

Riskbruk, skadligt bruk, beroende

Basutbildningen 20 november 2025

Sociala faktors betydelse för beroendutvecklingen och
behandling samt komplikationer för barn och familj

Innehåll

- Presentation av Rådgivningen Oden
- Hur vi tänker om alkoholkonsumtion, beroendeutveckling och behandling
- Konsekvenser för anhöriga och begreppet "Medberoende"

Rådgivningen Oden

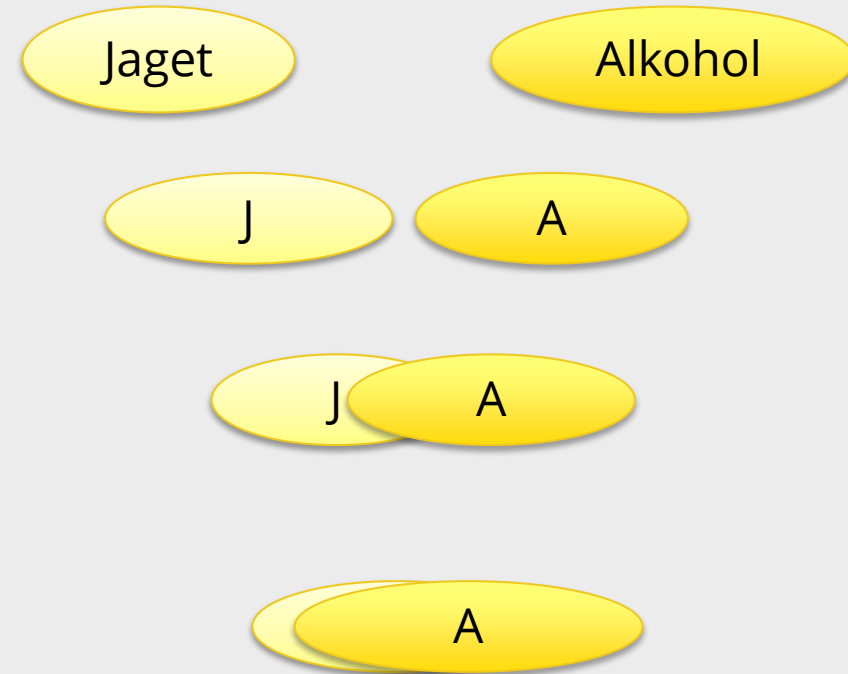
- Öppenvård
- Vi har funnits sedan 1990
- Vi är fyra socionomer och en psykolog som arbetar på Oden
- Ca 350-400 klienter/år
- Kostnadsfritt

Sociala faktors betydelse för relationen till alkohol?

- Uppväxtmiljön
- Dryckeskulturen i umgängeskretsen
- Dryckeskulturen i samhället
- Brist på socialt umgänge - Ensamhet

Hur tänker vi om beroendeutvecklingen?

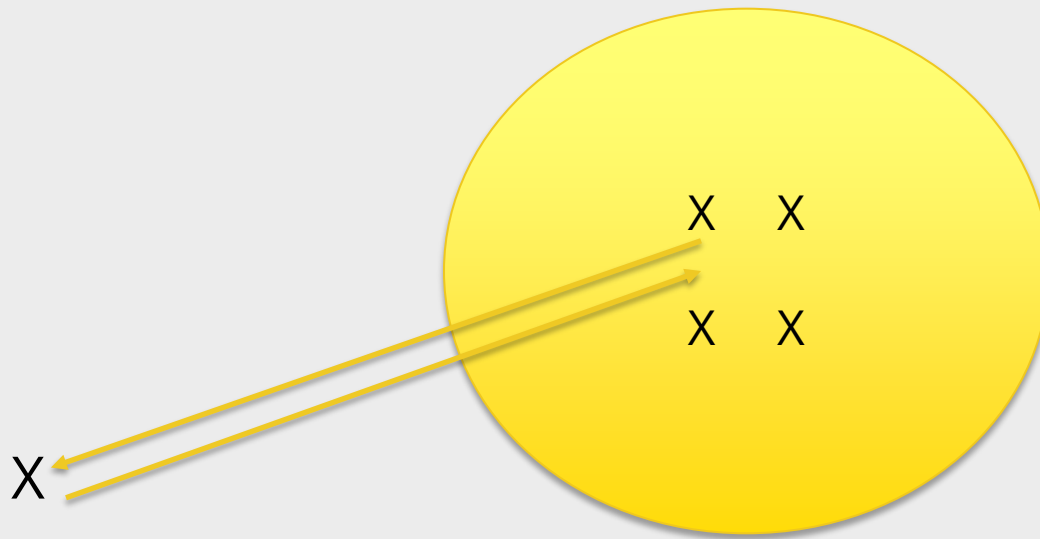
- Socialt drickande
- Sökandefasen / Riskbruk
- Skadligt bruk
- Förlust av val / Beroende
- Tillfrisknande eller sjuklighet / För tidig död



