

Alfagruppen

Alfagruppen Piteå

Box 13, 943 21 Öjebyn

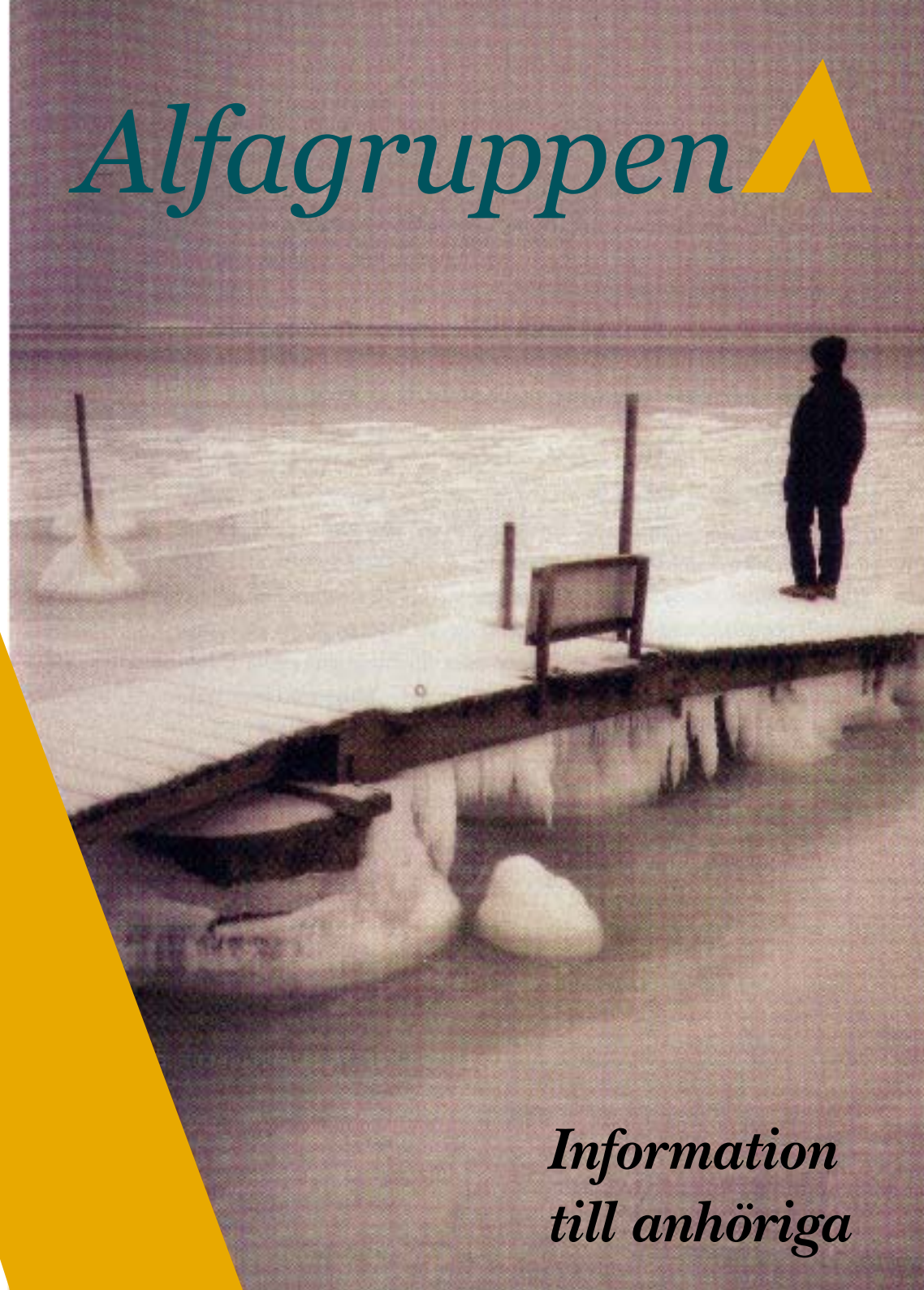
Telefon: 0911-659 45

Telefax: 0911-602 05

E-post: pitea@alfagruppen.se

www.alfagruppen.se

Alfagruppen



*Information
till anhöriga*

Innehållet i denna skrift är skyddat enligt lag (1960:729) om upphovsrätten och får inte reproduceras eller spridas i någon form utan utgivarens skriftliga medgivande. Förbundet gäller hela verket såväl som delar av verket och inkluderar lagring i elektroniska media, visning på bildskärm samt bandupptagning.

© Alfgruppen

Denna skrift

vänder sig till dig som anhörig till alkoholist eller drogberoende. Syftet är att sprida kunskap om hur alkoholism och drogberoende påverkar familjen som helhet, inte minst de anhörigas livssituation.

