

# LUA

– når alkoholopvækst bliver en styrke

*Vinkler fra  
forskning, psykologisk teori og klinisk praksis*

v. Helle Lindgaard



# Præsentation

- Helle Lindgaard, psykolog, ph.d.
- Egen psykologvirksomhed (før Århus Universitet/CRF)
- Forskning, formidling/undervisning, supervision/terapi
- Alkohol/stof, især familier/børn, siden 1995
- Ph.d: Voksne børn fra familier med alkohol/mestring og modstandsdygtighed
- NKR for alkoholbehandling
- Baggrundsgruppe Socialstyrelsen/Behandlingstilbud til børn/unge

[psykolog@hellelindgaard.dk](mailto:psykolog@hellelindgaard.dk)

[www.hellelindgaard.dk](http://www.hellelindgaard.dk)

---

HELLE LINDGAARD, cand.psych., phd.

Forskning, formidling og rådgivning

Konference LUA 2018

# Program

*"Når historien bliver historie"*

*– Lænkens tilbud til VBA'er: VBA-forløb og LUA*

- Hvad er problemfeltet?
- Undersøgelsen
- Hvem undersøgte vi?
- Hvad fik/tog de?
- Hvad fandt vi - Forandring/udvikling
- Forandrings-agenter
- Visioner/anbefalinger

# Sproglig/faglig afklaring

- Retorik er afgørende!
- Stigmatisering
- "Misbrug", "afhængighed", "problematiske brug" = rusproblemer/alkoholproblemer
- Primært alkohol, men rusmidler
- Primært VBA i dag – tidlig forebyggelse ...
- VBA'erne/familier: Mangfoldighed!

# Alkohol/misbrug koster

Alkohol og andet misbrug  
forårsager

flere dødsfald, mere sygdom og mangeltilstande  
end nogen anden forebyggelig helbredstilstand

*(Chan 2003, Schneider Institute for Health Policy)*

***Sædvanligvis kun den faktor vi "regner" med!***

# Alkohol/misbrug koster

## - familien

De sundhedsmæssige udgifter  
til familiemedlemmer til alkohol- og  
stofmisbrugere

er **4x større**

end udgiften til familier uden misbrug,  
også sammenlignet med familier med andre  
kroniske lidelser som diabetes og astma

