

Konur finna styrk sinn í Hlaðgerðarkoti

Það er mikilvægt að konur finni fyrir öryggi þegar þær sækja sér áfengis- og vímuefnamedferð. Í mörgum tilvikum þarf að gera upp erfiða hluti úr fortíðinni og það krefst mikillar og viðkvæmrar vinnu ef ná á árangri. Rótin hefur á liðnum árum unnið að bættum meðferðarúrræðum fyrir konur og lagt áherslu á að auka þekkingu á meðferðarmálum kvenna. Mikið samstarf er nú á milli Rótarinnar og Hlaðgerðarkots um bætt úrræði fyrir konur í meðferð.

Fíknivandi og meðferðarnálganir voru lengi mjög karlmiðaðar. Til að mynda ber áttundi kafli AA bókarinnar yfirskriftina Til eiginkvenna. Eru konur þannig ávarpaðar sem aðstandendur alkóhólisma, eiginmanna sinna, og þannig lítur út fyrir að ekki hafi verið gert ráð fyrir því að konur gætu verið alkóhólistar. Hafa ber í huga að bókin er skrifuð árið 1939, af karlmönnum, og á þeim tíma höfðu ekki margar konur leitað sér aðstoðar vegna alkóhólisma. Það var í raun ekki fyrr en á níunda áratug síðustu aldar, samhliða því sem kvenréttindahreyfingunni óx fiskur um hrygg, sem vitundarvakning varð um málefni kvenna sem glíma við fíknivanda. Í dag eru konur um þriðjungur þeirra sem sækja sér aðstoð vegna fíknivanda.

Til að fjalla nánar um stöðu og málefni kvenna sem glíma við fíknivanda settist Samhjálpárblaðið niður með Helgu Lind

Pálsdóttur, forstöðumanni í Hlaðgerðarkoti, og Kristínu Pálsdóttur, talskonu og framkvæmdastjóra Rótarinnar.

Báðar segja þær að nokkur munur sé á konum og körlum þegar kemur að fíknivanda. Þar hafa bæði líkamlegir og félagslegir þættir áhrif. Konur eru eftir tilvikum veikari fyrir og lenda hraðar í því sem kalla má niðurþróun fíkniröskunarinnar. Það er þó ekki algilt, enda fjölmörg dæmi um konur sem ná að fela fíkn sína í daglegu lífi, meðal annars með því að sinna daglegum þörfum heimilis og fjölskyldu. Oft virðast þær konur vera ólíklegri til að leita sér aðstoðar, eða leita sér seinna aðstoðar, en yngri konur sem lent hafa í harðari neyslu.

Sjálf var Kristín rúmlega fertug þegar hún fór í meðferð.

„Ég átti þá mann og börn, var í námi og var að reka heimili,“ segir Kristín.

„Ég var í góðum félagslegum aðstæðum en samt að eiga við vanda sem hafi mikil áhrif á líf mitt og minna nánustu. Það er oft meira í húfi fyrir konur, þá sérstaklega þær sem eru að reka heimili, og þær hika því við að viðurkenna að þær séu með vímuefnavanda. Konur eru líka dæmdar harðar, þær upplifa skömm yfir því að eiga við þessi vandamál samhliða móðurhlutverkinu sem þær eru að sinna. Það eru því of margar konur sem fara leynt með sína neyslu, á meðan þær geta. Það veldur þeim auðvitað mikilli vanlíðan.“

Helga Lind tekur undir það að konur upplifi skömm yfir vandamálinu.

„Við sjáum þetta vel hér í Hlaðgerðarkoti, mæður sem upplifa til að mynda skömm þegar þær geta ekki verið til staðar fyrir börnin sín, hvort sem það er til lengri eða skemmri tíma,“ segir hún.

