

# Et alternativ til vandvognen

**Mådehold: Total afholdenhed er ikke den eneste løsning, hvis du har svært ved at styre dit alkoholforbrug. Det er budskabet i en ny selvhjælpsbog med titlen Lær at drikke med måde . Den er skrevet af journalist og forfatter Bjarke Larsen, der tidligere selv har haft et overforbrug af alkohol.**

Af JACOB PETERSEN

Bjarke Larsen nåede at få bugt med sit overforbrug af alkohol, før det kostede ham familie, venner og arbejde. Han havde i en årrække drukket langt over den grænse, som Sundhedsstyrelsen anbefaler. Et decideret misbrug var der dog ikke tale om. Alligevel kom han ofte op på seks-otte genstande på en almindelig hverdagsaften. Det gjorde ham bl.a. mindre nærværende og i mange situationer mere vred og aggressiv over for familie og omgangskreds.

I 1991 fik han en dom for spritkørsel, men trods dette tog det ham flere år for alvor at indse, at drikkeriet havde taget overhånd. Han søgte hjælp, men havde svært ved at acceptere, at den eneste udvej var at stoppe helt. I stedet søgte Bjarke Larsen efter andre løsningsmodeller og fandt ud af, at den slags stort set ikke findes herhjemme. Derimod fandt han en række udenlandske hjemmesider og bøger, og sammen med et tilfældigt møde med en psykolog fik det ham overbevist om, at der var en alternativ løsning: at lære at drikke med måde .

Psykologen havde som en af de få herhjemme arbejdet systematisk med disse metoder, og sammen med de udenlandske erfaringer og beskrivelser gav det ham den hjælp, der skulle til for at få et kontrolleret forbrug af alkohol. Han udgiver nu selv en bog, der kommer med en række konkrete råd til, hvordan man lærer at styre flasken. Bogen er ifølge forfatteren bygget på en tankegang, der er oversat herhjemme.

»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 behandlingstilbud, der baserer sig på denne tilgang, ret udbredte. Samtidig er det offentlige behandlingssystem målrettet mennesker med store og langvarige alkoholproblemer. Det betyder, at gruppen af mennesker, der skal lære at kontrollere et beskedent overforbrug, har svært ved at få hjælp. Desværre ender en del af disse med at blive tunge alkoholikere, fordi de ikke får gjort noget ved sagen, før det er for sent.«

## **Hvorfor ikke bare stoppe helt, hvis man har svært ved at styre sit alkoholforbrug?**

»Det kan man også, og jeg ønsker bestemt ikke at prædike om, at man skal drikke for enhver pris. Men det er vigtigt at gøre opmærksom på, at for mange er mådehold et godt, brugbart og realistisk alternativ - modsat hvad mange tror. Man skal samtidig ikke glemme, at et glas vin kan være rart og smage godt. Derudover indgår alkohol i en masse sociale sammenhænge, hvor det kan være med til at løsne lidt op. Den positive effekt vil de fleste mennesker gerne bevare.«

## **Hvad vil det sige at drikke med måde ?**

»Det vil sige, at du holder dit daglige forbrug af alkohol på et niveau, hvor det hverken skader dig fysisk, psykisk eller socialt. Det er dig, der styrer flasken - og ikke omvendt. For langt de fleste vil det niveau ligge på højst tre genstande om dagen for mænd og to genstande for kvinder.«

## **Hvordan lærer man at drikke med måde , hvis man har et overforbrug af alkohol?**

»Først og fremmest skal du erkende, at du har fået indlagt nogle vaner i dit liv, som påvirker dig i en negativ retning. Det gør man sjældent fra den ene dag til den anden, fordi de dårlige vaner som regel er opbygget gennem mange år og flere tusinde genstande. Derudover skal man tro på, at det kan lade sig gøre at ændre de dårlige vaner. Når man er på det stadie, kan man begynde at bruge de redskaber, som bogen er bygget op omkring.«

## **Hvad er det for nogle redskaber?**

»Udgangspunktet er at lave en analyse af sit drikkemønster. Hvor, hvornår, hvad og hvorfor drikker jeg? Jeg fandt f.eks. selv ud af, at det ofte var om aftenen og på forretningsrejser, at det gik galt. Andre kan f.eks. opleve, at det er i stressede situationer, drikkeriet opstår. Drikkemønsteret skal med andre ord kortlægges de situationer, hvor man ofte får problemer. Ud fra dette mønster skal man planlægge sin hverdag og forudse, hvor man kan ryge i. Derudover indeholder bogen en række meget konkrete råd som f.eks. at drikke af mindre glas eller at anbringe flasken et andet sted end der, hvor du drikker. Når du skal op at stå og ind i et andet rum, hver gang du skal have et glas mere, vil du automatisk blive mere bevidst om dit forbrug.«

## **Hvordan holder man sig på den rigtige side af strengen?**

»Først og fremmest ved at indse, at det kræver en meget konkret, målrettet indsats at ændre gamle, indgroede vaner. Man skal have fokus på problemet gennem lang tid, og man skal kunne være ærlig over for sig selv for at indse, hvilke behov det er, alkoholen opfylder. Det er også vigtigt at samarbejde med sin partner eller en god ven for at få hjælp og sparring. Endelig skal man f.eks. hver søndag lave en aftale med sig selv om, hvor meget man må drikke på de enkelte dage i den kommende uge - og holde sig til denne aftale.«

### **Hvad er chancen for at det lykkes?**

»Amerikanske erfaringer viser, at en tredjedel af de mennesker, der forsøger at lære at drikke med måde, ender med at finde ud af, at deres problem er så omfattende, at vandvognen er den eneste udvej. En anden tredjedel forsøger at drikke med måde, men falder hurtigt tilbage til det gamle destruktive mønster. I midten er en gruppe på ca. en tredjedel, der kan genskabe et ansvarsfuldt og naturligt forhold til alkohol.«

### **Hvem kan lære at drikke med måde ?**

»Det kan den store gruppe af mennesker, som er begyndt at drikke så meget, at det giver dem problemer i hverdagen, men som endnu ikke er kommet ud i et omfattende misbrug. I min bog og på bogens hjemmeside er der flere forskellige test, man kan tage, som kan give et realistisk billede af, hvor store ens chancer er for at få succes.«

### **Hvad er dit mål med bogen?**

»Først og fremmest håber jeg selvfølgelig, at den kan være med til at hjælpe en masse mennesker til et bedre liv. Derudover håber jeg, at den er med til at give en mere nuanceret opfattelse af, hvilke behandlingsmuligheder der findes. Mange tror desværre, at enten kan man styre sit forbrug, eller også kan man ikke. Men mange flere kan lære at styre deres forbrug, hvis de får råd og vejledning. Det mangler der i høj grad en debat om herhjemme - især når man tænker på, hvor mange der drikker.«

[jacob.p@jp.dk](mailto:jacob.p@jp.dk)

### **Alkoholvaner**

\* 14,3 pct. af alle danskere over 16 år har inden for den sidste uge overskredet Sundhedsstyrelsen genstandsgrænser.

\* Blandt mændene har 8 pct. drukket 30 genstande eller mere inden for den sidste uge.

*Tal fra 2005 - Statens Institut for Folkesundhed*

**Billedtekst:** Journalist Bjarke Larsen erkendte, at han havde et problem, da han ofte drak seks til otte genstande på en almindelig hverdagsaften. Han har nu udgivet en bog, der handler om, hvordan man kan lære at drikke med måde. Foto: Torben Stroyer