**Alla ”alkoholister” är inte lika**

Oron över alkoholproblematiken i arbetslivet ökar bland chefer i spåren av ökad social distans och hemarbete. Utmaningen i samhället är att alla vi som inte är del av en sådan problematik, ofta stigmatiserar både personen och behandlingsmetoden. Tyvärr har vi ofta som medmänniskor och kollegor en ensidig bild av alkohol- och drogproblem. Det förstärks av media, som fortsätter att framställa beroendeproblematik på samma gamla sätt där det ofta är en ”nykter alkoholist” som berättar om sin ”resa”. När det istället borde vara viktigare att ha någon som kan det senaste inom forskningen på området, och kommer med nya lösningar och nya synsätt.

**Det är ett problem att** **alla med alkoholproblem behandlas på samma sätt. Vi dricker av olika skäl; vi dricker olika mycket, vi döljer det på olika sätt, vi kommer från olika samhällsklasser och så vidare. Det finns schablonbilder av en människa som dricker för mycket men lika lite som vi ska ge alla med cancer samma behandling, ska vi ge alla med alkoholproblematik samma behandling.**

Som om alla med alkoholproblem skulle vara likadana som de som syns på löpsedlarna? Nej, det finns många fler alldeles ”vanliga” människor som har problem och de flesta är dessutom mer eller mindre dolda, i arbetslivet. Vi behöver inte bara höra om alla ”personliga resor” hit och dit som kanske får oss att tro att det alltid ser ut på ett visst sätt utan vi behöver säkra arbetsplatsen och arbetsmiljön. Vi behöver hjälpa medarbetare på ett kostnadseffektivt och humant sätt.

För att komma vidare och få chansen att få fler att våga söka hjälp behöver vi alla bli bättre på att se människorna och bryta stigmatiseringen och schablonbilden kring ”alkoholisten”:

Alla som har alkoholproblem är inte beroende, vilket innebär att alla behöver inte en omfattande behandling. Det slängs miljoner på dyra behandlingar som inte behövs. Av alla de som har problem

Man måste inte nå sin botten för att få eller ta emot hjälp. Alldeles för många gör ingenting trots att de ser att en medarbetare eller kollega mår dåligt eller har ett oacceptabelt beteende.

Att ta hjälp behöver inte innebära att man aldrig mer kan dricka. Det finns de som kan lära sig kontrollerat drickande.

Prognosen är inte sämre än för andra livsstilssjukdomar/-förändringar. Återfall inom ett år är ungefär lika vanligt för t ex diabetes, högt blodtryck och astma.

Det är alltid nödvändigt att utreda noggrant hur problematiken ser ut innan behandlingen påbörjas och det är ingen vits med att göra en utredning, om man bara har en enda behandlingsmetod att erbjuda.

Det finns en mängd evidensbaserade behandlingsmetoder och återfallsprevention att erbjuda, beroende på hur personens problematik ser ut och vad personen behöver. Det är också väldigt vanligt med andra samtidiga beroenden/missbruk, t ex alkohol och spel, och bakomliggande diagnoser som adhd, depression, psykisk ohälsa, och som förblir obehandlade om ingen psykologutredning görs. Då ser vi ofta dessa ständiga återfall därför en bakomliggande problematik omöjliggör att ta bort drickandet eller spelandet som kanske är ett sätt att ”självmedicinera”.

Vi behöver bli bättre på att ta hjälp av experter som kan utreda hela människan för att se vilken hjälp som behövs och vi behöver bli bättre på att ta det där första samtalet och inte vara rädda för att ha fel eller att tro att vi måste ”ställa någon mot väggen” och bevisa att de har problem. Det första samtalet handlar bara om oro och om att se en medmänniska, kollega eller medarbetare.

**2020-12-01
Alna Sverige AB**

Alna är din samarbetspartner kring allt som gäller skadligt bruk och beroende på arbetsplatsen. Vi arbetar med allt ifrån att kartlägga kulturen på arbetsplatsen, policy och utbildning till utredning och behandling i akuta individärenden.

Alna är expert på skadligt bruk i arbetslivet sedan 1961 och ägs från och med 1 januari 2020 av Feelgood Sverige AB. Läs mer på: <http://www.alna.se/>

**För mer information, kontakta:**

Ingela Eriksson, ansvarig kommunikation och marknad, tel 070 776 44 50, ingela.eriksson@alna.se