

# ALKOHOLISM

## - en sjukdom

## Innehållsförteckning

Sammanfattning	3
Inledning	4
Vad är alkoholism?	5
Kännetecknen på alkoholism	6
Primär och sekundär alkoholism	6
Alkoholism en sjukdom	7
Hur vet man att alkoholism är en sjukdom?	
Utveckling av beroendet	7
Var finns hjälpen?	8
Aktiva Länken Vänersborg och Sällskapet Länkarna	8- 15
Sju steg mot ett nyktert liv	
Intervju	
Alkoholist	16
Alkoholism och alkoholist	16
Vad är skillnaden?	
Högstadieföreläsning	17
Allmän fakta kring alkohol	18
Kommentar	19
Källförteckning	20
Bilaga	21

## Sammanfattning

Alkoholism är en sjukdom som många människor lider av runt om i världen. Man kan jämföra alkoholism med diabetes, den går inte att bota men man kan behandla den. Hur kan man se om någon har sjukdomen eller om man själv har den? Det finns kännetecken på alkoholism som är tydliga tecken på sjukdomen. Dom som löper störst risk att få sjukdom är barn som har alkoholiserade föräldrar.

Alkoholismen har även uppfyllt vissa krav för att man ska kunna klassa den som en sjukdom, men förr i tiden så visste man inte att det var en sjukdom. Man behandlade dessa människor som hade alkoholism på fel sätt. Man lade in dom på behandlingshem för att man trodde det var rätt metod på den tiden för att dom skulle bli fria från missbruket. När dom var på behandlingshemmet så höll dom sig nyktra, men när dom kom ut föll dom tillbaka i sina gamla vanor.

Länkarna är ett sällskap för alkoholister som vill komma ifrån sitt beroende, att aldrig dricka alkohol igen. För att dom ska komma ifrån sitt beroende måste dom följa ett program, som kallas *de sju stegen mot ett nyktert liv*. Dom måste man följa om man ska uppnå sitt mål, det som man trävar efter är att man ska kunna kalla sig för nykter alkoholist i framtiden.

På tal om Länkarna så har jag haft kontakt med dom och intervjuat två personer. Den ena personen har varit alkoholist, men är nu *nykter alkoholist*. Han berättade om hur hans liv var när han var alkoholist och även hur det påverkade hans familj. Den andra personen är inte alkoholist, men har varit gift med en och hon vet hur jobbigt det är att leva med en alkoholist. Hon var gift med en i tjugo år. Hon ville lämna honom men kunde inte för att hon trodde att det var hennes fel att han drack.

**Inledning**

Jag har gjort ett arbete om alkoholism. Varför jag valde att göra ett arbete om detta ämne var för att jag ville veta mer vad det innebär att ha sjukdomen. Men även för att jag tycker det är viktigt att se vad som kan hända om man dricker för mycket alkohol, vilka konsekvenser alkoholen kan ge plus många andra saker som tas upp i denna uppsats.

Mitt syfte med detta arbete var att ta reda på vad alkoholism är, men att även ta reda på hur man kan behandla sjukdomen. Det som jag tagit upp i denna uppsats är just vad alkoholism är och vilka konsekvenser den ger. Den tar även upp vad det är för skillnad mellan begreppen alkoholism och alkoholist.

Metoden som jag använt mig av är att jag har läst olika böcker, informationshäften och tidningar för att skaffa mig en uppfattning om vad alkoholism innebär. Men jag har även haft kontakt med Länkarna som har varit väldigt snälla mot mig. Dom har besvarat mina frågor som jag hade kring sjukdomen, men har även svarat på andra frågor som jag haft.

## Alkoholism

### Vad är alkoholism?

Alkoholism är inte någon annans skuld till sjukdomen. Man kan förutsätta att ingen börjar använda alkohol i avsikt för att bli alkoholist, lika lite som en rökare börjar röka för att få cancer.

Alkoholism är en primär och kronisk sjukdom, som påverkas av genetiska psykosociala och miljöbetingade faktorer.

Detta tillstånd brukar utvecklas av psykisk spänning, ångest, oro m.m. Numera anser man att arvsanlag kan spela en stor roll för uppkomsten. Orsaken till detta kan vara bristande anpassning till livssituationen, äktenskapsbekymmer eller ekonomiska problem.

Vid långvarigt missbruk uppstår ett kroniskt förgifningstillstånd, som beror på leverrubbing. Den person som lider av detta blir avtrubbad, aggressiv, nervös, ångestfylld och kan även få besvär med minnet.

Dessa tillstånd kan vara periodiska eller oföränderliga, det betyder att det är en mångfasseterad sjukdom. Man måste upptäcka alla faktorer samtidigt för att kunna behandla dessa, det ger inget resultat annars.

