

*Ingen kan løse et problem  
som ligger utenfor egen  
kontrollmulighet  
– gi problemet til  
den som eier det.*

Frid Hansen,  
psykolog

## Er du berørt av en annens rusmiddelproblem?

Informasjonsbrosjyre fra Kompetansesenter rus - Midt-Norge  
i samarbeid med AKAN kompetansesenter og Pårørendesenteret i Stavanger

## Å være pårørende

Det kan være mange som står i relasjon til den som har et rusmiddelproblem og som opplever seg berørt av dette problemet.

Pårørende kan derfor være nåværende/tidligere ektefelle eller samboer, foreldre, barn, søsken, øvrig familie, venner eller kollegaer.

Å være pårørende til en person med rusmiddelproblemer er for mange en så tøff livssituasjon at det kan virke inn på hvordan man har det og hvordan man fungerer i det daglige.

Barn kjenner ofte på de samme følelsene som voksne, men er ekstra sårbare fordi de ikke er modne nok til å forstå følelsene sine. Barn legger merke til forandringer. De vil lure på hvorfor personen forandrer seg, gjør ting på en annen måte eller skifter sinnstemning. Pårørende og andre berørte kan føle skyld, skam og utilstrekke-

lighet, og oppleve at de må hemmelig holde situasjonen de lever i. Dette kan bidra til at man tappes for energi og at man selv blir syk.

Studier viser at pårørende har overhyppighet av kroppslige plager som hodepine og magesmerter. Psykiske plager som angst og depresjon er også vanlig. I tillegg opplever mange pårørende at situasjonen påvirker sosiale relasjoner.

Både alkohol, illegale rusmidler og medikamenter kan misbrukes på en slik måte at det kan belaste familien og andre personer rundt den rusmiddelavhengige. For hver person med rusmiddelproblem, regner en med at det gjennomsnittlig er tre personer innen nær familie som blir direkte berørt av situasjonen.

(Egil Nordlie, Borgestadklinikken).

## Endre en vanskelig livssituasjon?

Det er ikke lett å endre en vanskelig livssituasjon. Både personen med rusmiddelproblem og pårørende har en tendens til å repetere handlingsmønstre med en forventning om et annet resultat neste gang. Da kan det være mer hensiktsmessig at den pårørende selv gjør noen forandringer med utgangspunkt i egne ønsker, behov og følelser.

Det at den pårørende forandrer seg, gjør at den rusmiddelavhengige må forholde seg til den pårørende på en ny måte. Slik sett kan den pårørende

indirekte forandre omgivelsene. Råd og formaninger blir ofte møtt med motstand og selvforsvar. I kontakten med den rusmiddelavhengige kan det være mer hensiktsmessig å ta utgangspunkt i det man ser, hører og føler i forhold til egen opplevelse og uttrykke en eventuell bekymring på bakgrunn av dette.

Rusmiddelproblem kan vedvare i mange år, og det er derfor viktig at pårørende får hjelp til å ta vare på seg selv.

## Begynn å snakke om det

Det kan være god hjelp å snakke med noen om problemene. Mange pårørende føler seg isolert, med få eller ingen å snakke med. Å snakke med andre pårørende eller fagpersoner oppleves ofte som en lettelse. Mange pårørende har erfart at åpenhet har blitt møtt med forståelse og mis-

forståelser blir ryddet av veien. Det er også viktig at barn får forklaringer på problemene og at de har noen de kan dele tankene sine med. Når hele familien får hjelp til å snakke sammen, kan hver enkelt få sette ord på problemene og man kan sammen finne gode løsninger.


## Hvilke hjelpetiltak finnes?

- Fastlege
- Kommunale helse- og rustjenester
- NAV
- Bedriftshelsetjeneste
- Familiekontor – bufdir.no
- Ruspoliklinikker/ rusbehandlingsinstitusjoner – frittsykehusvalg.no
- Veiledningssenteret for pårørende – veiledningssenteret.no
- Pårørendesenteret i Stavanger – parorendesenteret.no
- Akan kompetansesenter – akan.no
- Pårørendekompetanse – pkompetanse.no

Pårørendeorganisasjoner:

- Landsforbundet mot Stoff (LMS) – motstoff.no
- A-larm (bruker- og pårørendeorganisasjon) – a-larm.no
- Al-Anon – al.anon.org
- Familieklubbene i Norge – familieklubb.no
- Barn av rusmisbrukere – barweb.no
- Voksne for barn – vfb.no

Rustelefonen 08588



*Det er et langt sprang fra  
hva man vil tåle,  
til hva man kan tåle.  
Gudskjelov.*

Ole Bull

”

Brosjyren kan bestilles eller lastes ned hos

Kompetansesenter rus – Midt-Norge  
[www.stolav.no/korus](http://www.stolav.no/korus) - Pårørende

Tlf: 06800 / 73 86 29 00 | Fax: 73 86 29 01

Mail: [post.rus@stolav.no](mailto:post.rus@stolav.no)