

Å leve med en mann
som drikker for mye
Erfaringer fra kvinner som har en partner
med alkoholproblemer

Å leve med en mann som drikker for mye

Utgitt av Nasjonalt folkehelseinstitutt

Bestilling:

Folkehelseinstituttet

Postboks 4404 Nydalen

0403 Oslo

Tlf: 21 07 82 00

Faks: 21 07 81 05

E-post: publikasjon@fhi.no

Oktober 2009

Heftet er gratis.

Layout: Grete Søymer

Foto: © Colourbox

Trykk: Nordberg Trykk AS

Opplag: 1000

Heftet er utviklet med assistanse fra fagsjef Kristin Tømmervik ved Lade Behandlingssenter og konsulent Lars Poverud. Sitatene i heftet er hentet fra Katrine Lea og Ragnhild Rindestus rapport "Alkoholmisbruk: Samlivspartnerens opplevelse", Psykologisk institutt, Universitetet i Oslo, (ISBN: 82-569-1799-7). Rapporten er en del av prosjektet "Alvorlig diagnose: Pasientens opplevelse" utført ved Nasjonalt folkehelseinstitutt. Personene har fått oppdiktete navn. Heftet er prøvet ut på en gruppe pårørende til mennesker som misbruker alkohol, og flere behandlere. Heftet er finansiert av Helsedirektoratet.

Prosjektansvarlig: Arne Holte

Prosjektleder: Kamilla Rognmo



Om heftet

Dette heftet er for deg som lever med eller har levd med en partner som misbruker alkohol. Her kan du lese om erfaringene til kvinner i samme livssituasjon. Heftet bygger på intervjuer med kvinnelige partnere til menn som drikker for mye. Selv om heftet bygger på intervjuer med kvinnelige partnere til menn som misbruker alkohol, kan det være nyttig å lese også for menn som lever med en kvinne som har alkoholproblemer. Eller for kvinner og menn som lever med en partner av samme kjønn med alkoholproblemer. Heftet kan også være nyttig for dine nærmeste venner og familiemedlemmer og for ansatte i helsevesenet. Informasjonen i heftet kan brukes som grunnlag for samtaler med helsepersonell eller samtalegrupper med andre pårørende til personer som misbruker alkohol.

Det kan være vanskelig å prate om partnerens alkoholmisbruk med andre mennesker. Mange kjenner seg alene i situasjonen. Derfor kan det være godt å lese om andres tanker og følelser rundt det å ha en partner som misbruker alkohol. På den måten kan man bli kjent med hvordan andre mennesker håndterer liknende situasjoner. Det kan også gi viktig innsikt i hvordan en selv kan takle egen hverdag. Erfaringene du nå vil lese om er noe du *kan* oppleve, men det er ikke sikkert du har hatt eller vil ha liknende tanker, følelser eller erfaringer.



Alkoholmisbruk og pårørendes situasjon

Alkoholmisbruk og alkoholavhengighet har mange likhetstrekk, selv om de er to atskilte diagnoser. Både alkoholmisbruk og alkoholavhengighet innebærer et uforsvarlig høyt alkoholforbruk som kan føre til en rekke problemer i jobb og skole og overfor andre mennesker. Mennesker som misbruker eller er avhengige av alkohol, fortsetter misbruket til tross for at de forstår at det forårsaker store problemer.

Det finnes mange navn på mennesker som drikker for mye – blant annet alkoholmisbruker, alkoholavhengig, alkoholiker og stordrikker. Enkelte av disse navnene - som alkoholmisbruker og alkoholavhengig - skiller vi mellom i psykisk helsevern med forskjellige diagnostiske kriterier. Betegnelsen alkoholiker benyttes kun på folkemunne. Uansett hvilket ord vi bruker, er det oftest ikke mengden eller måten personen drikker på som er problemet, men den påfølgende atferden og dens konsekvenser.

Kvinnene du leser om i dette heftet har både alkoholavhengige og alkoholmisbrukende partnere. For enkelthets skyld bruker vi i resten av heftet bare betegnelsen alkoholmisbruk om alle former for skadelig alkoholforbruk. Betegnelsen alkoholmisbruk gir et godt bilde på forbruk som er skadelig på flere plan, både fysisk og psykisk, og for menneskene rundt vedkommende. Felles for kvinnene som har levert materiale til denne brosjyren, er at de har hatt en rekke negative og ødeleggende erfaringer som følge av partnerens alkoholforbruk.

