

«...man tar jo jobben med seg hjem, man tar også familielivet med seg på jobb! »

**Å være pårørende til en person med rusproblemer kan virke inn på hvordan du har det på jobb og hvordan du fungerer i det daglige arbeidet.**

For hver person med rusproblemer, regner en med at det gjennomsnittlig er tre personer innen nær familie som blir direkte berørt av situasjonen. Mange av disse pårørende er i arbeidslivet, og dette utgjør et betydelig antall personer.

*Pårørende er de som står i relasjon til den som har et rusproblem og som opplever seg berørt av dette problemet – ektefelle/samboer, foreldre, barn, søsken, øvrige familie, venner og kollegaer.*

#### **Pårørendes problem**

Mange pårørende føler skyld, skam og utilstrekkelighet, og opplever at de må hemmeligholde situasjonen de lever i. Dette kan tappe en for mye energi.

*«Problemet er vel heller at jeg skammer meg og tør dermed ikke åpent fortelle om hvilken situasjon vi er i. Det har vel også med det å gjøre at jeg ikke vil utlevere min sønn. Jeg vil egentlig ikke at de andre skal synes at han er en "drittsekk". De andre har unger de kan skryte av og være stolte av, mens jeg har ikke noe positivt å si og tør dermed nesten ikke nevne hans navn fordi jeg er redd for spørsmål om hva han driver med.»*

#### **Typiske handlingsmønstre som kan utvikle seg i familier med rusmiddelproblemer:**

- Den rusmiddelavhengiges bruk av rusmidler blir ofte styrende for det som skjer i familien.
- Temaet blir et tabu. Flere pårørende unngår å snakke direkte om selve misbruket.
- Mange føler at de må være lojale overfor den rusmiddelavhengige selv når lojaliteten ikke er fortjent.
- Du stenger av følelsene knyttet til rusbruken for ikke å føle for mye.

#### **Begynn å snakke om det**

Det kan være god hjelp i å snakke med noen om problemene. Kanskje kan arbeidsplassen bistå med hjelp. Tillit og evnen til å lytte er sentralt i denne sammenheng. Å kunne være åpen overfor arbeidsgiver er ofte en lettelse.

*«Da jeg er en del deprimert er det godt at de andre på jobb vet årsaken til dette.»*

*«Jeg slipper å finne på unnskyldninger dersom det skulle oppstå problemer.»*

Det er mange eksempler på at åpenhet om rus- og avhengighetsproblematikk har blitt møtt med forståelse fra arbeidsgiver. Å være åpen om problemene er i tillegg en mulighet for å rydde av veien eventuelle misforståelser som kan oppstå, og du slipper å holde på en fasade.

Det er samtidig viktig å ha respekt for at enkelte ikke ønsker å dele denne type informasjon med andre. En del pårørende gir uttrykk for at arbeidsplassen er et «fristed» og en «nøytral sone» hvor problemene nettopp ikke er et tema.

#### **Hvordan er det mulig å endre en vanskelig livssituasjon?**

Både den med rus- og avhengighetsproblemer og den pårørende har en tendens til å repetere det samme handlingsmønsteret med en forventning om et annet resultat neste gang. Det kan imidlertid være mer hensiktsmessig at den pårørende gjør noen forandringer med utgangspunkt i egne ønsker, behov og følelser.

At den pårørende forandrer seg, gjør at den rusmiddelavhengige må forholde seg til den pårørende på en ny måte. På den måten kan den pårørende indirekte forandre omgivelsene. Både den pårørende og den med rus- og avhengighetsproblemer må gjøre en jobb for å endre situasjonen.

*«Ingen kan løse et problem som ligger utenfor egen kontrollmulighet - gi problemet til den som eier det!» (Frid Hansen)*

Formaninger og såkalte «gode råd» er ofte lite konstruktive i når det gjelder sårbare temaer. I en samtale med en som har et problem eller en pårørende, kan det være mer hensiktsmessig å ta utgangspunkt i det man ser, hører og opplever, og uttrykke en eventuell bekymring på bakgrunn av dette.

#### **Å være pårørende kan føre til sykdom**

Livssituasjonen som pårørende kan føre til at du selv blir syk. Studier viser at det er overhyppighet av kroppslige og psykiske plager blant pårørende til rusavhengige.

Arbeidsmiljøloven og Folketrykkeloven sier hvilke plikter arbeidsgiver og arbeidstaker har ved sykdom. Arbeidsgiver skal forebygge helseproblemer, tilrettelegge for arbeidstakere som trenger det og følge opp medarbeidere som blir syke.

Årsak til sykdom er uvesentlig i denne sammenheng. Arbeidstaker har plikt til å samarbeide og delta aktivt i de tiltak som er aktuelle ut fra den arbeidsevnen en har (jf. veileder fra Arbeidstilsynet, NAV og Petroleumsstilsynet «forebygging og oppfølging – to sider av samme sak.»

Du har ingen plikt til å opplyse arbeidsgiver om hvilken diagnose man er sykemeldet for. Opplysningsplikten gjelder angående når man kan være tilbake på jobb og hva man kan klare å gjøre på jobben.

