



En julhälsning från

Nämndemansgården 
Effektiv alkohol- och drogbehandling

Vi på Nämndemansgården vill varmt tacka för ytterligare ett år av gott samarbete. Våra nya utökade tjänster för utbildning, chefs-stöd, avgiftning, samt flexibiliteten i att skraddarsy lösningar för individuella behov, har fått stor uppskattning. Vi känner oss väldigt entusiastiska över denna utveckling. Med en stabil grund av kunskap, empati och erfarenhet fortsätter vi vårt arbete för att ge bästa kvalitet i servicen för dem som önskar utbildning, stöd eller behandling för alkohol-/drogproblematik. Vi önskar er en meningsfull och glädjeric julhelg och möts igen.

*God Jul från oss alla på
Nämndemansgården*

INEZ HAMILTON, VD.

Den svåra helgen

Vad du kan göra som anhörig

"Ja, det kan bli en katastrof för många familjer och jag tänker framför allt på alla barn som bävar inför julen, istället för att längta och se fram emot den."



VI STÅR INFÖR ÅRETS STÖRSTA HELG.

En helg som skulle kunna innebära tid för dem man älskar, tid att ta hand om sig själv, tid för vila och återhämtning.

Ändå är julhelgen idag för många människor fylld av krav, stress och konsumtion på hög nivå. Veckorna innan jul går man på högvarv och det bäddar för att en del personer ska ta till alkoholen som ett sätt att hantera stressen och ångesten. När man under julleddigheten inte har några tider att passa, och inga yttre krav att leva upp till, är det fritt fram att supa.

Lars Ögren, beroendeterapeut knuten till Nämndemansgården Vianova, har stor erfarenhet av stressproblematik och av att hjälpa människor i akuta situationer. Han har många gånger kunnat se hur drickandet raserar julhelgen för hela familjer.

– Ja, det kan bli en katastrof för många familjer och jag tänker framför allt på alla barn som bävar inför julen, istället för att längta och se fram emot den.

Lars Ögren berättar att närmare 400 000 barn lever i familjesituationer med beroende eller högkonsumtion av alkohol.

– Men även den som dricker ganska måttligt blir personlighetsförändrad och det skapar osäkerhet och rädsla hos barn.

Så vad kan man som anhörig eller nära vän göra för att häva risken för att hela julhelgen mynnar ut i en katastrof fylld med besvikelser och rädslor, ångest, skam och sorg?

– För det första ska man vara ärlig och rak. Tala om för personen att man tycker om henne eller honom. Säg: du sviker oss och jag blir orolig när jag ser hur du dricker. Sedan kan man visa vilken hjälp som finns att få. Mer än så kan man inte göra egentligen och ändå är den som vågar göra detta en verklig hjälte.

Lars Ögren tycker också att man som orolig anhörig ska förbereda sig inför julhelgen genom att ta reda på hur och var man kan söka hjälp, om situationen skulle bli ohållbar. Särskilt om det finns barn i familjen.

– För hjälpen finns, man ska bara veta hur man går tillväga för att få proffshjälp.

Tips och råd till anhöriga

Lars Ögren har tillsammans med journalisten Isabella Iverus och Agneta Trygg, som själv levtt med en alkoholberoende anhörig, skrivit boken *Känner du någon med alkoholproblem?: handbok för anhöriga, medberoende och barn till alkoholister*, som kom ut tidigare i år. Det är en bok skriven för anhöriga och andra närstående med konkreta tips och råd om hur man ska gå tillväga för att söka stöd och hjälp både åt den beroende och åt sig själv. Här beskrivs också begreppet medberoende på ett sätt så att alla i denna situation kan känna igen sig.

BAvsändare:
Nämndemansgården i Sverige AB
270 35 Blentarp

VÄRLDENS VACKRASTE HJÄRNCELL

JUST NU PÅGÅR SPÄNNANDE FORSKNING som visar att det finns mätbara, fysiska egenskaper hos oss människor som pekar mot att vi behöver varandra mer än vi kanske trodde, också som vuxna. Att du, som liksom jag är en människa, du är själva poängen och meningen med mitt liv. Inom hjärnforskningen har man upptäckt något som kallas spegelneuronen. Det är en social hjärncell, kan man säga. Den visar att samma hjärnceller som stimuleras när man gör något, t.ex. sträcker sig efter något, stimuleras även när man ser någon annan sträcka sig efter något.

Djuren har också den här spegelneuronen, men i ett mindre förfinat tillstånd. För det är bara människan som lider när hon ser någon annan lida. Bara människan ropar AJ! när hon ser någon annan skrapa upp sina knän. Det här är människans adelsmärke. Vår förmåga till medkänsla.

I kyrkan brukar vi säga att alla människor är del av en och samma kropp. Hjärnforskningen förstärker denna insikt. En del av spegelneuronens arbete består i att försöka räkna ut vart andra människor är på väg, vad de vill och vad de tänker göra. Det är därför vi så sällan krockar på trottoaren. Det är därför vi vet att om några sekunder kommer jag att få en kram.

Det som skriker i dig, skriker i mig. Det som hoppas i dig, hoppas i mig också. Jag behöver inte ens se dig, det räcker att bara höra talas om dig, så kan jag vara en del av det som är du.

"Vi är individer med egna sinnesupplevelser, egna minnen, egna liv men samtidigt hör vi ihop."

Det finns de som försöker tysta ner, stänga av sina spegelneuroner, och det står ju varje människa fritt att försöka – om man nu vill slippa det som är den utmärkande skillnaden mellan människa och djur. Men att du låter dig beröras av andra människors öden – det är ditt adelsmärke. Och det är så naturligt för dig att göra det. För det finns i din grundutrustning innanför benet som skyddar detta vackra. Att göra någon annan illa är att i någon bemärkelse göra illa sig själv. Vi kan aldrig säga: det där är inte mitt problem. Det är det visst. Att överraska någon med generositet, med något som gör att den människan känner sig omtyckt och trygg, det är att indirekt göra samma sak för sig själv. Vi sitter ihop. Vi är individer med egna sinnesupplevelser, egna minnen, egna liv men samtidigt hör vi ihop. Vi hör ihop så starkt att banden inte går att bryta. Det finns samhörighet inrättad innanför benet. Vi behöver aldrig undra eller bedöma huruvida en människa ska mötas med barmhärtighet eller inte. Varje dag bjuder på tillfällen att vara varma, snälla, trygga för någon annan och därmed för oss själva.

CAMILLA LIF
ÄR PRÄST OCH VERKSAM
SOM ANDLIG RÅDGIVARE PÅ
NÄMNDEMANSGÅRDEN VIANOVA.