

Hvordan påvirkes
pårørende
til rusavhengige?



07:00



Usynlige tigre 🐯
Jeanette Flagstad · 11 t · 🌐

«Hvordan påvirkes pårørende til rusavhengige?»

Liker Kommenter Del

Rune Sundt og 32 andre

Alle kommentarer ▾

- Rita Bjørsvik**
Setter seg selv til sides. Hver eneste dag.
11 t Omtanke Svar 9 🇺🇸🇩🇪🇪🇲
- Sesilie Olava**
På mange måter utsletter man seg selv for å alltid stille opp for den rusavhengige
11 t Omtanke Svar 9 🇺🇸🇩🇪🇪🇲
- Anne Berit Bjørsvik**
Sesilie Olava Ja.

07:00



Usynlige tigre 🐯
Jeanette Flagstad · 11 t · 🌐

- Torill Simensen**
Spør du meg....Man blir utmattet..Går på akkord m seg selv. Man må stadig legge sin moral til side. Mye skam ..Noe håp..Usikkerhet..Frustrasjon ..sinne..Energis tjelende..Man lærer seg å skjule og dekke over..Opp og nedturer hånd i hånd...Kunne vel ha skrivd bok om dette 😊😊
10 t Omtanke Svar 16 🇺🇸🇩🇪🇪🇲
- Svanhild Maximiliane Kristiansen**
[Torill Simensen](#) ja tro for en bok det hadde blitt, hvis vi alle pårørende hadde vært med
8 t Liker Svar 1 🇺🇸
- Skriv et svar ...
- Linn Ødegård**
Alt det som her er skrevet...og man ender som regel opp med kraftig PTSD man ikke får/søker behandling for
10 t Omtanke Svar 4 🇺🇸🇩🇪🇪🇲
- Dag Erling Nøstdahl**
min erfaring som pårørende har gått på helse løs til tider
10 t Omtanke Svar 7 🇺🇸🇩🇪🇪🇲

07:00



Usynlige tigre 🐯
Jeanette Flagstad · 11 t · 🌐

Torill Simensen
Dag Erling Nøstdahl Vi kan bli sjuke over år av det vi har stått oppi spesielt visst vi har handlet mye på dems premisser mener nå jeg 😊

10 t Omtanke Svar 3 🙌❤️👍

Dag Erling Nøstdahl
Torill Simensen har handlet lite på deres prinsipper, men likevel går deres avhengighet utover meg og mine omgivelser...

10 t Omtanke Svar 1 🙄

Torill Simensen
Dag Erling Nøstdahl Det er ingen dans på roser . Det er helt sikkert 🐾❤️

9 t Omtanke Svar 1 🙄

Skriv et svar ...

Marianne Ihle
Et viktig tema, som jeg gleder meg til høre deg snakke om i morgen Jeanette 👍

10 t Liker Svar 3 🙌

07:01



Usynlige tigre 🐯
Jeanette Flagstad · 11 t · 🌐

Susan Mehlum
Som søster så mener jeg det har ødelagt så mye, Jul, glede, familie... så utrolig mye

10 t Omtanke Svar 10 ❤️🙌👍

Benthe Brevik
Sorg

10 t Omtanke Svar 7 ❤️🙌👍

Linda Baastad
For mitt vedkommende: jeg blir sliten, får drømmer og planer knust, håp blir knust for så å spire litt igjen for så å bli knust igjen. Jeg blir trist og lei meg pga barna, frustrasjon og sinne. Samtidig blir jeg nærmere de som vet, jeg blir flinkere til å ta vare på meg selv og sette meg selv foran for å kunne være der for barna.


10 t Omtanke Svar 7 ❤️🙌👍


Caroline E Andresen 🙌
Det å være pårørende kan være beintøft til tider. Selv møter jeg det jeg anser som urettferdig med et massivt sinne. Det er slitsomt og tidskrevende. Og kroppen, den er hele tiden i beredskap. Men er det en ting jeg har lært så er det at man ikke kan hjelpe noen, om man kjører seg selv ned i grøfta!

10 t Omtanke Svar 8 🙄👍

07:01





Usynlige tigre 🐯
 Jeanette Flagstad · 11 t · 🌐


Jannicke Holm
 Tidskrevende. Tungt. Vondt. Slitsomt. Dårlig samvittighet. Håp. Skuffelse. Og ikke minst sinne 😞
 10 t **Omtanke** Svar 9 ❤️👍🙄


Reidulf Hope 🙌
 Utslitt.
 En stadig konflikt mellom det en har lært/ blitt fortalt er det beste/riktige, og den naturlige menneskelige omsorgfølelsen.