Ordet *alkoholism* är för många människor ett starkt negativt laddat ord. Man vill inte gärna förknippa det ordet med sin egen eller anhörigas användning av alkohol. Man tror inte att det kan finnas i sin egen omgivning. Det är för att när man väl börjat dricka så kan man inte sluta, man vill hela tiden ha mer. Flaskan har blivit ens bästa vän.

## Kännetecknen på alkoholism:

- ❑ **Ökad tolerans nivå**
- ❑ **Återsällarbehov**
- ❑ **Lättväckt begär och merbegär**
- ❑ **Kontrollförlust**
- ❑ **Minnesluckor och blackouts**

**Ökad tolerans nivå:** Den som dricker för mycket tenderar att öka sitt intag av alkohol. Känsligheten kan avta i nervsystemet och måste därför dricka mer för att bli lika påverkad som vanligt.

**Återsällarbehov:** Den person som är beroende upplever att alkoholen dämpar de besvär som alkoholen skapat.

**Lättväckt begär och merbegär:** Dom som är alkoholberoende kännetecknas av ett begär efter mer alkohol. Många får ett återställarbehov och måste ta en öl eller en drink på morgonen för att komma igång och orka med dagen.

Man börjar undvika att prata om alkohol och sina dryckesvanor, eftersom det är ett väldigt känsligt område för personen som har denna sjukdom. Det finns två symptom som kännetecknar detta behov och dom är merbehovet och förlusten av kontroll och oförmågan att avstå.

**Minnesluckor och blackouts:** En förlust av medvetandet, en minneslucka under längre eller kortare tid. Det är mest vanligt någon timme under alkoholpåverkat tillstånd. Blackout beror på en tolerans för alkoholens narkosseffekt och det är den som gör att alkoholisten kan hålla sig vaken vid höga alkoholkoncentrationer att de slår ut minnesluckorna. Orsaken tror man är en skada på hjärnan. Det är en av dom första varningssignalerna för alkoholism. Då bör man ta en "vit period" eller försöka minska ner på alkoholintaget.

## Primär och sekundär alkoholism

Man brukar dela in alkoholismen i två olika grupper, primär och sekundär. Med primär alkoholism menar man att den utvecklas genom samverkan mellan kulturella, sociala och personliga faktorer. De kulturella består av samhällets dryckesvanor och inställning till berusning. Både negativa och positiva händelser kan vara orsak till alkoholmissbruk, som kan utvecklas vidare till alkoholism.

Men med sekundär alkoholism menar man att symptomen är en underliggande psykisk störning. Neurotiker löper större risk att utveckla denna sjukdom, eftersom att de löper större risk att ta till alkoholen när dom vill dämpa ångesten och öka självförtroendet.

## **Alkoholism en sjukdom**

### **Hur vet man att alkoholism är en sjukdom?**

Alkoholism har man klassificerat som en sjukdom. För att kunna göra det måste vissa allmänna förutsättningar vara uppfyllda.

- ◇ Det ska finnas tydliga symptom som går att återfinna hos alla med sjukdomen.
- ◇ Det bör finnas fysiska fel som kan spåras med hjälp av laboratorieprover.
- ◇ Det ska finnas ett klart sjukdomsförlopp. Vilka olika stadier finns, hur utvecklas sjukdomen, vilken är prognosen.
- ◇ Man bör kunna ange direkta fysiska orsaken till sjukdomen.

Man har klassat alkoholismen som en sjukdom, för att den har uppfyllt de tre första kraven som avgör om det är en sjukdom eller inte.

Men det finns nackdelar med att man klassar alkoholismen som en sjukdom, för då kan den som har sjukdomen ha det som en ursäkt för att kunna fortsätta med sitt beroende.

Man måste även se alkoholismen i ett problem i sig och inte som ett symptom på något annat. Det är faktiskt en behandlingsbar sjukdom.

### **Utveckling av beroendet**

Dom som löper störst risk för att få denna sjukdom är barn som har alkoholiserade föräldrar. Men även andra som har anhöriga som har denna sjukdom kan även drabbas. Men som sagt det är barn som har alkoholiserade föräldrar som löper störst risk att få sjukdomen.

För att undvika att det ska hända så ska man försöka att inte ha någon som helst kontakt med alkohol, eftersom det kan utvecklas till alkoholism.

## Var finns hjälpen?

I dom flesta städer i Sverige finns olika alkoholkliniker som vem som helst kan vända sig till om man behöver hjälp. På klinikerna så finns det specialistläkare, sjuksköterskor och socialrådgivare som kan hjälpa en.

Men man behöver inte gå till någon klinik, det går lika bra att gå till sin läkare som kan stötta en och vägleda en om man tycker att man har förlorat kontrollen över alkoholen.