„Þær fá líka spurningar sem karlmenn fá



ekki þegar þær fara í meðferð, spurningar á borð við: Hvað gerir þú við börnin á meðan? Við sjáum dæmi þess að konur fari frekar í meðferð í sumarfríum eða jólafríum. Þær finna hentugan tíma til að fara í meðferð, ekki bara hentugan tíma fyrir sig heldur heimilið.“

Þær Kristín og Helga Lind nefna að sumar konur kjósi að fara frekar til læknis í leit að aðstoð vegna fíkniröskunar en að fara í áfengis- eða vímuefna meðferð. Kristín segir að ýmsar ástæður geti verið fyrir því, ein kunnni að vera sú að það geti verið ógnandi fyrir konur að fara í blandaða meðferð, jafnvel þó svo að hún kunnni að vera að hluta kynjaskipt. Báðar segja þær að það skipti miklu máli að konur upplifi sig öruggar í meðferð og að þær upplifi öryggi í meðferðarumhverfinu.

„Þær ná ekki árangri ef þær upplifa ekki öryggi. Margar konur hafa orðið fyrir ýmiss

konar ofbeldi, bæði andlegu og líkamlegu, þá sérstaklega þær sem verið hafa lengi í neyslu eða því sem kalla má harðri neyslu. Það eru margar konur sem hafa ekki fundið öryggi í mörg ár,“ segir Kristín.

Helga Lind bætir við að lögð hafi verið áhersla á þetta grundvallaratriði í Hlaðgerðarkoti.

„Öryggistilfinningin er grunnfensenda þess að ná að vinna að bata og takast á við erfiða fortíð. Við reynum eftir fremsta megni að búa til umhverfi þar sem einstaklingar í Hlaðgerðarkoti upplifa sig í öruggu umhverfi, að allir starfsmenn sýni kærleika og virðingu og mæti öllum þar sem þeir eru staddir,“ segir Helga Lind.

„Við leggjum einnig áherslu á að allir sem eru í meðferð hjá okkur sýni hver öðrum virðingu. Því miður eru engar meðferðarstofnanir á Íslandi sem eru eingöngu fyrir konur, en við gerum okkar

““

„Konur eru líka dæmdar harðar, þær upplifa skömm yfir því að eiga við þessi vandamál samhliða móðurhlutverkinu sem þær eru að sinna. Það eru því of margar konur sem fara leynt með sína neyslu, á meðan þær geta. Það veldur þeim auðvitað mikilli vanlíðan.“

““

„Hér erum við mjög oft að vinna með hópinn sem bjó ekki við ást og umhyggju sem börn, hafði ekki stuðning, lenti í áfalli og það var enginn sem greip þau. Mér finnst ég ítreakað, í viðtölum við skjólstæðinga, vera að heyra í barninu sem barnavernd náði ekki til.“

Rótin - félag um konur, áföll og vímuegja - var stofnað árið 2013. Eitt af markmiðum félagsins er að auka samstarf þeirra sem starfa innan málaflöksins.

besta til að mæta þörfum kvenna sérstaklega. Heilinn virkar þannig að ef þú upplifir ekki öryggi munt þú ekki opna á neitt sem þú ert að vinna með og ert í raun alltaf að leita að undankomuleið.“

„Þið hafið reyndar gert mjög góðar breytingar hér og sjáid muninn,“ skýtur Kristín inn í og nefnir setustofu sem sett hefur verið upp fyrir konur í kvennaálmunni svokölluðu í Hlaðgerðarkoti sem dæmi.

Erfitt að greina tilfinningalega vanrækslu

Við víkjum umræðunni að meðferðarúrræðum almennt og um leið rannsóknum sem gerðar hafa verið á þeim. Kristín nefnir að allt fram að síðustu aldamótum hafi læknavísindin að mestu einbeitt sér að líkamanum, það er að litið hafi verið svo á að fíknivanda mætti að mestu leyti rekja til líkamlega þátta. Á tíunda áratug síðustu aldar var þó ACE-rannsóknin (e. Adverse Childhood Experiences Study) kynnt til leiks, en hún er umfangsmesta

lýðheilsurannsókn sem gerð hefur verið í heiminum.

