

# PÅRØRENDEKURS

13.12.2023

Solbjørg Aune Hovde

og

Marianne Aaskjær

Ringerike DPS



# **Rusproblemer: Hele familien berøres**



# Hver pårørende og rusmiddelavhengig har sin egen historie

Kari Lossius, fagsjef ved Bergensklinikkene:  
« vi må få vekk denne skamma»



# Hvordan forstå rusmiddelproblemer

- komplekse årsaker
- det er snakk om avhengighet ved minst 3 av 7 symptomer de siste 12 månedene:
- toleranseøkning
- abstinenssymptomer
- bruker mer enn en har tenkt
- flere forsøk på å slutte uten og lyktes
- bruker mye tid til rusmiddelbruk
- oppgir sosiale, yrkesmessige eller fritidsrelaterte aktiviteter
- fortsetter å bruke til tross for at personen erkjenner betydelige kroppslige og psykiske skadevirkninger

# «Jeg mistet kontrollen»



«Besettelsen vinner over all fornuft. Det er skremmende og destruktivt. Vi skjuler ikke fordi vi er ondskapsfulle. Det handler om skam, redsel og fortvilelse»

Ansvarlig redaktør i Varden; Lars Kittelsen, 05.10.13

## Erkjennelse

- Rusen er primærproblemet: ikke personen
- Skille mellom ruspersonlighet og den en ønsker å være
- Å romme hva ens rusproblem har gjort med sine nærmeste
- Fra skyld til ansvar

# Livet med rus

Som en berg- og dalbane.....





## Noen tall

- Pårørende: 74 % effekt på egen helse
- 200-300 000 alkoholavhengige
- 20-40 000 vanedannende midler
- 15-30 000 illegale rusmidler

For hver rusavhengig: 4 -10 pårørende

Totalt: ca 2,1 mill berørt av andres rusbruk

Der de fleste ikke ønsker behandling

## Hvordan påvirkes pårørende?

Bærer på tunge ryggsekker:

- i alarmberedskap
- uforutsigbarhet
- utmattende og krevende livssituasjoner
- helseutfordringer
- skam
- utilstrekkelighet

# Rusproblemer: Hele familien berøres

«Det eksisterer et rusproblem når bruken av rusmidler virker forstyrrende inn på de oppgaver og funksjoner som skal ivaretas i familien og de følelsesmessige båndene mellom mennesker belastes og forstyrres av en annens bruk av rusmidler»



