

Hjernens påvirkning af alkohol (og stof)

– i et psykologisk og
relationelt perspektiv

Helle Lindgaard



Vi har længe
vidst, at
hjernen
nedbrydes af
alkohol
/rusmidler

I store doser og over længere tid ..

Vi har fået ny
viden ..

Det kommer til at ændre vores syn på alkohol
og vores alkohol-kultur

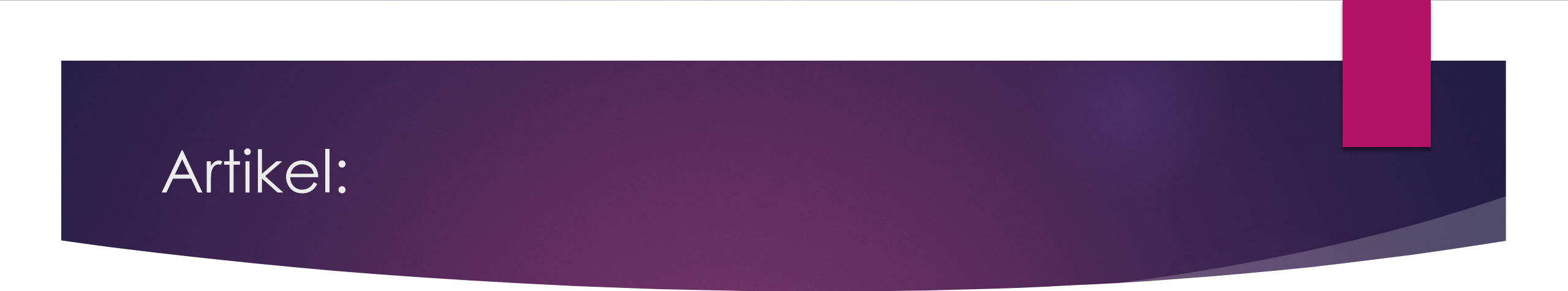
Vi kommer til at ændre nationale "anbefalinger"

Hvem er jeg ...

- ▶ Helle Lindgaard, psykolog, ph.d., aut.
- ▶ Egen psykologvirksomhed – terapi/supervision, konsulent, evaluering, formidler
- ▶ Alkohol/stof, især familier/børn, siden 1995
- ▶ Forskning, formidling/undervisning (Aarhus Universitet/CRF)
- ▶ Ph.d: Voksne børn fra familier med alkohol/mestring og modstandsdygtighed
- ▶ Faglig chef i TUBA
- ▶ Bl.a.: SST: NKR for alkoholbehandling, familieperspektiv; Socialstyrelsen: Behandlingstilbud til børn/unge, Rambøll konsulent mv

psykolog@hellelindgaard.dk

www.hellelindgaard.dk



Artikel:

**"Alkohol er ikke sundt for noget eller nogen
– og der er ingen sikker nedre grænse"**

"Cannabis i et børneperspektiv"

Viden om
rusmidler og
hjernen

Hvorfor er det vigtig viden ..?

Viden om rusmidler og hjernen

Betydningen i forhold til behandling af rusbruger

Betydningen i forhold til vores forståelse af pårørende

Betydningen i forhold til forebyggelse/tidlig indsats

Og så har vi
også fået ny
viden ..

Kommer til at forandre feltet:

Det er vigtigt i forhold til vores syn på alkohol og
vores alkohol-kultur

Det er vigtigt i forhold til vores nationale
"anbefalinger"

Ny viden viser:

- ▶ Øget og udvidet cancer-risiko (større risiko og flere former udover "Big 7")
- ▶ Psykisk helbred: depression, selvmord og angst (selv ved let brug)
- ▶ **Hjerneskader/Kognitiv formåen reduceret (selv ved let brug)**
- ▶ Kronisk sygdom (fedtlever, overvægt, søvnforstyrrelser, insulin resistens)
- ▶ **Ingen nedre grænse ..!**

Børn er især
vigtige
pårørende ..