Hva kjennetegner alkoholmisbruk? Alkoholmisbruk kjennetegnes av en rekke symptomer. En person som misbruker alkohol drikker gjerne når andre lar være å drikke, drikker mer enn andre, og må stadig drikke litt mer enn tidligere for å oppnå rusvirkning. Enkelte bruker alkohol for å dempe angst og tunge tanker, eller for å få sove. Mange som misbruker alkohol får mindre kontroll når de drikker. De gjør ting de normalt ikke ville gjort eller får blackout og husker ikke hva de har gjort i alkoholrus. Andre mennesker kommenterer gjerne at alkoholforbruket er for høyt. Alkoholmisbruk kan være en viktig årsak til angst, depresjon og søvnvansker.

Forekomst: Samlet er alkoholmisbruk og alkoholavhengighet den vanligste psykiske lidelsen i Norge. Mer enn hver tiende av Norges voksne befolkning vil ha hatt minst én periode av livet med alkoholmisbruk eller alkoholavhengighet. Av disse 10 vil åtte ha misbrukt alkohol og to ha utviklet alkoholavhengighet. Antall alkoholmisbrukere i et land er en direkte funksjon av totalforbruket i landet. Jo mer alkohol som drikkes i befolkningen totalt, desto flere mennesker vil utvikle misbruk eller avhengighet. Totalforbruket i befolkningen styres av to mekanismer - pris og tilgjengelighet.

Risikofaktorer: Forskning viser at andelen som misbruker eller er avhengige av alkohol er dobbelt så høy i store byer som i mindre tettbygde strøk. Menn har mellom to til tre ganger høyere risiko enn kvinner for å utvikle alkoholproblemer. Videre viser forskning at alkoholforbruket er høyest i grupper med høy inntekt og/eller høy utdannelse. Forskning på tvillinger tyder på at inntil 50 % av årsakene til alkoholmisbruk og alkoholavhengighet henger sammen med arvelige faktorer. Men selv om man har en genetisk disponert sårbarhet for å misbruke eller bli avhengig av alkohol, trenger man ikke bli det. Miljøet – og særlig hvor mye man utsettes for alkohol - er av betydning for hvordan arveligheten slår ut.

Mål for behandling: Både kort- og langvarige behandlingsprogrammer kan hjelpe mennesker som misbruker alkohol til å motstå trangen til å drikke. Kortvarige behandlingsprogrammer på klinikk kan hjelpe med å få alkoholen ut av kroppen på en trygg måte, øve opp evnen til å leve uten alkohol, lære om sitt drikkemønster og hvilke funksjoner alkoholen fyller i livet. Langvarige behandlingsprogrammer innebærer blant annet opplæring i å motstå alkohol, leve sunt og takle følelser som sinne, angst, kjedsomhet, fortvilelse og depresjon. I tillegg vil man få hjelp til å utfordre tanker som at man behøver alkohol av ulike grunner, og være på vakt ovenfor tegn på tilbakefall.

Negative konsekvenser for partnere til mennesker som misbruker alkohol: Forskning viser at partnere til personer med alkoholproblemer har forhøyet risiko for å utvikle psykiske problemer som depresjon og angst, og fysiske plager som hodepine, magesmerter, brystsmerter, pusteproblemer og stramme muskler. Behandling av alkoholmisbruket kan i mange tilfeller føre til en bedring i mental og fysisk helse for partneren. Mange blir fysisk mishandlet, enkelte svært alvorlig. Når den ene partneren misbruker alkohol, kan den andre partneren etter hvert komme til å ta helt avstand fra alkohol. Men det kan også føre til betydelig økning av alkoholbruket hos partneren og i verste fall alkoholmisbruk eller alkoholavhengighet.

Mestring av livssituasjonen: Mange forsøker å påvirke partnerens alkoholforbruk. Parterapi kan senke konfliktnivået og forbedre forholdet. Mange ruslinikker har behandlingsopplegg for pårørende, som kan være svært nyttige. Slik behandling kan foregå individuelt eller i familiegupper eller i grupper sammen med andre pårørende til rusmisbrukere.

