



ALKOHOL OG TILBAGEFALD

Ud af alle i alkoholbehandling var der i 2018

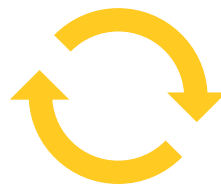
9.487



som havde været i behandling før det pågældende forløb

Hvor omtrent

Halvdelen



i den offentlige alkoholbehandling er gengangere

Service tjekket (2019)

"Tilbagefald betyder ikke at man ikke vil ændre sit liv og ikke ønsker behandling. Tilbagefald er nemlig oftest en del af processen"

Behandlingscenter Alfa København

"Størstedelen af tilbagefald sker indenfor de første tre måneder efter ophør med alkohol"

Becker (2016)

Faktorer der har betydning for tilbagefald

Beskyttende faktorer:

Social relationer, som støtter den drikkende i at holde sig fra alkohol, mindsker risikoen for tilbagefald



At den drikkende tror på, at de selv har evnerne og viljestyrken til at holde sig fra alkohol mindsker risikoen for tilbagefald

I et systematisk review finder forfatterne, at spiritualitet og at have et formål med livet mindsker risikoen for tilbagefald



Risikofaktorer:



Dårligt fysisk helbred og dårlig søvn er forbundet med større risiko for tilbagefald

At have en psykisk sygdom og være i dårligt humør er associeret med større risiko for tilbagefald



At være igennem bestemte livsbegivenheder, såsom at opleve et trauma eller være stresset øger risikoen for tilbagefald

Sliedrecht et al. (2019)

5 råd til at undgå tilbagefald

1 Ændringer i alkoholvaner kræver en livsstilsændring

Det kræver mere end blot at stoppe med at drikke, for at undgå tilbagefald. Det er vigtigt at ændre de aspekter af dit liv, som har betydning for udvikling og opretholdelse af dine alkoholproblemer.

2 Opsøg hjælp til denne livsstilsændring

Den bedste måde at komme alkoholproblemer til livs er ved at søge hjælp. Hvis du har brug for hjælp kan det ske ved enten at kontakte din egen læge, et lokalt alkoholbehandlingssted eller kontakt Alkolinjen 80 200 500

3 Ærlighed er nødvendigt - også overfor dig selv

Mange alkoholafhængige skjuler deres alkoholforbrug både overfor omgivelserne, men også overfor dem selv. Et vigtigt aspekt i behandlingsforløbet er derfor, at lære du at fortæller sandheden om dit tidligere alkoholforbrug, samt eventuelle tilbagefald for at sikre dig den bedste behandling.

4 Det er vigtigt at passe på dig selv

De fleste mennesker drikker alkohol for at slappe af, belønne sig selv eller få en pause fra virkeligheden. I behandlingen er det derfor vigtigt, at du lære sunde alternativer, som du kan bruge i disse situationer.

5 Aftaler i behandlingen skal overholdes

Det er vigtigt, at du overholder de regler, som bliver aftalt i behandlingsforløbet præcist, som reglerne blev lavet. Det vil sige, at du ikke bør lave nogle regler om eller gradbøje dem lige meget, om du sidder med følelsen af selv at du selv kan styre behandlingen.

Melemis (2015)

Kilder:

Sundhedsstyrelsen (2019), 'Service tjek af offentligt finansieret alkoholbehandling', Sundhedsstyrelsen

Alfa København, 'Tilbagefald - alt hvad du skal vide', set d. 24/02/2023: Link: [Tilbagefald - alt du skal vide - Alkoholbehandling - Misbrugsbehandling \(alfakbh.dk\)](#)

Becker U., Tolstrup J. (2016), 'Alkohol - brug, konsekvenser og behandling', Munksgaard, 1. udgave

Sliedrecht W., Waart R., Witkiewitz K., Roozen H. (2019), 'Alcohol use disorder relapse factors: A systematic review', Psychiatry Research

Melemis SM. (2015), 'Relapse Prevention and the Five Rules of Recovery', Yale Journal of Biology and Medicine, pp. 325-332