 Utslitt av å se personen som en er glad i har forandret seg til en person som ikke bryr seg om andre, kun later som hvis det er til fordel for seg selv.

 Utslitt av alle løgner og skuffelser.



 Utslitt av seg selv for alle tankene, og lysten til å grisebanke tilbake fornuften en vet har vært der 🙄🙄
 10 t **Omtanke** Svar 11 ❤️🙄👍



Caroline E Andresen 🙌
 Får så lyst til å gi dere en god klem alle sammen! ❤️
 10 t **Omtanke** Svar 6 ❤️🙄


Tone Lian Haraldset Moderator

07:01





Usynlige tigre 🐯
 Jeanette Flagstad · 11 t · 🌐

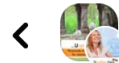

Gunhild Moen
 Jeg kjenner på mye uro og tankekjør i fasene imellom kontakt; uro for hva personen gjør, hvordan fremtiden blir, hva skjer neste gang, hva om.. og dette påvirker hverdagsfungeringen min, som igjen påvirker mine nærmeste. Slik får det store ringvirkninger. Og dette er mellom periodene med kontakt. I periodene hvor det er kontakt blir jeg veldig aktivert, hva burde jeg gjøre, hvilke avtaler skal jeg gå inn på, hvordan blir det hvis jeg gjør sånn..?
 10 t **Omtanke** Svar 6 ❤️👍🙄


Wenche Grandal
 Sinne, fortvilelse og sorg
 10 t **Omtanke** Svar 5 ❤️🙄


Marianne Pettersen
 Som å gå med ski som kladder 24/7. Men man må bare fortsette å gå....for å komme frem....og videre.
 9 t **Omtanke** Svar 10 ❤️🙄👍


Anita Sørestrand
 Livssorg....❤️
 9 t **Omtanke** Svar 8 ❤️🙄👍

07:01



Usynlige tigre 🐯

Jeanette Flagstad · 11 t · 🌐



Trude Holtan

Alt det som er skrevet her. Det som «spiser» meg opp, en følelsen av å være totalt hjelpesløs. Blir helt desperat til tider



Blir som å se en du er glad i gå lenger og lenger ut i vannet, og man får ikke gjort noe som helst for å redde h..n 😞 det er ingen god følelse 😞

9 t Omtanke Svar



Sonja Raaum

D e konstant uro, lite søvn, tankekjør, håp , skuffelse, hemmelighold, mens man skal prøve å leve som normalt.... Helt jævla tappende, ikke minst at det skal være så vanskelig å få hjelp 😞💪💜

9 t Omtanke Svar



Elisabeth Alten

Savn, sorg, fortvilelse, håp, sinne, frustrasjon..... Distanse..... Og så "på'n igjen" med mye av de samme reaksjonene.

9 t Omtanke Svar



07:01



Usynlige tigre 🐯

Jeanette Flagstad · 11 t · 🌐



Andrea Svenning Forsberg 🐯

Tapt barndom. Sinne. Distanse. Savn. Sorg for alt som skulle vært, men ikke ble. Angst. Vonde skuldre. Kroniske ryggmerter. Skam. Oppgitthet. Mistro. Konfliktskyhet - ikke vekke bjørnen som sover. Prøver å ta avstand, ikke tenke, ikke føle, ikke sjekke - men det går jo ikke.

9 t Omtanke Svar



Linda Merete Kalve

Hjelpløshet, usikkerhet, negative tanker, angst, vondt i hodet, dårlig samvittighet. Skal jeg gi penger eller ikke 😞

9 t Omtanke Svar



Svanhild Maximiliane Kristiansen

[Linda Merete Kalve](#) ikke gi penger, det går til stoff

8 t Liker Svar



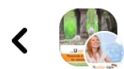
Olgatonette Almås

Stress, følelser som blant annet ensomhet og da spesielt typisk jul og andre helligdager der det er fokus på familie. Ondter kroppen selv om man ikke er gammel.