Barn av foreldre som misbruker alkohol kan være utsatt for en rekke negative følger, som lav selvtillit, angst, depresjon, spiseforstyrrelser, atferdsvansker og aggresjon. I tillegg har barna forhøyet risiko for selv å utvikle alkoholmisbruk når de blir voksne. Barn av foreldre med alkoholproblemer kommer ofte inn i en voksenrolle for tidlig. Før de er modne for det, må de gjerne ta seg av både sine søsken og foreldre som på grunn av alkoholproblemer ikke klarer å ta vare på seg selv og barna sine. Barna kan slik bli tvunget til et ansvar de ikke har forutsetninger for å ta, og miste mye av sin barndom. Barna skjemmes gjerne over at foreldrene dummer seg ut overfor venner eller andre voksne når de er beruset. Mange barn av foreldre som misbruker alkohol får høyt skolefravær. Dette kan føre til problemer med å henge med på skolen og vansker med å opprettholde vennskap. Barn som får følelsesmessig støtte fra foreldre, søsken og venner opplever mindre negative følger enn barn som ikke får slik støtte. Et varmt og stimulerende hjemmemiljø kan også bidra til at barnet får færre plager.

Fra mistanke om alkoholmisbruk til bekreftelse

Mistanke om alkoholmisbruk kan oppstå selv uten å ha sett partneren drikke. *“Han virket som han var påvirket av alkohol, uten at jeg hadde sett at han hadde drukket og uten at jeg visste at vi hadde alkohol i huset. Jeg kunne merke det på måten han oppførte seg på, måten han så ut på og måten han snakket på” – Heidi.*

I perioden før mistanken bekreftes, opplever mange en økt følelse av utrygghet. Det kan være svært slitsomt. *“Jeg begynte å grue meg rundt middagstider, lurte på om han kom hjem, hvor han var, hva han gjorde. Jeg ble veldig utrygg. Jeg var så lei meg, sliten og oppgitt, jeg bare gråt og gråt” – Beate.*

Mistanken kan føre til at man lettere legger merke til uvanlig oppførsel, som løgner, brutte avtaler og stadige forsinkelser. *“Han var så sliten, han kom ikke hjem til avtalt tid og jeg kunne merke at han var påvirket” – Jorun.*

Selv om det finnes tegn på alkoholmisbruk velger flere i begynnelsen å forklare alkoholforbruket med andre grunner enn misbruk. *“Jeg hadde en periode hvor jeg*

tenkte på om han hadde et alkoholproblem. Men han var så grei og vi hadde det så godt. Så tenkte jeg at siden han hadde vært enslig lenge, var det ikke rart om han drakk litt når han var alene. Jeg så det sånn” – Julie.

Enkelte begynner å tvile på sin egen evne til å vurdere om alkoholforbruket er for høyt. ”Jeg tenkte at det kanskje var meg det var noe galt med – er jeg for prippen? Kanskje jeg er for striks når det gjelder alkohol?” – Ulla.

Sterk mistanke kan føre til at man leter aktivt etter tegn på alkoholmisbruk. ”Det var en eller annen sjette sans i meg som sa: du har vel merket at han lukter sprit? Jeg ville ha visshet, så jeg begynte å lete etter flasker” – Mette.

Når mistanken bekreftes kan det oppleves som et sjokk. ”Jeg tenkte. Det er ikke mulig, jeg skulle ønske det ikke var sant” og ”Hva skal jeg gjøre nå?” Det var vel litt kaos. Jeg visste ikke helt hvordan jeg skulle gripe det fatt” – Unni.

Bekreftelsen kan likevel være en lettelse. ”Det var en stor lettelse den dagen jeg kunne si til meg selv at: ”Ja, han er alkoholiker, ja, han har et alkoholproblem”. Jeg kunne gi litt slipp på det ansvaret jeg følte for hans oppførsel. Det var veldig deilig” – Lisa.

Dersom partneren selv innrømmer alkoholmisbruk, gir det gjerne håp om bedring. ”Plutselig en morgen sa han: ”Jeg er alkoholiker”. Da husker jeg at jeg følte en lettelse. ”Nå innrømmer han det, da kan han komme ut av det også”, tenkte jeg. Jeg ble egentlig kjempeglad” – Sunniva.

Forelskelse kan gi håp om at misbruket vil gå over eller avta med tiden. ”Jeg fant ut at han var alkoholmisbruker helt i begynnelsen, men når du er forelsket så tror du at det er noe som skal jenke seg eller gå over. Du håper det i alle fall” – Sara.

Hvordan kan partnerens alkoholmisbruk påvirke livet?

Mange kjenner konstant uro og usikkerhet. ”Jeg savner den gode, trygge følelsen gjennom hele kroppen. Jeg har alltid den lille klumpen i magen, usikkerheten” – Line.

