

INDHOLDSFORTEGNELSE

1. Indledning	6
2. Læsevejledning	14
3. Min egen historie	16
4. Drikker du for meget?	26
5. Hvad vil det sige at drikke med måde?	38
6. Hvad snakker du om? – nogle definitioner	45
7. Kan du lære at drikke med måde?	50
8. Sådan bliver du motiveret	65
9. En måned uden alkohol	89
10. Lav ugeskemaer og få overblik	95
11. Hvad trigger dig: Hvorfor drikker du, og hvornår drikker du?	111
12. Sådan begrænser du dit forbrug	125
13. Sådan kontrollerer du dine triggere	142
14. Hvad skal du lave i stedet for at drikke?	153
15. Kognitiv terapi, et vigtigt redskab	159
16. Hvis du har psykiske problemer	164
17. Kan medicin hjælpe dig?	171
18. Sådan håndterer du kriser	175

Bilag:

1. Sådan virker alkohol på godt og ondt	182
2. Dansk alkoholkultur	193
3. Sådan beregner du din promille	198
4. Hvis du vil være afholdende	222
5. Litteraturliste	230
6. Hjemmesider	235

Skriv selv:

1. Mit liv med alkohol	238
2. Dagbog om at lære at drikke med måde	241

1

INDLEDNING

Der er én god og opmuntrende grund til, at du læser denne bog: Du har erkendt, at du har et problem med at drikke for meget, eller du kender en, der har det – og du vil gerne gøre noget for at løse problemet. En erkendelse af, at noget ikke er, som det burde være, og et ønske om forandring er de to første og vigtigste forudsætninger for at løse et hvilket som helst problem med succes.

Denne bog bygger på den glædelige erfaring, at det lykkes for rigtig mange mennesker, der drikker for meget, at få gjort noget ved deres problematiske alkoholforbrug uden at skulle på vandvognen resten af livet. I stedet lærer de at drikke med måde. Målet med denne bog er at give dig en række værktøjer til at opnå dette.

At ”drikke med måde” vil sige at drikke i et omfang og på en måde, så dit alkoholforbrug ikke har ubehagelige, skadelige virkninger for hverken dig selv, din familie og dine øvrige omgivelser eller i forhold til dit arbejde. Det vil i praksis bl.a. sige at drikke under de grænser, Sundhedsstyrelsen anbefaler (tre genstande om dagen for mænd og to om dagen for kvinder) eller endnu mindre, hvilket en række amerikanske organisationer med erfaringer på området anbefaler. Det vil i det hele taget sige at være i en situation, hvor det er dig, der styrer flasken, og ikke flasken, der styrer dig. At du opfatter alkohol som en behagelig, men lille del af tilværelsen, og ikke som en forudsætning for at have en god hverdag.

Det handler om, at du skal lære at ændre dine vaner, at du skal lære dine reaktionsmønstre at kende og at du skal blive bevidst om den rolle, alkohol spiller i dit

liv, og de problemer, det skaber. Det handler om, at du skal sætte dig mål for, hvor meget du må drikke hver enkelt dag, undersøge, hvilke begivenheder og rammer der udløser dit behov for at drikke, og at finde andre måder at tackle problemerne på end ved at drikke. Det handler også om, at du skal være bevidst om dine mål og visioner for dit liv, og om, hvilken rolle du giver alkohol i den forbindelse.

Bogen giver en lang række praktiske råd og gode ideer til, hvordan du kan foretage disse ændringer og lære at drikke med måde.

Ikke alle kan lære at drikke med måde

Jeg vil gerne allerede her understrege, at en stor gruppe mennesker ikke kan lære at drikke med måde. De er nødt til at løse deres alkoholproblem ved helt at holde op med at drikke.

Amerikanske erfaringer viser, at omkring en tredjedel af de mennesker, der forsøger at lære at drikke med måde, ender med at finde ud af, at deres alkoholproblem er blevet så stort, at de enten ikke kan håndtere denne metode, eller at det er så besværligt og krævende i hverdagen, at det er lettere helt at gå på vandvognen. Det giver dem fred og overskud til at nyde de fordele, et liv helt uden alkohol kan give. For denne gruppe fungerer deres forsøg på at lære at drikke med måde ofte som et led i en erkendelsesproces, der ender med, at de beslutter sig for afholdenhed.

En anden tredjedel forsøger at lære at drikke med måde, men falder hurtigt tilbage til det gamle, destruktive drikkemønster (på samme måde som det sker for en del af dem, der forsøger at blive helt afholdende). I midten er en gruppe på cirka en tredjedel, der kan genskabe et ansvarsfuldt og naturligt forhold til alkohol.