9 t Omtanke Svar



07:01



Usynlige tigre 🐅

Jeanette Flagstad · 11 t · 🌐



Tanya lone Ivey

Hele livskvaliteten, søvnen, ansvaret, redselen. Den konstante beredskapen, man skal være forberedt på døden og samtidig kjempe for livet. Det setter seg i kroppen til slutt, i helsen. En enslig kamp jeg ikke unner noen. Samvittighet og tankene om at en kunne gjort mer...evig runddans og angst i de verste periodene. Tap og livssorg, samtidig alle disse små dryppene med håp

♥ Et steg frem og to tilbake, likevel en frynsete glede i hvert fremskritt de tar.

9 t Omtanke Svar



Mary Ann Grytten

Sorg, sinne, engstelse, avmakt, håp, fortvilelse.

Vi er alltid i beredskap 24/7, er tjenere, hjelpere, meglere.....

8 t Omtanke Svar



Kaia Marie Jørgensen

En evig berg og dalbane.

8 t Omtanke Svar



Svanhild Maximiliane Kristiansen

Sorg, og plutselig glede for at personen klarer noen mnd, så kommer sorg, sinne og fortvilelsen igjen, hadde det ikke vært for at jeg prater veldig mye om det, hadde det knekt meg helt

8 t Omtanke Svar



Ellen Thorstad

Jeg fikk spørsmålet en gang før, hva i livet ditt er blitt forandret etter rusens inntog?.. og det bare datt ut av meg...Alt! Jeg kjenner det svaret er der fortsatt. Alt!

8 t Omtanke Svar



Lindmo, 15.10.2021 – Gyril og Stein Thomas Tusvik

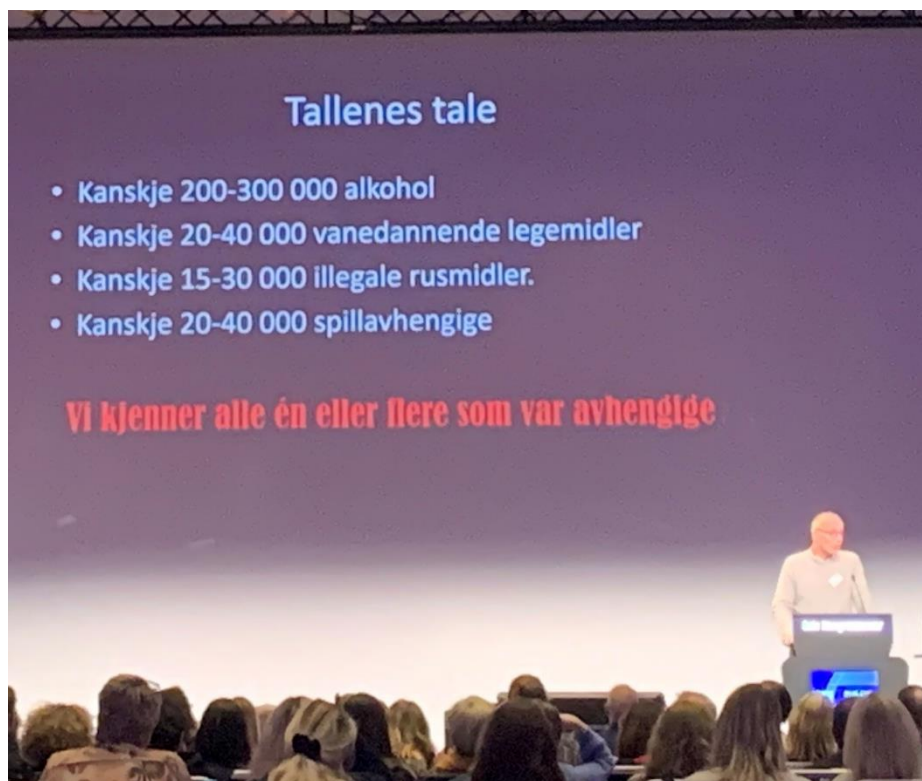


Usynlige tigre på 1-2-3

1. Rusproblemer skjer i alle familier
2. Alarmberedskapen over tid gjør pårørende syke, fysisk og psykisk
3. Nettverk og hjelpetilbud kan gi en bedre hverdag



«Alle kjenner noen som kjenner noen...»



«Blant dem som bruker rusmidler, blir bare en liten andel avhengige.

Og blant dem som blir avhengige, er det bare en liten del som ønsker og søker behandling.»

