

Velkommen!

Som psykoterapeut med speciale i familie- og parforhold samt en baggrund som relationel alkoholbehandler, har jeg set mange eksempler på en ond cirkel, hvor:

- alkoholforbruget tiltager på grund af relationelle problemer
- samt at relationer og sexliv kan skades på grund af et alkoholforbrug.

I parforholdet kan alkohol være en slags nødudgang, hvor man enten:

- kan slippe væk, få afstand, zone ud, tage en pause og dulme sig
- eller få kontakt til sine følelser/frustrationer og mod til at udtrykke dem.

Men alkohol bidrager oftere til afstand, tabuer, ophobning af uløste konflikter og eksplosive diskussioner. Det går bl.a. udover nærhed, sexliv, kommunikation, problemløsning, fremtidsplaner, håb samt drømme.

Jeg har således stor erfaring med familie- og parterapi, hvori der indgår alkoholproblemer samt terapi til voksne børn af alkoholikere - børn, unge og voksne fra hjem med alkohol. Lidt af den erfaring har jeg samlet i nedenstående tjekspørgsmål, som du kan besvare og reflektere over. Testen har fokus på de relationelle problemer ved et alkoholforbrug. Er du i tvivl om du har udviklet en egentlig alkoholafhængighed, kan du drøfte det med terapeuten eller tale med din læge. Denne test er gratis, frivillig, anonym, selvscorende, selvevaluerende og på eget ansvar. Du kan lave testen alene og du behøver ikke at vise den til andre. Det er strafbart at kopiere og at distribuere testen, men den kan gratis rekvireres pr. mail.

AlkoholParTesten® kan anvendes i processen før du/I kontakter Parterapi-parterapeut.dk for konsultation eller under forløb. Terapi forudsætter ikke forberedelse. For nogle er det en fordel at tale sammen inden den første konsultation og for mange er det bedre at tage den frisk fra fad. Du/I skal i hvert fald være indstillet på at det du/I forbereder, planlægger og forventer, formentligt vil være helt anderledes på det tidspunkt du/I sidder i selve konsultationen.

I AlkoholParTesten® finder du en række spørgsmål som der kan svares 'ja' eller 'nej' til. Svarer du 'ja' til flere af spørgsmålene, kan du overveje at søge terapi alene eller sammen med din partner. Testen kan dog ikke stille en diagnose og den kan ikke sige om du/I skal søge terapi - det er dit/jeres eget valg og ansvar. I kan i princippet som par have behov for terapi, hvad enten det kun er den ene eller jer begge der ønsker det. Er det kun den ene af jer, der ønsker at deltage i terapi, kan vedkomne komme alene. Det vil dog typisk både være til gavn for denne og parforholdet.

AlkoholParTesten® er i sig selv kun en støtte og således sekundær. Det er dig/jer samt refleksionen, dialogen og processen der er primær. Så når du/I har udfyldt testen kan du/I tale om hvorfor du/I har scoret som du/I har, hvad de enkelte faktorer betyder for dig/jer og hvilke elementer af faktorerne du/I er tilfredse/utilfredse med samt hvad du/I ønsker at forandre. Det er vigtigt at du/I ikke bliver I overfladen, men også kommer ind bagved og til kernen på en kærlig, konkret og konstruktiv måde.

Det kan i sig selv være vanskeligt og det kan yderligere være svært både at være i proces og samtidig selv styre processen. Det kan også være udfordrende og konfronterende både at score testen, at se det billede den afspejler og at tale om det. Volder det vanskeligheder eller går det i stå, er du/I velkomne til at booke en konsultation hos Parterapi-parterapeut.dk på tlf. 6166 1900 for professionel hjælp.

Læs mere på www.parterapi-parterapeut.dk

AlkoholParTesten® er beskyttet af copyright og lov om ophavsret og må ikke kopieres eller distribueres, men kan gratis rekvireres pr. mail eller downloades som anført på hjemmesiden. Ønsker din partner testen, så send efter aftale din partners email eller bed din partner om selv at skrive. Ved rekvisition af AlkoholParTesten® har du samtidig accepteret tilmelding af email(s) til nyhedsbrevet jfr. hjemmesiden. Din email videregives ikke til tredjepart og du vil ikke blive ringet op i salgsmæssigt øjemed. Du skal selv ringe, hvis du ønsker at booke en konsultation. AlkoholParTesten® inkl. udfyldelse, tolkning, anvendelse, kommunikation, beslutninger og reaktioner er på eget ansvar og risiko inkl. transmission af data/filer/emails - direkte som indirekte.