Dom "kliniker" som jag tror att dom flesta känner till är Anonyma Alkoholister och Sällskapet Länkarna

## Sällskapet Länkarna



Långt in på detta århundrade så visste inte människor att alkoholism var en sjukdom. Förr i tiden betraktade man alkoholism som ett socialt problem och de som drabbades värst omhändertogs av samhället på alkoholanstalter. Alkoholisterna höll sig nyktra under den tid dom var på anstalterna, men när dom åter kom ut i det fria hamnade de snart i sina gamla vanor eller började med ett hårdare missbruk.

Dom som hade hand om missbruksärendena var nykterhetsnämnderna. Det fanns några som insåg att det här inte hjälpte utan att man måste komma på en annan lösning till detta problem. En av dom som funderade över hur man skulle komma till rätta med problemet var tjänstemannen Axel Sällqvist, som var nykterist. Han var redan inne på slutet av 30- talet med idén om hjälp till självhjälp och dom som skulle hjälpa till med detta problem måste ha en verklig insikt i vad alkoholism är. Den här idén hade redan uppstått i USA år 1935, Alcoholics Anonymous och grundaren till rörelsen är Bill Wilson och Bob Smith.

Själva tanken var att alkoholister skulle hjälpa varandra att behärska sin sjukdom. Under slutet av 30- talet bedrev Axel Sällqvist en försöksverksamhet byggd på denna idé, den bedrevs på Nora Herrgård i Danderyd utanför Stockholm. Arbetet gav resultat och så småningom bildade han en förening av utstötande alkoholister som skulle hjälpa varandra att bli frisk från sjukdomen.

Den 30 juni 1945 samlade Axel Sällqvist sju alkoholister, flera deltagare från verksamheten på Nora Herrgård i sitt hem och tillsammans bestämde man att man skulle bilda *Sällskapet Länkarna*.

Som man vet så har den här rörelsen gått väldigt bra. Sällskapet Länkarna har vuxit och blivit större, finns nu över hela landet och det har blivit mer

medlemmar genom åren. Om man ska se det på ett positivt sätt så är det bra att människor vill sluta dricka och få ordning på sina liv.

### **Sju steg mot ett nyktert liv**

Det finns olika program att följa, men jag tror att en hel del program är lika varandra hur man ska gå till väga mot ett nyktert liv. Här nedan kommer ett program som Länkarna har, det ska man följa om man vill bli nykter alkoholist, *de sju stegen mot ett nyktert liv*. Om man varit en alkoholist så kommer man att vara det resten av livet, men man kan bli en *nykter alkoholist* i framtiden som är mycket bättre både för en själv och för omgivningen.

- I. Man måste erkänna att man är alkoholist. Det innebär inte att man inte bara kan sköta sprit, att livet blivit outhärdligt för en och omgivningen och att man inte kan sköta sig själv. Om man väl blivit alkoholist en gång så kommer man för all framtid att vara det. Men det man strävar efter är att kalla sig för *nykter alkoholist*.
- II. Om man inte redan förstått det att man inte kan klarar av att bli kvitt spritbegäret på egen hand, så måste man snabbt inse att det inte går av egen kraft. Det är en mycket större kraft som hjälper och erfarenheten gör att man tror på den. Man måste själv komma till tro med denna kraft, spelar ingen roll om man tror det är en högre makt eller om man tror att den finns hos andra människor. Bara man tror på att den finns.
- III. Man måste ändra på livsinställningen. Men det innebär inte att man ska ändra på sina åsikter, utan att man måste ändra på sitt beteende. Om man tänker efter så är alkoholisten den största egoisten som finns. Den måste sluta tänka på sig själv och i stället börja tänka på andra i sin omgivning. En annan sak man ska komma ihåg är att man inte ska ställa högre krav på andra än vad man har på sig själv.
- IV. Man måste absolut vara ärlig, ha renhet och kärlek till medmänniskor och ha en osjälviskhet.
- V. Man måste våga erkänna sina fel och brister för någon annan människa. Det här är en av de viktigaste punkterna. Man ska inte heller bära på en massa som tynger ned en, utan prata med någon så slipper man känna hat, oro eller självhävdelse. Man känner sig mycket friare, starkare och säkrare genom vardagens prövningar. Man ska heller inte tro att det bara är dom närmaste som vet att man är alkoholist, utan det vet varenda människa som man på något sätt kommit i kontakt med. Det går inte att dölja, man slösar bara en massa onödig energi på det som man har nytta till något annat.
- VI. Man ska göra upp med alla personer som man kommit i missförhållande till. Det kan vara någon som gjort en orätt eller att man

gjort någon annan orätt. Om man själv skulle ha rent samvete och den andre personen ha fel så får man inte glömma att den personen också kan vara lidande. Det kan var maktbegär eller självhävdelse personen lider av. Då ska man behandla personen som en sjuk människa och visa överseende och ha villighet att ursäkta. De personer man gör orätt ska man göra upp med. Om det dämpar sin självhävdelse så är det bara bra mot spritbegäret. Gäller det pengar som ska betalas tillbaka så ska man göra det så fort som möjligt. Det räcker inte heller bara att be om ursäkt, man måste försöka gottgöra vad man förbrutit.

