

Innehåll

- Presentation av Rådgivningen Oden
- Hur vi tänker om alkoholkonsumtion, beroendeutveckling och behandling
- Konsekvenser för anhöriga och begreppet ”Medberoende”
- Spelmissbruk och spelberoende

Rådgivningen Oden

Öppenvård – riskbruk, missbruk, beroende
samt familjer och andra anhöriga

Rådgivningen Oden

- ▶ Öppenvård
- ▶ Vi har funnits sen 1990
- ▶ Vi är 6 personer som arbetar på Oden.
- ▶ 4 Socionomer, 1 Psykolog och 1 Beteendevetare.
- ▶ Ca 430 klienter/år
- ▶ Kostnadsfritt.

Sociala faktorerers betydelse för relationen till alkohol?

- ▶ Uppväxtmiljön
- ▶ Dryckeskulturen i umgängeskretsen
- ▶ Dryckeskulturen i samhället
- ▶ Brist på socialt umgänge – Ensamhet

Hur tänker vi om missbruk?

- ▶ Socialt drickande
- ▶ Sökandefasen/Riskbruk/Missbruk
- ▶ Förlust av val/Beroende
- ▶ Tillfrisknande eller sjuklighet/För tidig död

Sociala faktorerers betydelse i behandlingen

- ▶ Nätverket viktigt för resultatet. Vi tar in nätverket i behandlingsrummet.
- ▶ Betydelsen av nykterhet i relation till andra. att kunna svara på frågan; "varför ska jag vara nykter"? Nyttan av förändringen.
- ▶ Ensamhet är en försvårande faktor och kräver mer av oss behandlare.

Medberoende

- ▶ Medberoende är normalt och det smyger sig på

Normal omtanke– att bry sig om varandra i en familj är naturligt.

Överdriven omtanke– när en i familjen dricker bryr sig de övriga väldigt mycket.

Ingen omtanke– När bågaren runnit över och ingen bryr sig längre.

Konsekvenser för anhöriga

- ▶ Anhöriga mår ofta sämre än den som dricker
- ▶ Jobbar väldigt hårt
- ▶ Börjar tro att de kan påverka den andres drickande
- ▶ Bär på skam och skuld
- ▶ Döljer, smyger och försvarar
- ▶ Behöver råd, stöd och/eller behandling

Konsekvenser för barn

- ▶ Barn från samma familj kan uppfatta situationen olika och reagera väldigt olika.
- ▶ Alla utvecklar strategier för att klara sig
- ▶ Symtomen för ADHD kan förväxlas med de symtom som uppkommer hos barn som växer upp med missbruk
- ▶ Kan ge problem senare i livet, i vuxna relationer, när man skaffar egna barn.

Behandling för anhöriga

- ▶ Att förstå hur ett missbruk fungerar
- ▶ Förstå att man är maktlös
- ▶ Öppenhet
- ▶ Tydlighet och sätta gränser – skilja mellan person och missbruk
- ▶ Inte ta över konsekvenserna av missbruket
- ▶ Inte underlätta eller möjliggöra fortsatt missbruk
- ▶ Strategier för att rädda sig själv
- ▶ Ta hand om sig själv!

Spelmissbruk/spelberoende

Definitioner spelare

- ▶ Normalspelaren
- ▶ Problemspelaren (missbruk)
- ▶ Spelberoende

Konsekvenser

- ▶ För spelaren
- ▶ För anhöriga

Faktorer som bidrar till spelberoende

- ▶ Tillgängligheten av spel
- ▶ Att spel är socialt accepterat, och viktigt, i samhället i stort
- ▶ Högkonsumtion av spel
- ▶ Socialt utanförskap, ensamhet, fattigdom, social isolering
- ▶ Tidiga trauma eller andra viktiga livshändelser

Faktorer som bidrar till spelberoende

- ▶ Mer belönande rent kemiskt för vissa individer (reglerar sinnestämning)
- ▶ Högvinst eller nära stor vinst tidigt i ”spelkarriären”
- ▶ Möjligheten/chansen att bli rik
- ▶ Tiden mellan insats och utfall av spelet är viktigt

Faktorer som bidrar till spelberoende

- ▶ Att man vinner ofta
- ▶ Många olika möjligheter till vinster och kunna att påverka insatsen, samt, kunna återspela eventuell vinst snabbt och enkelt (skapar kontinuitet i spelet)
- ▶ Spelaren känner att han behärskar en speciell färdighet/färdigheter som krävs för spelet
- ▶ En känsla av att kunna kontrollera/styra spelet

Vägen ut

- ▶ Vad gör att du kommer? Vad vill du? Mål?
- ▶ Vad har du redan gjort? Strategier?
- ▶ Vad har fungerat, vad har inte fungerat?
- ▶ Vill du ha hjälp med att hitta ditt sätt, din metod, för att nå ditt mål?

Vägen ut

- ▶ Jag kan/får inte spela. (Behov av yttre kontroll)
- ▶ Jag vill inte spela. (På väg mot inre kontroll)
- ▶ Jag behöver inte spela. (Självständighet)

Frågor?

Boktips

- ▶ Glöm mig, Alex Schulman
- ▶ Djävulsdansen – bli fri från medberoende, Ann Söderlund och Sanna Lundell
- ▶ Bli fri från ditt medberoende, Melody Beattie
- ▶ Släpp kontrollen, vinn friheten, Carina Bång
- ▶ Flodhästen i vardagsrummet, Tommy Hellsten