Partnerens alkoholmisbruk kan gi en følelse av å miste kontrollen over eget liv. ”Jeg ønsker å ha kontroll over og planlegge livet, men alkoholmisbruket kan jeg jo ikke ha kontroll over. Derfor er normaltilstanden min å være bekymret og føle meg utrygg” – Eva.



Det kan være skremmende når partneren oppfører seg merkelig eller utilregnelig. *"Etter hvert drakk han så mye at han sto opp om natta og tissa i vesken min. Gikk rundt og fant ikke doen. Helt borte, altså. Det var skremmende, husker jeg"* – Oda.

Å gjentatte ganger bli løyet for, kan gi en følelse av maktesløshet. *"Når han påstår at han ikke har vært ute, og det lukter øl av han, kommer en utrolig forferdelig følelse. Det er helt ubeskrivelig. Du føler deg maktesløs. Du har ingenting å stille opp med"* – Irene.

Den vanskelige livssituasjonen kan gi fysiske og psykiske plager. *"Jeg fikk en masse rare symptomer. Jeg hadde hodepine, glemte ting hele tiden og hadde muskelspenninger. Jeg ble forferdelig tynn en periode og måtte ha sovemedisin. Når jeg mistenker at han er ute og drikker, så kommer mye av dette tilbake"* - Janne

Å ha en partner som misbruker alkohol, kan føre til dårlig selvtillit. *"Det er ikke noe godt å snakke om sin egen selvfølelse. Hvorfor finner jeg meg i dette? Jeg føler at selvtilliten blir lavere, jeg er blitt svakere"* – Anja.

Å leve med en person som misbruker alkohol, kan føre til at en får ansvarsoppgaver en egentlig ikke skulle hatt. *"Jeg er fullt klar over at dersom du lever med en alkoholiker, så tar du også større ansvar for vedkommende. Når han blir edru skal han ha mat, B-vitaminer, næring, skal opp og i balanse igjen. Jeg påtar meg et ansvar som overhodet ikke er mitt"* – Ann.

Andre velger å la mannen ta ansvar for seg selv. *"Jeg vil ikke bestemme over ham. Han er jo en voksen person, og jeg kan ikke styre ham"* – Greta.

Ved å tenke på seg selv som en selvstendig person, kan man enklere bevare en positiv selvpoppfattelse. *"Jeg klarer å holde selvtilliten oppe når jeg skiller mellom han og meg, når jeg tenker at jeg har mitt liv. Jeg lever mitt liv, adskilt fra hans"* – Vigdis.

Partnerens behov kan skyve egne behov i bakgrunnen. *"Mine fremste behov er knyttet til hans drikking. Alle andre behov, for eksempel å dra ut på byen, kjøpe klær, lakke negler, er underordnet det å få det gode grunnlaget i forholdet. De andre tingene er kanskje mine behov, men det er ikke rom for dem enda"* – Wenche.

Samlivet med en person som misbruker alkohol kan også få mange til å innse at de er sterkere enn de trodde. *"Jeg har vært mye alene om dette. Men det er derfor jeg har funnet ut at jeg er en sterk person. Jeg hadde aldri trodd at jeg var så sterk"* – Unni.

Hva kan du gjøre?

Det kan være lurt å prate med legen din om hvordan partnerens alkoholmisbruk påvirker deg. Ta gjerne med en venn som kan støtte deg. Legen din kan henvise deg videre for å utelukke somatiske lidelser dersom du har fysiske symptomer. I tillegg kan du få informasjon eller henvisning til psykolog, psykiater, sosialkontor, familievernkontor eller institusjon for familie- eller pårørendebehandling. Det kan være hjelp å få for partneren din ved ulike poliklinikker for rusproblematikk eller psykisk helsevern. Noen har behov for innleggelse ved rusklinikker over kortere eller lengre perioder. Enkelte vil ha behov for hjelp i flere omganger, og det er ofte nødvendig med oppfølging av lege eller poliklinikk over tid etter en intensiv behandling. Flere som misbruker alkohol finner god støtte i Anonyme Alkoholikere (AA) og andre selvhjelpsgrupper.

På hvilke måter kan alkoholmisbruket påvirke forholdet til partneren?

Til tross for alkoholmisbruket kjenner mange fortsatt gode og varme følelser for partneren. *"Jeg er så glad i ham. Han er så flott på så mange områder. Vi sier begge ifra om hva vi har behov for og hva vi ikke har behov for. Det handler om aksept og respekt"* – Hanna.