- VII. När man kommit ifrån spriten och det har man, om man arbetat efter de här punkterna. Då har man upplevt någonting som man inte kan tacka enskilda personer för, man får tacka genom att hjälpa andra alkoholister från sitt beroende. Det är det enda Länkarna begär. (Se bilaga 1)

## Intervju

Jag har haft kontakt med Aktiva Länken Vänersborg och dom har hjälpt mig att besvara på några frågor som jag undrat över.

Hur går behandlingen till?

Hur går man till väga med dom sju stegen?

Hur lång tid tar behandlingen?

Tar det olika lång tid från person till peson?

Hur många möten i veckan?

Är det upp till var och en hur ofta man vill gå?

Är det många som får återfall?

Hur många skriver in sig per år?

Är det mest kvinnor eller män?

- ❖ Som grund för verksamheten har vi (Länkarna) de sju stegen. De sju stegen är diskussionsunderlag vid våra gemenskapsträffar. Det är mycket viktigt att medlemmarna för en diskussion om innehållet i de sju stegen som vi anser är de grundläggande och det principiella rättesnöret för verksamheten.
- ❖ Att vi anser att de sju stegen är så viktiga är att personer som levt en längre tid med ett pågående missbruk har en förnekelse som är svårt att bryta. Alla steg är viktiga men det första steget som är ett erkännande (Du måste erkänna att du är alkoholist) är ett måste för att kunna gå vidare. För de flesta är erkännandet att man är alkoholist mycket svårt att acceptera. Styrkan inom föreningen och trovärdigheten är att medlemmarna har olika lång erfarenhet av att leva nyktra, samt att de ”pratar samma språk”.

- ❖ Behandlingen består av de sju stegen. Diskussionsrundor, s.k. känslorundor där medlemmarna får redogöra för hur veckan varit och om dem har något som de vill diskutera inom gruppen. Kamratstöd och social verksamhet. Friskvård och gemensamma utflykter. Med tanke på att missbrukare ofta blir mycket isolerade från normalt socialt umgänge är det ett mönster och en livsstil som måste brytas. I de fall missbrukaren har familj och barn försöker vi att involvera dem i verksamheten. Vi har en anhöriggrupp. Alkoholism räknas som en familjesjukdom.
- ❖ Att leva som nykter alkoholist är ett livslångt åliggande. Med det menar vi att man aldrig kan dricka alkohol. Alkoholism går inte att bota men den går att behandla, och i den behandlingen ingår att avstå från alkohol, samt förändra sin livsstil. Sjukdomen alkoholism kan jämföras med diabetes som inte heller den går att bota men väl behandla.
- ❖ Resultatet av medlemskapet är individuellt. Vi har en mycket stor andel medlemmar som lever nyktra. Återfall är något som ingår, men längden på återfallen blir ofta kortare och de nyktra perioderna längre. Återfallen kommer ofta i början av den nyktra perioden, man blir övermodig efter några månaders nykterhet.
- ❖ Vi har s.k. ideologiska möten (Sju steg) en gång i veckan, utöver det förekommer andra aktiviteter. Att delta i ideologiskt möte och aktiviteter är frivilligt, men för att få delta i av föreningen betald aktivitet fordras att medlemmen uppfyllt vissa krav på nykterhet och deltagande i verksamheten.
- ❖ Fördelningen mellan kvinnor och män är: Ca: 30 % kvinnor och 70 % män. Tillströmning av kvinnor har på senare år ökat.

Men jag har även haft kontakt med två personer som vet vad alkoholism innebär och hur det påverkat deras liv.

### **Frågor till Bengt**

Vad var det som fick dig att börja med detta missbruk?

Vad var det som fick dig att inse att det du höll på med var fel och ville sluta med missbruket?

Hur många år pågick detta?

Bengt berättar

### **Min stora kärlek**

Inte trodde jag att jag skulle bli alkoholist när jag tog mina första groggar, och det är det säkert ingen som gör. Men ungefär var tionde person som använder alkohol drabbas av sjukdomen alkoholism. Den första kontakten med alkohol, och ruset, kan bli en positiv upplevelse, så var det för mig. Mitt jungfrurus i 13- årsåldern kom att prägla närmare trettio år av mitt liv.

