

## *Alkoholisme*

Man har et problem med alkohol, når drikkeriet koster andet end penge  
Alkoholisme påvirker ikke kun den der drikker; men i høj grad også omgivelserne

[www.soberspace.dk](http://www.soberspace.dk)

1

---

---

---

---

---

---

---

---

## *Alkohol er et organisk opløsningsmiddel*

- Det opløser også
  - familier
  - venskaber
  - arbejdsforhold

[www.soberspace.dk](http://www.soberspace.dk)

2

---

---

---

---

---

---

---

---

## *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

[www.soberspace.dk](http://www.soberspace.dk)

3

---

---

---

---

---

---

---

---

## Hvem bliver alkoholiker?

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

www.soberspace.dk

4

---

---

---

---

---

---

---

---

## Vigtige kendetegn

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

www.soberspace.dk

5

---

---

---

---

---

---

---

---

## 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)

www.soberspace.dk

6

---

---

---

---

---

---

---

---

## Misbruger i følge WHO

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

www.soberspace.dk

7

---

---

---

---

---

---

---

---

## 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

www.soberspace.dk

8

---

---

---

---

---

---

---

---

## 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

www.soberspace.dk

9

---

---

---

---

---

---

---

---

## *Alkoholismes forløb*

- kronisk
- fremadskridende
- uhelbredelig
- dødelig

www.soberspace.dk

10

---

---

---

---

---

---

---

---

## *Fysiske symptomer*

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

www.soberspace.dk

11

---

---

---

---

---

---

---

---

## *Ved festlige lejligheder*

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

www.soberspace.dk

12

---

---

---

---

---

---

---

---

## 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

www.soberspace.dk

13

---

---

---

---

---

---

---

---

## 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

www.soberspace.dk

14

---

---

---

---

---

---

---

---

## Alkoholikerens forsvarsmekanismer

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

www.soberspace.dk

15

---

---

---

---

---

---

---

---

## *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)

www.soberspace.dk

16

---

---

---

---

---

---

---

---

## *Co-alkoholisk adfærd*

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

www.soberspace.dk

17

---

---

---

---

---

---

---

---

## *Skader*

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

www.soberspace.dk

18

---

---

---

---

---

---

---

---

## *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

www.soberspace.dk

19

---

---

---

---

---

---

---

---

## *Behandling af alkoholisme*

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

www.soberspace.dk

20

---

---

---

---

---

---

---

---

## *Erstat følelser*

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

www.soberspace.dk

21

---

---

---

---

---

---

---

---

## *Virksomhedens alkoholpolitik*

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

www.soberspace.dk

22

---

---

---

---

---

---

---

---

## *Afdelingens udbytte*

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

www.soberspace.dk

23

---

---

---

---

---

---

---

---

## *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

www.soberspace.dk

24

---

---

---

---

---

---

---

---



## *Virksomhedens udgift*

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

[www.soberspace.dk](http://www.soberspace.dk)

25

---

---

---

---

---

---

---

---

## *Ingen skam*

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

[www.soberspace.dk](http://www.soberspace.dk)

26

---

---

---

---

---

---

---

---

## *Din opgave*

Det eneste du ikke må gøre er ikke at gøre noget

[www.soberspace.dk](http://www.soberspace.dk)

27

---

---

---

---

---

---

---

---