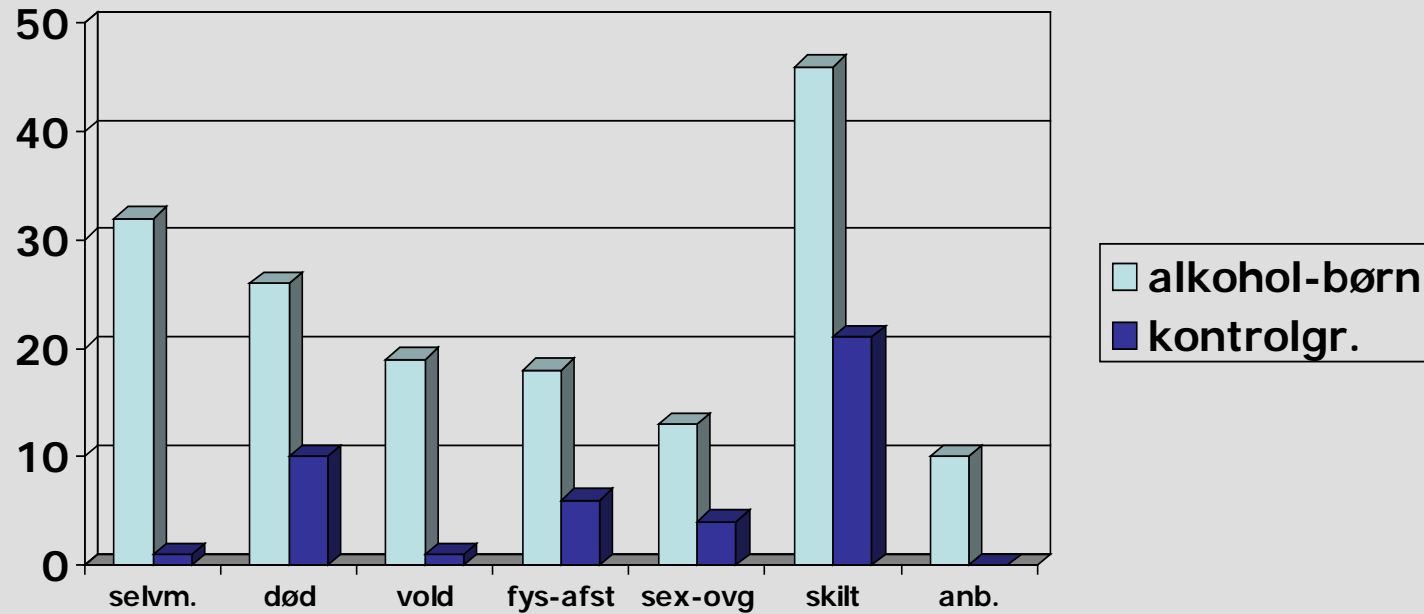
*(Ray et al., 2009)*

# Alkohol/misbrug koster

## - familien

- 5x højere brug af psykiatrien (især depression)
- 2x højere brug af skadestue
- I højere grad helbreds-mæssige problemer (ex. Hjertelidelser, diabetes, astma, rygsmerter, ulykker)
- Flere (langtids-)sygemeldinger

# VBA'ernes opvækst/andre



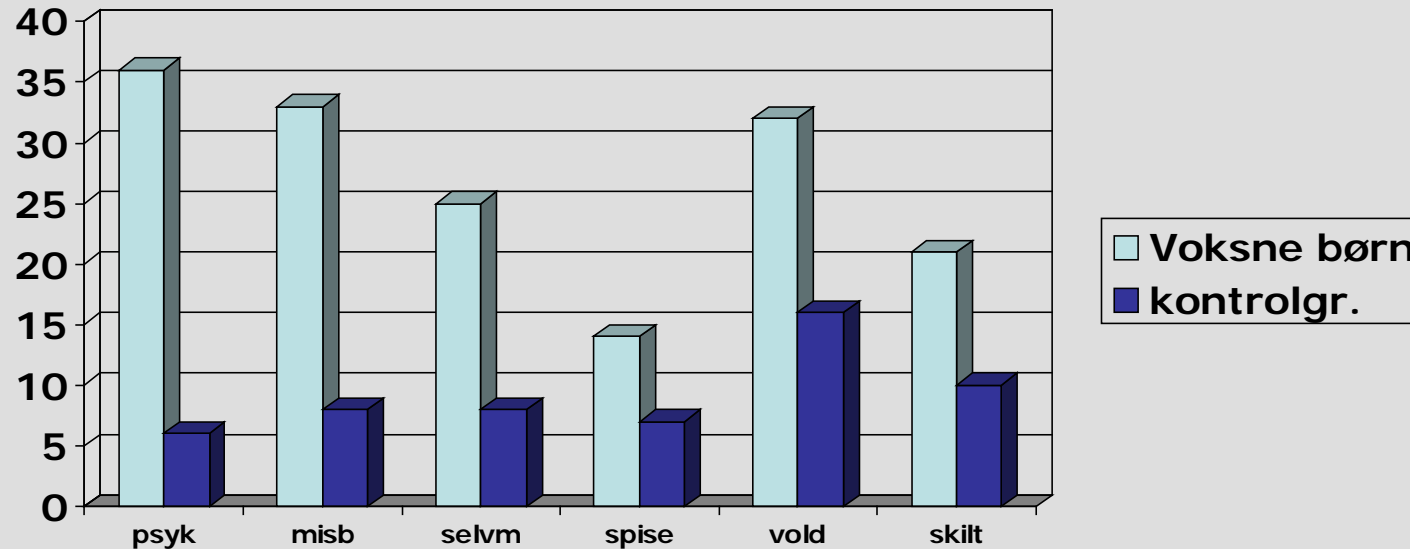
HELLE LINDGAARD, cand.psych., phd.



# Problemfeltet børn/unge, bl.a.:

- Identitet, følelser, behov og grænser, jeg-fokus
- Generelt lavt selvværd
- Depression, angst, selvmord, ADHD, OCD, PTSD
- Spiseforstyrrelser, selvskadende adfærd
- Hyperaktivitet, impulsstyret, koncentrationsbesvær
- Søvnproblemer, mareridt
- Psykosomatik (mavepine, hovedpine etc.)
- Livs- og problem-mestring
- Misbrugsproblemer
- Isolation og ensomhed ift. venner/fritidsaktiviteter
- Afvigende adfærd – Kriminalitet, vold, bander og lign.
- Forstyrret skolegang/uddannelse
- Tidlig voksenadfærd (parforhold, bolig, forældreskab)

# VBA'ernes trivsel som voksne



HELLE LINDGAARD, cand.psych., phd.

