

Alkoholisme



Man har et problem med alkohol, når
drikketiet koster andet end penge

Alkoholisme påvirker ikke kun den der
drikker; men i høj grad også omgivelserne

Alkohol er et organisk opløsningsmiddel



- Det opløser også
 - familier
 - venskaber
 - arbejdsforhold

Alkoholisme opfattet som sygdom

- Sygdom betyder en ufrivillig tilstand.
- Den repræsenterer summen af abnorm opførsel udvist af en gruppe individer.
- Denne opførsel er associeret med et specifikt fælles karaktertræk, hvad der får disse individer til at afvige fra normen,
- og derved giver dem et handicap

Hvem bliver alkoholiker?

- alkoholisme rammer vilkårligt
- ofte alkoholisme i familien
- geografiske forskelle
- kulturelle forskelle
- genetiske forskelle

Vigtige kendetegn



- **Blackouts**
 - kan intet - absolut intet - huske fra en periode under indflydelse af alkohol
- **Abstinenser**
 - hovedpine - svedeture - kulderystelser
- **Kontroltab**
 - manglende evne til at kontrollere indtagelsen af alkohol

Sundhedsstyrelsen

- Sundhedsstyrelsen i Danmark anvender ikke betegnelsen misbrug om alkohol
- Man taler i stedet om et storforbrug (blandt andet fordi alkohol er et legalt rusmiddel)

Misbruger i følge WHO

- mærkbare psykiske forstyrrelser
- nedsat fysisk sundhed
- ødelagte menneskelige relationer
- manglende evne til at fungere socialt og økonomisk

Afhængig i følge WHO

- trang
- svækket evne til at styre indtagelsen, standse eller nedsætte brugen
- abstinenssymptomer eller indtagelse for at ophæve eller undgå disse
- toleranceudvikling
- dominerende rolle med hensyn til prioritering og tidsforbrug
- vedblivende brug trods erkendt skadevirkning

ASAM/NCADD definition

- **Alkoholisme** er en *primær*, kronisk *sygdom*, hvor genetiske, psykosociale og miljømæssige faktorer influerer på dens udvikling og manifestation. Sygdommen er *ofte fremadskridende og dødelig*. Den er karakteriseret ved konstant eller periodevis: *svækket evne* til at kontrollere indtagelsen af alkohol, *fokusering* på alkohol, fortsat brug af alkohol trods *uønskede bivirkninger* og manglende realitetssans især *benægtelse*.

American Society of Addiction Medicine & National Council on Alcoholism and Drug Dependence

Alkoholismes forløb



- kronisk
- fremadskridende
- uhelbredelig
- dødelig

Fysiske symptomer



- lugter af spiritus
- foretrækker fysisk afstand (“sprit”ånde)
- usundt udseende
- møder (for) sent
- utilpas om morgenen
- ægtefælle sygemelder
- vedligeholder funktionspromille

Ved festlige lejligheder

- lægger bunden hjemmefra
- nyder ikke første genstande (bæller)
- forlader ikke gerne et halvfyldt glas
- "tvangspræget" drikkeri

Psykiske symptomer

- flov/skammer sig - savner nydelse (i alt andet end alkohol)
- ønsker at styre og kontrollere - manipulerer - giver ofte andre skylden - lider af paranoia - virker stresset - virker utålmodig
- prøver at "holde facaden" - taler ikke gerne (alvorligt) om alkohol - benægter at have et problem
- mangler selvtillid - mangler selvrespekt - savner livsmod - hader sig selv

Samarbejde

- nedsat funktionsevne - ofte i forsvar - bortforklarer/undskylder fejl - perfektionistisk – pedantisk - svingende dømmekraft
- tager ikke gerne ansvar - føler sig ofte misforstået - resultat frem for processen - bliver sjældent helt færdig - pludselige vredesudbrud
- bryder/glemmer aftaler - "trækker" frokostpausen - pauser i løbet af arbejdsdagen - mentalt fraværende sidst på dagen - isolerer sig
- kollegaer dækker over alkoholikeren

Alkoholikerens forsvarsmekanismer



- siger undskyld
- bortforklaringer
- "Vi kan alle have en dårlig dag"
- hævder at være misforstået
- bagatellisering
- vrede
- benægtelse

Co-alkoholisme – medafhængighed

- Dette, at man tilsidesætter egne behov for at tilgodese alkoholikerens, kaldes co-alkoholisme
- Familie, venner og kollegaer er “ofre” for co-alkoholisme (udviser co-alkoholisk adfærd)

Co-alkoholisk adfærd

- påtager sig skylden for drikkeri
- påtager sig alkoholikerens arbejde
- kontrollerer alkoholikeren
- undskylder alkoholikerens opførsel
- dækker over alkoholikeren
- forsvarer alkoholikeren

Skader



- Fysisk
 - vitaminmangel
 - skader på lever og bugspytkirtel
- Psykisk
 - socialt
 - mentalt
- Økonomisk

Alkoholisme kan behandles

- Alkoholisme kan standses
- Behandlingen går ud på at lære
 - om alkoholisme
 - at leve med alkoholisme
 - at håndtere hverdagen uden brug af alkohol

Behandling af alkoholisme



- Minnesotakur
- Kognitiv terapi
- Efterbehandling
 - AA, Blå Kors, Lænken, Ring-I-Ring

Erstat følelser

frygt → håb
frustration → tryghed
vrede → ro
krænket → respekteret
forfulgt → accepteret
svigt → tillid
fløv → ærlig
skamfuld → håbeful

Virksomhedens alkoholpolitik

- en holdning til alkoholmisbrug
- en aktiv og bevidst alkoholpolitik
- løfte om tavshedspligt
- løfte om behandling
- løfte om ingen “anciennitets-forningelse”
- krav om overholdelse af aftalen
- krav til medarbejderen

Afdelingens udbytte

- undgår periodisk sygefravær
- bedre samarbejde i afdelingen
- bedre arbejdsklima
- tryghed blandt kollegaerne (problemet løses)
- genvinder erfaren arbejdskraft

Virksomhedens udbytte

- et signal om socialt ansvar
- bedre image
- ingen udgift til nyansættelse
- en motiveret og loyal medarbejder
- det kan være kostbart at have en alkoholiker ansat

Virksomhedens udgift

- En Minnesotakur koster typisk i omegnen af kr. 70.000 og varer ca. 6 uger
- Derudover efterbehandling - møder med ligesindede udenfor arbejdstiden

Ingen skam



Det er ingen skam at være
alkoholiker, det er en skam ikke
at gøre noget ved det

Din opgave



Det eneste du ikke må gøre
er
ikke at gøre noget