ud af kontrol.

### Forandring kræver mod

Ofte er det partneren, vennerne eller kollegerne, der først bemærker, at noget er galt. Men at tage fat på en andens forbrug af alkohol, kan være både svært og følsomt. Forandring kræver mod og har sine omkostninger.

I denne pjece kan du læse lidt om, hvad det betyder, når et alkoholforbrug er blevet for stort. Her er råd til dig, hvis din partner eller ven drikker for meget. Og her er forslag til, hvordan forbruget kan nedsættes. Hvis den der drikker, tidligt gør op med problemet, skal der ofte ikke så meget til.

## Vi drikker

Vi drikker meget i Danmark. Mere end en halv million af os drikker mere end Sundhedsstyrelsens genstandsgrænser:

**Maks. 14 genstande om ugen for kvinder**

**Maks. 21 genstande om ugen for mænd**

**– og ikke mere end fem genstande på én gang**

### Det usynlige overforbrug

Kun en mindre del af storforbrugerne har synlige tegn på misbrug. De fleste synes at fungere godt nok på arbejdspladsen, i familien og sammen med vennerne. Men går man tættere på, viser det sig, at forbruget af alkohol alligevel er blevet et problem for mange ægtefæller, børn og venner. Alkoholen er på vej til at blive – eller er allerede blevet – dét hele familiens livskvalitet drejer sig om.

### Hjælp til selvhjælp

Der er gode chancer for, at en storforbruger med små ændringer i sin livsstil kan nedsætte forbruget. Måske efter et vink fra sin partner, ven eller kollega. Kommer forbruget derimod ud af kontrol, kræves større ændringer. Hjælp fra praktiserende læge, alkoholrådgivning, selvhjælpsgruppe eller lignende vil forbedre mulighederne. Navnlige hvis der er hjælp at få for de pårørende.



## Hvad er en genstand?

En genstand svarer til den mængde alkohol, der er i en almindelig pilsner. Der er ca. 6 genstande i de mest gængse bordvine (75 cl) og 18-20 genstande i de mest almindelige flasker spiritus (70 cl).



## Vi tier

Næsten halvdelen af alle danskere har en person i den nærmeste omgangskreds, der drikker for meget. Men kun hver anden af dem har forsøgt at tage problemet op med den, der drikker. Voksnes overforbrug af alkohol er ikke noget, man gerne sætter ord på.

**Tavsheden kan have mange årsager:**

- › alkoholforbruget er ikke noget, man taler om – at drikke er en privat sag
- › måske er forbrugets størrelse ikke erkendt
- › man forbinder ikke familieproblemer med et for stort alkoholforbrug
- › den, der drikker for meget, nægter at tale om det
- › pårørende og venner har forsøgt at tale om det – uden resultat
- › den pårørende orker, tør eller vil ikke tage hul på problemet – af frygt for eventuelle konsekvenser.

**Et godt liv er ikke kun et godt helbred, men også glæde, tryghed og tilfredshed. I et godt liv er der overskud til at gøre mere end det absolut nødvendige.**



*"Det er så forfærdelig flovt at indrømme, at ens kæreste drikker for meget. Derfor sagde jeg ikke noget"*

## Har din partner et problem?

De første signaler på, at et forbrug er på vej ud af kontrol, kan være uhyre vanskelige at opdage og erkende. Ikke sjældent vil den, der drikker for meget, ikke selv være ved det, og ofte er forbruget skjult i selskabelighed, hygge og afslapning.

**Men et alkoholforbrug kan også være ved at tage overhånd, hvis din partner**

- › tit søger en undskyldning for at drikke alkohol
- › forgæves har prøvet at holde op med at drikke; fx i en uges tid
- › oplever at andre siger, at han/hun drikker for meget
- › forsøger at skjule, at han/hun tager en øl eller et glas vin
- › har svigtet aftaler med børn efter at have drukket
- › har haft sygedage på grund af tømmermænd
- › drikker stadig mere for at blive påvirket
- › bliver fuld til fester, selv om han/hun ikke ville drikke alkohol
- › drikker så meget, at han/hun har svært ved at huske, hvad der skete

## Dækker du over din partner?

Af omsorg og kærlighed kommer familie og venner også let til "at spille et spil" styret af alkohol – på storbrugerens betingelser.