Vi tror att du som anhörig lätt känner igen en hel del av de exempel som beskrivs, men kanske inte alla. Konsekvenserna och reaktionerna är trots allt unika för varje enskild människa, även om det ofta finns en gemensam nämnare i form av oro, förtvivlan, ilska och rädsla.

Men det finns en väg bort från denna känsla av oro och maktlöshet.

I Alfagruppens program för familjen/anhöriga försöker vi anvisa en ny framkomlig väg mot en egen positiv förändring, där målet är att anhöriga ska börja leva - inte bara överleva.

För att underlätta läsningen har vi genomgående benämnt den anhörige för "hustru" eller "hon". Men skriften vänder sig naturligtvis i lika hög grad till män vars hustru eller sambo är alkohol- eller drogberoende.

Skriften har författats av Weddig Runqvist, socionom och frilansskribent.

VD

Alfagruppen

Röster från anhöriga

"Vi försöker hålla en sorglös fasad inför vänner och bekanta, men inom oss härskar sorg, ilska och förtvivlan".

"Vi är så rädda att bli avvisade att vi gör allt för att vara vår partner till lags och offrar våra egna behov för att inte bli övergivna".

"Vi blir mer upprörda om min man och deras pappa blir besviken än om vi själva blir det".

Dessa inledande citat representerar alla röster från vuxna anhöriga till alkoholister. Det är röster som ger uttryck för den samlade sorg, ilska, rädsla och uppgivenhet som anhöriga ofta är uppfyllda av. Hur många gånger har man inte ställt sig frågan "varför?", eller "tänk om...". Inte sällan söker den drabbade hustrun eller mannen svaret inom sig själv:

"...det är mitt fel att han (eller hon) dricker eller drog".

Men det är inte ditt fel! Ingen familjemedlem har någonsin orsakat alkoholism eller drogberoende i familjen.

Vad är alkohol- och drogberoende?

Alkoholism eller drogberoende innebär att personen har utvecklat ett sjukligt beroende och är besatt av sin drog. Hans eller hennes primära känslomässiga relation blir inte längre den äkta hälften eller barnen utan flaskan eller drogen.

I takt med att sjukdomen fortskrider blir den beroende allt mer impulsiv och får svårare att bibehålla förmågan till verklighetsanknytning. Den beroende blir mer och mer labil och oförutsägbar. Denne söker sig till situationer som underlättar ett fortsatt drickande eller drogande eller så skapar han eller hon alibin för att kunna dricka eller droga. Gradvis får den beroende uppleva ökade känslor av ensamhet, tomhet och främlingskap. Han eller hon kan inte längre kontrollera vare sig mängd, tid eller tillfälle.

Den stegvisa utvecklingen av beroendeprocessen kan något förenklat delas in i tre faser:

Första stadiet: *Inre förändring*

En beroendepersonlighet börjar utvecklas. Missbruket börjar leda till skamkänslor. Förnekar för sig själv och andra att han/hon har problem. Intalar sig att bruket är normalt, att han/hon kan sluta imorgon om denne så vill och önskar - men vem vill det? Söker aktivt anledningar och situationer för att ostört kunna dricka eller använda droger.

Andra stadiet: *Livsstilen förändras*

Livet blir ritualiserat och kretsar kring droger eller något annat beroende. Omgivningen börjar märka eller misstänka att någonting inte står rätt till, någonting är onormalt. Skyller på andra. Börjar ljuga för andra även i situationer när det skulle vara enklare att tala sanning.

Tredje stadiet: *Livet bryter samman*

Beroendepersonligheter tar helt över. Drogen ger inte längre samma effekt som tidigare. Den beroende börjar bete sig på ett sätt som han/hon aldrig trodde var möjligt. Personen börjar bryta ihop känslomässigt genom ångestattacker, vredesutbrott, förtvivlan etc. Har uttalade känslor av skuld och skam över vad han/hon har ställt till med. Umgås inte så sällan med självmordstankar.

Alkoholism eller drogberoende påverkar inte enbart den beroende - det är en process som påverkar alla familjemedlemmar. Den person som man en gång lärde känna och älska blir plötsligt en annan person. Detta blir en smärtsam påminnelse för var och en, även för barnen: *"Min pappa försvinner ibland"*, som en 14-årig flicka uttryckte det i en teckning som Claudia Black återger i sin bok *"Det skall aldrig få hända mig!"*

Anhöriga brukar ofta berätta att de liknar sina liv med att gå på tunn is - när som helst kan det brista. Man vet aldrig när katastrofen är ett faktum. Vardagen präglas av en känslomässig stress, osäkerhet, fruktan, rädsla och ilska.