Vi var ett ungdomsgäng som växte upp och gick i skolan tillsammans. Ibland lyckades vi komma över sprit som vi delade och drack. På något sätt verkar det som om en del vet var "gränsen" går. Andra har inte den "spärren" utan råkar tidigt ut för minnesluckor och förmågan att ta återställare. Jag och nio till i gruppen sökte ruset (ville bli berusade fort) och kunde dricka dagen efter- vi tyckte det var "tufft". Idag är det bara jag som är i livet av de tio. De andra blev liksom jag, alkoholister. Tyvärr- har de på grund av sitt alkoholmissbruk på olika sätt gått en alldeles för tidig död tillmötes.

Att alkohol är sinnesförändrande och påverkar känslorna, är en viktig upptäckt. Jag märkte att jag kände mig säkrare, att jag hade lättare att ta kontakt. Övriga upptäcker att det dövar den smärta som kan uppstå vid misslyckande eller sorg. Å andra sidan är det lika lätt att fira framgång och glädje. Ju kraftigare känslöförändringarna upplevs desto fortare lärs vanan in vad alkoholen och ruset kan bidra med.

Drickandet blir med tiden ett livsmönster. Jag upplevde känslöförändringarna intensivt, och sökte allt oftare tillfällen och orsaker till att få dricka. Det här utvecklades med tiden till ett livsmönster, jag använde alkoholen för att känna mig säker, koppla av och skaffa mig energi att jobba lite extra.

Mitt användande av alkohol i allt större omfattning, och mer frekvent, gjorde att jag utvecklade en högre tolerans för alkohol och behövde allt större mängder för att uppnå eftersträvd effekt. Efterhand började alkoholen ersätta mina känslor och bearbetning av dem. Det ledde till att jag började använda alkoholen som känslodämpare och tröst. Det innebar att jag istället för att ta itu med mina problem, dödade den smärta problemen orsakade.

Ett steg i alkoholprocessen är "snabbsupande". Idag, som nykter alkoholist kan jag tydligt se vem som har ett alkoholistiskt drickande. Han eller hon gör precis som jag gjorde. Jag stjälpde i mig och såg till att det fylldes på igen. Jag sa alltid "botten upp" varje gång jag lyfte glaset. Det berodde på att jag alltid sökte ruset, att bli full och komma i "stämning". En vana som kom tidigt var att "grunda" ( ta några groggar före) hemma om jag skulle bort på någon fest eller om det var hemma hade jag lite reserver dolda.

Mitt drickande av stora mängder alkohol satte sina spår. Jag somnade många gånger under fester och ibland innan festligheterna började. Ibland förlorade jag kontrollen över mitt beteende, jag blev stökig i största allmänhet, oroade min omgivning, körde rattfull. Mitt drickande fick negativa konsekvenser i det sociala umgänget. Det yttrade sig i att familjen blev allt

mer isolerad på grund av mitt uppträdande. Vi blev inte bjudna på fester och dyl. Jag vet inte hur många gånger jag lovat bot och bättring och att jag inte skall dricka så mycket på nästa fest. Varje gång med lika dåligt resultat. Om vi skulle resa på semester börjar min planering med; var finns det något "bolag": Hur skall jag gömma spriten i bilen? Hur skall jag få med mig den utan att någon märker det.

I det här läget har jag tappat kontrollen över alkoholen, det är spriten som styr min planering och mitt tänkande. Jag börjar smygsupa. För att kunna dricka i lugn och ro gömmer jag flaskor. När jag köpte hem sprit hade jag en "officiell flaska" och de övriga gömde jag. Jag hade gömställen på de mest otroliga ställen. Det här var ett sätt att visa för familjen att jag inte drack några stora mängder. Att jag blev kraftigt berusad skyllde jag på hårt arbete och trötthet. Bortförklaringarna gör att jag mår psykiskt dåligt. Jag får skuld känslor som jag dövar med alkohol. Jag börjar allt mer att tumma på sanningen och börjar med bortförklaringar som jag har bara druckit någon öl. Jag kan ställa någon "skvätt" som någon i familjen hittar så att de kan slå ut den och på så sätt känna sig röjda.

Beroendet av alkohol har nu nått den grad att jag inte upplever några positiva effekter av mitt drickande. Jag dricker för att kroppen skall vara i balans. Tidigare drack jag för att det var festligt och få positiva effekter. Efter varje rus har jag stora abstinensbesvär. Händerna skakar så för att kunna ta en fika på arbetet måste jag ta några återställare på morgonen. Från att endast ha druckit under helger, börjar jag allt mer att dricka på vardagar. Jag orkar inte med arbetet och börjar stanna hemma från arbetet. Jag drog mig undan på arbetsplatsen. Tidigare pratade och skämtade jag om alkohol, men blir nu mera mest illa berörd då det förs på tal. Alkohol har blivit ett känsligt samtalsämne, jag var rädd att någon skulle störa min kärleksrelation till flaskan.