Forskning, formidling og rådgivning

Konference LUA 2018

# Problemfeltet – VBA, bl.a.

- Identitet, følelser, behov og grænser, jeg-fokus
- Generelt lavt selvværd
- Depression, angst, selvmord, ADHD, OCD, PTSD
- Spiseforstyrrelser, selvskadende adfærd
- Hyperaktivitet, impulsstyret, koncentrationsbesvær
- Søvnproblemer, mareridt
- Psykosomatik (mavepine, hovedpine etc.)
- Livs- og problem-mestring
- Misbrugsproblemer
- Relationelle problemer: Ensomhed og konflikt
- Afvigende adfærd – Kriminalitet, vold, bander og lign.
- Forstyrret uddannelse/job
- Parforhold, forældre-udfordringer

HELLE LINDGAARD, cand.psych., phd.

# Undersøgelsen

Formål:

- Belyse deltagerne og deres udvikling undervejs
- Antagelser om forandrings-agenter – VBA/LUA ("psykologfaglig vinkel", ej studie)

# Undersøgelsen

- Spørgeskema + interview
- Start/Slut/Opfølgning
- Hvad:
  - Psykisk og fysisk sundhed (CORE, PTSD etc.)
  - Familie og sociale relationer (WSAS, konflikter, job, partner, forældre, børn, etc.)
  - VBA/LUA evaluering og tilfredshed
- 97 VBA'er - 2014-17
- 1-4 VBA-forløb (33% 2-4 forløb) + LUA (44%)

# Hvem er de?

- **Alder:** 17-55 år (33 år)
- **Køn:** 73% kvinder/27% mænd
- **Alk:** 66% alk-far, 66% alk-mor, 34% alk-begge, 28% andet misbrug også
- 17% partner
- **Overgreb:** 50% vold, 86% psykiske, 20% seksuelle, 53% materielle, 45% angst f overgreb

# Hvad skete der?

## Øget psykisk sundhed

- Mindre psykisk belastning/mindre sårbarhed
- Øget evne til at mærke/udtrykke følelser/behov/grænser
- Øget evne til at regulere følelser
- Mindre grænseoverskridende adfærd

# Hvad skete der?

## Øget autencitet, styrke og retning

- Øget selvforståelse og selvindsigt
- Øget selvværd
- Mere ro, balance, stabilitet
- Mindre tabu, skam- og forkerthedsfølelse
- Flere konstruktive mønstre/strategier
- Øget evne til navigation i eget liv, finde retning og træffe sunde valg



# Hvad skete der?

## Øget relationskompetence

- Autentisk, ærlig, mindre grænseoverskridende
- Parforhold: Sundt, loyal, forpligtede, autentisk
- Egne børn: øget evne til at læse, rumme og spejle følelser, tanker/hensigter
- Egne forældre/alkohol-mestring: afgrænse, ansvar, skyld, mindre bekymring/tanke/tid, mindre belastning

# Hvad skete der?

## Øget job/uddannelsesfunktion

- Starter på uddannelse
- Får job
- Skift til det bedre
- Forøget glæde/tilfredshed med job/kolleger

# VBA - udbytte

## Stort udbytte og tilfredshed

- Subjektivt stort udbytte af VBA-forløbet
- Vil anbefale det

# VBA - udbytte

- Alle på nær tre deltagere = udbytte over middel
- $\frac{3}{4}$ -dele højt/meget højt udbytte
- Alle, undtagen en enkelt vil anbefale VBA

# VBA - udbytte

- Fantastisk hjælp der virker
- Unikt tilbud
- Skaber forandring og udvikling
  - Life-changer, redder livet
- Bliver mødt, rummet og forstået
- Ønsker det for andre også

# VBA – det bedste

- Fri-rum, plads til at være sig selv
- Spejling og anerkendelse, ikke at føle sig forkert
- Begynde at kunne mærke egne følelser og behov
- Få øje på mønstre og strategier
- Få værktøj til nye handlemuligheder

# VBA - anderledes

- **Specifik viden** om VBA-problematikken
- **Årsag** i stedet for symptom
- Et **spejl** i stedet for en mur

*"Som at blive genkendt,  
før man selv har set sig selv"*

# Hvad skabte forandring - VBA

- Psykoedukation
  - VBA
  - Vold og overgreb
- Eksternalisering
- Spejling
- Forsvars-/overlevelsesstrategier
- Mestrings-strategier
- Arbejdspunkter



# Hvad skabte forandring - VBA

- Gruppen og fællesskabet
- Flere forløb
- "Nye" og "gamle" deltagere
- To behandlere, der kan noget forskelligt

# Hvad skabte forandring

## Psykologisk vinkel

- Kognitiv, narrativ praksis
- Mentalisering, følelsesregulering
- Forsvars- og overlevelsesstrategier
- Mestringsstrategier
- SOC

# VBA – konklusion/udbytte

- Identitet
- Kompas
- Værktøjskasse

**“Glæde, styrke, stolthed og retning”**