

ATT TA UPP BEROENDE – TALA OM DET I TID



STÄLL EN KLARLÄGGANDE FRÅGA

VAD ÄR BEROENDE?

Beroende är ett tillstånd där en person känner ett tvångsmässigt behov av att använda ett ämne eller utöva en aktivitet, även om det orsakar skada. Det kan vara

- fysiskt (kroppen vänjer sig vid ämnet)
- psykiskt (användningen lindrar t.ex. ångest eller tristess)
- socialt (behov av att tillhöra en grupp eller få acceptans)

Beroende uppfattas ofta som ett individuellt problem, även om samhälleliga faktorer också påverkar. Medicinskt sett är det en hjärnsjukdom där förmågan att kontrollera användningen försämras.

I vardagsspråk ses beroende ofta som en vana eller ett beteende som inte uppfattas som skadligt – särskilt bland unga.

VARFÖR ÄR TIDIG INTERVENTION VIKTIG?

Tidig intervention

- Förebygger fysiska, psykiska och sociala skador
- Hjälper att identifiera risker för allvarlig beroendeutveckling
- Upprätthåller hopp, omtanke och möjligheten till förändring
- Skyddar hjärnan under utveckling, särskilt hos unga. Vuxnas roll är central: den unga ser inte alltid problemet själv, men kan dra nytta av information och stöd.
- Sparar resurser; förebyggande är effektivare än att reparera

HUR STÖDER MAN ATT SLUTA?

1. Var en medvandrare.

Visa att du bryr dig – var med även under svåra stunder.

2. Hjälp att hitta hjälp.

Vägled till exempel till skolhälsovården, ungdomsarbete eller webbtjänster (t.ex. fressis.fi, kysyminen kannattaa.fi).

3. Diskutera motivationen.

Fundera tillsammans på vilka fördelar det kan finnas med att sluta.

4. Sätt realistiska mål.

Små steg leder framåt – återfall kan också vara en del av processen.

5. Känn igen och uppmuntra framsteg.

Uppmärksamma även små framgångar och förstärk dem.

6. Erbjud alternativ.

Sök tillsammans meningsfulla aktiviteter som ger välmående utan beroende.

7. Berätta om abstinenssymtom.

De är övergående – kunskap gör det lättare att hantera dem.

8. Utnyttja kamrattöd.

Att dela berättelser kan ge hopp och tro på förändring.

HUR TAR MAN UPP BEROENDE?

1. Välj rätt tid och plats.

Prata i en lugn och förtroendefull miljö, på tu man hand.

2. Börja med att uttrycka oro.

Till exempel: "Jag har märkt att... och skulle vilja prata om det."

3. Fråga – anklaga inte.

Använd öppna frågor:

"Hur upplever du själv ditt spelande/drickande?"

"Har du funderat på varför du använder?"

"Har du någonsin provat att vara utan?"

4. Lyssna genuint.

Döm eller förminska inte. Ge utrymme att berätta egna upplevelser och synvinklar.

5. Ta upp oro konstruktivt.

Berätta vad du har märkt och varför det oroar dig.

6. Erbjud stöd – hota inte.

"Jag vill att du mår bra – kan vi fundera tillsammans på vad vi kan göra åt detta?"

7. Kunskap och förståelse som stöd.

Berätta att beroende inte är svaghet utan ett biologiskt fenomen. Sök information tillsammans och bedöm källornas tillförlitlighet.

Oro är en bra anledning att prata – det behövs inget perfekt tillfälle, omtanke räcker.

Tidig intervention hjälper mest – man behöver inte vänta på diagnos.

Lyssna, döm inte – erbjud förståelse, inte skuldbeläggning.

Fråga öppet, anklaga inte – öppna frågor ger rum för samtal.

Erbjud stöd, inte lösning – var med på vägen men bestäm inte riktningen.

Förändring är möjlig – hopp och tro på förändring är avgörande.

Beroende ser inte till ålder eller form – det kan handla om alkohol, nikotin, sociala medier eller annat.

Upprepade samtal är viktigare än det perfekta tillfället – även små ord kan påverka.

Tecken på beroende kan synas före diagnos – tvångsmässig användning, inskränkt vardag och förlorad kontroll är tidiga varningssignaler.

KOM IHÅG!

www.kysyminen kannattaa.fi

Källor:

Ehkäisevän päihdetyön järjestöverkosto, Syöpäjärjestöt, Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry

THL: thl.fi/aiheet/mielenterveys/mielenterveyshairiot/paihde-ja-toiminnalliset-riippuvuudet,

THL: thl.fi/julkaisut/kasikirjat/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/erityiskysymykset/paihde-ja-riippuvuus kayttaytymisen-tunnistaminen-ja-puheeksi-otto