

A woman with blonde hair is shown in profile, looking towards a man whose back is to the camera. She has a worried or sad expression, with her hand resting on her face. The background is a simple, light-colored wall.

Guide til pårørende

Til dig, der er tæt på en, som
drikker for meget

alkohologsamfund.dk

Alkolinjen

DENNE GUIDE ER UDARBEJDET AF

Bjarne Stenger Elholm, leder af Alkolinjen
Anna Yding Berthelsen, kommunikationskonsulent

FOTO

Christoffer Regild

UDGIVER

Alkohol & Samfund
Høffdingsvej 36 2500 Valby

UDGIVELSESDATO

Udgivet april 2024, revideret september 2025

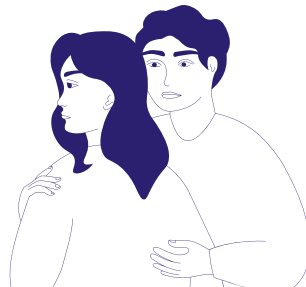


Få viden, støtte og hjælp til at håndtere den situation, du befinder dig i på vores pårørendeunivers

alkohologsamfund.dk

Alkoholproblemer rammer ikke kun den, der drikker, men kan også have store konsekvenser for familie, venner og kollegaer. Som pårørende kan man opleve stærke følelser som opgivelse, skam og uro, som kan være svære at håndtere. Følelser der kan være rettet både mod personen, der har alkoholproblemet, og en selv.

Formålet med denne guide er at give dig, som pårørende, nogle redskaber til at hjælpe dig selv og eventuelt personen, der drikker. Den løser ikke nødvendigvis dine udfordringer, men vi håber, du kan finde inspiration, som kan hjælpe dig videre.



Vidste du, at ...

Mange pårørende lever sammen med et menneske med et alkoholproblem. Sundhedsstyrelsen vurderer, at 469.000 danskere har moderate eller svære alkoholproblemer.

Før behandlingen

“Jeg var i tvivl om det var et problem,
eller om det bare var mig, der syntes,
det var et problem ... Vi ville jo rigtig gerne
have den der kasket på, om at alt var godt
– men når vi ikke kunne tage den på,
isolerede vi os.”

Carina, gift med Ole, der havde et alkoholproblem

Hvornår har man et alkoholproblem?



Hvis en, du er tæt på, drikker på en måde, som skaber problemer eller gør dig ked af det, så har vedkommende et alkoholproblem. Og hvis personen ikke selv kan nedsætte sit alkoholforbrug, så har vedkommende muligvis brug for hjælp.

Her får du en liste over tegn og symptomer på alkoholafhængighed, hvor du kan tjekke de punkter af, du kan genkende. Du kan også tage vores alkoholtest. Testen kan tages af både dig, der er pårørende, og personen, der drikker.



Klik ind på vores hjemmeside
og prøv vores alkoholtest
alkohologsamfund.dk



Hvis du har brug for at tale
med nogen om din situation,
så kontakt vores rådgivere
på Alkolinjen **80 200 500**
eller chat på **alkolinjen.dk**



Sådan spotter du et alkoholproblem

– 10 typiske tegn og symptomer

- ☐ Har svært ved at stoppe efter få genstande, helt holde op med at drikke eller nedsætte sit forbrug.
- ☐ Forbruget stiger over en længere periode for at få den samme effekt. Derfor kan personen, der drikker, ofte drikke mere end andre.
- ☐ Prioriterer sine handlinger og tid efter, om vedkommende kan drikke alkohol.
- ☐ Drikker alkohol selvom forbruget skader personen selv eller de nærmeste.
- ☐ Drikker alkohol i det skjulte. Personen gemmer måske flasker, og når I taler om forbruget, benægter vedkommende, hvor meget personen drikker.
- ☐ Får blackouts. Blackouts betyder, at man ikke kan huske begivenheder, fra da man var beruset.
- ☐ Drikker alkohol alene. Når man drikker alkohol alene, er det ikke længere for det sociale samvær, men for udelukkende at opleve effekten af alkohol.
- ☐ Drikker alkohol for at dulme følelser. Hvis personen, der drikker, bruger alkohol som "beroligende medicin" mod stress, søvnløshed, bekymring osv.
- ☐ Bliver aggressiv eller irriteret, når samtalen handler om alkohol, og samtaler om alkohol fører til skænderier.
- ☐ Finder på undskyldninger for at drikke alkohol.

Sådan kan du gøre en forskel

Personen, der drikker, ser ikke nødvendigvis, at vedkommende har et problem. Derfor er det ofte familien, venner eller arbejdspladsen, der kan motivere, den der har et alkoholproblem til at søge hjælp.

Pårørende er en vigtig ressource før, under og efter et behandlingsforløb. Det at have støttende pårørende omkring sig øger chancerne for, at personen, der har et alkoholproblem, nedsætter forbruget eller stopper med at drikke alkohol.

