

[Forside](#)



Hvordan tager du samtalen om alkohol?

Den der drikker, ser ikke nødvendigvis, at han eller hun har et problem. Derfor er det ofte familien, venner eller arbejdspladsen, der kan motivere, den der drikker 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 den der drikker, 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. Det er dog en stor hjælp på vejen ud af et alkoholproblem, hvis han eller hun får hjælp fra de mennesker, der betyder mest.

Brug for rådgivning?

Vil du gerne have flere råd eller øve samtalen igennem med en rådgiver?

Så ring gratis og anonymt til **Alkolinjen** på **80 200 500** eller [klik her og chat med en rådgiver](#)

Syv råd til, hvordan du tager snakken

1. Hvem, hvor og hvornår

Hvem skal være med til samtalen? Det kan være rart at være 2-3 personer.

Vælg et sted, hvor han eller hun føler sig tryk og vælg et tidspunkt på dagen, hvor den han eller hun ikke er fuld eller har abstinenser.

2. 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.

3. Ønsker

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

4. Grænser

Er der grænser, du vil sætte for han eller hendes forbrug af alkohol? Eksempelvis, "jeg vil ikke have dig på besøg, når du er beruset"

5. Konsekvenser

Får det konsekvenser, hvis den drikkende ikke vil leve op til dine ønsker? Undgå trusler, hvis du ikke er klar til at handle på dem. Prøv ikke at presse den drikkende op i et hjørne. Han eller hun skal føle sig støttet ikke truet.

6. At søge behandling

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

7. Afsluttende

Konkrete aftaler.

Sådan taler du om problemet

Samtalen bør handle om din eller jeres bekymring og ikke vrede. Anerkend det, du synes der fungerer, og det 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 den drikkendes alkoholforbrug påvirker dig.

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...

God forberedelse betaler sig

Som pårørende kan det være en stor hjælp at få gode råd og vejledning, før man tager den svære samtale. Er du godt klædt på, inden du konfronterer den, der drikker, med alkoholproblemet, øger du også chancerne for et godt resultat.

Du har mulighed for at få en anonym og gratis snak med en af vores professionelle rådgivere på Alkolinjen på telefonnummeret 80 200 500 alle hverdage.



NYHED

Guide til pårørende - Til dig, der er tæt på en, som drikker for meget

18. juni 2020

Få redskaber og gode råd til at hjælpe dig selv og eventuelt den, der drikker, videre.