

Tidligere stillede spørgsmål - og svar fra AA's E-mailvagt

Revideret d. 25- 09- 09

Med de af SK 2010 anbefalede ændringer.

Endelig korrekturlæsning efter anbefaling af SK 2010

Godkendt af Hovedservicerådet den 28. august 2010

Tidligere stillede spørgsmål – og svar fra AA's E-mailvagt

I mange skoler og undervisningsinstitutioner undervises der i samfundsforhold, hvor emnet alkoholisme ofte er på programmet, ikke mindst i form af projektemner. Det medfører ofte mange henvendelser til AA's E-mailvagt. Vi har samlet en række eksempler på nogle af de hyppigst stillede spørgsmål og de personlige svar der er blevet givet. Vi håber, dette må hjælpe til med at forstå at alkoholisme for nogle mennesker er en sygdom. Vi håber også, at dette skrift kan klarlægge, hvordan AA kan hjælpe personer, der har problemer med alkohol.

Hvis du er bekymret på dine egne eller andres vegne, anbefaler vi, at du retter skriftlig henvendelse til AA's E-mailvagt på adressen kontakt@anonyme-alkoholikere.dk eller telefonisk til AA's Telefonvagt på 70 10 12 24 (ml. 8 og 24) og får et personligt svar på dine spørgsmål.

Anonyme Alkoholikere er, som det beskrives mange steder, et fællesskab af mænd og kvinder, der hjælper sig selv og andre til et liv i ædruelighed efter misbrug af alkohol. AA er ikke en organisation eller en forening, men blot en masse mennesker, der prøver at hjælpe andre, på samme måde som de selv er blevet hjulpet. AA'ere er ganske almindelige mennesker fra alle samfundslag. Der er ingen øverste ledelse, præsident eller lignende, og en AA'er er kun specialist i sin egen historie.

AA eksisterer i kraft af deltagernes frivillige indsats og bidrag, og hele det apparat, AA har fået opbygget til at udbrede kendskabet til et Tolvrinsprogram, som skal betragtes som et forslag - har hjulpet mere end 2 millioner mennesker verden over til et godt liv efter misbrug af alkohol. De 12 Trin bygger på erfaringer fra vore forgængere og er holdt sammen af de såkaldte 12 Traditioner. Traditionerne sikrer, at AA primært beskæftiger sig med det eneste, vi har fælles: Alkoholisme. Traditionerne sikrer også, at når en AA'er hjælper en anden person, der gerne vil have hjælp til at komme ud af sit misbrug, sker det på baggrund af AA'erens egen historie og med de erfaringer, han/hun har gjort sig. Ingen AA'er udtaler sig på AA's vegne.

AA har opbygget forskellige funktioner, der står til rådighed for de, der ønsker hjælp eller oplysning. Telefonvagten er bemanded 16 timer i døgnet (ml. 8 og 24) med ædru alkoholikere, E-mailvagten besvarer skriftlige henvendelser indenfor 24 timer, og både regionalt og på landsplan står AA'ere til rådighed i informationsudvalg, der informerer om AA på et bredere plan, f. eks. ved at holde foredrag.

Fælles for alle tiltag er, at der kun oplyses om AA og hvordan man kan blive ædru efter AA's principper. Anonyme Alkoholikere blander sig ikke i politik eller andre samfundsspørgsmål. Derfor besvares spørgsmål af den karakter ikke. Til gengæld vil enhver AA'er med glæde fortælle, hvordan det var at være aktiv alkoholiker, hvad der skete og hvordan tilværelsen er blevet, efter han/hun er blevet ædru. Derfor vil et svar ofte bære præg af de personlige erfaringer, den pågældende AA'er har. I AA kaldes det at dele erfaring, styrke og håb.

Indholdsfortegnelse

Om Anonyme Alkoholikere

1. Hvorfor opstod AA og hvordan?
2. Hvor finder man AA henne?
3. AA i samfundet
 - 3.1. Hvor mange alkoholikere har I registreret?
 - 3.2. Hvor mange alkoholikere der er i hele Danmark
 - 3.3. Samarbejder AA med andre organisationer?
 - 3.4. Hvordan ser samfundet på alkoholikere?