**Anslagsvis
235.000-370.000
rusavhengige i Norge**



Jørgen G. Bramness er seniorforsker ved Folkehelseinstituttet, Nasjonal kompetansetjeneste for samtidig rusmisbruk og psykisk lidelse og professor UiT – Norges arktiske universitet

Ordene så mange av oss ønsker å høre



«Jeg har et alvorlig rusproblem bestående av alkohol, narkotika og piller i forbindelse med periodevis hard festing. Og det har blitt mye hard festing i det siste. Jeg har ikke tatt det på alvor og fornektet det og skjult det for dem rundt meg. ...

Og nå har det gått over styr og jeg trenger hjelp.»

Pårørende til rusavhengige føler på skyld og skam og mange strever i ensomhet



DEBATT: I åtte år har jeg jobbet som veileder for pårørende til rusavhengige og psykisk syke. Jeg har ennå til gode å møte en forelder som ikke klandrer seg selv for at en sønn eller datter har blitt rusavhengige.

Publisert: 23 mars 2021 08:31 AM

Sist oppdatert: 23 mars 2021 08:31 AM

Usynlige tigre på 1-2-3

1. Rusproblemer skjer i alle familier
2. Alarmberedskapen over tid gjør pårørende syke, fysisk og psykisk
3. Nettverk og hjelpetilbud kan gi en bedre hverdag



Umerkkelig forandrer rammer og grenser seg i livet



Bekymringer, uforutsigbarhet, utrygghet, økonomiske belastninger, redsel, skyld, skam, sorg, stigma, krenkelser, konflikter, konsekvenser av uansvarlighet, stadige nye kriser, en opplevelse av alltid å måtte være på vakt, tap av sosial støtte, mestringsdilemmaer og usikkerhet for fremtiden

Egil Nordlie, 2003



Alkoholmisbruk – hvilke
konsekvenser har det for
familiemedlemmene?

MEDISIN OG VITENSKAP

EGIL NORDLIE
Email: egil.nordlie@borgestadklinikken.com
Borgestadklinikken



www. **Usynlige** tigre .no 

6 hovedgrupper av symptomer

- Store muskelspenninger; rygg og ben
- Hodepine, migrene
- Magesmerter, udefinerbare

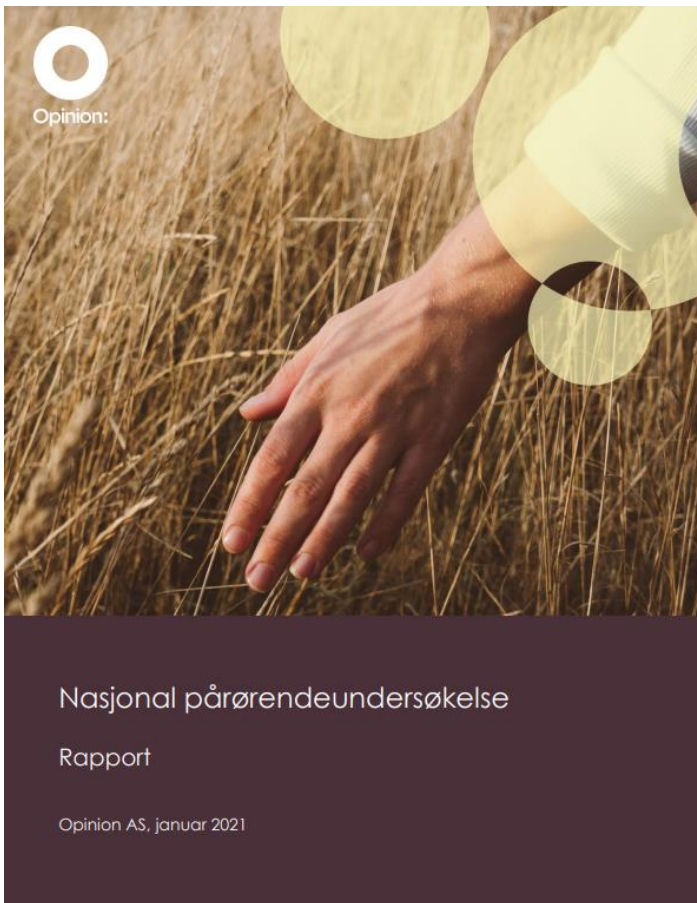


6 hovedgrupper av symptomer, forts.

