



## Referat Bisiddernetværksmøde d. 28.4.2009

### Tilstede:

Ole B. Kruse (SAND), Marianne F. Nielsen (Nasigfik), Johanne Fejerskov (Nasigfik), Birthe Dalin (Brobyggerne og Vindrosen), Erik Dahl (Ældre Hjælper Ældre), Else-Marie Thomsen (Vindrosen), Birthe Røjgaard (Brugerrådet Fovrfeldt), Erik Gram (Kids'n Teen), Bjarne Rasmussen (SAND), Ulla Komann (Kvindernes krisecenter), Britt S. Hansen (Vindrosen), Elin Christiansen (Vindrosen)

### Program for aftenen

- 1) Velkomst og præsentation af nye medlemmer
- 2) Oplæg og debat om alkoholmisbrug v. Erik Gram (Kids'n Teen)
- 3) Hvilke oplysninger og råd finder jeg anvendelige som bisidder?
- 4) Status for bisiddernetværk og møder i efteråret

### Oplæg og debat om alkohol misbrug v. Erik Gram

Erik tog i sit oplæg udgangspunkt i familien. Når én person fra familien er ramt af et alkoholproblem er hele familien ramt. Hvad skal man gøre ved det? Hvordan håndtere man familier, der er ramt af alkoholisme og hvilke muligheder er der?

Følgende er *nogle* af Eriks bud på, hvordan det hænger sammen og hvad der er vigtigt.

- Det er vigtigt at acceptere sin egen familie, selvom naboens plæne ofte forekommer grønnere end ens egen.
- Alkoholisme er ofte arveligt.
- Mange mennesker fungerer fint, når de drikker et vis antal genstande (såkaldt funktionspromille). Funktionspromillen bliver dog mindre og mindre, og til sidst kan man få et blackout (kontroltab). Hyppigheden af blackout's stiger ofte = problem → humørsvingninger, glemsomhed, svigtende arbejdsevne → Forsøg på perfektionisme, stress, fornægtelse = svigt af familien (undskylder, fornægter, skænderier opstår) NEGATIV SPIRAL.
- Børnene oplever svigt, fordi det de ser og hører ikke svarer til det forældrene siger = svigt
- Børn vil gøre alt for at gøre forældrene glade.

- Ved alkoholisme kommer der en ubalance ind i familien og resten af familien forsøger at opretholde/genskabe balancen. Dækker udadtil over misbrug. Medmisbrug opstår (ægtefælle og børn dækker, lyver, skjuler, undgår, flytter fokus fra forælder)
- Alkoholisme er følelsernes sygdom. Alkoholikeren er manipulerende og følelseskold.
- Antabus kan bruges som en pause, men kan ikke løse problemet. Der skal en mental ændring til for at komme videre.
- Minnisotakur er kombination af afrusning (antabus) og ændring af den mentale tilstand/mønstre/tankegang (terapi, samtaler med psykolog m.v.). Har hjulpet mange mennesker.
- Hvis alkoholikeren stopper med at drikke er familien stadig præget af manglende tillid og tro på at vedkommende har ændret sig. Ingen tør for alvor stole på personen før han/hun har bevist det via handlinger over tid. Genetablering af balance i familien tager lang tid, og det er ikke altid den kan etableres.

### **Hvad kan man gøre?**

- Lad være med at dække over misbrugeren (en alkoholiker kan være meget manipulerende)
- Hård kærlighed. Du kan ikke få misbrugeren til at stoppe, hvis ikke personen selv ønsker det.
- Gøre perioden så kort som mulig.
- Lad misbrugeren selv gøre tingene (hente øl)
- Læg diplomatiet væk!

### **Hvad skal man være opmærksom på som bisidder?**

- Forsøg at aflæse personens ønsker. Hvad vil han/hun bruge dig til (som redskab til fx at få penge?)
- Spørg ind til selve problematikken/kernen.

### **Hvornår er man alkoholiker?**

Erik Gram definerede det således: Når ens alkoholforbrug skader eller sårer andre, har man et alkoholproblem i familien. Der findes mange andre definitioner. Sundhedsstyrelsens anbefaling er max 14 genstande til kvinder og 21 til mænd. Svært i Danmark fordi alkohol er et fantastisk

rusmiddel, indgår i næsten alle sociale sammenhænge og er kulturelt accepteret. Alkohol bruges på tværs af sociale lag.

### **FAKTA:**

WHO har i 70'erne defineret alkoholisme som en progressiv sygdom, der ikke kan helbredes, men som kan stoppes (Hvis man starter med at drikke efter at man er blevet tørlagt, fortsætter man der hvor man slap). 144.000 mennesker er blevet diagnosticeret som alkoholikere, men det reelle tal er meget større. Man har fundet ud af 1/3 del af de mennesker, som er alkoholikere også har DAMP. Kvinder udvikler hurtigere alkoholisme end mænd

### **Tilbud til familier med alkoholproblemer:**

AA (Anonyme alkoholikere). AA har telefonvagt kl.8-24 alle ugens dage tlf. 70 10 12 24

I Esbjerg er der AA-møder alle ugens 7 dage. Læs mere <http://www.anonyme-alkoholikere.dk/>

Al-Anon (pårørende til alkoholikere). Vagttelefon: 70 20 90 93.

Netværksgruppe mødes mandag aften i Vindrosen, Teglværksgade 1. Læs mere <http://www.al-anon.dk/>.

Kids´n´Teens/Unge på vej (for de implicerede børn). Mødes i Vindrosen, Teglværksgade 1.

Formand Erik Gram. Læs mere <http://www.ungepaavej.dk/>.

ACA (Anonyme Voksne Børn) Netværksgruppe under opstart i Esbjerg maj 2009. <http://www.aca-danmark.dk/>

### **Status for bisiddernetværk og møder i efteråret**

Vindrosen er i gang med at opdatere bisiddernetværkets medlemsliste og de kontaktoplysninger der står om bisidderne på hjemmeside. Der er ikke kommet så mange tilmeldinger via e-mail, derfor vil Vindrosen kontakte bisidderne personligt i løbet af maj måned.

Næste møde i bisiddernetværket bliver d. 22. september kl.19-21 i Vindrosen.

Referent Elin Christiansen