Om alkoholisme

4. AA's opfattelse af alkoholisme
5. **Hvem** - der bliver alkoholikere:
 - 5.1. Hvilken "type" mennesker er det normalt der henvender sig?
 - 5.2. Er det flest mænd eller kvinder der bliver alkoholikere?
 - 5.3. Er der også unge der bliver alkoholikere
6. **Hvorfor**:
 - 6.1. Hvad gør, at man ender i misbrug?
 - 6.2. Er det de svage i samfundet, der ender som misbrugere?
 - 6.3. Eller kan det være alle mennesker?
 - 6.4. Hvordan blev du alkoholiker?
 - 6.5. Hvornår fandt du ud af, at du havde et misbrug?
 - 6.6. Startede du med at drikke p.g.a. problemer?
 - 6.7. Er de, der havner i misbruget selv skyld i det?

7. **Hvordan det var** at være aktiv alkoholiker
 - 7.1. Hvordan fungerede din hverdag under misbruget, fysisk og psykisk?
 - 7.2. Kunne du passe dit arbejde, mens du drak?
 - 7.3. Drikker en alkoholiker hele tiden - skal du f.eks. drikke om morgenen?
 - 7.4. Drak du alene eller sammen med andre?
 - 7.5. Hvad sagde din familie og dine venner?
8. **Bivirkninger/lidelser**
 - 8.1. Kan misbruget føre til efterfølgende sygdomme? hvis ja, hvilke?
9. **Omgivelserne - familien**:
 - 9.1. Ændrer det på forholdet til familie og venner?
 - 9.2. Hvis ja, hvordan?
 - 9.3. Ved din familie noget omkring det? Og hvad sagde de?
10. **At stoppe med at drikke**:
 - 10.1. Hvad gjorde du for at blive ædru?
 - 10.2. Hvornår/hvordan kom du ud af misbruget?
 - 10.3. Havde du noget familie/ nogen pårørende til at hjælpe dig
 - 10.4. Hvad kan man gøre som familie/ven?
 - 10.5. Hvornår kan man drikke igen?
 - 10.6. Er det svært at lade være med at drikke?
 - 10.7. Er der ikke noget med Gud i AA - skal man tro på Gud for at komme der?

Om Anonyme Alkoholikere

1. Hvorfor opstod AA og hvordan?

Anonyme Alkoholikere daterer sin oprindelse til et møde i Akron, Ohio mellem børsvekslerer William Griffith Wilson, kaldet Bill W., og kirurgen Robert Smith, kaldet Dr. Bob. Mødet er naturligvis beskrevet indgående i AA's litteratur, først og fremmest i bogen, der har lagt navn til fællesskabet, "Anonyme Alkoholikere", også kaldet Store Bog. Bill havde været ædru i 5 måneder og var på forretningsrejse, da han pludselig blev overmandet af pessimisme og en trang til at drikke sine bekymringer bort. Men Bill havde lært noget, og det var den lærdom, han tog i brug. I stedet for at drikke, gav han sig til at lede efter en alkoholiker, han kunne hjælpe. Det havde han nemlig fundet ud af, havde kunnet hjælpe ham selv med at holde sig ædru, og det var derfor, han nu var ædru på 6. måned. Så i stedet for at begive sig ind til baren på sit hotel, gav han sig til at ringe. Ad skæbnens omveje kom han i kontakt med prædikanten Rev. Walter Tunks, som satte ham i forbindelse med Anne Smith, der var gift med Dr. Bob. Dr. Bob var en håbløs alkoholiker, men han lod sig modvilligt overtale af sin kone til at prøve at tale med Bill. Han havde afsat et kvarter, men der kom til at gå mange timer, før de skiltes. Begge indså at de havde et fælles grundlag, som de ville prøve på andre. Bill forblev ædru efter mødet, mens dr. Bob tog endnu et tilbagefald d. 10. juni 1935, men efter den dag forblev han ædru. Datoen regnes for AA's "fødselsdag"