**Den der lever med en, der drikker for meget:**

- › bruger meget energi på at opfange signaler og undgå, at partneren begynder at drikke
- › prøver at dække over ham/hende – og glatter ud overfor familie, venner og arbejdsplads
- › påtager sig ansvaret for at holde partneren ædru – tæller genstandene, siger nej tak på hans eller hendes vegne
- › er parat til at påtage sig skylden
- › undgår konflikter og skænderier
- › taler uden om – bruger sjældent de rigtige ord
- › lukker problemet inde: undlader at invitere og siger nej tak til invitationer
- › giver ikke udtryk for egne følelser og meninger, glemmer sig selv, gemmer sin vrede, frygt og fortvivlelse

## Børn er følsomme

Børn er følsomme. Selvom børn er dygtige til at skjule det, opfanger de hurtigt problemer i familien. Børn er loyale over for deres forældre, og hvis de ikke snakker med andre om problemerne, kommer de let til at tro, at de selv er årsagen. Børn i familier med misbrug bruger meget energi på at se efter tegn på og forhindre begyndende drikkeri.

### Angst og ensomhed

I stedet for at sætte "farlige" ord på deres utryghed og bekymring "taler" børn ofte med kroppen. De er tit mere syge. Hovedpine, ondt i maven og forkølelser kan være tegn på, at barnet gemmer på noget. Det er som regel ikke kun den forælder, der har problemet, der gør børnene usikre. De oplever også, den anden forælder er meget fokuseret på den der drikker, mens børnene føler sig overset. Børnene kan blive ensomme i familien.

### Åbenhed

Det er vigtigt, at voksne lytter til og snakker med børnene om deres forestillinger. At de anerkender barnets oplevelse af virkeligheden – og hjælper dem med at sætte ord på og forstå, hvad der sker. Det hjælper også at være åben og vise, at det er ok at tale om det.

Børn kan få hjælp i amternes alkoholbehandlingscenter og kommunens PPR-rådgivning.

## Ønsker du forandring?

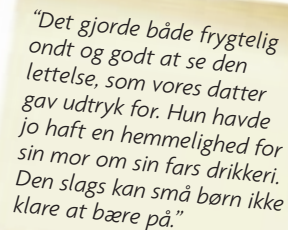
Det er svært at ændre andre mennesker. Forandringen skal næsten altid søges hos én selv. Men beslutter du dig for, hvad du selv vil med dit liv, kan sidegevinsten blive, at partneren også ændrer sig.

### Sæt ord på problemet

Markér tydeligt dine egne grænser og sæt ord på, hvordan du synes, at partnerens alkoholforbrug er et problem. Det kan være tilstrækkeligt til, at partneren sætter sit forbrug ned.

### Vær ærlig over for dig selv – og dine fortrolige venner

Selvom det måske føles flovt, så prøv alligevel at skabe åbenhed om problemet – tal med fortrolige venner. Flere end du tror, kender din situation og har måske selv haft problemet inde på livet.



"Det gjorde både frygtelig ondt og godt at se den lettelse, som vores datter gav udtryk for. Hun havde jo haft en hemmelighed for sin mor om sin fars drikkeri. Den slags kan små børn ikke klare at bære på."

### Søg råd – hellere tidligt end sent

Tøv ikke med at søge råd. Der findes flere muligheder for hjælp til dig, der lever med en, som drikker for meget. Du kan henvende dig anonymt til blandt andet Alko-linjen og amternes alkoholrådgivninger og -ambulatorier.

### Vær åben

En samtale om et svært emne ender ofte i en blindgyde. Især fordi den der drikker ofte nægter, at der er et problem. Men du kan starte med at fortælle, hvordan du oplever problemet.

### Tal for dig selv!

Tag udgangspunkt i dine egne følelser og oplevelser.

### Fortæl, hvad du vil have!

Lad det ikke være op til din partner at gætte sig frem, da han/hun ikke er tankelæser.