Børn er pårørende
resten af deres liv

Hjerneskader/-forandringer

Betydning for

- ▶ Hvordan den med problemet forstår sig selv
- ▶ Hvordan vi forstår dem
 - ▶ I forhold til at skabe forandring
 - ▶ I forhold til behandling

Hjerneskader/-forandringer

Betydning for

- ▶ Hvordan de pårørende forstår sig selv
- ▶ Hvordan de pårørende forstår den med problemet
- ▶ Hvordan vi forstår de pårørende og arbejder med de pårørende
- ▶ Hvordan vi kan inddrage de pårørende i forhold til den med problemet

"Barnet og Rusen" 2008/Jørg Mørland

Hjerneforandringer/skader

↓ Sociale evner/empati

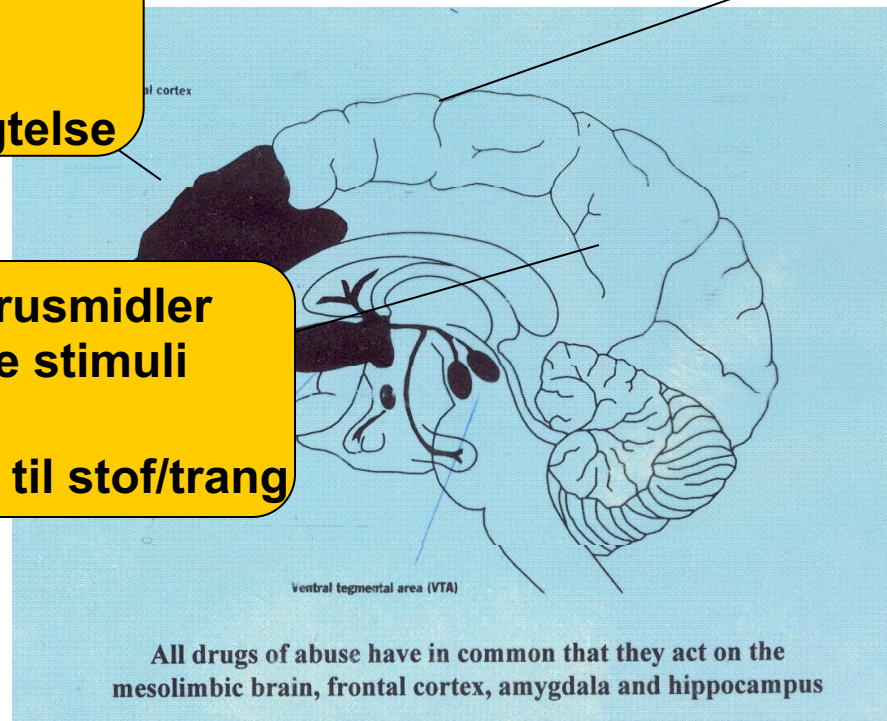
↓ Selvindsigt

↑ Impulsiv/benægtelse

↓ Problem-
løsning

↓ Udbytte af rusmidler
og naturlige stimuli

↑ Motivation til stof/trang



Gentagen brug/tid = langvarige ændringer i hjernen

Hjerneforskning – UK biobank

- ▶ UK Biobank – 36 678 deltagere
 - ▶ MRI hjerne scanninger
 - ▶ Kvinder og mænd, 40-69 år
 - ▶ Justeret for adskillige faktorer
-
- ▶ Britisk forskergruppe
 - ▶ Amerikansk forskning

Hjerneskader/-forandringer

- ▶ Overordnet hjerne-volumen
 - ▶ Regional volumen på grå substans
 - ▶ Mikro-struktur på hvid substans
-
- ▶ Ingen sikker nedre grænse

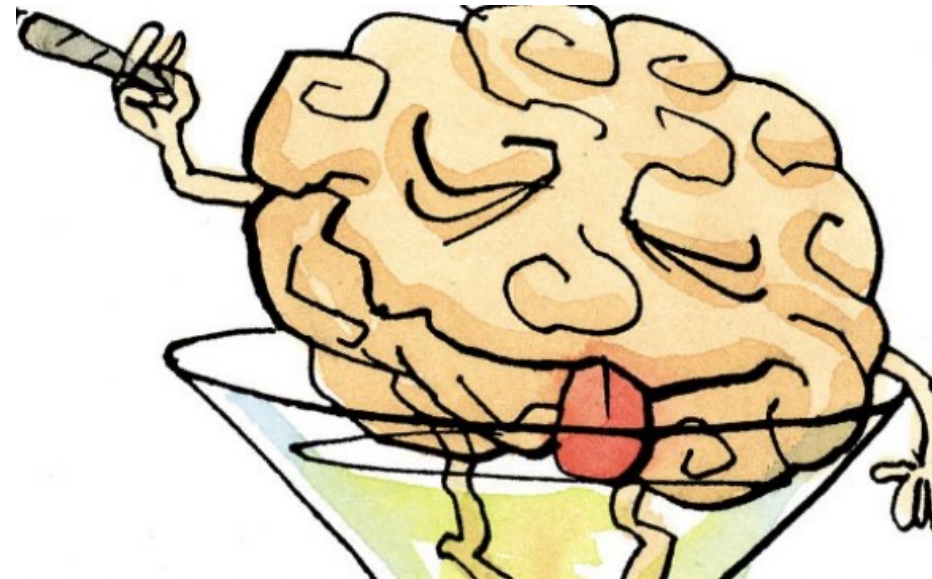
Alkohol er faktisk ikke sundt for noget eller nogen ...