Sociala faktors betydelse i behandlingen

- Nätverket viktigt för resultatet. Vi tar in nätverket i behandlingsrummet
- Betydelsen av nykterhet i relation till andra. Att kunna svara på frågan; "varför ska jag vara nykter?" Nyttan av förändringen
- Ensamhet är en försvårande faktor och kräver mer av oss behandlare

Omtanken inom familjen = starten på medberoendet



Medberoende

- Medberoende är normalt och smyger sig på

Normal omtanke – att bry sig om varandra i en familj är naturligt

Överdriven omtanke – när en i familjen dricker bryr sig de övriga väldigt mycket

Ingen omtanke – när bägaren runnit över och ingen bryr sig längre



Ingen omtanke

Vägrar ställa upp
Ilska
Stänger ute
Aldrig i livet

Normal omtanke

Hjälper varandra
Glädje
Jämlik relation
Kan säga nej

Överdriven omtanke

Gör allt för den andre
Maktlöshet
Stänger ner sig själv
Säger alltid ja

Konsekvenser för anhöriga

- Anhöriga mår ofta sämre än den som dricker
- Jobbar väldigt hårt
- Börjar tro att de kan påverka den andres drickande
- Bär på skam och skuld
- Döljer, smyger och försvarar
- Behöver råd, stöd och/eller behandling

Konsekvenser för barn

- CAN: 20% av alla barn i Sverige, ca 430 000 barn, har någon gång under uppväxten haft minst en förälder med alkoholproblem. Det är vart femte barn.
- Barn från samma familj kan uppfatta situationen olika och reagera väldigt olika
- Alla utvecklar strategier för att klara sig
- Kan ge problem senare i livet, i vuxna relationer, när man skaffar egna barn

Behandling för anhöriga

- Att förstå hur skadligt bruk och beroende fungerar
- Förstå att man är maktlös
- Öppenhet
- Tydlighet och sätta gränser – skilja mellan person och beroende
- Inte ta över konsekvenser av beroendet
- Inte underlätta eller möjliggöra fortsatt beroende
- Strategier för att rädda sig själv
- Ta hand om sig själv!

Vägen ut

- Vad gör att du kommer? Vad vill du? Mål?
- Vad har du redan gjort? Strategier?
- Vad har fungerat? Vad har inte fungerat?
- Vill du ha hjälp med att hitta ditt sätt, din metod, för att nå ditt mål?

Tips på böcker och poddar

- Glöm mig - Alex Schulman
- Djävulsdansen, bli fri från medberoende - Ann Söderlund och Sanna Lundell
- Släpp kontrollen, vinn friheten - Carina Bång
- Flodhästen i vardagsrummet – Tommy Hellsten
- Alkispodden
- Medberoendepodden

Tack för oss!

Frida Holmgren & Roger Marklund, socionomer

Rådgivningen Oden

Stationsgatan 21

931 32 Skellefteå

Direkt 0910-73 65 54

Kundtjänst 0910-73 50 00

oden@skelleftea.se