



Oplukkerspørgsmål

Test dine alkoholvaner eller brug spørgsmålene som et værktøj til at tage en snak om alkoholvaner med borgere/kolleger/venner osv.

1. Har du indenfor det sidste år følt, at du burde nedsætte dit alkoholforbrug?
2. Er der nogen der indenfor det sidste år har "brøkket" sig over, at du drikker for meget, f.eks. samlever, børn, chef, kolleger, venner og bekendte?
3. Har du indenfor det sidste år følt dig skidt tilpas eller skyldig pga. dine alkoholvaner?
4. Har du indenfor det sidste år jævnligt tager en genstand som det første om morgenen for at "berolige nerverne" eller blive tømmermændene kvit?
5. Hvor mange dage om ugen bruger du alkohol?
6. Drikker du alkohol udenfor måltiderne på hverdage?

Hvis man svarer positivt på mindst 2 spørgsmål, eller 1 spørgsmål samt at man drikker alkohol mindst 4 dage om ugen, er der stor sandsynlighed for, at man har et alkoholproblem.

Kilde: Zierau og Becker (1995)

Tilbud i kommunen

Behandlingscenter Svendborg

Kontakt: Tlf. 62 23 66 66

Behandling fast på Ærø hver tirsdag, husk at bestille tid 62 23 66 66

Psykatri og misbrugsområde

Ærø Kommune

Kontakt: 63 52 55 07

Børnekonsulent

Steffen Christensen

stch@odense.dk

Tidsbestilling: tlf. 63 52 50 20

Børnesagsbehandlingen

Kontakt: Tlf. 63 52 50 44

Familiekonsulent: Tlf. 63 52 50 20

Åben anonym rådgivning

Kontakt: Tlf. 63 52 50 00 (mandag 13 - 15.30)

Støttegruppe for børn

Kontakt: Tlf. 63 52 50 20

SKP-ordning (Støttekontaktperson)

Kontakt: Tlf. 63 52 55 07

Uddannede nøglepersoner

På alle kommunens arbejdspladser.

Kontakt: Ledere kan henvise til nøglepersoner

Andre tilbud:

Praktiserende læge

For medicinsk behandling eller rådgivning om behandlingsmuligheder

Kender du nogen, der er kommet til at drikke for meget...?

Det kan være svært at bede om hjælp til sit alkoholproblem, og svært at sige til nogen, at du er bekymret.

Det værste du kan gøre, er ikke at gøre noget, så sig hvad du ser!



Vidste du at:

Sundhedsstyrelsen anbefaler:
Max. 14 genstande om ugen for kvinder og max. 21 genstande om ugen for mænd.
Aldrig mere end 5 genstande pr. lejlighed.
Gravide skal ikke drikke alkohol.

Én genstand svarer til 1 alm. øl, 12 cl. vin eller 4 cl. spiritus.

En kvinde på 60 kg. får en promille på ca. 0,36 af at drikke én genstand, og er ca. 2 timer om at forbrænde én genstand.
En mand på 80 kg. får en promille på ca. 0,22 af at drikke én genstand, og er ca. 1. time om at forbrænde én genstand.

Aldersgrænsen for køb af alkohol i butikker er 16 år og 18 år på restaurationer.

Jo tidligere alkoholdebut, jo større er risikoen for, at man senere afprøver stoffer eller udvikler et alkoholmisbrug.
De unges alkoholforbrug påvirkes i positiv retning af forældrene som rollemodeller og regler fra forældrene.

Ældre tåler mindre alkohol end andre voksne, og oplever lettere skader og ulykker som følge af alkohol.
Alkohol er medvirkende årsag til en lang række sygdomme. Visse kræftformer er fx direkte relateret til alkoholindtagelse.

Sig hvad du ser!

Er du bekymret for én i din omgangs-kreds, en kollega eller familie, så sig det åbent til vedkommende, eller tag kontakt til

- Nøgleperson i kommunen
- Alkoholkonsulent
- Alkoholbehandlingen

Det er bevist, at 40 % af de mennesker, der får en sådan henvendelse, nedsætter deres forbrug af alkohol

Omsorgssvigt i forhold til børn er enhver borgers ansvar, så kontakt kommunen hvis du er bekymret for et barn

Husk ved bekymring:
Hvad kan jeg eller vi gøre selv?
Hvad skal jeg eller vi have hjælp til?
Hvor skal andre tage over?

Læs mere: www.aeroekommune.dk



Ærø's alkoholhandleplaner

Hovedindholdet i Ærø's handleplaner omkring alkohol er følgende:

BØRN

Vi vil

- Højne opmærksomheden
- Forebygge omsorgssvigt
- Opnå tidlig indsats/hjælp
- Støtte og yde omsorg til børn i familier med alkoholproblemer

UNGE

Vi vil

- Udsætte unges alkoholdebut
- Mindske unges alkoholforbrug
- Have holdningsændring blandt unge på baggrund af klare voksenholdninger
- Sikre alkoholfrie alternativer

VOKSNE

Vi vil

- Opnå en sundere omgang med alkohol
- Have alkoholfri arbejdspladser
- Få flere i behandlingstilbud
- Yde hjælp og støtte
- Opløse tabu om alkoholproblemer