

***Presentasjon av
N.K.S veiledningscenter for
pårørende – distrikt sør as.***



Norske Kvinners Sanitetsforening
Telemark

Kort og godt:

- **Hvem?**
- **Hvor?**
- **Hva?**
- **Hvorfor?**

Målgruppe:

- **Pårørende til rusavhengige**

Våre målsetninger:

Vår visjon:

- «En bedre hverdag for pårørende.»

- **Verdigrunnlag:**

«Likeverd, raushet og respekt i trygge omgivelser.»

Hovedmålsetninger:

- Styrke og støtte de som definerer seg som pårørende til rusavhengige.



Hva kan vi bidra med:

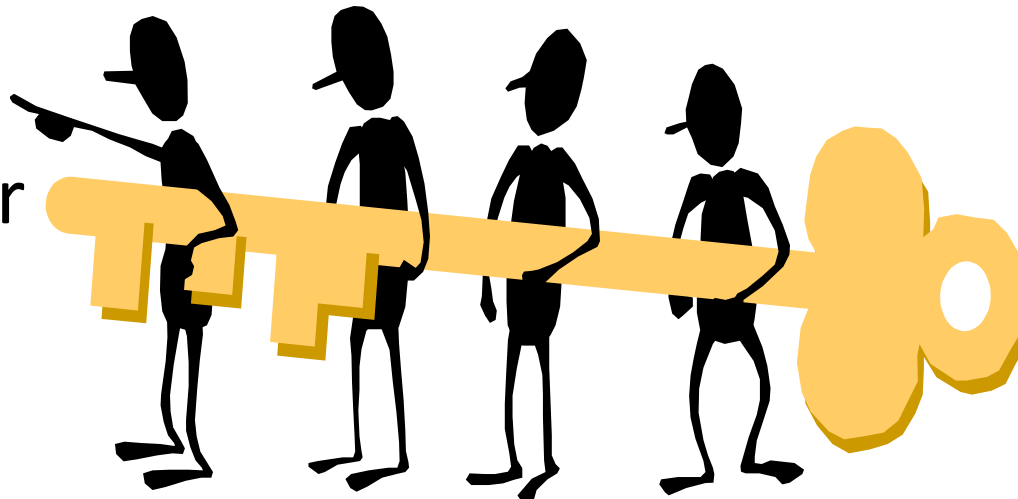
- **Veiledningssamtaler**
- **Grupper**
- **Temakvelder**
- **Samarbeid med ulike etater og frivillige institusjoner**
- **«DU OG JEG OG RUSEN»**

Egmontstiftelsen



Hva kan vi samarbeide om?

- De pårørendes beste
- Samarbeidsavtale
- Samtaler, grupper og temakvelder
 - Lokaler
 - Markedsføring
- Innspill og idéer



Et rusproblem hos et familiemedlem
blir **HELE** familiens problem

Rus påvirker følelseslivet, og et liv med rus kan skape angst, depresjoner og en livsstil med atferd som er uakseptabel for andre

- **Hva ønsker de pårørende selv hjelp til?**
- Å få muligheten til å snakke om situasjonen de lever i
- Å få bearbeidet hendelser, tanker og følelser
- Å få støtte til å leve med situasjonen og ivareta egen livssituasjon
- Å få en mulighet til å forstå *hvorfor* den rusavhengige ruser seg
- Møte andre i liknende situasjon

Å møte pårørende

- **Møte pårørende der de er**
- **Lytte**
- **Mulighet til å gi pårørende veiledning så lenge den pårørende selv ønsker det**
- **Helhetlig tenkning rundt den pårørende**
- **Likemannsarbeid**

Om pårørendes hverdag:

- Å være **partner** kan være:
 - konstant kriseberedskap
 - utrygghet og mistenksomhet
 - kontrollere, ta over ansvar
 - bryte egne normer, lyve, føle avmakt
- Å være **forelder** kan være:
 - kronisk bekymring og utrygghet
 - skyld/skam
 - trusler/vold
 - frykt for overdose
 - avmakt/sorg
 - usikkerhet i forhold til ansvar, roller, grenser
 - taushetsplikten



Om pårørendes hverdag:

- Å være **søsken til** kan være:
 - tilsidesatt
 - mellom barken og veden
 - utrygghet og mistenksomhet
 - lyve, føle avmakt



- Å være **barn av** kan være:
 - vanskelig for å stole på andre
 - trenger bekreftelse av andre
 - kriseberedskap
 - skyld/skam
 - uforutsigbarhet
 - gjentatte skuffelser
 - usikkerhet i forhold til ansvar, roller, grenser

MEDAVHENGIGHET

Medavhengighet utvikles gjennom et langvarig behov for å tilpasse seg andres nykker, humørsvingninger eller misbruk