Gjentatte løgner kan gjøre det vanskelig å stole på partneren. *"Han så meg rett inn i øynene og sa: "Nei, jeg har ikke drukket." Da var jeg sikker på at han løy for meg. Den opplevelsen av at han lyver for meg var mye verre enn at jeg var sikker på at han hadde drukket"* – Gerd.

Alkoholmisbruket oppleves å komme i veien for et ellers godt liv med partneren. Det kan utløse følelser av savn og bitterhet. *"Det er en spesiell følelse når jeg sitter og venter på at mannen min skal komme hjem. Det er savn og bitterhet. Savn over at vi kunne hatt det så godt hadde det ikke vært for denne alkoholen"* – Hilde.

Mange føler sinne overfor partneren. *"Jeg er ofte så sinna på ham. Jeg hater å se uttrykket når han kommer inn og øynene er helt fjerne. Jeg har ikke noen medlidenhet med ham lengre"* – Marlene.

Flere frykter fysisk vold. *"Jeg er redd ham. Jeg vet at det kan komme et utbrudd når som helst. Jeg er så livredd for at han skal komme hjem og lage bråk"* – Silje.

Alkoholmisbruket kan føre til kommunikasjonsvansker i forholdet. *“Det var som å snakke med veggen. Jeg grein og holdt på, og han bare forsvant inn i seg selv eller gikk. Det var sjelden vi hadde noen dialog. Det var kjempefrustrerende når han bare forsvant”* – Sigrund.

Følelsen av å være et par kan forsvinne med tiden. *“Jeg føler ikke vi er et par lenger. Vi bor under samme tak, det er liksom det. Jeg orker ikke snakke med ham lenger. Jeg orker ikke gi beskjed, for det får ingen konsekvenser likevel”* – Madeleine.

Alkoholmisbruket kan føre til problemer med seksuallivet. *“Uansett om han har drukket eller ikke, så er alt med sexliv langt borte. Jeg orker ikke at han tar på meg engang. Jeg føler ingenting. Jeg er jo glad i ham fremdeles, men... Og vi har hatt et bra sexliv altså”* – Mari.

I perioder der partneren ikke drikker, kan seksuallivet bli bra igjen. *“Vi har hatt et ganske godt sexliv nå når han har vært edru en periode. Han er veldig kjærlig og har et stort behov for kjærlighet. Men når han har drukket, tar jeg avstand”* – Gudrun.

Flere har vurdert å gå fra partneren. Det er ingen lett avgjørelse. *“Jeg har mange ganger hatt lyst til å bryte opp, men vi har hatt et langt ekteskap hvor vi har hatt det bra. Han er en snill mann, en veldig snill mann. Det har jeg syntes bestandig. Men når han drikker, da er han ikke snill”* – Henriette.

Mange ønsker å bli i forholdet på grunn av kjærlige følelser for partneren. *“Jeg merker det godt når han er bortreist. Merker at jeg egentlig savner ham. Selv om det er godt å være alene, så kunne jeg ikke gått fra ham nå, for jeg er veldig glad i ham. Det er der ennå”* – Sunniva.

Barn av mennesker som misbruker alkohol

Mange bekymrer seg for hvordan alkoholmisbruket vil påvirke barna. *“Jeg tenker mye på hvordan det er for barna å ha en far som drikker. Jeg bekymrer meg for at de skal få problemer i forhold til dette når de blir voksne, jeg vet jo at det kan skje”* – Ingrid.

Enkelte føler at valget om å få barn med en person med alkoholproblemer var et stort dilemma. *“Jeg husker jeg tenkte mye på hvordan det ville bli for en unge å vokse opp i et slikt hjem. Men jeg hadde en sånn lengsel etter denne ungen at jeg valgte å ikke bry meg om disse betenkelighetene”* – Birgitte.



Barn som har en alkoholmisbrukende forelder, kan ha det vanskelig. *"Barna har hatt det forferdelig. Den eneste trøst jeg har, er at de har sagt det til meg. Og de har sagt at jeg er en alle tiders mamma, som de har kunnet stole på"* – Kristin.

En del sliter med dårlig samvittighet overfor barna. *"Det kan bli for stormfullt. Når man får barn, handler det mye mer om trygghet, samarbeid, forutsigbarhet, om å kunne stole på hverandre. Noen ganger får jeg dårlig samvittighet fordi hun har en far som er alkoholiker"* – Wenche.