Min självkänsla är knäckt, ångesten och skammen medför att jag måste kompensera mig genom att visa upp ett storslaget beteende. Det brukar kallas Tarzan-syndromet. Den närmaste omgivningen har anpassat sig, de blir närmast underdåniga, de är beredda att passa upp. De har ramlat in i rollen som medalkoholister. Det är alkoholisten inom mig som styr. Jag har ofta storslagna planer för framtiden, arbete och familjen. Retligheten och dåligt tålamod återkommer både i nyktert och berusat tillstånd. Det är min oförmåga att hantera mitt känsloliv som utlöser dessa aggressioner mot dem som hotar mitt supande. Alkoholen har nu blivit viktigare än allt annat i mitt liv. Den kärlek och omtanke jag tidigare hade till hustru och barn har nu överförs till flaskan.

Ekonomi är raserad, och övriga familjeproblem tilltar. Jag retar mig på att familjen köper som jag tycker "dyra" saker, saker som är vardagssaker i alla familjer. Att jag själv köper alkohol, minst en 75: a, om dagen och häver i mig, och slösar pengar på krogen, taxi och dyl. nämner jag inte. Räkningarna samlas på hög och en otrolig lånekarusell påbörjas. I min allt mer av sprit omtöcknade hjärna tror jag att lösningen ligger i att byta arbete eller att flytta till en annan ort. Jag har en rädsla inför verkligheten och ibland inbillade hot i tillvaron Jag börjar få fobier.

Jag lever nu ett liv som innebär att jag bryter mot alla tidigare grundvärderingar jag haft. Trots att jag innerst inne är medveten om detta gör förnekandet att jag inte har ork att inse hur allvarlig situationen är. Jag skyller på andra, på arbetet, på otur, ja på allt utom det grundläggande alkoholmissbruket. Men förnekandet är inte det samma som att ljuga. Det är en naturlig följd av sjukdomen alkoholism en sorts skyddsmekanism.

Kommen så här långt i mitt missbruk är jag i en fullständigt moralisk upplösning. Inför valet att förlora det jag tidigare värderat högt eller att fortsätta att dricka är valet enkelt för mig som alkoholist, jag väljer flaskan. Jag har trots allt några kortare nyktra perioder. Mina känslomässiga kast mellan några nyktra perioder och perioder med långvarigt drickande skapar en ångest nästintill självhat. Mitt drickande är nu mycket destruktivt, det ger självmordstankar och jag dricker i stort sätt bara föra att få gå in i en slags dvala. Parallellt med denna fullständiga psykiska nedbrytning, har även skett en fysisk nedbrytning av kroppens organ.

Jag har vid denna tidpunkt uppnått det stadiet då både kropp och själ sätter stopp. Genom akut läkarvård räddas jag till livet och får min dom. Dricker du igen finns det bara ett resultat, det är inte säkert att vi kan rädda dig igen säger läkaren. Jag tar läkarens ord på allvar, och beslutar mig för att göra slut med min stora kärlek flaskan. Men efter ca: tre månader absolut nykterhet tror jag att jag skall kunna återuppta kärleksförhållandet. Än en gång akutvård och räddad till överlevt med ett nödrop, gör jag den 10 dec.1980 definitivt slut på ett plågsamt och långvarigt kärleksförhållande till alkoholen. Jag inseatt jag behöver hjälp, och söker medlemskap i Aktiva Länken och lever numera ett härligt liv som nykter alkoholist.

Under mina år i Länkrörelsen har jag träffat många missbrukare och nyktra alkoholister, samt anhöriga till dem. Samtliga har samma erfarenheter och syn på hur sjukdomen utvecklas. Vi som nyktra alkoholister menar att tecknen på sjukdomen syns i ett mycket tidigt skede, men de signalerna först är varken alkoholisten själv eller någon i omgivningen.

En liten jämförelse, varför det är så svårt för en alkoholist att bryta sitt missbruk, och kanske lättare för dig att förstå kraften i missbruket.

**Att begära att en alkoholist skall sluta dricka, för alltid skruva på korken, och göra slut med det käraste han har, drogen alkohol, är som att begära att du som läser detta skall göra slut med den du älskar mest av allt här i livet.**

### Frågor till Britta

Vad var det som fick dig att stötta honom och tro på att han skulle klara sig ur detta missbruk och börja ett nytt liv, som nykter alkoholist?

Fanns du vid hans sida hela tiden?

