

# TIDLIG INN, SEINT I LIVET

## ARTIKKEL

Av: Lena Müller og Runa Frydenlund, KoRus - Oslo

Vi møter fortsatt forestillinger som: «Å ta fra de gamle glasset er å ta fra dem de siste gleder.» Hvordan kan vi som hjelpere møte utfordringer og problemstillinger i forbindelse med eldre og rus?

Det er et faktum at alkohol brukes i store deler av befolkningen. Forbruket har økt mest blant de over 50 år, kvinner drikker mer enn før og forbruket synker ikke med alderen.<sup>1</sup> Velstandsøkning, utenlandsreiser, bedre økonomi og mer tid – de eldre nyter godt av dette og drikker mer.

KoRus - Oslo har siden 2011 arbeidet med tematikken eldre og rus, noe som har ført oss inn i et vell av problemstillinger. De første og tyngste utfordringene vi fremdeles møter, er alle forestillingene. *Å ta fra de gamle glasset er å ta fra dem de siste gleder. Eldre bør ha honnørkort på polet, gammel vane er vond å vende.* Og den mest tankevekkende, kan hende: *Det er ikke så farlig, de har så kort tid igjen* (å leve går vi ut ifra). Forestillinger som bygger opp under tanken om at gamle folk er det ikke så nøye med, de skal snart dø, og de må få kose seg den tiden de har igjen. Eldre blir en gruppe med felles karakteristikk som vi kan behandle på lik måte. Er eldre en tanke-tom gruppe mennesker som ikke har krav på innsyn i egen helse, som det egentlig ikke er så nøye med? Og som, på lett reduserende vis, bokstavelig talt har rett til å kose seg i hjel? Samtidig er det slik at mennesker på 70+ har andre utfordringer enn dem som er yngre, både mentalt og fysisk. Kroppen er mer utsatt under alkoholinntak. Dette gjør eldre mer sårbare. Samtidig bruk av legemidler og alkohol kan hos eldre øke risikoen for alvorlige bivirkninger. Det er for eksempel en kjensgjerning at mange fallskader har sitt utspring i inntak av alkohol og legemidler, gjerne

i kombinasjon. Det er også et faktum, på tross av at eldre generelt sett lever gode liv, at vi i denne fasen kommer i kontakt med dype eksistensielle spørsmål: Hva slags liv har jeg levd? Hva slags relasjoner har jeg hatt? Mange eldre føler på ensomhet. Enkene er det mange av, og vi vet fra svenske undersøkelser<sup>2</sup> at enker er sårbare mot å utvikle alkoholbruk i eldre alder. Alkoholen, rusen er det lett å ty til. På mange måter kan siste fase av livet for noen ligne på en av de første: en litt famlende tilknytning til livet.

Hvordan forholder hjelpeapparat og pårørende seg til dette, at eldre drikker mer og oftere, vanligvis i kombinasjon med legemidler? Det er en relativt kjent sak at det skorter på mot. Mot til å spørre, til å utforske, være nysgjerrige. Kanskje er det ikke bare mot som mangler, men også vilje? Kanskje mangler vi også kunnskap om hvordan vi skal snakke sammen på en god måte om vanskelige temaer, og samtidig vise respekt for den eldre? Kan hende gjør tanken om at det ikke er så mye igjen av livet seg gjeldende, kanskje bruker vi den som en buffer mot ubehaget ved å snakke om det som er vanskelig? Selv om emnet er komplisert, trenger ikke samtalen å være det. Hvis det oppleves som vanskelig å snakke sammen, er det ikke fordi det er innviklet, men fordi det er noe du kanskje prøver å vri deg unna.

Og rusbruk får konsekvenser for andre – ektefelle, voksne barn, barnebarn. Foreldre melder at de ikke ønsker å sende barna til besteforeldrene. Det drikkes

<sup>1</sup> Tall fra SSB, SIRUS, Fhi, NorLag og HUNT

<sup>2</sup> Runa Frydenlund: Eldre, alkohol og legemiddelbruk. En kunnskap-soppsummering. 2012

for mye. Så *når* er det ok å si ifra? I mellommenneskelige spørsmål finnes det ofte ingen fasit på når noe er ok eller ikke. Vi stanger igjen mot kategoriseringene: de gamle som en enhetlig gruppe. Vi møter våre egne barrierer, vi bruker unnskyldninger for å unngå å forholde oss til det som er ubehagelig. Spørsmålet om *når* skal byttes ut med det å ta stilling til *om* du har lyst til å bry deg; orker du som fagperson, som pårørende, som medmenneske å bry deg? Dersom svaret er ja, så hold dette oppe, spør: «Hvordan er det å være deg? Hvordan er det å være gammel, å ha mistet mannen din og nesten hele venneflokket? Hva er det som gjør at du drikker så mye i nesten alle livets sammenhenger? Mangler du kunnskap, er livet tøft, har du sorg, trenger du hjelp?» Å si ifra om noe som bekymrer, handler om å være undrende, ikke nødvendigvis til selve forbruket, men til livet i seg selv. Og du viser at du bryr deg om det andre mennesket.

Å være undrende kan bidra til å avdekke et behov for hjelp. Mange eldre debutterer med en avhengighet sent, kanskje utløst av en sårbar livsfase. På hvilken måte kan samtaler på et tidligere tidspunkt bidra til å stoppe en slik ut utvikling blant de eldre? Hvilken rolle spiller den eldres familie, barn og kanskje ektefelle i dette? Kan de bidra som motivator til å søke behandling?

Eldres rusproblem er underkjent, underdiagnostisert og underbehandlet. Kan undring og involvering bidra til å endre dette?

Danske undersøkelser viser at eldre personer over 65 år svært sjelden søker behandling for sitt alkohol-

problem. Ambivalens rettet mot utbytte av behandlingene gjør at de faller fra eller unngår å søke hjelp. Hvor er motivasjonen for endring? De som søker behandling, påpeker press fra familie/ektefelle som viktigste faktor for å oppsøke hjelp, i tillegg til akutte helseproblemer. Dersom hjelpetjenestene og andre nære i omgivelsene tør å spørre tidligere, har tid til samtaler og utredninger og mestrer gode samtaleverktøy med fokus på motivasjon for endring, vil det kanskje bidra til en sterkere motivasjon til å endre alkoholforbruket.

Det handler om å styrke helse og livskvalitet. Nettverk Eldre og Rusbruk Oslo (NERO) har lang erfaring med å ta opp helseskadelig rusbruk i et tydelig og konkret helseperspektiv, en metode de kaller «Helseknaggen». Økt kompetanse om samtaleteknikk og alkohol – og legemiddelrelaterte problem i helsetjenesten – kan være en måte å identifisere alkoholforbruk på, slik at tidligere innsats kan tilbys med tilpasset hjelp.

De fleste av oss som skriver og leser dette, er yngre enn de gamle. Det betyr at vi ikke vet hvordan det er å være 68, 74, 86. Spør, lytt, vær til stede. Er du bekymret, så ta det opp med den det gjelder, uansett. Det er ikke et spørsmål om når, det er ikke et spørsmål om det skal gjøres, vi skal ikke lure på når. Vi skal finne ut hvordan, hva som er bra for den andre å høre, hvilke spørsmål den andre synes det er bra å få.

Så ja, når du kjenner at noe ikke stemmer, når bekymringen strammer: så spør. Og tenk på hvordan – hva tjener den andre?



Illustrasjonsfoto: Colourbox