- ▶ Der er ingen nedre grænse – intet forbrug er risiko-frit!
- ▶ Vi kan minimere risikoen ved 10/4 (2022)
- ▶ Derefter stiger risikoen voldsomt, især for kvinder
- ▶ Unge under 18 år bør ikke drikke alkohol pga hjernen
- ▶ Gravide og ammende bør ikke drikke alkohol

Rusmidler over tid - hjerneforandringer

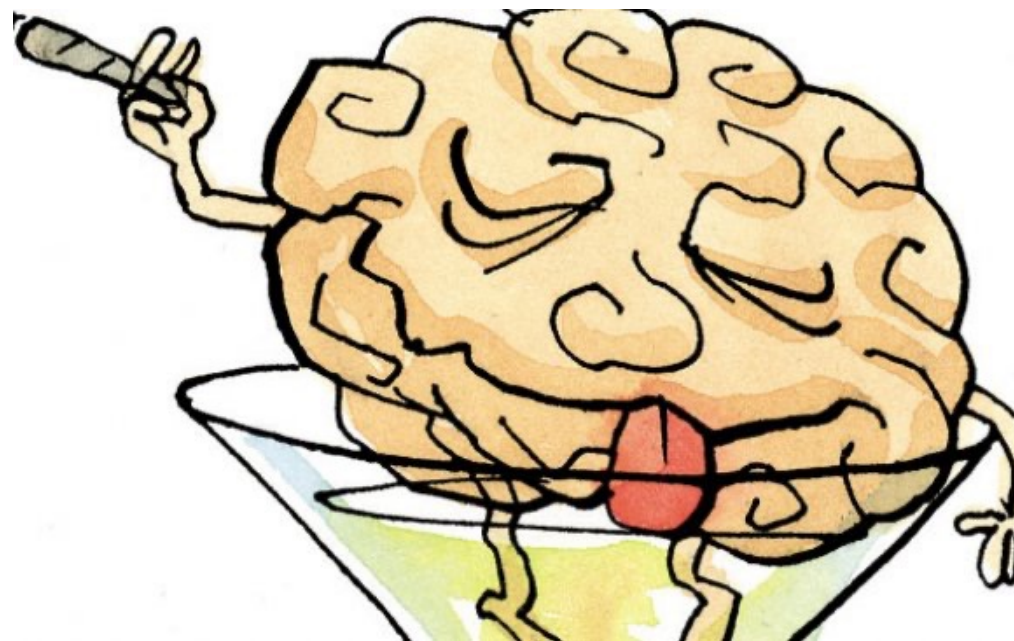
- med tiden også ved "ikke-aktivt brug"!

- ▶ Opmærksomhed og hukommelse
- ▶ Selvindsigt og benægtelse
- ▶ Indlæring og problemløsning/mestring
- ▶ Mental fleksibilitet
- ▶ Ansvarlighed
- ▶ Beslutningsevne
- ▶ Impulsivitet
- ▶ Relationer/empati
- ▶ Tilvænning og trang