At dele de tre grupper op med en tredjedel i hver er en forenkling af en række videnskabelige undersøgelser, men taget som en tommelfingerregel er det ikke helt ved siden af.

Om man ender i den ene, den anden eller den tredje gruppe, afhænger af mange ting: Hvor længe du har drukket, hvor meget du drikker, dit køn og din al-

der, om du har stabile rammer omkring dit liv, om du har andre fysiske og psykiske problemer og sygdomme ved siden af og så videre. Det er ikke svært at gætte sig til, at chancerne for at få styr på sit alkoholforbrug er størst, jo mindre problemet er, jo kortere tid drikkeriet har stået på, og jo færre sidekomplikationer der er. Men inden du selv går i gang, skal du vide meget mere om, hvor du selv står. Du finder her i bogen en række videnskabeligt afprøvede test, der kan give dig et ret præcist billede af, hvor store dine chancer for succes er.

Ikke meget hjælp at hente i dag

Sandsynligheden for succes afhænger også af den hjælp, du får undervejs, og det er her, denne bog kommer ind. Bortset fra enkelte forskningsrapporter har der indtil nu ikke været noget dansk litteratur og ingen danske hjemmesider, der henvender sig til mennesker, som ønsker at lære at drikke med måde.

I Danmark er det stadigvæk ret udbredt at opfatte alkoholisme som en uhelbredelig, fremadskridende sygdom, der kun kan afhjælpes gennem livslang, total afholdenhed. På det private marked er behandlingsmetoder, der baserer sig på denne tankegang (f.eks. Minnesotamodellen), meget udbredte. Det officielle behandlingssystem er målrettet mennesker med store og langvarige alkoholproblemer, mens der kun er få behandlingstilbud til den gruppe mennesker, der er på vej ud i et misbrug, men som endnu ikke er blevet decideret afhængige af alkohol.

I praksis betyder det, at denne gruppe er henvist til såkaldte ”livsstilssamtaler” hos deres læge eller et alkoholambulatorium. Disse samtaler er meget effektive, hvis problemet ikke er så stort og ikke har været så længe. Er sådanne samtaler ikke nok, er man imidlertid henvist til at klare sig på egen hånd eller finde – og betale – en psykolog eller terapeut, der kan hjælpe. Desværre er det langt fra alle psykologer og terapeuter, der har den nødvendige viden til at kunne hjælpe på kvalificeret vis.

Kort sagt gør vi i Danmark alt for lidt for at forebygge og løse problemerne i den tidlige fase, hvor det er lettest. Det betyder, at mange mennesker med et min-

dre alkoholproblem ikke får den fornødne hjælp til at løse deres problem, før det har vokset sig stort og alvorligt. En del af dem ønsker heller ikke at gå i behandling, så længe det eneste ”tilbud” til dem er livslang afholdenhed. De opfatter sig ikke som så belastede af deres problem, at det er nødvendigt, men de mangler samtidig de nødvendige redskaber for at kunne komme ud af problemet. Desuden ønsker de ikke at kontakte et alkoholambulatorium eller en anden form for offentlig rådgivning, fordi de forbinder disse steder med de socialt mest belastede grupper i samfundet, som de ikke føler sig som en del af.

Forhåbentlig vil mange af dem lade sig inspirere af denne bog til at forsøge at lære at drikke med måde.

Vilje, motivation og viden er vejen til succes

Denne bog er også skrevet for at aflive nogle af myterne om mennesker med alkoholproblemer. De opfattes af mange som hjælpe- og viljeløse stakler, besatte af ”flas-kens ånd”, på vej nedad mod samfundets bund.

Det er – heldigvis – kun et lille mindretal, der ender sådan. De fleste får hjælp eller ændrer kurs inden da. Nogle bliver afholdende, men endnu flere kunne få hjælp, hvis de fik kendskab til, at hvis de ændrer kurs i tide, er der et alternativ til livslang, total afholdenhed, månedslang indlæggelse på behandlingshjem og efterfølgende møder uge efter uge.

Bogen er baseret på en videnskabeligt underbygget tankegang, som bl.a. er udbredt i England og Australien, og som også er ved at vinde fodfæste i USA. Grundtesen lyder således: Medmindre dit misbrug er så omfattende og har varet så længe, at der er tale om decideret afhængighed, er der ikke tale om en sygdom, men om en tillært vane, der kan ændres (aflæres), hvis du har den nødvendige viden, motivation og vilje.

Mange tror fejlagtigt, at det at skaffe sig af med en dårlig og farlig vane som at ryge, at drikke for meget, at spise for meget og lignende alene handler om at have