På daværende tidspunkt fandtes der ikke terapeutisk eller medicinsk behandling (f.eks. antabus) til at hjælpe alkoholikere. Dog fandtes der få steder, hvor alkoholikere blev tørlagt og fik hjælp til at restituere sig fysisk (f.eks. Towns Hospital, New York, Dr. Silkworth) Man forskede ikke nævneværdigt i hvad alkoholisme var, hvorfor man heller ikke havde nogle effektive midler til at hjælpe alkoholikere. Der findes utallige historier om og beskrivelser af alkoholisk adfærd i litteraturen, i f. eks. Holbergs "Jeppe på Bjerget". Langt de fleste havde den opfattelse, at det var noget, der kunne behandles væk, da det i overvejende grad blev betragtet som et moralsk problem. Derfor er der gennem tiden brugt adskillige mere eller mindre barbariske metoder til at afvæne alkoholikere, men der var ikke fundet en varig metode.

Bill forklarede Dr. Silkworth om nogle vellykkede eksempler på mennesker, der var kommet sig og som forblev ædru, via åndelige metoder. Bills gamle ven og drukkammerat, Ebby T., var blevet ædru efter disse principper, og han hjalp Bill i gang.

Da Bill og Bob mødtes fandt de ud af, at de havde en masse fælles erfaringer, de kunne give videre til hinanden, og de indså begge, at så længe de var beskæftiget med at hjælpe hinanden, holdt de sig ædru. De besluttede sig derfor til at prøve, om de kunne bruge disse principper på at hjælpe endnu en alkoholiker, hvorfor de opsøgte det lokale hospital og fik lov til at prøve at arbejde med en indlagt alkoholiker, Bill D. Han var modvillig i første omgang, men de kom igen, og han blev den tredje, der blev ædru efter de samme principper. Da Bill D. var blevet udskrevet begyndte han sammen med de to andre, at opsøge tilsyneladende håbløse alkoholikere for at tilbyde dem deres hjælp. Langt de fleste holdt sig kun ædru ganske kort tid, men flere og flere kom til og tog ved lære af Bill og Bob: "Det holder mig ædru, at hjælpe andre". På den måde opstod Anonyme Alkoholikere og fællesskabet spredte sig fra Akron, Ohio, til hele verden.

2. Hvor finder man AA henne?

I Danmark afholdes der over 400 møder om ugen over hele landet. På <http://www.anonyme-alkoholikere.dk> kan man downloade en liste over møder. I de større byer afholdes der flere møder om dagen, hver dag, året rundt

Internationalt er AA udbredt over hele verden, og man kan finde utallige hjemmesider på Internettet, der fortæller om, hvor man kan komme i kontakt med AA og hvordan, se f. eks. <http://aa.org>

3. AA i samfundet

3.1. Hvor mange alkoholikere har I registreret?

AA fører ikke register over antallet af medlemmer eller laver statistik. I vor litteratur fremhæves, at "Anonymitet er det åndelige grundlag for alle vore principper." Derfor er det præcise antal medlemmer ikke kendt, men hvis blot 10 personer deltager i et AA-møde, og der ikke er gengangere, vil der iflg. det ovenstående være mere end 4000 AA'ere i Danmark. Men det er blot løseligt anslået, se næste punkt.

3.2. Hvor mange alkoholikere er der i hele Danmark?

AA fører ikke statistik eller medlemskartotek, og der er også masser af alkoholikere, der ikke kommer i AA. Derfor har vi ikke noget bud på hvor mange alkoholikere, der findes i Danmark. Ifølge Sundhedsstyrelsen drikker hver 10. dansker for meget. Ekspertter skønner, at over 200.000 danskere er alkoholikere, og yderligere 300.000 drikker mere end Sundhedsstyrelsen anbefaler.