*«Det jeg trengte mest var vennlighet og imøtekommenhet når jeg henvendte meg...»*



## Hva kan en arbeidsplass gjøre for pårørende?

Å ha en jobb er viktig for de fleste av oss. Det gir oss identitet både som yrkesutøver og medmenneske. Et godt arbeidsmiljø med en viss grad av åpenhet, hvor det er tillatt å dele private ting som påvirker arbeidssituasjonen, er viktig for å kunne møte mennesker i en vanskelig livssituasjon.

I en studie om rusmiddelvaner i arbeidslivet svarer 90% at bedriften burde hjelpe ansatte med rus- og avhengighetsproblemer i familien. Dette sier noe om de positive holdningene som finnes i norsk arbeidsliv.

Arbeidsgiver har ingen særskilt plikt til å tilrettelegge for pårørende til rusmiddelavhengige, men gjennom partsamarbeidet i bedriften, og samarbeid med den ansatte spesielt, har arbeidsgiver likevel mulighet for å tilrettelegge på flere måter. Dette kan gjøres ved å gi økt rom for fleksibilitet med tanke på arbeidstid f.eks. ved å legge til rette for å:

- kunne delta på møter i forbindelse med oppfølging av den med rusproblemer
- kunne komme litt sent ved behov
- gi mulighet for å kunne ta fri på kort varsel
- gi mulighet for å kunne skjerme seg ved behov
- gi mulighet for å kunne ta telefoner usjenert dersom en ikke har eget kontor

De fleste arbeidsplassene med et arbeidsreglement har gjerne et punkt om velferdspermisjoner. Denne typen permisjonsregler kan komme til nytte når det gjelder pårørende og deres spesielle situasjon.

Pårørende selv ønsker:

- Mer kunnskap hos ledere og kolleger, om årsaker og konsekvenser av misbruk.
- Å bli møtt med forståelse og støtte

Åpenhet og diskusjon rundt temaet vil hjelpe kolleger og ledere til å bli bedre støttespillere på jobb!

## Nyttig bistand både for pårørende og arbeidsplassen:

Hjelpetiltak:

- Fastlege
- Bedriftshelsetjeneste
- Familekontor [www.bufetat.no](http://www.bufetat.no)
- Kirkens familievernkontor [www.kirkensfamilievern.no](http://www.kirkensfamilievern.no)
- Ruspoliklinikker / rusbehandlingsinstitusjoner <https://helsenorge.no/velg-behandlingssted>
- Pårørendes rettigheter <https://helsenorge.no/parorende/parorendes-rettigheter>

### • Pårørendeorganisasjoner:

Veiledningssenteret for pårørende [www.veiledningssenteret.no](http://www.veiledningssenteret.no)

Pårørendesenteret <http://www.parorendesenteret.no/hjem>

Landsforbundet mot Stoff (LMS) [www.motstoff.no/](http://www.motstoff.no/)

A-larm (bruker- og pårørendeorganisasjon) [www.a-larm.no](http://www.a-larm.no)

Al-Anon (for pårørende til rusavhengige) <http://al-anon.no/>

Familieklubbene i Norge [www.familieklubb.no](http://www.familieklubb.no)

Kompasset <http://kompasset.org/>

Pårørendealliansen [www.parorendealliansen.no/](http://www.parorendealliansen.no/)

Pårørende til spilleavhengige <http://ptsnorge.no/>

Pårørende til spilleavhengige [www.spillavhengighet.no/](http://www.spillavhengighet.no/)

Nettverk Narkoman.net [www.narkoman.net](http://www.narkoman.net)

### • Brukerorganisasjoner:

AA - anonyme alkoholikere [www.anonymealkoholikere.no](http://www.anonymealkoholikere.no)

NA - anonyme narkomane [www.nanorge.org](http://www.nanorge.org)  
Rusmisbrukernes interesseorganisasjon (RIO) [www.riorg.no](http://www.riorg.no)

Foreningen for human narkotikapolitikk (FHN) [www.fhn.no](http://www.fhn.no)

Hjelpelinjen for spilleavhengige [www.hjelpelinjen.no](http://www.hjelpelinjen.no)

GA - Anonyme Gamblere [www.ganorge.no](http://www.ganorge.no)

### • Nyttige nettsteder:

Nasjonalt senter for erfaringskompetanse innen psykisk helse [www.erfaringskompetanse.no/](http://www.erfaringskompetanse.no/)

Arbeidslivstelefonen [www.arbeidslivstelefonen.no](http://www.arbeidslivstelefonen.no) (tlf. 2256700)

Rustelefonen [www.rustelefonen.no](http://www.rustelefonen.no) (tlf..08588)

### • Råd og veiledning for arbeidslivet:

Arbeidstilsynet [www.arbeidstilsynet.no](http://www.arbeidstilsynet.no)

NAV Arbeidslivsenter [www.nav.no](http://www.nav.no)

Akan kompetansesenter [www.akan.no](http://www.akan.no) (tlf:22402800)



Følg oss på Facebook: [www.facebook.com/akankompetansesenter](http://www.facebook.com/akankompetansesenter)



Følg oss på Twitter: @AkanNorge

**akan**  
KOMPETANSESENTER

Tlf: 22 40 28 00 - E-post : [akan@akan.no](mailto:akan@akan.no) - [www.akan.no](http://www.akan.no)



# Begynn å snakke om det ...

*En brosjyre om hvilke muligheter en arbeidsplass har til å støtte og hjelpe pårørende til rusmiddelavhengige*