Rannsóknin felur í sér athugun á erfiðri reynslu í æsku, en spurningalistinn felur í sér tíu spurningar um áföll og erfiða reynslu á jafn mörgum sviðum í æsku í samhengi við heilsufar síðar á ævinni. Rannsóknin leiðir í ljós að þau sem skora fjögur stig eða hærra, af tíu mögulegum, eru í aukinni hættu á því að lenda í fíknivanda eða glíma við offitu, hjartavandamál og önnur heilsufarsvandamál. Eðli málsins samkvæmt er hættan meiri eftir því sem viðkomandi skorar hærra. Í framhjálaupi má nefna að hægt er að svara ACE-rannsókninni á heimasíðu Rótarinnar, rotin.is

„Fyrir nokkrum árum fór fram á Vogu skimun á reynslu af ofbeldi. Niðurstaða hennar var sú að á milli 70 og 90% kvenna sem þar dvöldu höfðu lent í ofbeldi,“ segir Kristín en bætir við að hún hafi ekki séð niðurstöður fyrir karla og þær hafi henni vitanlega ekki verið birtar. Önnur rannsókn, sem gerð var í samstarfi Rótarinnar og

Rannsóknarstofnunar í jafnréttisfræðum við Háskóla Íslands, leiddi í ljós að 70% þeirra sem svöruðu höfðu búið við tilfinningalega vanrækslu í æsku.

Helga Lind segir að í barnaverndarstarfi á Íslandi sé tilfinningaleg og sálræn vanræksla skilgreind sérstaklega.

„Það er aftur á móti mjög erfitt að vinna með tilkynningar um tilfinningalega og sálræna vanrækslu, því það er mjög erfitt að skilgreina hana sérstaklega og enn erfiðara að sanna að um tilfinningalega vanrækslu sé að ræða. Það hafa komið fram vísbendingar um að tilfinningaleg og sálræn vanræksla sé samt sá flokkur sem skorar hæst í fíknivandamálum síðar meir,“ segir Helga Lind.

„Hér erum við mjög oft að vinna með hópinn sem bjó ekki við ást og umhyggju sem börn, hafði ekki stuðning, lenti í áfalli og það var enginn sem greip þau. Mér finnst ég ítreakað, í viðtölum við skjólstæðinga, vera að heyra í barninu sem barnavernd náði ekki til. Þetta eru börnin sem kerfið missti af,

Um Rótina

Rótin – félag um konur, áföll og vímugjafa – var stofnuð í mars 2013. Rótin er félag áhugakvenna og eru allar konur með áhuga á málefnum velkomnar til þátttöku. Félagið var stofnað í þeim tilgangi að vinna að bættum meðferðarúrræðum fyrir konur og auka þekkingu á meðferðarmálum fyrir konur. Markmið félagsins er einnig að auka samstarf þeirra sem starfa innan málaflokksins. Þá hefur Rótin sinnt hagsmunagæslu

gagnvart stjórnvöldum, bæði stjórnámálumönnum og embættismönnum, og kallað eftir auknum kröfum í menntun, gæðaeftirliti og fleiri þáttum sem snúa að stefnumótun málaflokksins.

Rótin tók nýlega við rekstri Konukots, sem er neyðarskýli fyrir húsnæðislausar konur í Reykjavík. Konukot er rekið samkvæmt þjónustusamningi við Reykjavíkurborg.

í heilanum. En þarna liggur spurningin, hvernig við túlkum rannsóknir á starfsemi heilans.“

Konur lenda í ofbeldi heima fyrir

Við höfum rætt hér um orsakasamhengi þess að lenda í áfalli í æsku og glíma við fíknivanda síðar. En eru önnur vandamál og eru þau ólík eftir kyni?

„Rannsóknir okkar sýna að 50% þeirra kvenna sem taka þátt hafa lent í kynferðisofbeldi sem börn, sem er mjög hátt hlutfall. Þetta er líka hátt hlutfall hjá körlum en það er minna rannsakað,“ segir Kristín.

„Einstaklingur sem hefur orðið fyrir kynferðisofbeldi sem barn er í meiri hættu á að verða fyrir því sem unglingur og síðar á lífsleiðinni. Það má kannski segja að munurinn á konum og körlum sé að heldur færri drengir verði fyrir kynferðisofbeldi í æsku en stúlkur en þeir verða ekki endilega fyrir því síðar meir.“

Helga Lind bætir við að afleiðingarnar brjótist út á mismunandi hátt. Strákur séu líklegri til að sýna hegðunarerfiðleika og ofbeldi en stúlkur loki sig frekar af og leiti samþykkis með ýmsum hætti. Kristín tekur undir það og segir birtingarmyndirnar vera mismunandi.

