

## Har du vært bekymret for en venns alkoholbruk?

*I XX kommune svarer XX prosent at de har vært bekymret for at en venn eller et familiemedlem var i ferd med å utvikle et alkoholproblem.*

Det kommer frem i en ny undersøkelse fra Ipsos på vegne av alkovettorganisasjonen Av-og-til.

– At så mange har sånne bekymringer viser hvor viktig det er å våge å snakke om vanskelige tema med de vi bryr oss om, sier XX, som er Av-og-til-koordinator i XX kommune.

10. oktober markeres også Verdensdagen for psykisk helse. XX kommune oppfordrer derfor innbyggerne til å benytte anledningen og vise at man bryr seg, ved å våge å spørre om alkohol.

### Våg å ta praten

XX påpeker at det kan være vanskelig å starte en samtale rundt noens alkoholbruk:

– En føler seg gjerne både frustrert og utrygg i en slik situasjon. Det er ikke alltid enkelt å vite hva man skal gjøre med bekymringen, sier XX.

XX får støtte fra Randi Hagen Eriksrud, som er generalsekretær i Av-og-til.

– Det er helt vanlig og helt forståelig å kvie seg for å ta opp temaet med personen det gjelder. Ofte blir det oppfattet som tabu å snakke om alkoholbruk, særlig alkoholbruk utenfor det som er regnet som greit. Men for den det gjelder, kan det utgjøre en stor forskjell at nettopp du viser at du bryr deg. Det kan være det første steget for å innse at man har et problem, sier hun.

### Verdensdagen for psykisk helse

I oktober markeres Verdensdagen for psykisk helse, og årets tema er nettopp «Vær oppmerksom. Vise interesse. Spør mer.» XX ber derfor alle som er bekymret for en venn eller et familiemedlem, om å spørre de om hvordan de har det.

– Hva som ligger bak et uheldig drikkemønster, er individuelt. Det er ikke ditt ansvar å løse problemet, men du kan oppmuntre vedkommende for å få han eller henne inn på et bedre spor, for eksempel ved å spørre mer og bry deg, sier XX.

### Råd til deg som er bekymret:

- Vær bevisst på at du ikke legger opp til å skulle treffe vennen din «over en øl» eller lignende. Forsøk å heller finne på hyggelige ting sammen uten alkohol.
- Våg å ta samtalen, fortell hva du har lagt merke til, og hvorfor du er bekymret. Det kan hjelpe vedkommende til å bli mer bevisst på problemstillingen.
- Dersom vennen din er i ferd med å utvikle et alkoholproblem, er det ikke løst på en dag. Det kan hende han eller hun er uenig med deg, så vær tålmodig og vær innstilt på å ta opp temaet flere ganger.
- Om du føler at det ikke hjelper å ta det opp eller du er veldig bekymret, kan du ringe til eller chatte anonymt med Rustelefonen.

### Om undersøkelsen\*:

Har du noen gang i løpet av de siste 3 årene vært bekymret for at en venn eller et familiemedlem var i ferd med å utvikle et alkoholproblem?	XX
Antall intervju	XX
Ja	XX %
Nei	XX %
Ubesvart	-
Sum	100%

\* Undersøkelsen er utført av Ipsos på oppdrag for Av-og-til i perioden januar-mars 2020.

#### Kontakt:

Randi Hagen Eriksrud, generalsekretær i Av-og-til

Telefon: 940 18 851

E-post: [randi@avogtil.no](mailto:randi@avogtil.no)

Pressebilder: <https://avogtil.no/pressebilder-av-randi/>

XX, Av-og-til-koordinator i XX kommune

Telefon: XX

E-post: XX

For mer informasjon om alkohol og psykisk besøk gjerne Av-og-til på nett:

<https://avogtil.no/tema/livskriser/>