

## **PÅRØRENDEFÆLDEN - erfaringer med arbejdet med pårørende til alkoholmisbrugere**

Af Helle Bay-Valdan, psykolog

### *Pårørende kan også få hjælp*

Der er en særlig side ved arbejdet med alkoholmisbrugere, nemlig de pårørende og det er deres situation og det mulige terapeutiske arbejde med dem, jeg her vil reflektere over.

Der er mange der ikke ved, at pårørende også kan få hjælp på rådgivningscentrene. Der er heller ikke sat så forfærdelig mange ressourcer af til det i praksis, men når pårørende henvender sig, er de berettiget til og kan få hjælp.

Jeg er uddannet gestaltterapeut og synes at Gestaltterapiens tre metateorier Fænomenologi, Eksistentialisme og Gestaltpsykologi, er et glimrende udgangspunkt for at tage fat på pårørende problematikken.

Fænomenologien "tvinger" os til at se klart på *dét, der er*, Eksistentialismen "tvinger" os til at tage ansvar for eget valg af liv og dette bliver muligt med hjælp fra Gestaltpsykologiens teorier om menneskets naturlige psykiske processer.

I forbindelse med pårørendeproblematikken er det navnlig evnen til selvregulering og hvordan denne finder sted, (nemlig ad omveje) der bliver et omdrejningspunkt.

I det følgende vil jeg beskrive mit arbejde med pårørende ud fra gestaltterapeutiske principper.

### *Er pårørende kontrollerende?*

De allerfleste pårørende lider under den andens misbrug - er overbelastede i hverdagen og stressede af presset om at "skulle klare det hele" og holde øje med misbruget. Denne holden øje med misbruget gør, at pårørende ofte opfattes som irriterende, kontrollerende, overansvarlige og nogle gange oven i købet ansvarlige for, at misbrugeren drikker! Min oplevelse er, at pårørende er dybt bekymrede for misbrugeren og kan se, hvordan det ødelægger ham/hende. De ønsker desperat at få misbrugeren til at holde op med at drikke. For hans eget bedste. Men alt for ofte har pårørende glemt sig selv i al den opmærksomhed og fokusering, der er på misbrugeren. For misbruget har reelt negativ indflydelse på pårørendes liv. De fleste pårørende er stærkt følelsesmæssigt belastede af misbruget, og især er de meget kede af det. Nogle er fortvivlede, flere føler uro, angst og magtesløshed. Når misbrugeren ikke selv gør noget ved alkoholmisbruget, henvender pårørende sig til os - de fleste med et ønske om at få redskaber til at gøre noget ved misbruget. De fleste vil gerne høre, hvad de kan gøre, og hvordan de skal være, for at få misbrugeren til at lade være med at drikke eller begynde at drikke igen. De er gået i det, jeg kalder for pårørendefælden.

### *Pårørendefælden*

I pårørendefælden reguleres den pårørendes adfærd og handlinger i forhold til misbrugers humør eller tilstand. At være opmærksom på og følsom overfor andre, er del af en naturlig og socialt nødvendig selvregulering, men pårørende lærer i ekstrem grad at have antennerne ude for misbrugers tilstand. De er konstant opmærksomme overfor tegn på, om misbrugeren drikker, er i dårligt humør, eller om børnene virker forstyrrede. Alt sammen for at undgå, at provokere misbrugeren til at begynde at drikke igen eller få ham/hende til at holde op med det. Mange pårørende tænker, at hvis bare jeg sørger for ikke at provokere, klarer alt i familielivet og er venlig og imødekommende, så drikker han/hun ikke - og så har vi det godt. Den pårørende forsøger kort sagt at løse problemet ved selv at ændre adfærd, i håb om at det påvirker misbrugers adfærd. Bytte ansvar. Det kunne godt ligne manipulation og er det selvfølgelig også på et plan, men jeg opfatter det således, at de pårørende har til hensigt at forsøge at påvirke misbruget. Dels for misbrugers helbreds skyld og dels, så de ikke mærker det ubehag, som det giver den pårørende selv. Der er tale om tilfredsstillelse af egne behov - selvregulation - via en anden. Sammenholdt med dette skal det huskes, at ret mange misbrugere kommer i behandling, fordi omverden presser på - ikke fordi de selv føler sig særlig motiveret. Mange misbrugere bliver i hvert fald i første omgang behandlet for de pårørendes (ofte ægtefællens) skyld. På denne måde har pårørende og misbruger byttet ansvar for hinandens trivsel.