### Giv ikke noget, du ikke har lyst til!

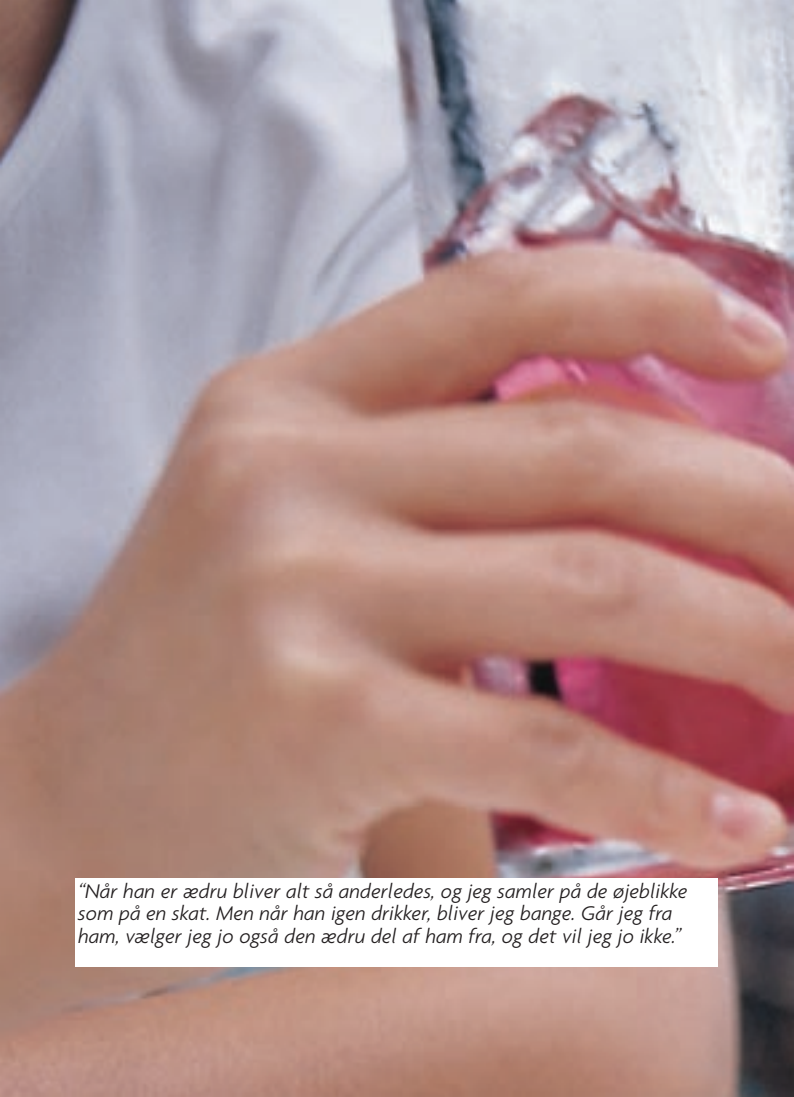
Tilgivelse, støtte og medlidenhed, du ikke er parat til at give, løser ingenting.

### Acceptér ikke blindt undskyldninger!

Undskyldninger kan hjælpe til med at undgå konflikter. Men undskyldninger kan også forhindre, at I kommer videre.

### Hold dig til dagen i dag

Koncentrer dig om, hvad du kan gøre lige nu, frem for fortidens forklaringer og fremtidens drømme.



*"Når han er ædru bliver alt så anderledes, og jeg samler på de øjeblikke som på en skat. Men når han igen drikker, bliver jeg bange. Går jeg fra ham, vælger jeg jo også den ædru del af ham fra, og det vil jeg jo ikke."*

## Nye vaner

Uanset metode er der ingen sikker vej ud af et alkoholmisbrug. Har man et meget stort eller ukontrolleret forbrug, kræves ofte længere tids afholdenhed og behandling. Dog kan et mindre forbrug mange gange tages i opløbet ved at ændre sine vaner.

### Få styr på alkoholen

Her er nogle forslag, som du kan give videre til den, der drikker for meget:

- › maks. 14 genstande om ugen for kvinder og maks. 21 for mænd
- › drik ikke mere end fem genstande ved en lejlighed
- › undgå alkohol mens du er gravid, tager medicin eller hvis du er i risiko for at udvikle afhængighed
- › drik ikke af vane eller kedsomhed
- › drik vand til at slukke tørsten
- › sæt altid alkoholfrie drikkevarer på bordet, fx vand til vin
- › drik ikke hurtigt eller på tom mave. Det giver en mere pludselig og uberegnelig rus
- › drik ikke alkohol, hvis du skal køre, dyrke sport, sejle, arbejde eller tænde fyrværkeri
- › planlæg hjemturen før det første glas

# Hjælp til dig?

Det er nemt at glemme sig selv, når ens partner har et for stort forbrug. Navnlige hvis han/hun er kommet i behandling.

Men vær opmærksom på at der findes flere steder, hvor man også yder anonym og gratis hjælp, råd og støtte til de pårørende.

## Her kan du få hjælp

- › Alko-linjen, der har åbent alle dage fra 9-15 og fra 18-24 på telefon 80 33 06 10 eller på [www.hope.dk](http://www.hope.dk)
- › Din læge
- › Alkoholambulatorier, Alkoholrådgivninger eller Alkoholenheder. Telefonnummer og adresse finder du i telefonbogen, ved henvendelse til amt eller kommune
- › Andre telefonrådgivninger, fx Anonyme Alkoholikeres Servicetelefon

Læs mere om alkohol på:  
[www.uge40.dk](http://www.uge40.dk) og [www.sst.dk](http://www.sst.dk)