„Konur lenda oftast í ofbeldi frá þeim sem þær elska og treysta. Það hefur mikil áhrif,“ segir Kristín.

„Karlar lenda oftast í áflogum utan heimilis en konur lenda í ofbeldinu inni á heimili sínu og missa þar af leiðandi öryggi sitt og jafnvel fjölskyldu. Það er mjög flókið tilfinningalega þegar þeir sem standa þér næst bregðast trausti þínu með þessum hætti. Þetta er stór þáttur í fíkniferlinu. Þess vegna spyrjum við ekki konur hvað sé að þeim heldur hvað hafi komið fyrir þær.“

Helga Lind segir að nær allir sem komi í meðferð í Hlaðgerðarkoti hafi lent í einhvers

hverjar svo sem ástæðurnar fyrir því kunna að vera.“

Menn hafa unnið með virkar áfengismedferðir í rúma öld, en aðeins kannað sálfræðiþáttinn í um aldarfjórðung. Hefðum við ekki átt að átta okkur fyrr á því að það væri samhengi milli áfalla og vímuevanda?

„Við höfum í raun vitað þetta um aldir en það er fyrst núna búíð að mynda kenningar og setja þetta í fræðabúning og það er vissulega atriði sem hægt er að vinna með og gera betur,“ segir Kristín.

„Það hefur í gegnum tíðina verið mjög mikil áhersla á genarannsóknir og menn hafa varið milljörðum dala í að finna það gen sem veldur alkóhólisma. Það er þó ekki til, þótt vissulega séu til erfðabættir sem hafa áhrif á þróun vímuefnavanda. Áföll hafa líka áhrif á erfðabætti. Þetta eru samhangandi kerfi. Það er einn taugasérfræðingur sem sagði að ef að fíkn væri sjúkdómur þá væri ást það líka, því hún byggði á sömu stöðvum



Kristín og Helga Lind segja báðar að það skipti miklu máli að konur upplifi sig öruggar í meðferð og að þær upplifi öryggi í meðferðarumhverfinu.



Kristín Pálsdóttir, talskona og framkvæmdastjóri Rótarinnar, og Helga Lind Pálsdóttir, forstöðumaður í Hlaðgerðarkoti, hafa unnið náið saman að bættum meðferðarúrræðum fyrir konur.



„Hér hefur verið sú mýta að fyrst þurfir þú að verða edrú og síðan að takast á við þau áföll sem þú varðst fyrir í æsku. Það eru einmitt mistökin sem við höfum verið að gera; sumt fólk verður aldrei edrú nema unnið sé með undirliggjandi vanda í meðferð.“

konar áfalli og leiti sér lausnar í áfengi og/ eða vímuefnum.

„Konur láta, oftar en karlar, ekki mikið fyrir sér fara heldur leita frekar inn á við,“ segir Helga Lind.

„Í kjölfarið getur það leitt til þess að þær leiti í jaðarfélagsskap eftir samþykki. Það þarf því að vinna forvarnavinnu enn betur og við þurfum að leggja hart að okkur að missa þetta unga fólk ekki út á jaðarinn. Við þurfum að grípa fjölskyldur í vanda og gera það nógu snemma. Það er auðvitað ekki sjálfgefið að barn sem lendir í áfalli glími síðar við fíknivanda en eins og við höfum rakið hér eru aftur á móti of mörg dæmi um það.“

Þurfum að gera upp áföll fortíðarinnar

Þið nefnduð hér að konur fari oft hraðar niður spirallinn en karlar. Er einhver sérstök ástæða fyrir því?

„Erlendar rannsóknir sýna þetta samhengi en hér á landi skortir almenn tál fjölbreyttar rannsóknir til að styðja við þróun meðferðarstarfs. Allar slíkar upplýsingar hjálpa okkur öllum að bregðast rétt við,“ segir Kristín.

Nú lenda konur í því að missa frá sér börn sökum neyslu og vanrækslu. Er eitthvað sem skýrir það hvernig hægt er að vera svo langt leidd í neyslu að þú missir að lokum frá þér börnin?

„Það getur í raun enginn útskýrt það nákvæmlega, ætli það sé ekki þessi flókni þáttur „fíknin“ sem er svo erfitt að skýra að fullu,“ svarar Helga Lind að bragði.