3.3. Samarbejder AA med andre organisationer?

Nej - og ja! AA har kun til formål at hjælpe alkoholikere til at komme sig efter misbrug af alkohol, og AA beskæftiger sig kun med det. Derfor ligger det også i vores formålserklæring, at vi hverken støtter eller bekæmper nogen (uvedkommende) sag, men vi samarbejder med andre om at udbrede kendskabet til, at der findes en vej ud af alkoholisme. I AA har vi vores metode, der har vist sig at virke for utallige mennesker, men der findes også andre metoder, og vi erkender, at AA ikke kan hjælpe alle. Til gengæld kan vi måske hjælpe mennesker, der ikke har haft gavn af at benytte andre metoder. Derfor er det vigtigt for AA at være med i et samarbejde, hvis det er i tråd med AA's Traditioner. Som eksempler kan nævnes psykiatriske skadestuer, der tilbyder patienter i afrusning, at tale med nogle AA-ere, og kommunale alkoholrådgivninger, der peger på AA som en mulighed.

3.4. Hvordan ser samfundet på alkoholikere?

Ifølge vore Traditioner tager AA ikke stilling til spørgsmål udenfor fællesskabet, og derfor heller ikke hvordan samfundet ser på alkoholikere.

Om alkoholisme

4. AA's opfattelse af alkoholisme.

Lægen Dr. Silkworth, som i mange år var AA's trofaste ven og fortæller, siger:
Alkoholisme er en sygdom, der er kendetegnet ved to elementer: en fysisk overfølsomhed kombineret med en psykisk (sjælelig) ubalance, en slags besættelse. Populært sagt er en alkoholiker blevet allergisk overfor alkohol. I modsætning til andre allergiformer giver denne sygdom sig ikke udslag i udslæt og rindende øjne og næse. Overfølsomheden giver sig udslag i, at kroppen ikke længere kan omsætte alkohol normalt, men processen bevirker, at kroppen ophober stoffer, der gør, at kroppen kræver mere alkohol. Da den ekstra mængde alkohol heller ikke kan nedbrydes normalt, men medfører endnu større krav om alkohol, er det en ond cirkel, der først stopper, når alkoholikeren ikke længere kan drikke (d.v.s. er gået omkuld).

Den psykiske side af alkoholismen, "besættelsen", giver sig udslag i en unormal adfærd på en række områder. Præcis hvordan det giver sig udslag, afhænger af personen, men typisk kan det få alkoholikeren til at blive overbevist om, at han kan tåle at drikke, selv om det gik galt i går, og bryde de løfter han lige gav - uanset konsekvensen. Alkoholikeren ved typisk ikke, at han er blevet overfølsom. Til gengæld fylder tanken om alkohol (besættelsen) så meget, at det kan overskygge alt og give anledning til mange former for abnorm adfærd - som typisk kommer til at gå ud på at få noget at drikke. Baggrunden er meget individuel, men en meget kort sammenfatning kan være, at alkoholens virkning er så attraktiv for den syge, at vedkommende konstant søger at opnå denne effekt - uanset om det er for at opnå forøget velvære, lystfølelse, dulme sorg eller andet.

5. Hvem - der bliver alkoholikere:

5.1. Hvilken "type" mennesker er det normalt der henvender sig?

Der er ikke nogen specielle "typer". Alkoholisme rammer bredt og har ingen fine følelser. Der er både rig og fattig, veluddannede og ikke uddannede. Der er folk i villaer og andre der har drukket sig fra hus og hjem og familie. Mænd og kvinder, unge, ældre og gamle - den yngste jeg har mødt gik på gymnasiet og den ældste nykommer, jeg personligt har mødt, var 74.

5.2. Er det flest mænd eller kvinder der bliver alkoholikere?

Der var vel engang, hvor der var flest mænd, og hvor kvinder drak på en anden måde, og måske skammede sig endnu mere, og havde sværere ved at bede om hjælp. I dag synes jeg, jeg møder rigtig mange kvinder i alle aldre, som har erkendt at alkohol har taget magten fra dem. Jeg oplever heller ikke længere, det er svært, at blive accepteret som kvindelig, ædru alkoholiker udenfor AA i det almindelige arbejdsliv og blandt venner. Det er som om, det er blevet meget mere accepteret, og at det giver respekt, at gøre noget ved sit problem.