- Brystsmerter med utstråling til arm, hyperventilering, hjertebank og uregelmessig puls (NB – ikke hjerteinfarkt)
- Kvinner får underlivsproblemer
- Lammelser



Nasjonal pårørendeundersøkelse 2021



- Sammenlignet med pårørende til personer med demens, fysiske sykdommer og nedsatt funksjonsevne, er det de som står nær en person med rusavhengighet og psykisk lidelse (ROP) som forteller at de har mest behov for helsehjelp
- Disse føler også mer på skam

«Pårørende mangler ofte støtte, forståelse og hjelpetilbud, og egne følelser og behov kommer som regel i andre rekke.»

«Pårørende til rusmisbrukere opplever stadig nye utfordrende situasjoner uten fasit på hvordan de skal håndteres.»

«Det å være forelder til en rusmisbruker medfører ekstra
ansvarsfølelse og motivasjon for handling.»

Med pårørende ute av arbeidslivet mister Norge både store ressurser og skatteinntekter

Et stort flertall blir syke og langtidssykemeldte, gjennom et liv med angst, tvil, og ellers svekkede levekår. Blant annet melder 80 prosent om nedstemthet, 72 prosent om søvnproblemer, 66 prosent om angst, 65 prosent melder om muskel- og skjelettplager, 53 prosent om hodepine, 44 prosent om mageproblemer og 38 prosent melder om problemer med bryst, pust og hjerte. Så hvorfor glemmes de pårørende bort, og i ekstreme tilfeller blir ilagt skylden for hvorfor noen er rusavhengige eller ikke?

KoRus – Sør, Borgestadklinikken, 2012, «Hvem er de pårørende som søker behandling og hva slags belastninger rapporterer de om?»



Usynlige tigre på 1-2-3

1. Rusproblemer skjer i alle familier
2. Alarmberedskapen over tid gjør pårørende syke, fysisk og psykisk
3. Nettverk og hjelpetilbud kan gi en bedre hverdag



VÅRT MÅL:

En bedre hverdag for pårørende til rusavhengige

[Bli kjent med oss](#)

Pårørende trenger nettverk, støtte og hjelp. Det finnes ingen oppskrift for hvordan noen skal eller bør håndtere det å ha en rusavhengig i familien. Alle må finne sin vei, men vi trenger informasjon og kunnskap om vårt handlingsrom. Både for våre rusavhengige, og ikke minst for oss selv.



«Usynlige tigre-podden» - for å bringe kunnskap og innsikt om rus, pårørende og hjelpetilbud ut til folket



www.**Usynlige tigre**.no



Pårørende vet ikke hvor de skal henvende seg når de trenger hjelp



Jan Gunnar Skoftedalen, leder i Fagrådet – Rusfeltets hovedorganisasjon:

- «Mange pårørende er sinte og har ikke lyst på hjelp. De vil at den rusavhengige skal få hjelp og ikke dem selv. Men vi tror jo det er helt nødvendig at også pårørende får god hjelp.
- Det viktigste er å få på plass en selvstendig rett til hjelp fordi man er pårørende. Den må være tydelig, lett tilgjengelig og den bør gis der det er kompetanse på rus.»

«Ikke vent til du er utslitt – SØK HJELP»

- Vi møter mennesker som jobber i hjelpeapparatet, i rustjenesten, i politiet, psykologspesialister, overleger, sykepleiere, sosionomer og alle mulige andre yrkesgrupper som pårørende hos oss
- Det er viktig å anerkjenne at det er et traume og en veldig krevende situasjon å bli pårørende til en som ruser seg
- Det er ikke bare forholdet til rusbrukeren som blir vanskelig, alle relasjoner blir lagt under press; foreldre imellom, søsken imellom, foreldre/barn, storfamilie og vennskap



«Vi tenkte jo at vi måtte ha gjort noe feil»



«I løpet av de ti årene Oda rusa seg så var det veldig ille å være pårørende med en gang, fordi en har jo ikke lyst til å ha en unge som ruser seg og man leter etter feil. Og først så ser du om du finner en ytre årsak, om du kan skylde på skolen, NAV eller hva som helst, for en leter etter skyld.

Når en ikke finner det, så ser du på deg sjøl og tenker: «Hva har jeg gjort for noe gæærn't?» Og så brukte vi jo litt tid der, vi tenkte jo at vi måtte ha gjort noe feil. Og så skjønnte vi at vi var jo vanlige, snille folk som ikke hadde gjort så veldig store feil. Ikke noe som skulle skape en rusmisbruker i alle fall.