Frid Hansen

# *”Galopperende galskap i familien”*

Rus sett i et familieperspektiv



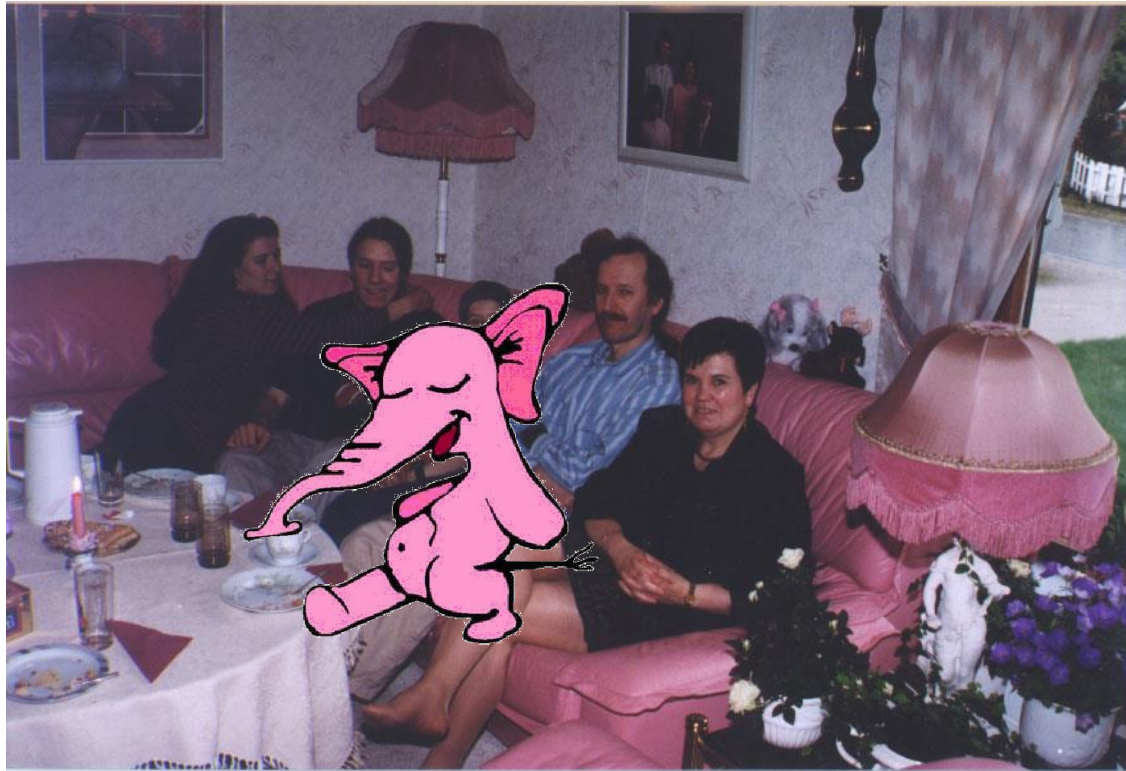
**”DET STÅR EN ROSA ELEFANT I STUA, MEN  
INGEN SIER AT DE SER DEN”**



## Til å begynne med liten



# Så større



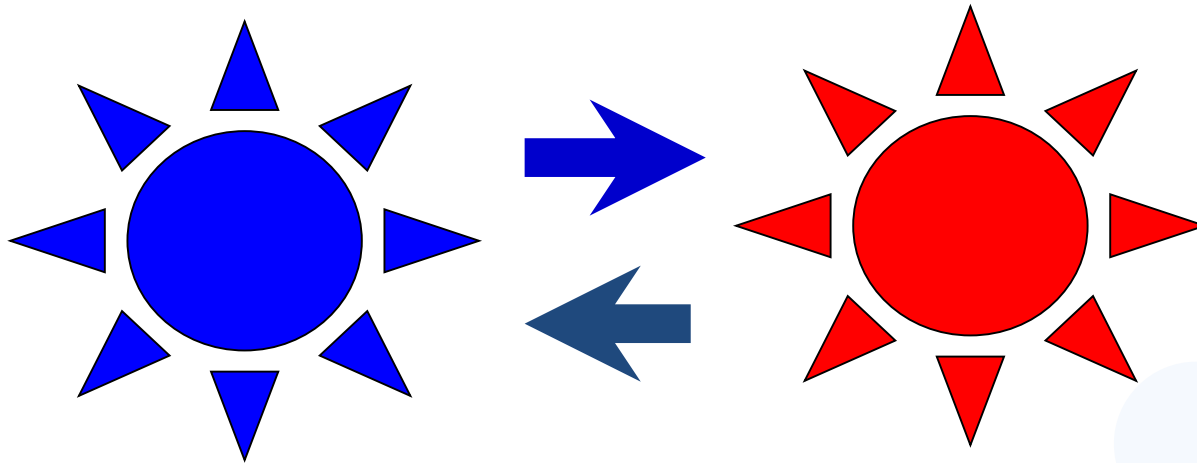
# Så tar den all plass





# Hva gjør rus med familien


- Familien er et system
- I et system henger alt sammen og komponentene påvirker hverandre gjensidig.





Dynamikk som kan gjøre seg gjeldende

## Å bli sentrert om rusen

- Rus blir familiens organiserende prinsipp
  - Hverdagslivet preges av to forskjellige faser
  - Følelsemessig alene
  - Mangel på rutiner og struktur
  - Fysisk og psykisk vold
  - Andre psykiske lidelser
  - Isolasjon
- 

## Taushet

- Benektelsens enorme krefter
  - flere lag:
    - at problemet eksisterer
    - ser i øynene, men ikke at det går utover andre
    - ser i øynene, men ikke hvilke konsekvenser det medfører for en selv

## Strategier en tyr til

- Glir inn i omsorgsrolle
  - Forhindrer
  - Dekker over
  - Unskylder
  - Går på nåler
- 
- Ut fra en god vilje og egen selvoppholdelsesdrift.
  - Hjelper det ?

## Roller barn tar på seg

- Medhjelper
- Helten
- Syndebukk
- Fortapte
- Maskot



## Helheten: stress

- Som alle andre rammes en også av livsproblemer i tillegg, men ofte blir stressnivået høyere om en har stor belastning fra før.....