5.3. Er der også unge der bliver alkoholikere

Ja, det må jeg sige der er. Jeg tænker tit, at der bliver gået hårdere til alkohol blandt unge i dag end tidligere. Da jeg var ung havde vi ikke så mange penge, og det var ikke almindeligt accepteret at vi drak til fester. Og jeg husker da, at jeg ikke kunne købe noget, af frygt for at købmanden sladrede til mine forældre. Så jeg måtte "nøjes" med at stjæle sjatter fra deres barskab, og jeg var væsentlig ældre, før jeg rigtig kunne give den gas - og miste kontrollen!

6. Hvorfor bliver man alkoholiker:

6.1. Hvad gør, at man ender i et misbrug?

Tja, det er ikke lige sådan at svare på. Måske er det arveligt i generne, måske er det tillærte mekanismer, for at flygte fra virkeligheden og ønske at se sig selv og livet i et mere spændende, interessant lys, end virkeligheden er. Under alle omstændigheder har man på et eller andet tidspunkt overskredet grænsen mellem at drikke "normalt", hvor mennesket styrer alkoholen, og drikke "unormalt", hvor alkoholen styrer mennesket.

6.2. Er det de svage i samfundet der ender som misbrugere?

Nej! Det er i virkeligheden meget krævende, at leve som aktiv alkoholiker. Det kræver en masse planlægning af, hvordan man skal drikke uden nogen opdager det, hvordan man skal købe ind, uden der fattes mistanke, hvordan man kan skjule lugten osv. Det er faktisk et ret stort logistisk stykke arbejde der skal laves, hver eneste dag den aktive alkoholiker drikker. Hvis man med svag mener "samfundets bund", så nej - det står beskrevet længere oppe, hvordan alle slags mennesker kan rammes af alkoholisme.

6.3. Eller kan det være alle mennesker?

Det kan det ☺

6.4. Hvordan blev du alkoholiker?

Jeg begyndte at drikke tidligt, og jeg kunne godt lide virkningen - jeg blev lidt smartere og turde lidt mere. Senere fandt jeg ud af, at alkohol kunne gøre mig glad, når jeg var ked af det, såret, trist, bange for at blive forladt/ensom, bange for at andre fandt ud af, jeg ikke altid var sjov og videre i den dur. Så jeg begyndte at bruge alkohol som et vidundermiddel mod det, jeg i dag ved, er helt almindelige følelser. Til sidst tog det overhånd, og selvom jeg lod være med at drikke i mange måneder eller endda et par år, så endte jeg altid med at blive fuld, når jeg ikke rigtig kunne finde ud af livet, som det var. Og når jeg først begyndte, kunne jeg ikke stoppe igen - eller kun med besvær - og til sidst måtte jeg have lægehjælp, fordi jeg endte med at få abstinenser. Jeg drak mere og mere, når jeg drak - sådan går det ofte.

6.5. Hvornår fandt du ud af at du havde et misbrug?

Det gik allerede op for mig, da jeg var i begyndelsen af 20'erne. Andre begynder først at drikke alkoholisk senere i livet og opdager det naturligt først senere. Jeg tror det gik op for mig, at der var noget galt, da jeg begyndte at gå i panik, hvis ingen ville med i byen, og senere hvis jeg ikke havde penge og vågnede med utilpashed og higen efter at få det til at gå væk (læs: med alkohol). Det var heller ikke så let at forklare overfor mig selv, hvorfor jeg ikke kunne huske, hvor jeg havde været og med hvem, og hvorfor min pung var tom. For andre sker erkendelsen anderledes. Fælles for de fleste tror jeg er, at vi har rigtig mange "gode" undskyldninger overfor os selv og andre, fordi vi bare ikke har lyst til at se virkeligheden i øjnene og måske også er bange.

6.6. Startede du med at drikke pga. problemer?

Ja, hvis det er et problem ikke at føle sig smart, hurtig, dygtig, charmerende, populær nok osv. - jeg drak på almindelige teenageproblemer. Senere drak jeg på problemer, som ikke sjældent var skabt af alkohol. Eller bare af livet.