Det betyder for rusbruger

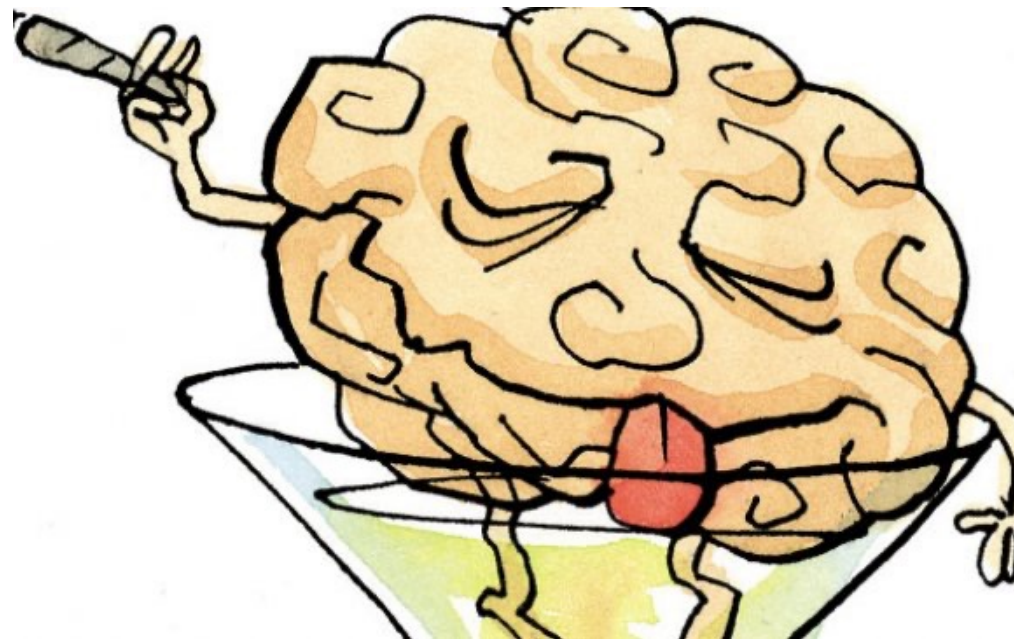
- ▶ Selvindsigt og benægtelse
 - ▶ Det er ikke fordi, de ikke vil ... de kan ikke!
- ▶ Forandringspotentiale begrænset
 - ▶ Det er svært!
- ▶ Relationelt begrænset
 - ▶ Parforhold, forældrerolle mv. empati svært!



Neuropsykologi

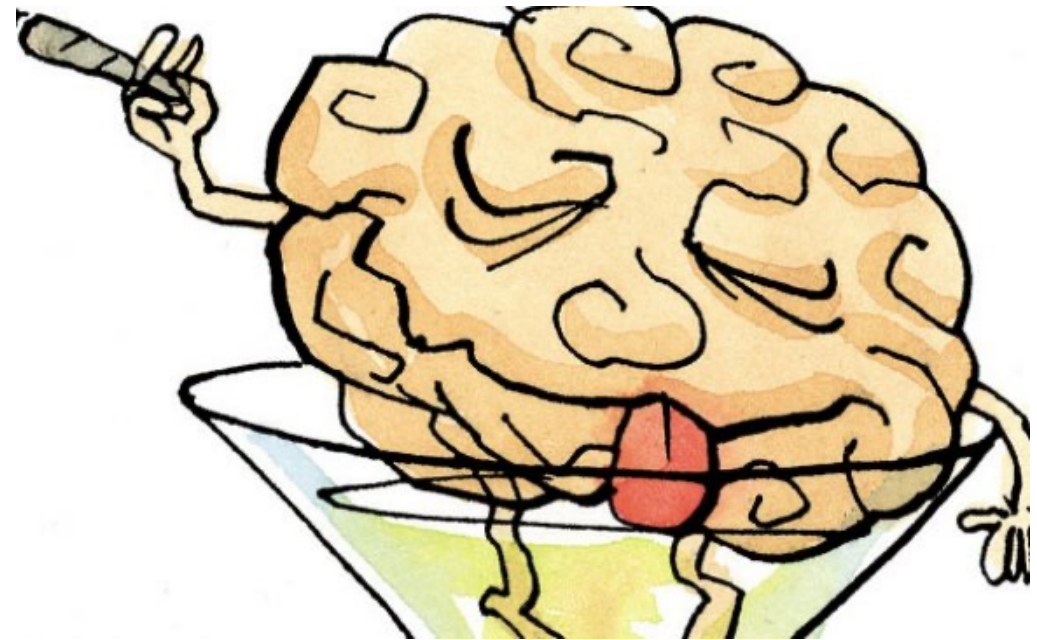
Hjernens plasticitet og udviklingspotentiale

- ▶ Hjernen kan "hele"
 - ▶ i forskellig grad
- ▶ Men det tager tid
 - ▶ måneder til år
- ▶ Og ro til hjernen



P.S. Øvrige hjerneudfordringer

- ▶ Nogle er alkohol/rus betingede
- ▶ Nogle er traumatisk betingede
- ▶ Nogle er kognitivt betingede (fx ADHD)
- ▶ Sårbarheder - biologi/social arv



