

# Alkohol

Information om  
alkoholforbrug til dig, der  
har oplevet krig og flugt

# Svære livsomstændigheder kan føre til øget alkoholforbrug

I denne folder kan du læse om alkoholforbrug i relation til oplevelser med krig, flugt og den nye tilværelse i Danmark.

Langt de fleste mennesker vil reagere på at forlade deres hjemland, flygte og etablere sig i et nyt land. Det er almindeligt, at man kan have svært ved at sove, opleve usikkerhed og bekymringer, samt føle smerte i for eksempel hoved eller mave. Du kan også føle dig ked af det eller stresset og miste lysten til at være sammen med familie og venner.

Når man befinder sig i en svær livssituation, kan det føre til et øget alkoholforbrug.

## **Drikker du for meget?**

Mange mennesker nyder at drikke en øl, et glas vin eller spiritus et par gange om ugen, og det er ikke et problem. Men det er vigtigt at være opmærksom på mængden af sit eget forbrug og årsagerne til, at man drikker.

Hvis du selv eller andre i din omgangskreds er bekymret for, om du drikker for meget, eller drikker for at dæmpe angst, stress eller depressive tanker, kan du opsøge professionel hjælp og vejledning. Det er helt almindeligt i Danmark. Regelmæssigt indtag af større mængder alkohol kan være skadeligt for dig selv, dine børn og dem, der lever tæt på dig.

**Alkoholrådgivning og  
-behandling er gratis  
i Danmark**

I denne folder kan du læse mere om, hvordan du undgår at dit alkoholforbrug får negativ indflydelse på dit og dine børns liv. Og du får gode råd til, hvordan du kan drikke mindre eller holde op med at drikke.

# Anbefalinger om alkohol

Der kan være forskellige normer for hvor meget, hvor ofte og i hvilke sammenhænge det er naturligt at drikke alkohol.

Her er anbefalingerne fra de danske sundhedsmyndigheder (Sundhedsstyrelsen) om alkohol:

## Sundhedsstyrelsens anbefalinger om alkohol

### **Er du 18 år eller over?**

Højst 10 genstande om ugen  
Højst 4 genstande på samme dag

### **Er du under 18 år?**

Lad være med at drikke alkohol

### **Er du mellem 18 og 25 år?**

Vær særlig opmærksom på ikke at overskride anbefalingerne

### **Er du gravid, eller prøver du at blive det?**

Lad være med at drikke alkohol

### **Ammer du?**

Vær forsigtig med at drikke alkohol

**Vær opmærksom på at intet alkoholforbrug er risikofrit for dit helbred.**

1 genstand svarer til 33 cl almindeligt øl, 1 glas vin eller 1 drink.

## Bruger du alkohol til at håndtere dine bekymringer?

Der kan være forskellige årsager til, at ens alkoholforbrug er eskaleret. Måske har du altid været vant til at drikke alkohol. Måske er dit forbrug steget i tiden omkring og efter, I måtte forlade jeres hjem og flygte til Danmark.

Nogle drikker alkohol i forsøget på at lindre bekymringer og depressive tanker. Alkohol kan få os til at føle os afslappede og i bedre humør for en stund.

Effekten er dog kun kortvarig. Hvis man drikker alkohol i større mængder over længere tid, vænner hjernen sig til at være påvirket af alkohol. Drikker man eksempelvis for at dæmpe sin angst eller bekymringer, betyder det, at hjernen over tid vil blive mindre i stand til at håndtere disse følelser naturligt. Det kan føre til, at man drikker endnu mere for at føle samme kortvarige effekt.



## Risici ved alkohol

Et stort forbrug af alkohol gennem længere tid påvirker dit helbred negativt og øger risikoen for at udvikle en lang række sygdomme.

Ofte har et stort forbrug af alkohol også psykiske og sociale konsekvenser, som kan gøre det svært at fungere optimalt i hverdagen og for eksempel passe et arbejde. Det kan opleves som blandt andet uoplagthed, følelse af at være træt og udrændt, søvnbesvær, stress og depression.

Hvis man drikker meget, har det ofte en negativ indvirkning på ens omgivelser, herunder familie og børn. Udover at medføre en øget risiko for vold i hjemmet hæmmer et højt alkoholforbrug ens opmærksomhed og forældreevne.