6.7. Er dem der havner ude i misbruget selv skyld i det?

Det synes jeg ikke. Havde det bare været sådan, at det var noget man valgte (der er vist ingen der siger: Jeg vælger at blive alkoholiker, når jeg bliver voksen), så kunne man også vælge bare at holde op igen - men så let går det desværre ikke, for de af os der udvikler alkoholisme. Måske - men kun måske for jeg ved det egentlig ikke - havde det set anderledes ud, hvis jeg tidligere havde indset, hvilket spor jeg var gået ind på, men så var det formentligt sprunget ud senere i mit liv - jeg tror det bor i mig.

7. Hvordan det var at være aktiv alkoholiker

7.1. Hvordan fungerede din hverdag under misbruget, fysisk og psykisk?

Kvinde:

Jeg har ikke drukket så min krop har taget skade, men jeg var ikke i stand til at gå på arbejde og sygemeldte mig med mere og mere fantasifulde, farlige sygdomme - jeg sagde sågar engang jeg havde salmonellaforgiftning. Psykisk var det straks værre, for hvor alkohol engang var en følelsesdæmper, oplevede jeg det mere og mere som en følelsesforstærker, og jeg led meget under skyld og skam. Jeg isolerede mig, når jeg drak, og måtte bruge mange kræfter på de mest almindelige ting som at spise og gå i bad

Mand:

Jeg drak ikke i dagens løb. Jeg var ikke fysisk afhængig af alkohol. Til gengæld kunne jeg ikke kontrollere mit drikkeri, når jeg først gik i gang. Som jeg senere fandt ud af, var jeg blevet overfølsom overfor alkohol, og havde svært ved at holde op, når jeg først fik noget at drikke. Derfor begrænsede mit drikkeri sig mest til weekenden - og i hvert fald efter arbejdstid. Jeg var godt klar over, at der var noget galt, men ikke hvad. Derfor "doserede" jeg mit indtag, hvis jeg drak i ugens løb. Jeg vidste pr. erfaring hvornår, jeg ikke kunne stoppe. Jeg havde som regel nærvær nok til at stoppe, så jeg kunne gå på arbejde, men med tiden blev det sværere og sværere at stoppe, så om mandagen havde jeg ofte grimme tømmermænd, og ofte var jeg så fysisk medtaget, at der gik flere dage, før min krop følte nogenlunde normal. Når det så var tilfældet, mente jeg at jeg godt kunne drikke lidt igen (= dosere), men naturligvis blev det værre med tiden. Jeg havde det ret skidt, både fysisk og psykisk.

7.2. Kunne du passe dit arbejde, mens du drak?

Kvinde:

Nej jeg kunne ikke, men jeg ved, der er flere som kan arbejde med det vi kalder en funktionspromille, altså at sørge for, man hele dagen har den mængde alkohol i blodet der gør, at man kan fungere. For meget, så går det helt galt, og for lidt, så går det også helt galt.

Mand:

Det var meget vigtigt for mig, at passe mit arbejde, så det gjorde jeg, men der er ingen tvivl om, at der har været adskillige dage, hvor jeg lige så godt kunne være blevet i min seng. Senere har mine kolleger også fortalt, at de bemærkede, hvordan det blev værre og værre med mig, både på den ene og den anden måde, men jeg var god til at komme med bortforklaringer og til at holde facaden, hvis jeg var kommet ud af kontrol i ugens løb.

7.3. Drikker en alkoholiker hele tiden, skal man drikke om morgenen f.eks.?

Kvinde:

Når jeg drak, så drak jeg også om morgenen - men drikkemønsteret kan variere fra person til person.

Mand:

Jeg drak ikke om morgenen eller for at få en funktionspromille, men alkohol var hele tiden i mit liv på en eller anden måde. Jeg kunne lide rusen og de følelser, der var forbundet med den. Da jeg havde min familie omkring mig, kunne jeg ikke drikke i ugens løb, kun i weekenderne. Da jeg blev alene, kunne jeg også drikke i ugens løb, men da det var så vigtigt for mig at holde facaden og beholde mit job, gjorde jeg mig store anstrengelser for at "dosere", fordi jeg på det tidspunkt var kommet over den usynlige grænse, hvor alkoholen ikke længere blot gav den behagelige følelse, men blev den styrende faktor.