«Jeg vet ikke hvor jeg slutter og hvor mor begynner»





## Medavhengighet

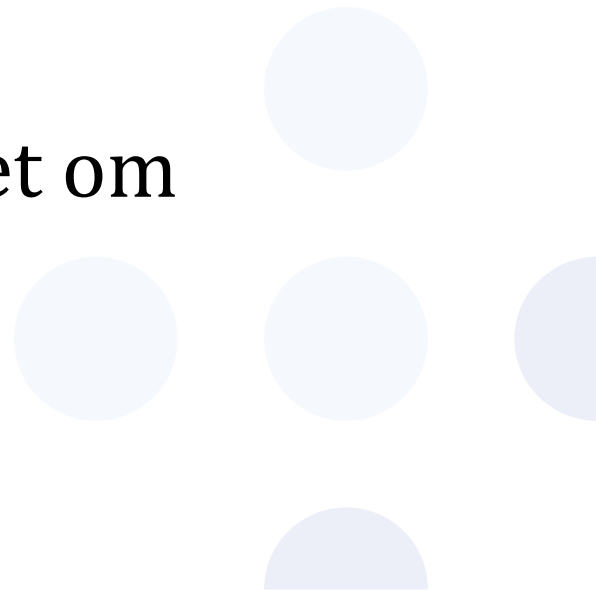
Kan oppstå når man lever nær et ”sterkt” fenomen over lengre tid og man ikke greier å bearbeide/løse det på annen måte enn med tilpasning.



# Medavhengighet

- Egenverdi er avhengig av et annet menneske.
- Opplever man har ansvar for et annet menneskes oppførsel og tror man kan endre den andre.
- Man ”svinger med” i galskapen.
- Får et forstyrret bilde av virkeligheten

## **Rusproblemer er knyttet til skam**

- Pårørende opplever sin familie som annerledes, de skammer seg over foreldre, søsken eller barn som bryter sosiale normer
  - Fasaden utad holdes kanskje, familien er redd for at det skal oppdages.
  - Familien blir bærer av en katastrofhemmelighet-taushet om problemet utad – isolasjon
- 

## Regler

- Ikke snakk
- Ikke føl
- Gå på tå hev
- Ikke stol på



## Strategier:


- Overdrevet omsorg. Løser andres problemer og gir uønskete råd
- Tar ansvar og kontrollerer en annen voksen person- gjør ting for dem som de kan gjøre selv
- Kjenner mye på sinne, depresjon, bitterhet, dårlig samvittighet, skyld. Får lett følelse av å være utnyttet og presset, raske humørsvingninger

- Tenker på og uroer seg for noen andre store deler av tiden og lar seg såre av denne om og om igjen
- Får beslutningsvergring når det gjelder en selv. Lar andres behov gå foran
- Har vanskelig for å holde fast på grenser
- Glemmer lett, psykisk trett- oppmerksomheten er rettet mot den andre

## Muliggjøreren

- Å redde mennesker fra eget ansvar
- Beskytter mot konsekvensene
- Rusmiddelbruk tilrettelegges med vår hjelp
- I verste fall forlenger det misbruket
- Ofte styrt av dårlig samvittighet og skyldfølelse hos pårørende- Det gjør vondt!
- Rollene en går inn i gjør noe med relasjonen; blir ikke likestilt/ gir en ubalanse

## Vanlige forestillinger

- « Jeg burde hjelpe han»
  - « jeg må stille opp»
  - « jeg må gjøre alt for å hjelpe henne ?
  - .....er dette sant?
- 



Overdrevet tro på egen påvirkningskraft-redd  
for å utløse drikkeperiode «*Om han forstår  
hvor mye jeg elsker ham, vil han slutte å  
drikke*»



# Egenrefleksjon

- Noen trekk jeg kjenner igjen hos meg selv?
- Har noe forandret seg?
- Gjorde jeg mer av noe før og mindre nå?
- Hvordan har jeg det med å gjøre disse tingene?
- Hvilke konsekvenser har det for mitt dagligliv?
- Om jeg skulle ta et lite steg for å forandre noe av dette; hva skulle det være? Hva ville det innebære for meg og andre?

## Maktesløshet

- Et stort steg mot å ha det bedre:
  - å innse sin egen maktesløshet overfor rusen og den andres avhengighet
- Vi kan ikke ta den kampen for den andre- bare den avhengige kan ta kampen mot avhengighetens makt
- Du har makt over deg selv og ditt liv
- Gjennom den innsikten kan vi vise omtanke for våre nære og kjære samtidig som vi vet hvor grensene går for hva vi kan påvirke og ikke

## Å frigjøre seg

- Som i fly: Ta på egen redningsvest før du hjelper den andre
- Frigjøring kan ha mange uttrykk
  - avstand
  - tydelig kommunikasjon; bryte tausheten

Vi har det bedre når vi slipper kontrollen!!

Alle må ta sine valg og konsekvensene av de

## Fra å erkjenne til å akseptere

- Å skjelne mellom deg og den andre
- Å akseptere din avmakt, for å få makt over ditt eget liv
- Å erkjenne sin maktesløshet overfor rusingen og at det ikke er ens ansvar
- Fra å erkjenne til å akseptere: går via sorgen
- Vi vil så gjerne gjøre noe for den andre!!