Og da begynte vi å se på dårlige venner, og så gikk det ganske fort opp for oss at i den settinga der så var Oda en dårlig venn. Hun var en sånn som jeg ville advare andre foreldre mot. Sånn at vi kunne ikke skylde på noen, og da kunne vi også be om hjelp. Så vi var tidlig inne til å være foreldre inne i et hjelpeapparat. Lenge før Oda innrømmet at hun var rusavhengig, hadde vi bedt om hjelp for vår egen del. Det tror jeg var noe av nøkkelen hos oss.»

Nettverk redder helse og liv



Cato, nå nykter i 7 år etter 18 år med amfetamin og hasj:

«...Jeg vet selv hvor bra det var for de rundt meg at de satte seg grenser og sto ved dem. I den tiden jeg var aktiv rusmisbruker var jeg syk, jeg brukte opp de rundt meg, jeg stjal, løy, manipulerte alle jeg kunne og ga fullstendig blanke i de konsekvenser det måtte få for dem.

Det er en del av sykdommen, uten at det fritar meg eller andre for ansvar....»

www.**Usynlige tigre**.no 

Livet «på vent» som pårørende

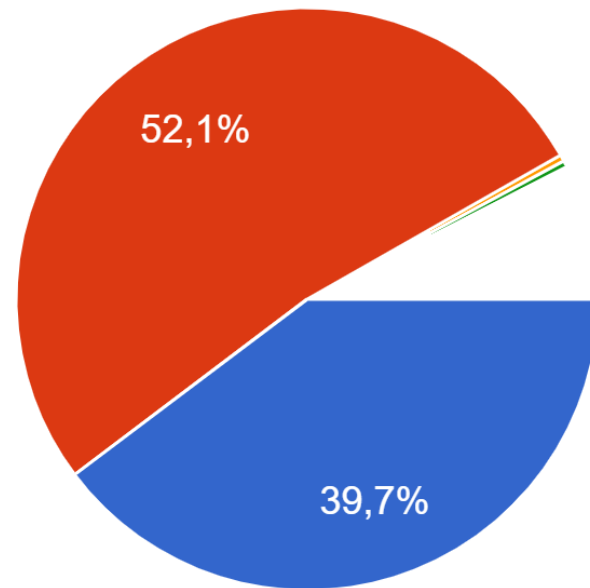


NKS Veiledningssenter:

- Det finnes ingen oppskrift eller fasit for å håndtere å være pårørende, og de fleste pårørende er livredde for å gjøre noe galt.
- Vi har lang erfaring og ser at det å ha noen å snakke med og det å få kunnskap om sitt handlingsrom hjelper. Mange har stått i dette så lenge at de omtrent er utslitt.
- Det kan ta tid å innrømme for seg selv, og ikke minst overfor andre, at man har et rusproblem i familien. Vekk med skam og tabu.

2. Har du som pårørende fått hjelp til å håndtere det at en/de du er glad i er rusavhengig(e)?

559 svar



- Ja
- Nei
- Tja
- Er i gang nå
- Jeg har selv spørt rundt og fått tips av...
- Delvis
- En kort periode etter en voldsepisode...
- Kun via at mamma har kontaktet vider...

▲ 1/6 ▼

Holdningsarbeid i politikken

«Vi som er folkevalgte bør snakke om at pårørende har rett på hjelp, slik at vi kan bidra til å endre holdninger inne i hjelpesystemet og ikke minst bidra til å fjerne skam og tabu.

Det er et kontinuerlig arbeid med å endre holdninger i helsevesenet, for dette kan være et av de største problemene.»

- Kari Kjørnås Kjos, FrP



Håp – selv for de mest sårbare

- Angelica og Kari Kjørnås Kjos er levende bevis for at det alltid er håp

I årevis ble Angelica utsatt for grov vold og seksuelle overgrep. Fra hun var 9 år gjorde hun rus til sin måte å overleve på.

I 2012 møtte hun politiker Kari Kjørnås Kjos (FrP) under et intervju med TV2 Nyheter. Det ble starten på en prosess som ga håp, men som skulle kreve mye av dem begge. «Uten henne ville jeg vært død i dag.» sier Angelica.

Kari har fulgt Angelica hele veien, men hun er tydelig på at hun satte grenser. «Velger du rusen kan jeg ikke være der for deg, men velger du å bli rusfri, skal jeg stå sammen med deg hele veien.» sa Kari til Angelica. Og Kari holdt sitt ord.



