

# Den tause skammen

*Hvorfor er det slik at hvis man brekker beinet så bugner det av blomster, mens det i rusbehandling og psykisk helsevern er glissent på nattbordene? Hvorfor er det fortsatt slik at nærmeste pårørende ikke automatisk får beskjed når ungdommen ligger bevisstløs i overdose?*

AV: LARS RANHEIM, AVDELINGSLEDER OG HELGA MELKERAEN, SENIORRÅDGIVER VED LÆRINGS- OG MESTRINGSSENTERET, KOMPETANSESENTER RUS - MIDT-NORGE

**SOM ANSATTE VED** Lærings- og mestringssenteret ved Kompetansesenter rus – Midt-Norge er dette spørsmål vi stiller oss. Lærings- og mestringssenteret har pårørende til mennesker med ulike rusmiddelvaner som målgruppe. Vi møter fortvilte foreldre til unge mennesker, vi møter utslitte partnere, søsken og voksne barn som har brukt opp kreftene sine ved å forsøke å hjelpe sine kjære.

Økning i alkoholkonsum vil sannsynligvis være en av de store helseutfordringene i årene framover. Minst 92 prosent av den voksne befolkningen drikker alkohol, men det er 20 prosent som står for 80 prosent av alkoholkonsumet. Prognoser fra Helse Midt-Norge RHF tilsier at én av ti personer over 15 år står i fare for å utvikle alkoholavhengighet.

Helseteamet i Trondheim kommune har kontakt med omtrent 1000 mennesker som har et injiserende narkotikamisbruk. I tillegg er det en stor gruppe mennesker som misbruker andre illegale rusmidler og medikamenter som gir ruseffekt. I en nylig undersøkelse blant ansatte i Trondheim kommune er det registrert kun 1438 rusmiddelmisbrukere over 18 år totalt i Trondheim, inkludert de som har et alkoholproblem. Dette tyder på store mørketall når det gjelder kjennskap til omfanget av rusmiddelproblematikk i vår region.

Som pårørende er det vanlig at man bidrar med å ordne opp, yte omsorg og stelle den syke. Å være pårørende til en person med rusmiddelproblem innebærer noe annet. Man kan oppleve at personen som ruser seg endrer personlighet, at penger forsvinner, økonomien forringes eller at avtaler ikke overholdes. Når temaet tas opp blir det ofte møtt med bagatellisering og benektelse, etter hvert kanskje lovnader og bedring for en kort periode.

Rusmiddelavhengighet holdes ofte skjult innad i familien, som en hemmelighet forbundet med stigma, skyld og skam. Pårørende bruker mye krefter på å forsøke å få kontroll i en situasjon preget av uforutsigbarhet og kriser, noe som medfører at familien er i konstant beredskap. Vi vet at både barn og voksne som lever under slike forhold over tid har økt risiko for å utvikle egne helseplager. For hver person som utvikler rusmiddelavhengighet er det minst tre pårørende som sliter med reaksjoner og symptomer. Det betyr at det sannsynligvis er titusenvis av pårørende bare i vår region.

De fleste som vi møter på Lærings- og mestringssenteret har vært pårørende i mer enn fem år, og er preget av påkjenningene, uvissheten og stressbelastningene de har levd med i mange år. En undersøkelse som Lærings- og mestringssenteret har foretatt blant 64 pårørende i Trondheim

” *Det viktigste for pårørende er at den som ruser seg blir rusfri, og at de selv får mulighet å bidra på ulike måter for å hjelpe sine kjære tilbake til et verdig liv*

viser at samtlige har utviklet egne plager som følge av belastninger knyttet til å være pårørende. Mer enn 50 prosent har vært sykmeldt som direkte følge av dette, og i nesten halvparten av tilfellene er fastlegen ukjent med pasientens familiesituasjon. Dette bekrefter at det fortsatt er mye tabu og skam knyttet til rusmiddelproblematikk, også i hjelpeapparatet.

Det viktigste for pårørende er at den som ruser seg blir rusfri, og at de selv får mulighet å bidra på ulike måter for å hjelpe sine kjære tilbake til et verdig liv. Det er fortsatt mange pårørende som opplever avvisning i kontakten med helse- og omsorgstjenesten. «De sier jeg må dra hjem og ta vare på meg selv, men jeg aner ikke hvordan jeg skal gjøre det når jeg ikke vet om sønnen min lever».

Vi mener at god behandling i mange tilfeller er avhengig av godt samarbeid mellom pasient, pårørende og profesjonelle hjelpere. I motsetning til ved andre lidelser er det store paradokset i rusbehandling at pasienten i perioder sliter med å motivere seg til endring. Det er en stor utfordring for alle å hjelpe noen som tilsynelatende ikke ønsker hjelp.

Å være pårørende kan være så belastende at man trenger hjelp for sin egen del. Det finns gode behandlingstilbud for pårørende, og også ulike møteplasser for å treffe likesinnede. Å ha en

arena for å dele erfaringer, tanker og følelser, og drøfte vanskelige avgjørelser er i mange tilfeller den beste hjelpen for pårørende. Vi ønsker derfor at pårørende selv tør å ta kontakt med hjelpeapparatet eller frivillige organisasjoner for å forebygge egen helseslitasje.

Det synes fortsatt å være stor avstand mellom omfanget av rusmiddelproblematikk og den oppmerksomheten dette får i hjelpeapparatet. Vår oppfordring til alle: Tørr å spørre! «Hvordan er det hjemme hos deg? Er det noen som drikker eller ruser seg på en måte som bekymrer deg?» Selv om man ikke får umiddelbart svar så signaliserer man åpenhet, interesse og et ønske om å være til hjelp. Det handler om så tidlig som mulig å avdekke problemet hos den enkelte, men også å fange opp og hjelpe barn og voksne som bærer konsekvensene av andres rusmiddelmissbruk. ☒



*«Det er en illusjon å tro at en sykdom som fører til et ras i et familiemedlems personlighet og selvoppfatning, ikke har dype konsekvenser for de personene han har nære relasjoner til. Alle må forholde seg til en ny virkelighet. Kartene må tegnes på ny. De gamle er ikke gyldige lenger. Man finner rett og slett ikke fram i det nye terrenget med dem».*  
(Nina Berg, 2002)