## Å ha en rusavhengighet

- Å erkjenne at man har et problem: første steget
- Å få en egen voksende vilje til å gjøre noe med det
- Å få ta eget ansvar og vokse
- Jo tydeligere konsekvensene blir- jo større behov vil en se for å ta i tu med problemet
- En må ville det selv !

# Å finne handlingsrom



## Å finne din vei!

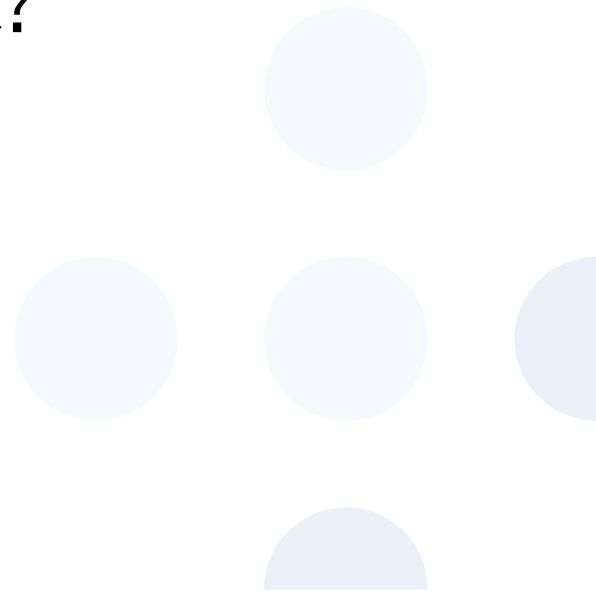
- ▶ Frigjør deg fra problemet, ikke fra personen.
- ▶ Ta ansvar for deg selv.
- ▶ Forsøk å akseptere deg selv og realitetene som de er.
- ▶ Vær ærlig mot deg selv og andre.
- ▶ Slutt å spørre deg selv om hvorfor den andre ruser seg.
- ▶ Ingen kan slutte å ruse seg for et annet menneske.



## Myte & virkelighet

- Den rusavhengige må selv gjøre noe
- Om det er hennes egen virkelige vilje til å gjøre en forandring, så kommer en forandring til å skje
- Personen har ulike instanser den kan søke hjelp hos
- Som pårørende kan vi være tydelige på hva vi ser og støtte den andre
- Men beslutningen om forandring er det den andre som har makt over !!

## Til refleksjon

- Hvor går min grense?
  - Hjelper det om jeg gjør dette?
  - Fungerer det?
  - Er det mulig og gjøre noe annet?
- 

# Å leve sammen



# Tydelig kommunikasjon

- Ekstremt viktig
- For mange er veien mot rusfrihet en prosess
- Mye fram og tilbake
- Hvordan forholde seg til hverandre?
- Klimaet kan bli preget av kjefting, aggressivitet, en går til personangrep på hverandre

## Ta utgangspunkt i deg selv

- DU:
  - Du er så uansvarlig
  - Håper du ikke skjemmer ut deg i kveld
  - Det blir bare forferdelig når du ruser seg
- JEG:
  - Jeg forstår at det er slitsomt, men vi skulle vinne på å gjøre noe med dette
  - Du skulle gjøre meg glad om du var nykter i kveld
  - Jeg er redd og blir urolig når du ruser deg

## Utviklende kommunikasjon

- Positive uttalelser
- Jeg: fortell hvordan du opplever situasjonen
- Forståelse: forsøk å forstå den andre personens perspektiv
- Delt ansvar: prøv å finne felles løsninger

Kommunikasjonshinder: slitenhet, uoppmerksomhet, rus... velg tidspunkt !

## Grenser....

- En prosess
- Ingen fasit
- Viktig med støttelag!
- Finne din/ deres vei
- Tøff kjærlighet
- Risiko og mulighet



# Hva når rusproblemet er opphørt?

- Gi hverandre tid
  - å være ung voksen: konsentrere seg om sitt liv, ikke sine foreldre
  - venne seg til
  - et godt forhold kan ikke presses gjennom
  - å skape et klima



## Samspill & roller endres

- Alle møter en ny-utgave av seg selv
- Å løse rusproblemet- ikke nødvendigvis løst pårørendes problemer
- Gjør noen oppdagelser-
- Å bli gitt tillit- å ikke være redd for å utløse rus

## Pårørendetilbud

Helsenorge.no

Veiledningssenteret.no

Selvhjelpnorge.no

Alanon.no

Familieklubbene.no

a-larm.no

Usynligetigre.no



## Våg å være

Våg å være ærlig

Våg å være fri

Våg å føle det du gjør

Si det du vil si.

