

## HJÆLP ÉN DU HOLDER AF MED AT FÅ RESPEKTEN TILBAGE

### AT FÅ HJÆLP ER KUN TABU INDTIL, MAN GØR NOGET VED DET

Som pårørende kan du måske tænke, at det er flovt eller mærkeligt, at det er dig, der skal have hjælp. Det skyldes måske, at du har svært ved at anerkende, hvor stort et problem, det er, at du er tæt på én, der drikker for meget. Det kan også være, at du er bange for omverdenens reaktioner på, at du får hjælp udefra. Men dem, der først har prøvet at få anerkendelsen og opmuntringen, ville bare ønske at de havde fået hjælp noget før. Det kan være svært at tro på, hvis du står midt i det, men bare vent og se.

### HJÆLP TIL DIG, DER ER VOKSEN PÅRØRENDE

Hele familien bliver påvirket, når der er én, der drikker for meget. Derfor er det også vigtigt, at du som pårørende får hjælp. Som pårørende kan du stå i to situationer: 1. den drikkende er ikke i behandling og vil måske ikke i behandling, 2. den drikkende er i behandling.

Hvis den drikkende ikke er i behandling, kan du som pårørende få redskaber til at ændre din egen adfærd og styrke din handlekraft. Dette kan være med til at få den drikkende i behandling på sigt og kan også gøre, at din livskvalitet bliver bedre, uanset om den drikkende ender med at gå i behandling eller ej.

Hvis den drikkende allerede er i behandling, kan du som pårørende få rådgivning om, hvordan du kan passe på dig selv og samtidig være med til at støtte og motivere den drikkende til fortsat behandling.

HJÆLP ÉN DU  
HOLDER AF  
MED AT FÅ  
RESPEKTEN  
TILBAGE

### TÆNKER DU PÅ AT TAGE DET FØRSTE SKRIDT?

Så kontakt Alkoholrådgivningen og -behandlingen på tlf. 62 23 66 66. Telefontid man-tors kl. 8-13 og fre kl. 8-12.

#### Sundhedshuset

Havnegade 118. 2. sal  
5900 Rudkøbing

#### Alkoholrådgivningen og -behandlingen

Nannasvej 24  
5700 Svendborg



LANGELAND  
KOMMUNE

Få mere information på [langelandkommune.dk](http://langelandkommune.dk) - skriv "alkohol" i søgefeltet.

ER  
ALKOHOL  
ET PROBLEM FOR  
ÉN DU HOLDER AF ?

ET TILBUD OM GRATIS HJÆLP  
TIL PÅRØRENDE



LANGELAND  
KOMMUNE



**FÅ GRATIS  
HJÆLP TIL  
AT HJÆLPE  
ÉN DU  
HOLDER AF**

**VI  
TILBYDER  
DIG**

### **KENDER DU ÉN, DER DRIKKER FOR MEGET?**

Hos Alkoholbehandlingen kan du få hjælp, hvis du kender én, der er kommet til at drikke for meget.

Sammen med alkoholrådgiveren har du mulighed for at få sat ord på, hvad det betyder for dig at være tæt på én, der drikker for meget.

### **ALKOHLRÅDGIVEREN KAN HJÆLPE DIG MED AT:**

- **FÅ OVERBLIK OVER DIN SITUATION**
- **FÅ INDFLYDELSE PÅ DIN DAGLIGDAG**
- **PASSE PÅ DIG SELV, NÅR ÉN I DIN FAMILIE ELLER OMGANGSKREDS DRIKKER**

### **ER DU UNDER 18 ÅR?**

Er der nogen i din familie, der drikker for meget? Det er aldrig din skyld, hvis din mor eller far eller andre voksne i din familie drikker for meget.

Du kan få hjælp og gode råd, hvis du kontakter Åben Anonym Rådgivning i Langeland Kommune på tlf. **23 31 71 23**.

Du kan også få hjælp i Svendborg hos Barnets Blå Hus og TUBA eller over internettet på [www.hope.dk](http://www.hope.dk)