Implikationer for praksis

At jo tidligere vi kommer i gang,
jo mindre hjerneforandring

Jo mere intakt hjerne har vi at arbejde
med

Implikationer for praksis

At vi empatisk kan møde den med rusproblemet, der hvor de er, men samtidig forstå deres begrænsninger, og måske "låne dem" nogle af vores analytiske evner og mer-viden

Implikationer for praksis

- At detoxe hjernen
- At blive nysgerrig på "hvorfor"
- At psyko-edukere
- At skabe nye hjernespor

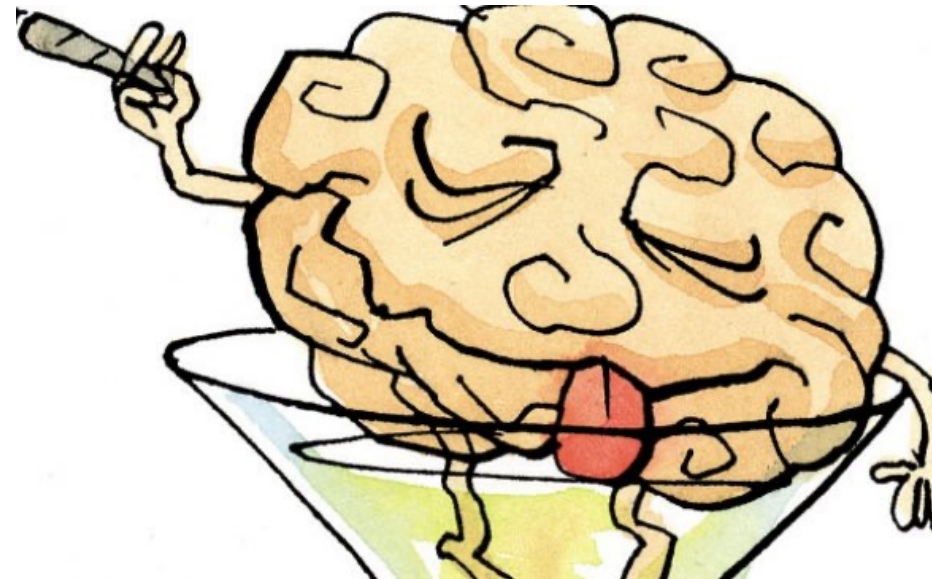
Implikationer for praksis

Og, så har det betydning for iværksættelse
og fastholdelse af forandring ..!

Rusmidler over tid - hjerneforandringer

- betydning for relationer

- ▶ Opmærksomhed og hukommelse
- ▶ **Selvindsigt og benægtelse**
- ▶ Indlæring og problemløsning/mestring
- ▶ Mental fleksibilitet
- ▶ **Ansvarlighed**
- ▶ **Beslutningsevne**
- ▶ **Impulsivitet**
- ▶ **Relationer/empati**
- ▶ Tilvænning og trang



Rusbrug og relationer

Forandrer sig

*Evnen til at træffe
gode, ansvarlige
beslutninger*

*Evnen til
selverkendelse
og -udvikling*

*Evnen til at
mentalisere*

*Evnen til at læse,
rumme og spejle
andre; følelser,
tanker og hensigter*

*Evnen til at
affektregulere sig
selv og børn*

Rusbrug og tilknytning ..

Forældre-evnen/tilknytning påvirkes

- ▶ Evnen til at være (stabilt) i relation med sit barn - tilknytning
- ▶ Evnen til at mentalisere: læse, rumme og spejle sit barn (følelser, tanker og hensigter)
- ▶ Evnen til at drage omsorg for sit barn (læse situationer og forhindre fare/ulykke)
- ▶ Evnen til at affektregulere sig selv og sit barn (vold og overgreb)
- ▶ Grænse-overskridende adfærd

Konklusion: Rusbrug og relationer

Ændrer personlighed, udtryk og adfærd,
.. også når der ikke er aktiv rusbrug

Konklusion: Rusbrug og relationer

Reduceret evne til empati/mentalisering/tilknytning
.. også når der ikke er aktiv rusbrug

Reduceret selverkendelse
.. også når der ikke er aktivt rusbrug

Implikationer for praksis

At vi forstår hvad de pårørende lever i og med

Kan hjælpe dem til at forstå

At det, der kan synes at være ondskabsfuldt måske kommer fra en nedbrudt hjerne, der ikke kan "se" sig selv og dem og ej heller forstå og handle (mentaliseringsbaseret)

Implikationer for praksis

Manglende selverkendelse

"Den anden(-s) sandhed"

Vi "låner" partner/pårørendes merviden –
den er ofte uvurderlig og uundværlig!