Även anhöriga genomgår en förändring

När anhöriga kommer till Alfagruppens familjeprogram är många medvetna och har klart för sig att deras "egen" alkohol/drogberoende har genomgått stora personlighetsförändringar. Däremot kan det vara svårare att själv se att man som anhörig ofta går igenom motsvarande stadier. Några förenklade exempel på hur utförsbacken kan se ut för anhöriga och närstående - om den inte dessförinnan avbryts:

- Första stadiet: *Inre förändring*

En beroendepersonlighet börjar utvecklas. Alltmer i livet kretsar kring den beroende i familjen; hur han/hon mår och vad denne gör. Som anhörig förnekar jag inför mig själv och andra. *"Det är nog inte så farligt, det är nog jag som är överkänslig"*. Söker en anledning till att inte gå på festen, middagen eller dylikt för att försöka kontrollera den beroendes drickande eller drogande.

- Andra stadiet: *Livsstilen förändras*

Jag måste veta vad som händer där hemma. Som anhörig börjar jag rucka på sanningen när vänner och arbetskamrater undrar vad som är fel, om det är problem. *"Han är inne i en så hektisk period på jobbet", "hans chef förstår honom inte"*.

- Tredje stadiet: *Livet bryter samman*

Behovet att kontrollera den beroende upptar nu den anhöriges all tid. Hon eller han kan inte längre koncentrera sig på sitt eget arbete. Mår psykiskt allt sämre. Får okontrollerade vredesutbrott som riktas mot den beroende eller barnen. Har uttalade skam- och skuld känslor. Uttalar ibland hot som inte sätts i verket.

*N*ormal reaktion på en onormal situation

I normala relationer finns vissa grundläggande behov: att älska och vara älskad, att vara behövd och accepterad, att känna sig trygg och säker etc, men i en familj med alkohol/drogberoende är förutsättningarna mycket små för att dessa behov ska kunna tillgodoses.

På grund av den stressituation, som anhöriga lever i, utvecklar de gradvis olika sätt att "överleva" och bemästra livssituationen. Detta är en normal reaktion på en onormal situation, men ibland kan det innebära att den anhörige själv glider in i ett självutplånande beteende. Man försöker skydda sin beroende från allehanda negativa konsekvenser, till varje pris upprätthålla fasaden utåt, vid behov bagatellisera olika incidenter, komma med bortförklaringar eller undanflykter.

Dessvärre är alla ansträngningar förgäves. Det enda synbara resultatet är att exempelvis hustrun till den beroende sliter ut sig fysiskt och psykiskt.

Hur gärna anhöriga än vill och önskar kan de aldrig göra den beroende nykter eller drogfri.

A tt komma i andra hand

Drogen påverkar alltså den beroende, som i sin tur påverkar övriga i familjen. Den beroende blir medelpunkten för all uppmärksamhet. Anhöriga styrs inte i första hand av sina egna känslor och tankar utan av en annan persons. "*Undrar hur han mår idag?*" Den frågan blir viktig att ställa för mig som anhörig, därför att svaret på frågan avgör hur jag *själv* mår.

Att vara anhörig är att komma i andra hand. För att kunna överleva i detta tilltagande kaos utvecklar makan/maken och barnen ett tvångsmässigt behov av att kontrollera sina egna känslor. "*Om jag visar hur arg jag är, så ger han sig kanske ut och dricker eller drogar*". Som anhörig väljer jag kanske tystnaden för att inte riskera ytterligare problem, eftersom jag är i ett desperat behov av lugn och ro.

Anhöriga resonerar ofta *om* känslor i stället för att *känna* dem. Man ska ju inte väcka den björn som sover!

Men gång på gång misslyckas man i sina föresatser att kontrollera "sin alkoholist" eller "sin drogberoende". "Den kontrollerande människan är som ett flarn som försöker styra strömmen", konstaterar den finske teologen Tommy Hellsten i sin bok "*Flodhästen i vardagsrummet*". Men det går inte att kontrollera eller styra den beroendes vilja.

Kontrollbehovet leder i sin tur till svårigheter att lita på andra. I förlängningen leder detta till att anhöriga isolerar sig och framlever sina liv i ett vakuumtillstånd. Att socialt isolera sig blir för övriga familjemedlemmar ett sätt att skydda den beroende och sig själva från fortsatt pinsamma händelser.

Ett alkohol- eller drogberoende utvecklas till att bli familjens gemensamma hemlighet. Åtskillig energi går åt för de inblandade att dölja verkligheten. Ett starkt motiv för att dölja den mörka hemligheten är den skam och skuld som de anhöriga känner inför situationen. I detta slutna familjesystem utvecklar familjemedlemmarna vissa givna roller i ett försök att skapa ordning och stabilitet i den tilltagande kaotiska och instabila livssituationen.