7.4. Drak du alene eller sammen med andre?

Kvinde:

Alene

Mand:

Som regel alene. Hvis jeg var sammen med andre, vidste jeg, at jeg var nødt til at "dosere" - og så drikke igennem, nå jeg var alene.

7.5. Hvad sagde din familie og dine venner?

Kvinde:

Da de først fandt ud af hvordan det var fat, blev de meget kede af det, og jeg begyndte at holde afstand, fordi jeg ikke ville høre på dem. Jeg brugte forskellige veninder og skiftede dem ud fra gang til gang

Mand:

I mit 2. ægteskab begyndte min kone at skælde ud, hver gang hun kunne lugte, jeg havde drukket. Jeg mente, hun var noget hysterisk. Der var jo ingen forskel på hendes reaktion, om jeg havde drukket 1 eller 10 genstande. Jeg var ikke klar over, at hun havde opdaget, at der var noget galt - at jeg altid ville blive fuld, når jeg først havde drukket den første eller to. Hun fik mig overbevist om, at jeg måtte gøre noget ved det. Hun fik mig til læge, hvor jeg fik Antabus, men da ingen vidste, det ikke ville holde, var det ingen varig løsning. Jeg ventede jo kun på at "kuren" var forbi, så kunne det være, jeg kunne drikke som andre. Da det ikke holdt, kom jeg også til både psykolog og psykiater, men de kunne heller ikke hjælpe i længden, fordi de ikke vidste, hvad alkoholisme i virkeligheden er. Til sidst blev jeg skilt, og det var først da min kone havde fundet AA og fik

skaffet mig viden om alkoholisme, det gik op for mig, at jeg var blevet syg, og hvad der skulle til. Venner havde jeg ikke mange tilbage af, så de sagde ikke så meget, for enten var vi kun sammen, når der var en anledning til at drikke, eller også prøvede jeg at holde facaden. Da jeg erkendte mit problem, blev de glade på mine vegne og har støttet mig hele vejen.

8. Bivirkninger/lidelser

8.1. Kan misbruget føre til efterfølgende sygdomme? Hvis ja, hvilke?

Dette spørgsmål ligger egentlig uden for AA's område, da det burde besvares af en læge, men ja, misbrug af alkohol kan medføre sygdomme, og hvis sygdommen ikke bremses, vil man dø af den. Beruselse er en form for forgiftning, og som i alle andre sammenhænge, reagerer kroppen på den kemiske påvirkning. Langvarigt misbrug medfører skader på de indre organer, og der opstår følgesygdomme. Det fører for vidt, at gå i detaljer her og der henvises til andre fora.

9. Omgivelserne - familien:

9.1. Ændrer det på forholdet til familie og venner?

Alkoholisme kaldes en familiesygdom, fordi hele familien påvirkes af den og er involveret i den. Groft sagt er familien med til at tillade, at alkoholikeren kan fortsætte sit drikkeri. Og i starten er vennekredsen med i drikkeriet, men når en person udvikler alkoholisme, sker det ikke sjældent, at vennekredsen bliver mindre og mindre, fordi alkoholikeren ikke kan leve et normalt socialt liv, som ikke er domineret af indtagelse af alkohol. Omvendt vil alkoholikeren ofte udskifte sin omgangskreds med personer, der har samme tilbøjeligheder, så omgangskredsen i overvejende grad består af alkoholikere.

9.2. Hvis ja, hvordan?

Familien lider. Som regel er familien ikke klar over, hvordan samspillet mellem alkoholiker og familie er. I starten har alkoholikeren blot et stort forbrug. I reglen vil der være diverse skærmydsler, men ingen er klar over, hvordan det i virkeligheden forholder sig. Ægtefællen skælder måske ud og alkoholikeren lover bod og bedring, men kan ikke holde sine løfter. Børnene vil med tiden undlade at tage kammerater med hjem, for at de ikke skal opleve alkoholikerens adfærd, og det sker, at familiemedlemmer prøver at få stoppet alkoholikerens drikkeri ved at fjerne alkohol i hjemmet, afsløre alkoholikerens gemmesteder o. a. I det lange løb bliver alkoholikeren generelt set mere og mere isoleret. Mange familier bliver splittede, andre familier prøver at holde en pæn facade udad til, mens de kæmper en ulykkelig kamp indad til. Uanset hvad vil familien lide under alkoholismen, indtil de finder ud af, hvad der kan gøres ved det.

