

I DAG

NAVNE DAG

AGNES OG AGNETE:

I dag, 21. januar, er navnedagen til Agnes og Agnete. Agnes er gresk og betyr ren, kysk. Agnete er en sideform av Agnes.



Frank Johansen
Desktypograf
930 16 062
frank.johansen@op.no

NOEN DU VIL GRATULERE? ØP tar gratis inn omtaler med bursdagsbilder. Bildene må legges inn på vår nettside op.no/gratulerer



TEMAKVELDER: - Pårørende til rusavhengige har ofte behov for hjelp og andre å snakke med. Nettopp pårørendes situasjon blir belyst på temakveldene i Larvik utover våren, sier Marianne Grimsgaard fra Larvik kommune (t.v.) og Trine Sindberg Hansen fra Veiledningssenter for pårørende. **FOTO: SVEND E. HANSEN**

Hjelp til rus-pårørende

Navn i dag

TEMAKVELDER

Larvik kommune, brukerorganisasjonen A-Larm og Veiledningssenter for pårørende inviterer pårørende til rusavhengige og hjelpeapparat til temakvelder. Første møte er torsdag 22. januar.

- Bak hver rusmisbruker står alltid tre-fem pårørende som blir sterkt berørt. Det er imidlertid også håp og hjelp å hente.

SVEND E. HANSEN
svend.einar.hansen@op.no
917 07 465

- Mange pårørende er fortvilet, ofte i slik grad at de selv blir syke. Rusmisbrukerens problem blir hele familiens problem. Pårørende føler ofte både skyld og skam, og midt i fortvilelsen kan det ofte være vanskelig å søke hjelp.

Temakvelder

Men hjelpen finnes - og nettopp det skal det nå settes fokus på i Larvik, blant annet gjennom en serie på fem temakvelder utover våren, sier Marianne Grimsgaard i rus- og psykiatri-teamet i Larvik kommune og Trine Sindberg Hansen ved Veiledningssenter for pårørende distrikt sør i Skien.

Sammen med brukerorganisasjonen A-Larm i Larvik inviterer de pårørende, fagpersonell og andre interesserte til temakveldene, som holdes i Tollboden i Indre havn. Første

kveld er førstkommande torsdag. Da skal det snakkes om «medavhengighet». Senere skal man ta for seg ruskontrakter, samarbeid med hjelpeapparatet, rus som familiesykdom og tegn og symptomer.

- Vi har dyktige foredragsholdere hver kveld - folk fra rusinstitusjonene, kommunen og politiet - og det blir også rikelig anledning til spørsmål og samtaler, sier det to.

Hjelp og håp

De framholder at det er viktig å understreke at både for den rusavhengige og de pårørende er det hjelp å få og håp å finne.

- Håp er et viktig stikkord. For håp er ofte en kime til forandring. For mange pårørende kan det være nyttig å viktig å treffe andre som er i samme situasjon og få oppleve at de ikke er alene. Derfor er det også vik-

tig for oss å bidra til å skape en arena hvor folk kan møtes, dele sine erfaringer og lære av hverandre.

Hjelp til mestring

- Vårt fokus er å hjelpe pårørendene til å mestre sin egen situasjon, sette seg selv i fokus og bli i stand til å ta vare på seg selv. For mange pårørende er det vanskelig nok, og enda vanskeligere når de også skal forsøke å ta vare på den rusavhengige. Det dreier seg ofte om å sette grenser, slik at man unngår at hjelpen de pårørende gir den rusavhengige blir snudd til å opprettholde rusbruken, noe som faktisk skjer. Her er det egentlig ikke noen fasitsvar, men det er viktig å få fram at det er hjelp å få og steder å henvende seg, sier Trine Sindberg Hansen. Hun er veileder ved Veiledningssenter for pårøren-

de distrikt sør, som har kontor i Skien.

- Veiledningssenteret drives av Norske Kvinners Sanitetsforening og er et lavterskeltilbud for pårørende til rusavhengige. Vi har et landsdekkende fagnettverk og har nå åpnet et «sattellittkontor» i Larvik som foreløpig er åpent en dag i uken i Sanitetens hus ved Furubakken, sier hun.

Lite synlig gruppe

Hun framholder at pårørende til rusavhengige - narkomane eller alkoholavhengige - er en lite synlig gruppe som ofte lever i konstant «kriseberedskap» med følelse av å miste kontrollen over egen livssituasjon. Nå håper hun at både pårørende og andre interesserte tar turen til temakvelden i Tollboden i morgen, hvor det vil være gode råd å hente.