Britta berättar

År 1954, var jag 16 år. Då träffade jag den man som skulle bli far till mina barn och som dessutom redan då hade kommit en bit in i sin karriär som alkoholist. Att så var fallet förstod jag inte vid den tidpunkten, och det gjorde nog inte han heller.

Efter drygt 20 år, som till största delen var tunga, skilde vi oss och ett decennium senare avled han p.g.a. sitt grava alkoholmissbruk. Det som gjorde att man klarade av det, även om det var hårt arbete, var de fem barnen, som kom tätt efter varandra.

Kanske undrar du och många andra som inte gått igenom detta helvete, varför man inte lämnar alkoholisten. För det första så bryts ens självförtroende ner totalt, att man är helt övertygad om att orsaken till att partnern dricker är ens eget helt och fullt.

Jag kan inte berätta allt som hände under denna tid av våra liv (denna sjukdom drabbar hela familjen, och kanske barnen lider allra värst) det skulle bli en tjock bok, men nu vet du något om min bakgrund.

När jag träffade Bengt, var tack vare min f.d. man (detta hände 1979) medlem i Aktiva Länken, där så småningom Bengt fann sin plats. Konstigt nog föll jag för en annan alkoholist (Bengt). Och han blev kär i mig. Det var en gåva att som medelålders finna att livet inte var slut som jag hade trott.

Vi har sedan 1981 varit tillsammans. De första åren var jag ganska misstänksam, för eftersom jag under många år inte kunnat lita på den som jag levte med innan, tar det lång tid innan man kan känna äkta tillit. Det har gått otroligt bra för oss, men det mesta berodde ju på att Bengt tagit beslutet att avbryta sitt missbruk, och det är klart att jag har stöttat och gjort det jag kunnat.

Vi lever ett lugnt socialt liv. Bengt är mycket respekterad för sitt arbete med att hjälpa andra som varit i samma situation, och att han öppet går ut med sina erfarenheter.

Vi har också barn och barnbarn som också tar sin tid.

## **Alkoholist**

En alkoholist är en person som inte kan få nog av alkohol och som inte kan kontrollera sitt drickande. När man väl börjat kan man inte sluta.

Utvecklingen från högkonsumtion till beroende tar sin tid, man blir inte alkoholist från ena dagen till den andra. Det tar olika lång tid att utveckla detta från person till person. Men det brukar ta kortare tid för kvinnor och ungdomar, det är väl för att dom inte tål lika mycket som männen gör.

Det brukar börja med att man dricker i smyg eller för att man söker tröst. Kännetecknen för en alkoholist är samma kännetecken för alkoholism. (Se s. 6)

## **Alkoholism och alkoholist**

### **Vad är skillnaden?**

Jag har försökt att ta reda på vad det är för skillnad mellan begreppen alkoholism och alkoholist. Det som jag kommit fram till är att alkoholism är en sjukdom som är eller kan vara ärftlig, medan en alkoholist är en som inte kan behärska sitt drickande. Men även en alkoholists beroende kan utvecklas till alkoholism.

## Högstadi föreläsning

Jag tänkte berätta om en föreläsning som jag kommer ihåg från högstadiet. Den handlar om en man som varit alkoholist, men som nu är *nykter alkoholist*. Han berättade hur hans liv var innan och efter han blev alkoholist.

Jag kommer ihåg att han sa att han hade en familj, en fru och två barn. Till en början var allt perfekt, han hade ett arbete och en perfekt familj tyckte han. Men en dag fick han besked att han var tvungen att sluta från sitt arbete på grund av nedskärningar. Det var då allt började, han drack i smyg och gömde sprit runt om i huset för att ingen skulle upptäcka att han drack. Han började dricka för att han tyckte att han var misslyckad, för nu var det inte längre han som försörjde familjen utan hans fru.

En dag tog detta liv slut, hans fru var trött på hans tomma löften som han gav hela tiden. Jag ska sluta dricka, sa han men han fortsatte och det blev bara värre. Hon hade fått nog, hon sade åt honom att hon ville skilja sig från honom och att han var tvungen att flytta för hon orkade inte med det här längre.

Dom skiljde sig och han flyttade till en lägenhet, barnen stannade kvar hos mamma. Barnen besökte sin pappa ibland men dom var rädda att han skulle göra något dumt och tillslut ville dom inte åka dit längre, för att han aldrig var nykter.

Detta var vändpunkten för honom, då insåg han vad han hade gjort mot sin familj och beslöt sig för att han skulle sluta dricka. Men han kunde inte göra det själv utan behövde hjälp och sökte upp AA (Anonyma alkoholister) eller Länkarna, för att få den hjälp han behövde.

Han har inte fått tillbaka sin gamla familj, men han har kontakt med sina barn och sin före detta fru. Han vet att de aldrig kan bli en familj igen men han hoppas att dom förblir vänner.