Kanskje de som holder  
munn er reddere enn  
deg?

Der hvor alt har gått i lås  
må noen vise vei



Våg å være sårbar  
Ingen er av stein  
Våg å vise hvor du står,  
Stå på egne bein  
Sterk er den som ser seg  
om og velger veien selv.  
Kanskje de som gjør deg  
vondt er svakest likevel ?



Våg å være nykter  
Våg å leve nå.  
Syng, om det er det du  
vil-  
Gråt litt om du må.  
Tiden er for kort til flukt,  
Bruk den mens du kan.  
Noen trenger alt du er  
Og at du er sann

Hans Olav Mørk



## Program for dagen

- Kl 10.00 Introduksjon
- Kl 10:30 Hvordan er det å være pårørende?
  - pause
- Kl 11:45 Rusproblemer- hele familien berøres?
  - lunsj
- Kl 13:45 Å leve sammen
  - pause
- Kl 15:00 Egenomsorg
  - pause
- Kl 16:15 Oppsummering & refleksjon

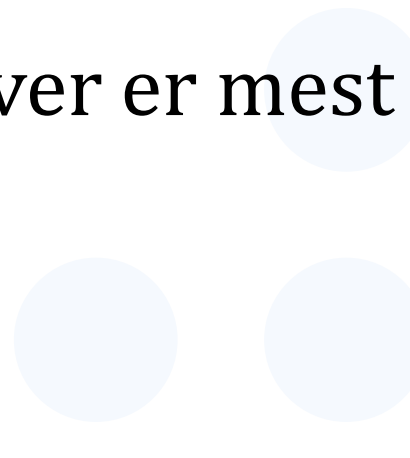


# PÅRØRENDEUNDERSØKELSEN 2021

- ❖ Formålet med undersøkelsen har vært å kartlegge pårørendes rolle, erfaringer og situasjon.
- ❖ Pårørendeundersøkelsen er gjennomført med en landsrepresentativ spørreundersøkelse med 3000 telefonintervju samt 25 kvalitative dybdeintervju.
- ❖ Pårørendeundersøkelsen er gjennomført i perioden september 2020 til januar 2021



## Hovedfunn

- De pårørende er en demografisk sammensatt gruppe
  - De fleste pårørende vurderer egen helse som god
  - Nattevåk og helsefaglige oppgaver er mest belastende
  - Fremdeles kjønnsforskjeller i pårørendeomsorg
- 

## Hovedfunn

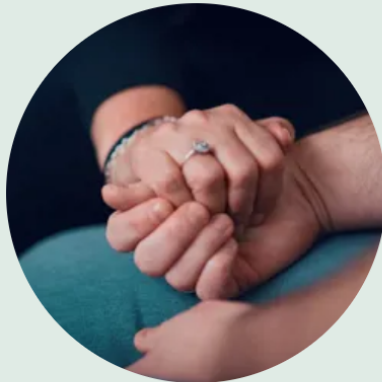
- Mange er pårørende til personer med lite nettverk rundt seg
- Mange yter mer pårørendeinnsats under koronapandemien
- Foreldre til barn med omfattende behov og pårørende til ROP-pasienter særlig utsatt

## Hovedfunn

- Vanlig å oppleve stress og bekymring som pårørende
- Omfattende pårørendeinnsats påvirker arbeid og utdanning
- Pårørende blir møtt på en god måte, men samordning av tjenester kan bli bedre

## Pårørendes roller og rettigheter

- Hvem er pårørende og nærmeste pårørende?
- Samtykke til helsehjelp – pårørendes rolle
- Rett til medvirkning og utarbeidelse av individuell plan
- Informasjon til pårørende
- Pårørendes rett til journalinnsyn
- Pårørendes klagerett
- Pårørendes særlige rettigheter ved tvungent psykisk helsevern
- Pårørendes særlige rettigheter ved tvangstiltak overfor rusmiddelavhengige



PSYKISKE LIDELSER OG RUSAVHENGIGHET:

## For deg som er pårørende

Det kan være svært krevende å være pårørende når noen du er glad i får en psykisk lidelse eller en ruslidelse. Ofte vil en slik situasjon innebære store belastninger for deg og din familie. Et samarbeid mellom pasient, pårørende og behandler vil ofte kunne bidra til bedring. Som pårørende er du pasientens viktigste støttespiller, og det er derfor av stor betydning at du mottar relevant informasjon og veiledning.