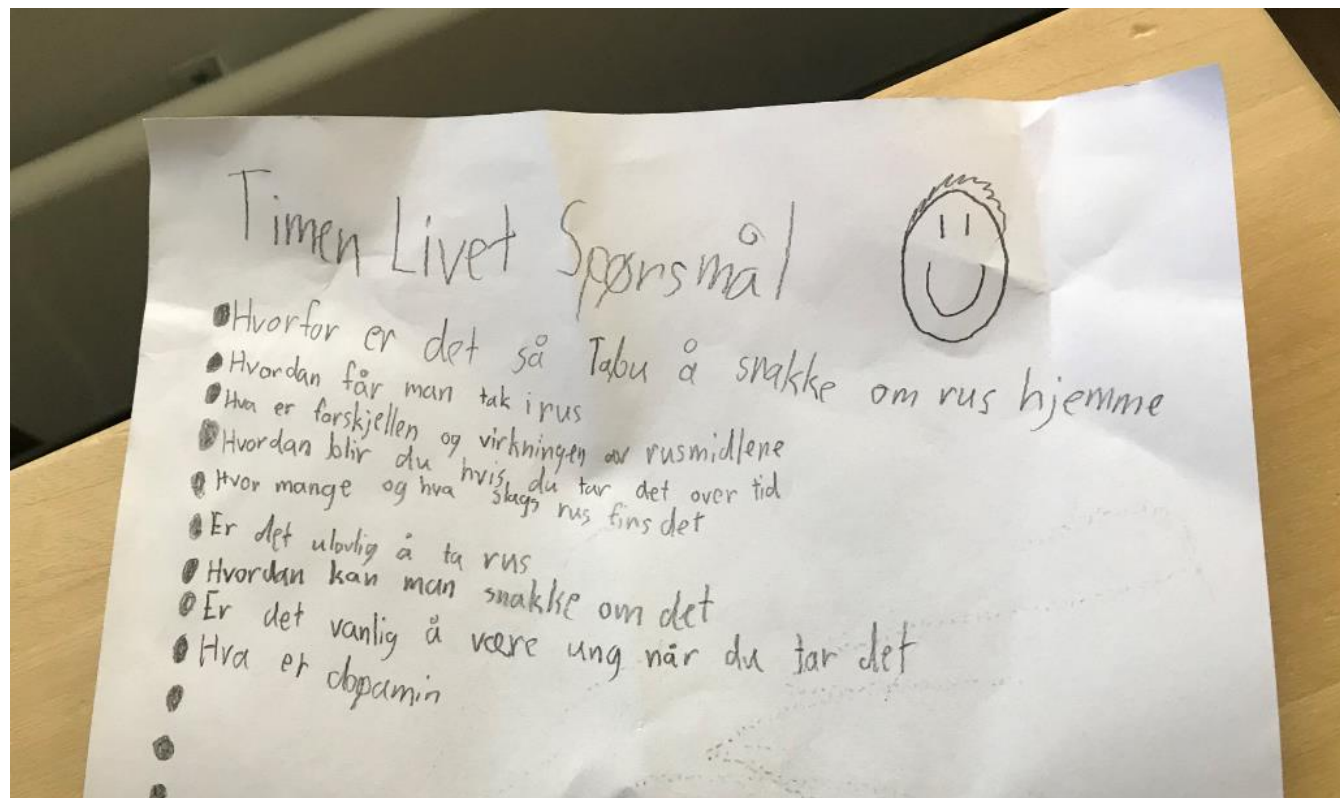
**«Lev i dag slik at noen i kveld
er glad for at du er til»**

(Bare husk på å ta vare
på deg selv også...)

Hvis den som er rusavhengig
en dag finner motivasjonen til å bli
nykter, så trenger du krefter
for å være der

**Tusen takk
for meg!**

Ja til tidlig innsats for ungdommene våre og for de som blir pårørende



Hvordan øke kunnskapen om rus?



Ungdom som trenger tett oppfølging over tid for å bli rusfri



Rusfri uten medisiner



- Jan Schøyen var rusmisbruker i 20 år. Han måtte «nå bunnen» ved at ingen ville ha noe med ham å gjøre, før han innså at han trengte hjelp og bestemte seg for å søke behandling.
- I Veien Ut hjelper nå han og kona Katrine andre rusavhengige til å leve et varig rusfritt liv. De bruker naturens positive effekt samme