A tt inte tillåtas vara barn

Barn till alkohol- eller drogberoende har utvecklade känslspröt som signalerar när fara är på färde eller när katastrofen redan är fullbordad. Barnet behöver inte nödvändigtvis ha sett mamma eller pappa dricka eller ta drogen för att ha vetskap om att han eller hon har börjat dricka eller droga igen. Det ändrade beteendet, tonläget, den glasartade blicken etc är tillräckliga tecken för att barnet ska förstå att allting inte står rätt till.

"Man hör när han tar i dörrhandtaget hur kvällen ska bli".

"Ibland vid middagen på kvällen vet man att något är på gång".

Det bara vibrerar vid middagsbordet, maten växer i munnen och man vågar inte prata, man vet att utbrottet kommer snart".

Eller så kanske man försöker lätta upp stämningen genom att försöka säga något positivt. Men ångesten sitter kvar som en klump i magen. Det hindrar inte att den beroende ändå lever i en falsk föreställningsvärld och går omkring och tror att "barnen ingenting vet".

I en familj med alkohol- eller drogberoende råder ofta omvända föräldra-/barnroller. Barnet lär sig i tidig ålder att överta delar av vuxenrollen: de övertar inte enbart ansvaret för olika sysslor som den vuxne normalt utför, utan de agerar som ställföreträdande föräldrar gentemot båda sina egna föräldrar och sina syskon.

"Jag kunde sitta i timmar och lyssna på hur dåligt någon av dem mådde. Jag skulle vara den starke och hjälpa mamma och pappa att förstå att livet var värdefullt. Jag kom ofta med förslag till lösningar men under alla år var det ingen som frågade mig hur jag mådde".

Barnet riskerar att gå miste om sin barndom

Svikna löften gör att barnet får allt svårare att lita på den beroende föräldern. I många familjer gäller det även för den andra föräldern.

"Det förstår du väl Kalle att vi inte kan åka nu när pappa är så sjuk".

Föräldrarnas humörskiftningar innebär också att det är svårt att veta vad som är rätt eller fel från en tid till en annan. Det som var tillåtet igår kan plötsligt vara oacceptabelt idag. Barnet kan få stryk eller få en skarp tillrättavisning för någonting som denna gjort trots att det veckan innan var berömvärdt eller lovvärdt.

I familjen utvecklas vissa outtalade lagar som i hög grad påverkar barnen, både under uppväxten och senare i livet:

- Prata inte om det verkliga problemet!
- Lita inte på någon!
- Känn inte efter!
- Det du ser är inte sant. (*Är pappa full/drogad? Nej han är bara ledsen på sin chef.*)
- Det du hör är inte heller sant
(*Vi ska åka iväg till Teknikens Hus på söndag, men när dagen infinner sig är det ingen vuxen som orkar på grund av bakrus, gräl och fylla.*)

Ofta talar man inte om känslor. Barnet lär sig att hålla tillbaka sina känslor. Ibland uppmanas barnet att göra det av sin andre förälder. *"Börja inte du också! Har vi inte nog med bekymmer i den här familjen?"* Till slut upphör barnet kanske att känna något överhuvudtaget. Risker är att det till slut känner sig värdelöst, eftersom familjen trots alla ansträngningar inte visar sig fungera.

Början till en förändring

Alfagruppens familjprogram är till för den anhöriges egen skull samtidigt som det vill lägga grunden till en fungerande och positiv kommunikation mellan familjemedlemmarna. Utöver anhöriga har patienten möjlighet att också bjuda in exempelvis en arbetskamrat eller annan person som står honom eller henne nära.

Programmet leds av en utbildad alkohol- och drogterapeut. Målet är att anhöriga ska bli medvetna och få ökad insikt om hur de själva och hela familjen har blivit påverkade av en nära anhörigs drickande eller drogande. Ett annat mål är att ge anhöriga redskap att kunna påbörja sitt eget tillfrisknande.

Många människor finner stöd och hopp i *Al-Anon* - en självhjälpgrupp för anhöriga till alkoholister/drogberoende och dess program för personlig förändring och tillväxt, bland annat genom att deltagarna delar erfarenheter med andra som levt med den skam och sorg som den beroendes familj upplever. Under familjeveckan får därför de anhöriga information och kunskap om Al-Anons verksamhet. Gemenskapen i denna typ av självhjälpgrupp är en trygghet och ett stöd i det fortsatta tillfrisknandet.

Det viktigaste målet med familjprogrammet är att visa en möjlig och hoppfull väg till förändring och att vända de anhörigas uppmärksamhet mot sig själva och vad de kan göra för att må bättre.

Med hjälp av familjprogrammet har du som anhörig tagit ett första steg på vägen mot en egen positiv förändring, där målet är att börja leva - inte bara överleva.

Trots att programmet bara pågår under några dagar är det en märkbar förändring som anhöriggruppen genomgår. *"Det här borde alla människor få vara med om"* är en vanlig kommentar som vi får höra efter familjprogrammets slut.