I dag så åker han runt på skolor och informerar om vad alkohol kan ge för skador och hur det kan påverka ens liv.

## **Allmän fakta kring alkohol**

- I Sverige är det mellan 300 000- 600 000 människor som är beroende eller missbrukar alkohol.
- Inom den psykiatriska vården har hälften av patienterna alkoholproblem.
- Samhällets kostnader för alkoholen är ca 100 miljarder per år.
- En tredjedel av alla trafikdödade och hälften av alla drunknade är alkoholpåverkade.
- I var fjärde sjukhussäng ligger en patient med alkoholrelaterade sjukdomsorsaker.
- En femtedel av alla som söker akutvård är alkoholpåverkade.
- Alkoholmissbrukare har en överdödlighet på hela tre till tio gånger jämfört med genomsnittsbefolkningen och dödsfallen beror på alkoholpsykos, alkoholförgiftning och skrumplever.
- Förutom de fysiska följderna sätter sig missbruket också tydliga spår i vårt sociala liv. Vi ödelägger vänskap och äktenskap, förstör våra barns uppväxt och riskerar mista arbete och bostad.

## Kommentar

Till sist så skulle jag bara vilja säga lite vad jag har för tankar kring alkoholism. När jag började med detta arbete så visste jag inte så mycket om det. Det enda jag visste om alkoholism var att den var en sjukdom, men inte riktigt varför den var det. Men nu har jag fått en mycket större bild av vad alkoholism är och vad det innebär att ha sjukdomen.

Man kan nog aldrig förstå hur svårt det är att sluta dricka för en alkoholist, för flaskan är deras största kärlek. Dom måste göra slut med den om dom vill få ordning på sitt liv, men även för att dom skall kunna kalla sig för nykter alkoholist i framtiden när dom har kommit från beroendet. Men det är inte bara dom som drabbas, det är ju även omgivningen som drabbas hårt, speciellt om dom har familjer. Det är inte lätt för dom hur dom ska hantera den svåra situationen. Jag vet inte hur jag skulle hantera den situationen, för det går inte att sätta sig in i en sådan situation. Jag kan inte göra det i alla fall.

Det måste krävas mycket mod och man måste ha en väldigt stor vilja om man ska klara av att aldrig mer dricka i hela sitt liv. Det är väldigt starkt av dom som klarar av det, men risken kommer alltid att finnas att dom kan hamna där dom en gång var i sitt liv, fast att dom har varit nyktra i många år.

Bengt hade en väldigt bra jämförelse där med att alkoholisten måste göra slut med det käraste han har, flaskan. Det är samma sak om vi skulle göra slut med den vi älskar mest. Det går inte att göra det för att man älskar den personen för mycket och det är samma sak för en alkoholist, menar han. Han vill få oss att tänka hur svårt det är för en alkoholist att sluta dricka. Att det krävs som sagt mycket styrka för att klara av det.

Jag vill bara säga en sak till och det är att det är bra att Länkarna, AA och andra sällskap finns som alkoholister kan vända sig till och få den hjälp dom behöver för att klara att bli nykter alkoholist. Dessa sällskap är bra på flera sätt, det ena är att man inte behöver lägga in sig utan att man kan gå hem när programmet är slut för dagen och det andra jag tänkte på att dom som varit alkoholist men som nu har blivit nykter alkoholist får hjälpa andra som har samma problem. Det är bra för att dom vet vad dom som har alkoholism måste gå igenom och vad som väntar dom, att det inte är det lättaste men att det går, det finns det bevis på. Dom måste känna sig väldigt nöjda när dom har nått målet, det är när man kan kalla sig *förnykter alkoholist*.

### **Källförteckning:**

Alkoholismens Alfabet, Lars Söderling, 1993

Droger A- Ö, Kerstin Tunving, Thomas Nordegren & Bokförlaget Natur och Kultur, 1993

Faktiskt om alkohol, Idéskrift om myter, Karin Rågsjö, socialstyrelsen (red.) Soberförlag AB, 1989

Sluta snacka skit om droger, Johnny Boström, Mats Gunnarsson m.fl., 1994

### **Internet**

<http://www.aktivalanken.com>

<http://www.aktivalanken.com/stegfran.htm>

<http://www.kvarnbergsskolan.huddinge.se/antmapp/Alkohol/alktrafik/alkdiagnos/hurdiagnos.htm>

<http://www.scaa.se/alkoholism.html>

<http://home1.swipnet.se/~w-18220/lankarna.htm>

<http://home1.swipnet.se/~w-18220/sjukdom>.

### **Personlig kontakt**

Aktiva Länken Vänersborg, Britta o Bengt Hagstedt

**Bilaga 1**