### *Hvem kan hjælpe hvem?*

Når arbejdet med pårørende indledes, er det derfor vigtigt at formidle, at man ikke kan gøre særlig meget ved en anden person, for at denne skal ændre sig alvorligt. Når pårørende kommer til mig, må jeg derfor i første omgang skuffe dem, fordi det meget sjældent nytter at forsøge at få en anden til at holde op med at drikke. Det er særligt ikke sandsynligt, at misbrugerens vil ændre drikkevaner, fordi de pårørende ændrer egne handlinger og strategier direkte i forhold til misbrugerens. Der er kort sagt ikke en bestemt væremåde man kan tilegne sig, for at få den anden til at holde op med at drikke. Det er som regel svært at indse og også frustrerende for den pårørende, som er skolet til at se på og efter alt, der kan bruges til at påvirke misbrugerens og dermed misbruget. Og som kommer for at få konkrete redskaber til dette arbejde med at hjælpe en anden af med et problem. Men man kan ikke løse andres problemer, men kan kun støtte dem i deres eget arbejde med problemet. Som regel vil den pårørende i starten af samtaleforløbet, holde fast i at skulle løse problemet for misbrugerens (påvirke misbruget). Det sker ved at alt det (nye) en pårørende lærer om sig selv og sine reaktionsmønstre, vil blive undersøgt for, om det kan anvendes til påvirkning af misbruget. Den pårørende er slet ikke vant til at være tilstede for sig selv.

### *Bytte tilbage*

Frustrationen over ikke at kunne gøre sig særlig store håb om at få den anden til at holde op med at drikke, bruges til at bringe fokus tilbage til den pårørende selv. Det er jo trods alt den pårørende, der er mødt op og vil have hjælp, og derfor er min klient. Det er ofte meget fremmed for den pårørende overhovedet at tænke på og tale om sig selv og om det, misbruget gør ved deres liv. Arbejdet kommer derfor til at bestå i dels at fastholde klienten (den pårørende) i at tale om sig selv - ikke om misbrugerens, og dels i hvordan han/hun selv har det, selv tænker, mærker og føler. Dernæst består arbejdet i at holde den pårørende fast i virkeligheden - og hvad det gør ved ham/hende og evt. børn at leve i den virkelighed. Det nytter ikke at tage udgangspunkt i, hvordan livet kunne eller burde være. De fleste pårørende tænker, at hvis bare ikke misbruget var der, så ville de have det godt. Misbrugerens og misbruget kommer til at være den/det, der står i vejen for, at den pårørende har/kan have et godt liv. Og den pårørende synes, på en måde logisk nok, at det er misbrugerens, der skal gøre noget ved det! Logisk, fordi det er så åbenlyst dårligt at misbruge alkohol. Men ulogisk, fordi det er en omvej for den pårørende. Jeg arbejder derfor med at adskille den pårørende fra misbrugerens - især med hensyn til hvem, der har ansvaret for hvis trivsel. Det er vigtigt, at den pårørende indser, at han/hun ikke kan være ansvarlig hverken for misbruget eller for om misbrugerens har det godt. Ligeledes at misbrugerens ikke kan holdes ansvarlig for den pårørendes trivsel. Hvis man vil have det godt med sig selv og andre mennesker er man, dybest set, ansvarlig for det selv. Den pårørende må tage ansvaret for sit eget liv tilbage til sig selv og give misbrugerens sit ansvar tilbage.

### *Hvordan gør man så det?*

- vil de fleste nok tænke. Når man først har arbejdet med at se livet klart - og som det ER, er det vigtigt at mærke, hvad det gør ved en og om det er noget, man er parat til at leve med eller ej. De fleste mennesker vil afveje fordele og ulemper (gevinster og omkostninger) i valget af livsform - det, der vejer tungest, er afgørende for valget. Når omkostningerne ved en måde at leve på bliver for store, kan vi blive nødt til at flytte os. Længere er det svært at gå i arbejdet med pårørende, og for de fleste er det også nok i hvert fald i første omgang. Hvis den pårørende kan blive klar over egen andel i og eget ansvar for egen livssituation, er meget nået. Nogle viger selvfølgelig tilbage fra at tage ansvaret for eget liv på sig, men de fleste får det bedre, også hvis de vælger at blive ved med at leve med misbrugerens. De opnår en mere forudsigelig kontrol med eget liv og på en meget mere håndgribelig måde, end da det gik via misbrugerens liv og handlinger.