Checkspørgsmål i forbindelse med alkoholvaner

- Drikker du jævnligt mere end fem genstande ad gangen?
- Drikker du mere end 7-14(kvinder)/14-21(mænd)* genstande om ugen?
- Skal du drikke mere end tidligere for at blive påvirket?
- Drikker du nogen sinde så meget, at du har svært ved at huske, hvad der skete?
- Bliver du utilpas, hvis du over en periode slet ikke drikker alkohol?
- Kører du bil i påvirket tilstand eller uden at være helt sikker på at være blevet ædru?
- Påvirker dit alkoholforbrug din indkomst/arbejdsliv?

Checkspørgsmål omkring alkohol samt privatliv og relationer

- Går dit alkoholforbrug udover ansvar eller effektivitet i dit privatliv?
- Går dit alkoholforbrug udover initiativer, livskvalitet, nattesøvn, velbefindende eller helbred?
- Synes du eller dine nærmeste at du ændrer karakter, når du har indtaget alkohol?
- Er dine børn, partner, familie eller omgangskreds generet eller bekymret på grund af dit alkoholforbrug?
- Går dit alkoholforbrug fx udover stemningen og/eller fjerner I jer fra hinanden, når du er påvirket?
- Undgår du helst andre, socialt samvær eller situationer, hvor der ikke indgår alkohol?

- Drikker du alene eller sammen med din partner, familie eller børn og indtager de evt. også alkohol?
- Bliver du fuld til fx fester og middage, selvom du har besluttet dig for ikke at få for meget?
- Er særlige lejligheder, højtider, weekends eller ferier blevet ødelagt på grund af dit alkoholforbrug?
- Har du svigtet aftaler med dine børn, partner, familie eller andre fordi du har drukket alkohol?
- Har de nærmeste fx meldt dig syg/aflyst din deltagelse til arrangementer på grund af dit alkoholforbrug?

- Glemmer du mere eller mindre bevidst, hvor meget du egentligt har drukket?
- Fylder mere end en genstand i glasset eller en stærkere alkohol og regner det stadig for een genstand?
- Nyder du ikke de første genstande, men drikker du dem hurtigt for virkningens skyld?

- Gemmer/kasserer du hurtigt tom emballage for, at det ikke skal syne af for meget?
- Får de nærmeste utroværdige forklaringer om, hvor meget du faktisk har drukket?
- Har du forsøgt at skjule, at du har indtaget alkohol, for at undgå bebrejdelse, kritik og skænderier m.v.?

- Finder du tit på en god grund/undskyldning eller anledning/lejlighed for at få en genstand?
- Træder du fra, ved privat samvær, for at drikke en ekstra genstand?
- Lægger du bunden hjemmefra eller har du i smug lidt ekstra med når du skal ud?
- Planlægger du din dag, aftaler, aktiviteter, færdene eller adfærd efter at kunne få en genstand?

- Taler, diskuterer eller skændes i tit om dit alkoholforbrug i parforholdet, hjemmet eller familien?
- Undgår I bevidst som ubevidst at tale om dit alkoholforbrug i parforholdet, hjemmet eller familien?
- Forsøger din partner eller familie direkte som indirekte at dække over dit alkoholforbrug?

- Drikker du på grund af diskussioner eller konflikter i forbindelse med dit parforhold eller din familie?
- Får konflikter i dit parforhold eller familie dig til drikke oftere eller større mængder alkohol?
- Drikker du alkohol for at få fred og slappe af eller at skabe dig et frirum i dit parforhold eller din familie?
- Forstyrrer eller ødelægger alkohol jeres sexliv - lyst, tiltrækning, evne, frekvens, kvalitet, sikkerhed...?
- Hænder det at du alkoholpåvirket mistet kontrollen over dine følelser, kommunikation eller adfærd?

Giver ovenstående spørgsmål anledning til eftertanke, så kontakt www.parterapi-parterapeut.dk

Sundhedsstyrelsens* risikogrænser 2014:

Lav=7(kvinder)/14(mænd). Høj=14(kvinder)/21(mænd).

24,3% danskere over 15 år drikker over lavrisikogrænsen og 10,6% drikker over højrisikogrænsen.

Alle danskere over 14 år drikker i gennemsnit 11,1 liter ren alkohol om året.

Der er i Danmark 122.000 børn som vokser op i familier med alkoholproblemer.