Men husk. Det er ikke dit ansvar, at vedkommende får hjælp. Det er deres eget ansvar. Men det er en stor hjælp på vejen ud af et alkoholproblem, hvis vedkommende får hjælp fra de mennesker, der betyder mest.

Vidste du, at ...

Et af de mest hyppige spørgsmål til rådgiverne på **Alkolinjen** er, hvordan man som pårørende tager den svære samtale. Kontakt Alkolinjen på **80 200 500** eller chat på **alkolinjen.dk** og få hjælp. Det er gratis, og du er helt anonym.

Sådan taler du om problemet

Samtalen bør handle om din eller jeres bekymring og ikke vrede. Anerkend det, du synes, der fungerer og du sætter pris på, og undlad fokus på fejl og mangler.

Brug jeg-sprog og bliv på egen banehalvdel ved at være tydelig om dine egne følelser, tanker og behov.

Brug konkrete eksempler på, hvordan personens alkoholforbrug påvirker dig.



Vil du gerne have flere råd eller øve samtalen igennem med en rådgiver?
Kontakt Alkolinjen på **80 200 500**
eller chat på **alkolinjen.dk**



Syv råd til at tage samtalen om alkohol

HVEM, HVOR OG HVORNÅR

Hvem skal være med til samtalen? Det kan være rart at være 2-3 personer. Vælg et sted, hvor personen føler sig tryk og vælg et tidspunkt på dagen, hvor vedkommende ikke er fuld eller har abstinenser.

SAMTALEN

Forbered og øv samtalen grundigt. Skriv ned, hvad du vil sige, så du er sikker på, at du får sagt alt det, du ønsker at sige.

ØNSKER

Tænk over, hvad du gerne vil have, der skal ske efter samtalen. Ønsker du, at personen nedsætter eller ophører med at drikke alkohol eller søger hjælp?

GRÆNSER

Er der grænser, du vil sætte for personens forbrug af alkohol? Eksempelvis,

"jeg vil ikke have dig på besøg, når du er beruset".

KONSEKVENSER

Får det konsekvenser, hvis personen ikke vil leve op til dine ønsker? Undgå trusler, hvis du ikke er klar til at handle på dem. Prøv ikke at presse vedkommende op i et hjørne. Man skal føle sig støttet og ikke truet.

AT SØGE BEHANDLING

Vil du tilbyde hjælp til at aftale en samtale og eventuelt selv deltage? Stiller du krav om behandling og eventuelt konsekvenser, hvis han eller hun ikke vil i behandling?

AFSLUTTENDE

Konkrete aftaler.



Eksempler på vendinger du kan bruge

Jeg ser du gør ... det betyder for mig at ...

Det gør mig så bekymret for dig ...
og jeg savner sådan ...
og jeg ville sådan ønske at vi kunne ...

Når du ... så bliver jeg ...

Jeg savner ...

Behandlingen

“Min moster og kusine konfronterede mig uden løftede pegefingre, og jeg er så uendeligt glad for, at jeg greb det halmstrå. Jeg tænker i dag, at det opkald reddede mit liv.”

Pia, som tidligere har kæmpet med alkoholproblem i ti år

Hvordan hjælper jeg en med et alkoholproblem, der er i behandling?

Nogle gange giver det mening selv at deltage i alkoholbehandlingen sammen med personen, der drikker. Tal med alkoholbehandleren, om hvordan du kan hjælpe i processen.

FEM RÅD TIL DIG, DER HAR EN NÆRTSTÅENDE I BEHANDLING

- ☐ Spørg ind til behandlingen og støt op om den forandring, som vedkommende gennemgår.
- ☐ Hav en åben snak, om der skal være alkohol i huset og til arrangementer, I holder.
- ☐ Planlæg hvordan I håndterer arrangementer hos andre. Hvordan håndterer I spørgsmål om alkohol? Taler I åbent om problemet?
- ☐ Tal om hvordan vedkommende kan sige „nej tak“ til alkohol.
- ☐ Tal om de gode muligheder I får nu, når vedkommende ikke drikker. F.eks. nu skændes I mindre, kommer mere ud osv.

Hvordan passer jeg på mig selv?

Det kan være svært at leve tæt på en, der har et alkoholproblem. Vrede, angst, afmagt og bekymring er typiske følelser blandt pårørende. Der er mange steder, hvor du som pårørende kan få hjælp til dig selv.

BETRO DIG TIL ANDRE

Tal med din familie eller venner om dine bekymringer og frustrationer over personen, der drikker. Problemet er i lige så høj grad dit som pårørende, og du har lige så meget ret til at søge hjælp for at løse dine egne problemer.

FOKUS PÅ DINE UDFORDRINGER

Det er vigtigt, at der også er fokus på dig og dine behov. Du har måske brug for samtaler selv, hvor det er dig, der er i fokus. I pårørendesamtaler taler du med en rådgiver om, hvilke udfordringer du står med, og hvilken hjælp der passer til dig.

Hvad ønsker jeg for mig selv?