Mange frykter at barna skal bli skuffet og såret på grunn av alkoholmisbruket. *"Det er veldig viktig for meg at hun ikke skal oppleve den skuffelsen og uforutsigbarheten som jeg har opplevd. Jeg vil for eksempel ikke si til henne at "i morgen skal du treffe pappa". Da får man heller ta det litt på sparket, sånn at hun ikke sitter og venter, og så kommer han ikke"* – Mary.

En del tenker at det beste for barna er at foreldrene skiller lag. *"Jeg tenkte jeg måtte vente med å flytte fra ham til ungene ble litt større. Men i ettertid angret jeg. Ungene burde ikke ha sett så mye. For deres del så hadde det nok vært bedre at jeg hadde flyttet tidligere"* – Kathrine.

Andre tenker at det beste er at foreldrene holder sammen. *"Jeg må prøve å leve sammen med ham. Magefølelsen sier at det er den beste løsningen for barna. Jeg er ikke sikker på dette, men mer ja enn nei"* – Cecilie.

Barna kan gi støtte og forståelse for at situasjonen er vanskelig og sammensatt. *"Barna ser begge sidene av forholdet. At jeg ikke kan ha det sånn hele tiden og at det ikke er lett å gi avkall på det heller, siden vi har hatt det så godt. Jeg er glad jeg har ungene"* – Elinor.

Å ha en åpen og ærlig dialog med barna kan være nyttig. *"Barna mine forteller meg hvis de syns jeg har vært en idiot. Det er godt å vite at det ikke er noe som blir pakket inn, at det blir fortalt"* – Berit.

Det kan kjennes tungt å bli kritisert av barna. *"Jeg blir kritisert av barna mine. Det er veldig leit og vondt. Jeg har et rimelig godt forhold til dem, men jeg føler meg litt mellom barken og veden når de kommer og sier: "Hiv ham ut, kast ham på dør!" Likevel er det mest barna jeg føler jeg kan dele disse bekymringene med"* – Renate.

Hvordan kan partnerens alkoholmisbruk påvirke forholdet til andre mennesker?

Mange har positive opplevelser med å være åpen om alkoholmisbruket til andre. *“Jeg har egentlig bare opplevd det som positivt, det å være åpen og dele hvordan jeg har det”* – Ragnhild.

Åpenhet om alkoholproblemet kan føre til at man får støtte og omsorg fra venner og familie. *“Jeg har så mange gode venner som sier: “Du må gjøre det som er viktig og riktig for deg. Vi støtter deg uansett hva du velger å gjøre”. Så jeg har fått masse omsorg og støtte. Det har vært veldig deilig”* – Ronja.

Mange som fryktet skamfølelsen ved å være åpen, opplever at følelsen har uteblitt eller forsvunnet med tiden. *“Nå er skamfølelsen helt borte. Da jeg så hvor mange rundt meg som har dette problemet, så forsvant den følelsen faktisk”* – Lone.

En del velger å være åpen om partnerens alkoholproblem kun til noen få de føler seg trygge på. *“Det er veldig få jeg sier at han er alkoholiker til, egentlig. Det kan faktisk være bedre å si at han er manisk-depressiv”* – Elin.

Enkelte føler det er enklere å være seg selv til andre som ikke vet om partnerens alkoholmisbruk. *“På jobben kan jeg være en normal person. Det jeg er redd for, er at hvis de hadde visst at han var alkoholiker så ville de hele tiden hatt det i bakhodet, og relatert alt jeg gjorde eller sa til det. Hvis jeg er lei meg en dag, ville de ha tenkt: “Nå har hun det dårlig hjemme”. Hvis jeg var glad en dag ville de tenke: “Nå har hun det bra hjemme”. Jeg vil ikke at mitt liv skal styres av denne alkoholismen”* – Anne-Mari.

Ønsket om å klare seg selv kan ligge til grunn for valget om ikke å fortelle andre om partnerens alkoholproblem. *“Jeg vil ikke at noen skal synes synd på meg. Jeg vil ikke være en stakkar. Jeg vil klare meg selv. Det er viktig. Jeg føler at jeg trenger hjelp, men den hjelpen kan jeg skaffe meg selv”* – Marianne.

Det kan være ensomt å ikke prate med andre om partnerens alkoholmisbruk. *“Det er det mest ensomme på jord å sitte der og ikke kunne invitere andre. Jeg ønsker ikke at alle skal vite at han har et alkoholproblem for han har så mange verdier som oppveier det. Jeg vil ikke at folk skal se at jeg lever et slikt liv”* – Barbro.