## Gevinster ved at skære ned på alkoholforbruget

Der kan være mange positive effekter ved at skære ned på sit alkoholforbrug eller helt stoppe med at drikke alkohol. For eksempel:

- Mere stabilitet i hverdagen
- En bedre økonomi
- Forbedret søvn
- Mere kontrol over egne følelser
- Bedre relationer til børn, familie og venner
- Helbredet bliver bedre

Det fjerner ikke alle problemer at skære ned på sit alkoholforbrug. Men det giver plads og overskud til at lære at håndtere svære følelser og tanker uden at skulle dulme dem med alkohol.

## Hvad kan du selv gøre?

Hvis du ønsker at skære ned på dit alkoholforbrug, er her nogle råd til hvad du selv kan gøre:

- **Registrer dit forbrug.** Skriv ned hvor mange genstande du drikker, og hvornår du føler særlig trang til alkohol. Når du kender dine vaner, er det også nemmere at sætte et mål for, hvordan du bryder dem.
- **Del dine mål.** Skriv dine målsætninger ned og tal om dem med andre. For eksempel din ægtefælle eller ven, personalet der hvor du bor, din læge eller anden voksen, du er tryk ved. Det hjælper dig med at holde fast i din beslutning.
- **Skab gode rutiner.** Drik ikke alkohol i hverdagene, når du er alene eller sammen med dine børn.
- **Gør ting du kan lide.** Sørg for at sætte tid af i løbet af dagen til ting, du godt kan lide – gå en tur eller se en ven.
- **Giv ikke op.** Giv ikke op hvis du en dag kommer til at drikke mere end planlagt. At ændre vaner tager tid. Du starter bare på en frisk næste dag.
- **Bed om hjælp.** Uanset hvor meget man gerne vil, er det ikke meningen, at man skal klare alle problemer selv. I Danmark er det helt almindeligt at få professionel hjælp til at håndtere sit alkoholforbrug og de svære tanker og følelser, som ofte følger med. På næste side kan du læse om, hvor du kan henvende dig.

Det er som forælder desuden vigtigt at være opmærksom på sine børns alkoholforbrug, og at tage snakken om alkohol med sine børn. Alkoholvaner bliver typisk grundlagt i teenageårene, og som forælder til en teenager kan det derfor være en god idé at være særligt opmærksom i denne periode – også på egne alkoholvaner.

## Sådan kan du få hjælp

Det kan være en stor udfordring at ændre sine alkoholvaner. For mange mennesker kræver det professionel hjælp og vejledning.

Det er vigtigt at søge hjælp, hvis du oplever ikke at kunne sænke dit forbrug, selvom du beslutter dig for det. Hvis familie, venner eller kollegaer udtrykker bekymring for dine alkoholvaner, er det også et tegn på, at du bør skære ned og måske søge hjælp.

Alle borgere i Danmark har ret til gratis alkoholbehandling. Du kan søge hjælp hos din egen læge eller direkte hos kommunens alkoholbehandling. Hvis du er i tvivl om, hvor du skal henvende dig, kan du altid spørge din kontaktperson i kommunen.

Alkoholbehandlingen er samtalebaseret og tilpasses den enkelte borger. Den kan bestå af samtaler individuelt og/eller i grupper. Dem, du møder i alkoholbehandlingstilbuddet, har tavshedspligt. Hvis du ønsker det, kan du også vælge at være anonym – dog ikke ved medicinsk behandling.

Hvis du har brug for tolk, så fortæl det, når du henvender dig hos lægen eller kommunen. Du har ret til gratis tolkning i forbindelse med din behandling.

## Telefonrådgivning på dansk og engelsk

Hvis du har problemer med alkohol, kan du ringe til Alkolinjen og få støtte og vejledning. Du kan også ringe, hvis du er tæt på nogen, der drikker for meget – for eksempel dine børn eller forældre. Alkolinjen er en gratis og anonym rådgivning, hvor erfarne rådgivere hjælper dig videre over telefonen. Det er muligt at tale med en rådgiver på dansk eller engelsk.



### Ring til Alkolinjen på telefon 80 200 500

- Mandag fra kl. 9-17
- Tirsdag til fredag fra kl. 11-17



**DRC** DANSK  
FLYGTNINGE  
HJÆLP

---

Integration

**DRC Dansk Flygtningehjælp**

Center for Udsatte Flygtninge

Borgergade 10, 3. sal  
1300 København K

Telefon: +453373 5339  
E-mail: [udsatte@drc.ngo](mailto:udsatte@drc.ngo)