Uanset hvad du har brug for, kan du altid kontakte Alkolinjen på **80 200 500** eller chat på **alkolinjen.dk** og blive guidet videre. Du kan også finde hjælp til pårørende i nogle kommuner på **Alkolinjens Danmarkskort**.



Her får du hjælp: Tilbud til pårørende

Hvad gør jeg, hvis personen, der har et alkoholproblem, ikke vil i behandling?

Nogle alkoholbehandlinger tilbyder gratis hjælp til pårørende, selvom personen med alkoholproblemet ikke er i behandling.

RÅDGIVNINGSTILBUDET HEDDER CRAFT OG ØGER CHANCERNE FOR :

- ☐ At den drikkende kommer i behandling.
- ☐ At den drikkende reducerer sit forbrug af alkohol.
- ☐ At forbedre din egen livskvalitet.

Få gratis hjælp og støtte som pårørende. Kontakt alkoholbehandlingen i din egen eller en anden kommune og få hjælp til at finde det rigtige tilbud til dig.

DE FLESTE KOMMUNER TILBYDER FLERE FORMER HJÆLP :

- ☐ Individuelle samtaler.
- ☐ Terapeutiske samtaler.
- ☐ Selvhjælpsgrupper.
- ☐ Familiebehandling.

Efter behandlingen



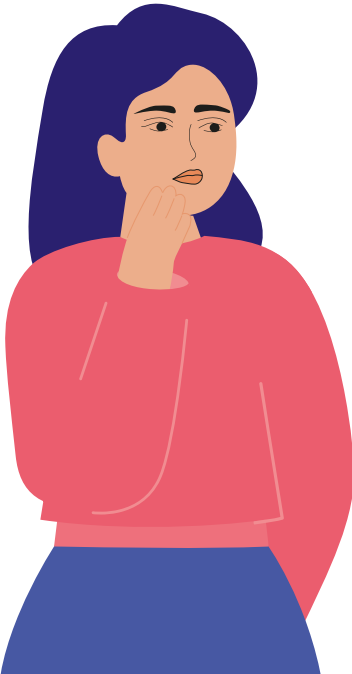
Tilbagefald - hvad gør jeg som pårørende?

Tilbagefald er for mange en naturlig del af processen hen imod et liv uden alkoholproblemer. Det er derfor vigtigt at vide, hvad du skal gøre, hvis du oplever, at personen, der drikker, får et tilbagefald.

TRE RÅD TIL DIG SOM PÅRØRENDE

- ☐ Tal med din kære om, hvad I skal gøre, hvis vedkommende får et tilbagefald. Hav en plan klar, før det sker.
- ☐ Hav en nødplan klar for dig selv og børn. Tænk over, hvad skal der ske, hvis vedkommende får et tilbagefald? Skal vi tage væk?
- ☐ Det skal gerne stoppes hurtigt. Så kontakt Alkolinjen på 80 200 500, egen læge eller det behandlingssted, hvor alkoholbehandlingen foregår og få hjælp.

Og husk. Tilbagefald kan være en del af at ændre livsstil. Derfor er der stadig håb for, at personen, du har nær, er på vej ud af sit alkoholproblem.



Hvordan tager du samtalen om alkohol?

Personen, der drikker, ser ikke nødvendigvis, at vedkommende har et alkoholproblem. Derfor er det ofte familien, venner eller arbejdspladsen, der kan motivere personen til at søge hjælp.

Pårørende er en vigtig ressource før, under og efter et behandlingsforløb. Det at have støttende pårørende omkring sig øger chancerne for, at personen, der har et alkoholproblem, nedsætter eller stopper med at drikke alkohol.

Men husk. Det er ikke dit ansvar, at den der drikker, får hjælp. Det er deres eget ansvar. Men det er en stor hjælp på vejen ud af et alkoholproblem, hvis vedkommende får hjælp fra de mennesker, der betyder mest.

Vidste du, at ...

Et af de mest hyppige spørgsmål til rådgiverne på **Alkolinjen** er, hvordan man som pårørende tager den svære samtale. Kontakt Alkolinjen på **80 200 500** eller chat på **alkolinjen.dk** og få hjælp. Det er gratis, og du er helt anonym.

Alkolinjen har i alt fået

26.583

henvendelser

49 % af alle henvendelser
er fra pårørende



Brug for hjælp?

Hvis du, din ven eller dit familiemedlem har problemer med alkohol, kan du altid kontakte Alkolinjen på **80 200 500** eller chat på **alkolinjen.dk** og tale med vores professionelle rådgivere.

I 2024 fik Alkolinjen 4.648 henvendelser på telefon, chat og i brevkassen.

Cirka halvdelen af henvendelserne kommer fra pårørende, som søger hjælp til, hvad de skal gøre, hvis deres nærmeste drikker for meget alkohol.



Få anonym og gratis rådgivning
Ring til Alkolinjen på **80 200 500**



SMS ALKOHOL til 1231 og bliv ringet
op af en rådgiver.



Chat med en rådgiver på
alkolinjen.dk/chat

Åbningstider: Mandag til fredag 09-17

Alkolinjen