Det kan også kjennes ensomt at andre ikke forstår hvordan det er å leve i en slik situasjon. *“Noen sier at jeg bare må lære meg å akseptere at det er sånn. Det er lettvis å si for dem som sitter utenfor. Nettopp derfor kjenner jeg meg så ensom. Fordi de ikke skjønner. Så når jeg sitter hjemme i stuen og har en mann som ligger dritings i sengen, da føler jeg meg som det mest ensomme mennesket i verden”* – Jannicke.

Ved å fortelle andre om alkoholproblemet kan man kjenne seg forpliktet til å gjøre noe med situasjonen, som for eksempel å bryte ut. *“Det ble etter hvert en belastning å snakke så mye om det med familie og venner. De spør meg hvorfor jeg ikke går fra ham, og sier at jeg må tenke på ungene. Jeg vet de sier det fordi de vil meg vel, men samtidig blir det en belastning fordi jeg ikke klarer å gjøre det jeg sier jeg skal gjøre”* – Vera.

Mange savner forståelse for ønsket om å bli i forholdet. *“Jeg skulle ønske folk forsto at det å gå også har store konsekvenser. Negative konsekvenser som faktisk er sammenlignbare med de negative konsekvensene ved det å leve med en alkoholiker”* – Live.

Hvordan kan man mestre situasjonen?

Mange opplever at det å sette grenser for seg selv og ta ansvar for sitt eget liv kan bidra til at man kjenner seg vel. *“Jeg får selvtillit av å sette grenser og når jeg føler at jeg tar vare på meg selv. For eksempel når jeg bare går ut og tenker: “Han får passe seg selv”. Det har jeg ikke gjort før og det gir meg selvtillit”* – Lene.

Det kan være nyttig å forsøke å leve livet slik man ville gjort uten en alkoholmisbrukende partner. *“Jeg har vært flink til å gjøre de tingene jeg skal gjøre, jeg har ikke kuttet ut mine ting for å passe på ham. Når jeg gjør mine ting, føler jeg at jeg lever et normalt liv. Jobben har vært et fristed hvor jeg kan være en normal person, være som alle andre”* – Margit.

Enkelte forsøker å fortrenge det vonde i de gode periodene. Det kan være både godt og skremmende på samme tid. *“Jeg har en utrolig evne til å fortrenge alt det vonde i de gode periodene. Jeg tror det er en måte å klare seg på. Leve på de gode stundene. Det er ganske skremmende egentlig. Jeg klarer liksom å overleve på smulene av det som er bra”* – Janne.



Andre finner trøst i å tenke at de fleste mennesker opplever vanskeligheter som kan påvirke livet i negativ retning. *“Jeg tenker at jeg ikke må forvente så mye av livet. Mange tenker vel at livet ikke ble det man håpet på, det kan være mange ting som rammer en person – man kan ikke gjøre noe med det. De fleste blir skuffet på en eller annen måte. Man må bare innrette seg etter det og gjøre det beste ut av det” – Martha.*

Flere mener det er viktig å se det humoristiske i situasjonen. *“Hadde jeg ikke hatt humor, så ville jeg ikke overlevd psykisk. Det å kunne se galskapen i det han gjorde og ikke ta ham alvorlig” – Sigrid.*

Samtalegrupper for pårørende kan være nyttige for å dele egne følelser med andre og for å se at man ikke er alene om å ha en vanskelig livssituasjon. *“Det er godt å høre hva de andre strir med. Jeg føler at jeg ikke er alene. Her sitter folk som har det mye verre enn meg” – Tonje.*

Håp om at mannen skal slutte å drikke kan gi hjelp til å takle vanskelige perioder. *“Jeg føler meg veldig maktesløs, men jeg har håp. Jeg må ha noe å se frem til, hvis det og det skjer så blir det nok bedre. Det er håpet som holder meg oppe. En eller annen gang i fremtida, så blir det bedre, kanskje” – Åsa.*

Råd til partnere av mennesker som misbruker alkohol

- Søk hjelp! Enten hos lege, psykolog, distriktpspsykiatrisk senter eller rusklinikk med program spesielt rettet mot pårørende.
- Har du barn, er det viktig at du snakker med dem om situasjonen. Helsesøster kan hjelpe deg med å tilrettelegge samtalen til barnas alder og behov.
- Tenk over hvordan du kan skjerme og beskytte deg selv og barna dine for belastningene.
- Ta vare på deg selv. Sett grenser og gjør ting du har lyst til og føler er viktige.
- Skaff deg et nettverk du kan stole på, enten gode venner eller andre familie-medlemmer.
- Prat med andre mennesker i samme situasjon som deg. Det finnes en rekke støttegrupper for pårørende til mennesker som misbruker alkohol. Finn et passende tilbud i ditt lokalmiljø.
- Dersom du ikke tør være åpen om partnerens alkoholforbruk til andre, kan det være lurt å ringe en anonym hjelpetelefon, som for eksempel Al-anon (tlf: 516 60000 eller 516 29451).