„Við getum tekið dæmi af konu sem er heima með barnið en er með vímuþjafann

fyrir framan sig. Hún veit að ef hún notar á hún á hættu að missa barnið frá sér – en hún gerir það samt af því að hún getur ekki sleppt því, fíknin er svo mikil. Ég held að enginn geti skilið þetta nema sá sem hefur verið í þessum sporum. Á sama tíma getum við heldur ekki dæmt viðkomandi, það liggur eitthvað annað að baki og í flestum tilvikum má rekja það til áfalla í æsku.“

Kristín bætir við að Rótin vinni mikið með áfallasögu og aðra undirliggjandi þætti.

„Hér hefur verið sú mýta að fyrst þurfir þú að verða edrú og síðan að takast á við þau áföll sem þú varðst fyrir í æsku. Það eru einmitt mistökin sem við höfum verið að gera; sumt fólk verður aldrei edrú nema unnið sé með undirliggjandi vanda í meðferð,“ segir Kristín.

Helga Lind bætir við: „Það er einmitt það sem við erum að gera hér í Hlaðgerðarkoti. Við erum að vinna ýmis atriði sem tengjast lífsleikni og stór hluti af því er að fara í gegnum vandamál sem tengjast fortíðinni. Við snertum á djúpum áföllunum og vísnum skjólstæðingum síðan til sérfræðinga í frekari áfallavinnu þegar fólk er komið á ákveðinn stað í meðferðinni eða ræður við að fara í markvissa áfallavinnu. Allt getur þetta tekið tíma, en sú vinna er mikils virði.“

Mikill kostnaður í barnavernd

Að lokum, væri ráð að vera með sérstakar meðferðarstofnanir fyrir konur?

„Sem fyrr segir eru dæmi þess að konur með ábyrgð heima fyrir sæki sér ekki meðferð,“ segir Kristín.

„Við þurfum að finna leiðir til að létta undir með þeim á meðan á meðferð stendur. Ef kona þarf að skilja börn sín eftir í óöruggum aðstæðum hikar hún við að fara í meðferð.“

Valdeflandi námskeið fyrir konur

Róttin hefur á liðnum mánuðum staðið fyrir námskeiði fyrir konur, sem heitir því einfalda en lýsandi nafni Konur finna styrk sinn. Námskeiðið byggir á efni frá dr. Stephanie Covington, sem hefur um árabíl unnið að rannsóknum á úrræðum við fíkniröskun og meðal annars rannsóknum á konum í fangelsum og konum í veikri samfélagslegri stöðu. Aðferðin og námsefnið sem notað er á námskeiðinu hefur fengið þá viðurkenningu að vera talin gagnreynd aðferð. Gagnreyndar aðferðir eru þær aðferðir sem hafa ítrekað verið prófaðar og rannsakaðar og hafa sýnt viðurkenndan árangur. Efni dr. Covington er viðurkennt af bandaríska heilbrigðisráðuneytinu sem úrræði sem nýtist til að nota með fólki sem glímur við vímuefnaröskun. Róttin fékk fyrir áramót samfélagsstyrk frá Góða hirðinum til að standa að námskeiðinu og hefur það verið haldið fyrir konur í Hlaðgerðarkoti. Guðrún Ebba Ólafsdóttir, grunnskólakennari og fyrrverandi borgarfulltrúi, hefur haft veg og vanda af námskeiðahaldinu en kvenkyns starfsmenn Hlaðgerðarkots hafa jafnframt liðsinnt.

Eins og nafnið gefur til kynna er námskeiðinu ætla að vera valdeflandi fyrir konur, en það felur meðal annars í sér uppgjör á langri áfallasögu eins og fjallað er um hér í viðtalinu. Róttin hefur

nú komið vikulega í Hlaðgerðarkot og unnið í hópavinnu með konunum sem eru í meðferð. Ásamt því var haldið námskeið fyrir alla starfsmenn Hlaðgerðarkots.

„Við finnum hvað þetta er gott umhverfi til að halda slíkt námskeið í og hvernig þetta gagnast þeim konum sem hafa sótt,“ segir Kristín.