Men også udfordrende og komplekst

Implikationer for praksis

"Støtte til udvikling"

Partner/pårørendes støtte er vigtig!

Til at forstå og til at løse ...

Men også til at motivere til forandring ..

Implikationer for praksis

Rus-bruger har brug for
hjælp til erkendelse/start i behandling
– en relations-orienteret tilgang afgørende

Forandring/heling kræver ro, tryghed og støtte
– en relations-orienteret tilgang afgørende

Forandring/heling kræver tid
– vigtigt at samarbejde med nære relationer



Særlige implikationer for børn

Der er reduceret forældreevne
når der er pågående rusbrug,
også selvom der holdes pause i
weekenden

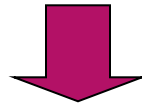
De kan også
noget andet ..
pårørende kan
skabe/være
motivation til
udvikling ..

Noget om at skabe forandring ...
Når der er rusproblemer ...



Benægtelse og selverkendelse ..

I gennemsnit 10-15 år før den drikkende erkender sit problem og måske! går i behandling (35-40 år)



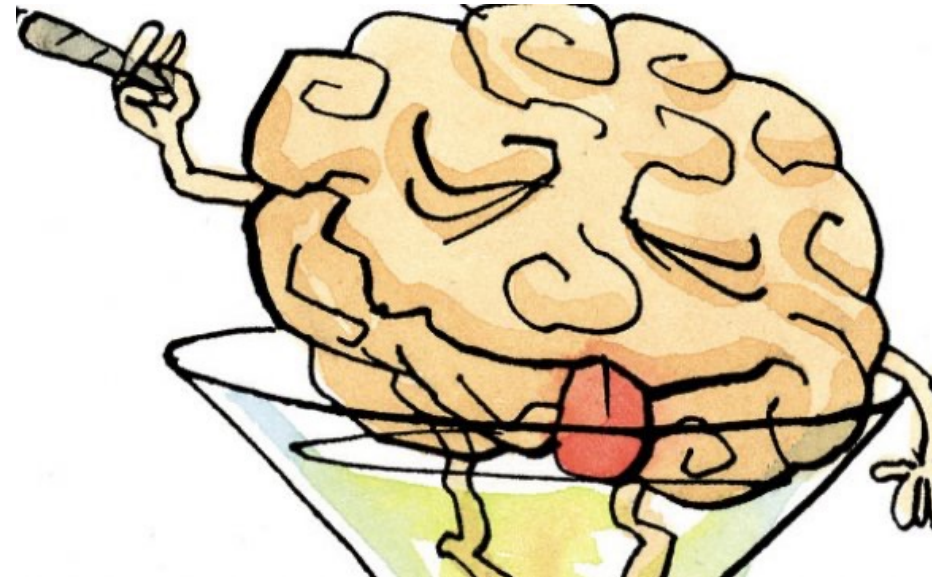
De pårørende mærker det længe før!

Hjernen

- ▶ Hjernen (alm) modarbejder forandring:
 - ▶ Hjerner søger lette løsninger – det vi plejer
 - ▶ Hjerner søger tryghed
 - ▶ Umiddelbar belønning stærkere end langsigtet belønning
- ▶ ("Hjerne-udfordringer" som følge af tidlige oplevelser/traumer)
- ▶ ("Hjerne-udfordringer" som følge af alkoholproblemer/misbrug)

Udfordring – Rusbrugers hjerneforandringer

- ▶ Opmærksomhed og hukommelse
- ▶ **Selvindsigt og benægtelse**
- ▶ Indlæring og problemløsning/coping
- ▶ Mental fleksibilitet
- ▶ **Ansvarlighed**
- ▶ **Beslutningsevne**
- ▶ **Impulsivitet**
- ▶ **Relationer/empati**
- ▶ Tilvænning og trang

