

Anhörigskolan i Stockholm har funnits i över 20 år. Över 1200 personer har deltagit i kurserna som är avsedda för vuxna anhöriga och vänner till personer med beroendeproblem.

Text & foto **Staffan Hasselgren**

Anhörigskolan

Anhörigskolan startade redan 1991 och hörde då till beroendekliniken på S:t Görans sjukhus. Sedan 1995 drivs den av STAD (Stockholm förebygger alkohol- och drogproblem).

- Framför allt är det anhöriga till alkoholberoende personer men även blandmissbrukare och på senare tid ett ökande antal anhöriga till läkemedelsmissbrukare som har deltagit i våra kurser. För anhöriga till personer med ett mer renodlat narkotikamissbruk finns den så kallade Anhörigstyrkan, säger kursledaren Unda Lönnqvist, som arbetat med anhörigskolan i sex års tid, sedan 2009.

Unda har länge jobbat med prevention, hon har en läkarexamen i botten och även en utbildning i folkhälsovetenskap och hon har själv mångårig erfarenhet av att leva nära en anhörig med beroendeproblem.

- Det var ett hopplöst projekt att försöka få personen nykter. När jag själv gick anhörigskolan, strax efter att jag brutit relationen, så förstod jag att jag hade gjort rätt. Kursen gav mig många insikter - det var mycket som blev tydligt för mig, säger Unda.



- Det är viktigt för anhöriga att få träffa andra i liknande situation, säger Unda Lönnqvist.

De som söker sig till anhörigskolan kommer antingen via vården, till exempel från beroendemottagningar, vårdcentraler och kuratorer, eller har de på egen hand hittat kursen på nätet. Många har också blivit tipsade av släktingar och vänner som kanske själva gått kursen. Åldrarna är blandade, mellan 20 och 75 år. Men oberoende av ålder är det för de flesta ett mycket stort steg att ta kontakt med anhörigskolan.

Ofta kan kursdeltagarna vara i en fas där de är ambivalenta till om de ska lämna en partner med missbruksproblem eller inte. En del kanske precis fått reda på att deras pappa dricker. Många befinner sig i inledningsfasen av en relation och har börjat oro sig för partners alkoholvanor. Kanske har de vuxit upp i en familj med alkoholproblem och börjar se samma mönster upprepa sig.

– Ofta har kursdeltagarna ett mycket stort behov av att diskutera den livssituation de befinner sig i. Det blir mycket av både skratt och gråt och en otrolig dynamik i de här mötena, säger Unda.

Kursen startar en lördag. Det börjar med att man ska lära känna varandra i gruppen, verksamheten presenteras och Unda berättar bland annat lite om sina egna erfarenheter.

Därefter håller Åke Lundkvist, som är professor i virologi vid Uppsala universitet, en lektion om sjukdomsbegreppet och vad som händer med hjärnans belöningssystem när vi blir beroende. Det brukar bli många frågor och diskussioner och en del har svårt att betrakta alkoholberoende som en sjukdom.

Även Åke vet vad han talar om. Han har själv haft alkoholproblem men är nu nykter sedan sju år tillbaka.

Under dagen ser man också filmen De glömda barnen, diskuterar och relaterar till den.

– Vi går igenom hur förloppet i en beroendeutveckling kan vara och utvecklingen av ett medberoendeskap.

När man träffas påföljande tisdagskväll diskuterar man de tankar som lördagen väckt.

Under kursen går man också igenom de olika roller som kan utkristalliseras i en familj med missbruksproblem – det vill säga strategier som ofta används för att hantera den svåra familjesituationen.

– Man brukar skilja på hjälten, det svarta fåret, clownen och tapetblomman. Men det är inte så att de här rollerna behöver vara renodlade, ofta finns det drag av både det ena och andra i samma person och det kan växla över tid, säger Unda.

”Det är viktigt för anhöriga att våga prata om sin situation och återta sitt egenvärde”

Man talar också mycket om anhöriga som möjliggörare. Den anhörige tar till exempel ofta ansvaret för att räkningarna blir betalda, handlar, städar, ringer besvärliga samtal och håller fasaden uppe utåt, vilket underlättar för den beroende att fortsätta med sitt missbruk.


– Men vad händer om du tar ett kliv tillbaka? Om du upphör med att kontrollera – till exempel slutar att hålla ut spriten – vad händer då? Ibland kan den missbrukande personens botten, som man ofta talar om i behandlingssammanhang, bli lite högre och han/hon inser att hjälp behövs, säger Unda.

Det finns verksamheter där man anser att anhöriga ska kunna fungera som redskap för att den som missbrukar ska kunna bli nykter. Men på anhörigskolan handlar det mest om de

anhöriga själva, hur de mår och hur de kan lära sig att sätta gränser.

– Det är viktigt för anhöriga att våga prata om sin situation och återta sitt egenvärde. Genom att ta ansvar för sig själv och inte bara fokusera på den som har problem, kan hela situationen påverkas.

Vid det sista kurstillfället talar man bland annat om vart man kan vända sig om man känner att man har behov av fortsatt hjälp. Deltagarna får också med sig litteratur och förslag på läsvärda böcker.

– Många håller kontakten efter kursen, går kanske på Al-Anon-möten tillsammans och peppar varandra. Att få träffa andra i liknande situation och inte känna sig så ensam är en del av kursen som värderas högt, säger Unda Lönnquist. 

ANHÖRIGSKOLAN

Kurserna omfattar en lördag och fyra tisdagskvällar. Det är åtta till tio deltagare i varje kurs, den övervägande majoriteten är kvinnor. Man måste vara minst 20 år för att gå kursen, en åldersgräns som är anpassad efter kursinnehållets svårighetsgrad. Barn och unga hänvisas istället till stödgrupper anpassade för dem. Man ger sex kurser om året, tre på våren och tre på hösten. Sedan starten har det blivit mer än hundra kurser med över 1 200 deltagare.

STAD startade som ett projekt år 1995 och är i dag ett Kunskapscenter för prevention – med fokus på alkohol och droger. STAD utvecklar och utvärderar förebyggande insatser inom området.

Mer information om anhörigskolan hittar du på: www.stad.org