„Þetta er vissulega krefjandi tilfinningalega, það er verið að taka á hlutum sem eiga sér djúpar rætur og hafa jafnvel aldrei verið ræddir áður eða átt við þá með öðrum hætti.“

„Konurnar hér hjá okkur tala einnig um að þeim finnist þetta námskeið vera að bæta miklu við meðferðina og í raun er verið að fara inn á hluti sem þær hafa aldrei farið inn á áður. Þrátt fyrir að eiga margar meðferðir að baki finnst þeim að aðferðirnar sem Róttin er að nota til að nálgast tilfinningar muni hjálpa þeim um ókomna tíð,“ bætir Helga Lind við.

Helga Lind segir mikilvægt að hlúa vel næstu daga á eftir að þeim sem sótt hafa námskeiðið. Ráðgjafi kvennanna situr með í allri hópavinnu og getur því haldið áfram með vinnuna næstu daga ásamt því að grípa inn í ef konum líður illa eða erfiðar og sársaukafullar tilfinningar koma upp. „Það koma upp ýmiss konar tilfinningar og vandamál sem mögulega voru falin áður,“ segir Helga Lind.

„Þess vegna er mikilvægt að hlúa vel að þeim og tryggja að þær fái þá faglegu aðstoð sem þær

þurfa á að halda í kjölfarið. Það hjálpar okkur mikið að fá þessa þekkingu hér inn og í raun færir það meðferðarstarf okkar upp á annað stig. Meðferðarkerfið er of dýrt til að beita ekki bestu aðferðum sem völ er á, vinna saman og nýta styrkleikana hvert hjá öðru.“

Kristín og Helga eru báðar sammála um gagnsemi námskeiðsins. Hér sé stuðst við gagnreynt efni sem byggt sé á rannsóknum og reynslu og virki fyrir konur. Það sé mikill kostur að geta notað þessar aðferðir í öruggu umhverfi þar sem hægt sé að fylgja því sem upp kemur eftir.

Kristín segir að lokum að Róttin hafi það markmið að aðstoða önnur samtök með þessum hætti.

„Við stefnum ekki á að reisa okkar eigið húsnaði og hefja meðferðarstarf. Þess í stað viljum við leggja okkar af mörkum til að aðstoða samtök á borð við Samhjálp og fleiri með fræðslu og stuðning.“

„Nú þurfum við bara að finna fjármagn til að halda áfram, enda bíður eitt karlanámskeið, sem einnig er byggt á gagnreyndri þekkingu, eftir því að fara í gang í Hlaðgerðarkoti og svo viljum við halda áfram með námskeið fyrir konurnar í Hlaðgerðarkoti,“ segir Kristín og Helga Lind tekur heils hugar undir.

Kristín tekur í framhaldinu dæmi af meðferðarúrræðum sem hún hefur kynnt sér á Írlandi, til dæmis dagdeildir þar sem konur geta komið á meðan börnin eru í skóla og meðferðarheimili sem bjóða upp á pössun fyrir ungbörn. Hún segir að vissulega væri gagn af því að bjóða slíka þjónustu hér á landi.

Helga Lind nefnir að þetta kosti peninga, en kostnaður samfélagsins af því að missa

ungmenni í neyslu síðar sé jafnframt mikill.

„Það kostar samfélagið töluvert að fara í gegnum eitt barnaverndarmál, sem jafnvel endar með því að barn er tekið frá foreldrum sínum með dómssvaldi,“ segir Helga Lind.

„Barninu eða börnum er komið fyrir hjá fósturfórelldrum, sem einnig kostar peninga. Við þetta bætist tilfinningalegur kostnaður sem erfitt er að meta til fjár, öll skömmin og vanlíðanin – sem kann að verða enn eitt

áfallið sem fólk verður fyrir og nær ekki að jafna sig á. Þetta kann jafnvel að hafa þau áhrif að viðkomandi nær aldrei bata. Öll slík dæmi munu reynast samfélaginu dýr.“

Kristín bætir við: „Því er umhugsunarvert hvort það væri í raun ekki ódýrara að leggja meira fjármagn í meðferðarúrræði. Meðferðarúrræði sem nýtast, eru gagnreynd og ná til hópa á mismunandi stöðum í fíkniferlinu.“