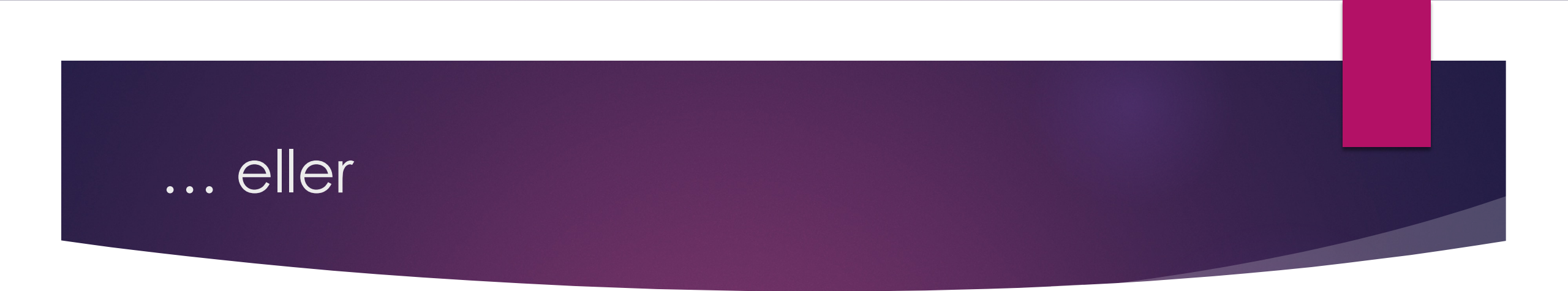


Passende forstyrrelse ..?

Det kan fx være

Truslen om at miste noget betydningsfuldt (kærlighed, tryghed, værdighed)

- ▶ Job
- ▶ Et barn i mistrivsel
- ▶ At andre ser det/spejler
- ▶ Omsorg for forældreopgaven og/eller "underretning"
- ▶ En partner, der ikke vil mere
- ▶ En partner, der får hjælp/flytter sig/gør noget andet



... eller

- ▶ At nogen "ser" mennesket bag rusen
- ▶ Udredning for diagnoser, traumer, mv.

Sammenfatning

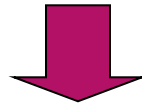
- ▶ Pårørende kan gøre en forskel for rusbrugers erkendelse og udvikling
- ▶ Men de skal have hjælp (og plads) til det

- ▶ Pårørende ser ofte sandheden
- ▶ Men de kan tvivle på sig selv og bliver ikke budt ind

- ▶ Pårørende er eksperter på problemet og på løsninger
- ▶ Men de skal have hjælp til det og en plads (og tidligt)

Benægtelse og selverkendelse ..

I gennemsnit 10-15 år før den drikkende erkender sit problem og måske! går i behandling (35-40 år)



De pårørende mærker det længe før!

Men de kan tvivle

Og de har ingen steder at gå hen

Lovgivning: Alle skal kunne definere hvornår alkoholbrug/rusmidler er et problem ..

Det er et problem,
når nogen eller noget påvirkes!

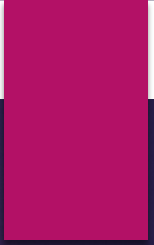
ALLE bør kunne definere og bede om hjælp!

At vi kan starte der, hvor erkendelsen og motivationen er!



I stedet for at se et menneske, der ikke “vil” forandring

- så se et menneske, der ikke “kan”
(og ikke selv ved det, og derfor har brug for hjælp/pårørende)



Kan jeg ville det, jeg vil?
.. Og ved jeg, hvad jeg vil?

HAR DE VIRKELIG SELV VALGT DET?!

MAN KAN MED RETTE BLIVE I TVIVL ..!



Det er super vigtigt at
komme tidligt igang

- inden hjernen har taget
for meget skade



Det er super vigtigt at komme tidligt igang

- inden de pårørende har taget så meget skade, at de er blevet for slidte, og måske er gået



Det er super vigtigt at
arbejde relations-
orienteret/ inddrage
pårørende



Hjernen rammes (længe) før leveren

- på helt afgørende funktioner
- og langt tidligere end vi før har vidst

Tusind tak 😊



WWW.HELLELINDGAARD.DK



PSYKOLOG@HELLELINDGAARD.DK

Refleksion ...

Spørgsmål, kommentarer, erfaringer ...



Refleksion

- ▶ Hvad er det vigtigste, du tager med dig?
 - ▶ Noget der har ændret din opfattelse
 - ▶ Noget du egentlig godt vidste, men havde glemt
 - ▶ Noget nyt, du ikke har tænkt på før
 - ▶ Forandringer: Noget du fremover tænker anderledes