- Støtt partneren din i å søke hjelp. Du er ikke ansvarlig for om partneren din gjør noe med sin situasjon, men du kan være en støtte på veien.
- Sørg for å få informasjon av behandler dersom partneren mottar behandling. For å få informasjon som ellers er taushetsbelagt, må partneren din samtykke til at informasjonen kan gis videre til deg.
- Ikke bebreid deg selv for at partneren din drikker. **Det er ikke din skyld!**

Hvor kan man oppsøke hjelp?

En rekke klinikker og behandlingssteder har behandlingsopplegg for pårørende av alkoholmisbrukere. Nedenfor ser du et utvalg steder hvor du kan få hjelp. Dersom du ikke finner et behandlingssted som passer deg, kan du søke på "rusvern" på www.gulesider.no.

Klinikk	Sted	Telefonnr	Hjemmeside
Borgestadklinikken	Skien	35 90 47 00	www.borgestadklinikken.no
Al-Anon	Landsdekkende	51 66 00 00	www.al-anon.no
A-Senteret	Stavanger	51 72 90 00	www.rogaland-asenter.no
A-klinikken	Kristiansand	38 14 80 00	
Nordlandsklinikken	Narvik	76 96 56 20	www.unn.no/nordlandsklinikken
Bergensklinikkene	Bergen	55 90 86 00	www.bergenclinics.no
Vestmo behandlingssenter	Ålesund	70 10 62 00	
Trasoppklinikken	Oslo	23 34 82 00	www.trasoppklinikken.no
Veiledningssenteret for pårørende til rusavhengige	Oslo Sandnes Haugesund	22 99 34 90 51 66 42 02 52 71 78 80	www.veiledningssenteret.no
Alfa behandlingssenter	Ramnes	33 30 67 50	www.alfavest.no
Lade behandlingssenter	Trondheim	73 84 85 00	www.ladebs.no
Barnas stasjon	Trondheim	73 99 35 15	www.barnasstasjon.org

Litteratur om alkoholmisbruk og pårørende av mennesker med alkoholproblemer

Det kan være nyttig å lese litteratur om alkoholmisbruk generelt og om hvordan andre har opplevd å leve med en person som misbruker alkohol. Her er samlet noen litteraturtips til deg som er interessert i å lese mer om emnet.

- *Britt Karin Larsen og Tor Georg Danielsen – Som kjærlighet, nesten (2004)* er en bok som beskriver forfatterens eget forhold til alkohol, gjennom misbruk og gjennom å være pårørende. I tillegg har forfatterne intervjuet en rekke kulturpersonligheter om deres forhold til alkohol, samt leger og psykologer om alkoholens virkninger og ringvirkninger.
- *Frode Hagen – Alle sa jeg drakk for mye (2004)*. I denne boken forteller forfatteren om sitt liv som alkoholmisbruker og veien ut av misbruket. Boken gir en god skildring av hvilke livsløgner man kan fortelle seg selv for å unngå å se sannheten i øynene.
- *Oddmund Harsvik og Arvid Bergstrøm – Når bunnen blir håpet – eller døden (2004)*. Boken forteller historien til en rekke alkoholmisbrukere, på vei mot avhengighet. Vi får lese noen positive historier, der misbruket blir avsluttet i tide, og noen historier med negativt utfall.
- *Åsa Linderborg – Meg eier ingen (2008)*. Boken er en selvbiografisk skildring av oppveksten med en alkoholmisbrukende far som hun elsker dypt, men samtidig har skammet seg over i mange tilfeller.
- *Paal-Andre Grindrud – Aldri mer alene (2004)* er en selvbiografisk beretning om livet med en alkoholmisbrukende mor. Forfatteren skriver om hvordan man kan forsone seg med seg selv, sin fortid og de mennesker som har gjort en vondt.
- *Per Olof Enquist – Et annet liv (2009)* er en prisbelønt, selvbiografisk roman som tar for seg forfatterens liv fra oppveksten til et liv som suksessrik forfatter med store alkoholproblemer. Enquist fikk den svenske Augustprisen for boken.