9.3. Ved din familie noget omkring det? Og hvad sagde de?

Der er ingen familie, der ikke er klar over, at der er et problem, når de har en alkoholiker i familien, men de ved ikke hvilket problem. Personlig oplevede jeg to skilsmisser, før jeg blev klar over, hvad der var galt. Det var min ex, der fik mig til at forstå, hvad problemet er - efter vi var blevet skilt. Jeg fik en pakke med brochurer fra AA, der fik mig til at forstå, hvad der var galt og hvad der kunne gøres ved det. Men forud for det, var der gået mange år med alle mulige forsøg på at lære at drikke normalt og andre tiltag.

10. At stoppe med at drikke:

10.1. Hvad gjorde du for at blive ædru?

Kvinde:

Da jeg var i begyndelsen af 20'erne, gik det op for mig, at der var noget helt galt med mig og alkohol, og en veninde sendte mig til mit første AA møde.

Der havde jeg ikke lyst til at være!!

Jeg ville gerne lære at drikke socialt, og prøvede i rigtig mange år på forskellige måder at kontrollere hvor meget jeg drak, men jeg endte altid med at blive skidefuld.

Det gode var, at jeg holdt lange pauser uden alkohol, og det har nok sparet mig for meget både psykisk og fysisk.

Da jeg var 36 konfronterede min arbejdsgiver mig med, at de ikke gad have en dygtig medarbejder, der ind i mellem var sygemeldt på grund af druk. Jeg fik det ultimatum, at enten stoppede jeg helt eller også blev jeg fyret. Først blev jeg tosset, for jeg drak jo ikke på arbejde men "kun" indimellem - 1 uge af gangen herhjemme - men da jeg først var kommet i gang i AA og mødte andre som mig selv - blev jeg rigtig glad, for de havde modet til at konfrontere mig - det var en stor hjælp de gav. Det var i marts 2000 og jeg har ikke drukket siden"

Mand:

Min ex havde rekvireret materiale fra AA, som gjorde det klart for mig, at jeg var syg, og at AA kunne hjælpe mig. Jeg havde samtidig fået at vide, at hvis jeg ikke gjorde noget ved mit problem, ville jeg miste kontakten til mine børn. Det var derfor oplagt at opsøge et AA-møde.

Konfrontationen var en fredag og om mandagen gik jeg til mit første møde. Jeg følte med det samme, at her mødte jeg mennesker, der forstod, hvad jeg sagde og jeg følte mig hjemme, så jeg blev ved med at gå til møder. I starten var jeg noget forvirret over det, der blev sagt på møderne, men da jeg først forstod, hvad AA's program gik ud på, og fik arbejdet med det, skete der store personlige fremskridt, og efterhånden som jeg kom igennem AAs 12 trin, forsvandt min drikketrang og jeg blev i stand til at leve livet, på livets betingelser.

10.2. Hvornår/hvordan kom du ud af misbruget?

Mand:

Jeg har ikke drukket siden 1. februar 1997, og jeg har beskrevet i grove træk, hvordan jeg kom ud af misbruget ovenfor

Kvinde:

Min arbejdsgiver blev for alvor træt af mine periodiske underlige sygemeldinger. De havde nærmet sig emnet flere gange, men jeg havde "reddet stormen af" ved at bilde dem ind, jeg havde helt styr på det og gik til noget forskelligt terapi og lignende. Jeg drak jo ikke på job, så jeg synes ikke de skulle blande sig. Til sidst gav de mig valget: Behandling eller fyring. Jeg valgte gudskelov behandling. Det var også nødvendigt for mig, for jeg havde virkelig prøvet at holde op, uden at kunne. Der lærte jeg AA at kende, og jeg har siden gået i AA ca. 3 gange om ugen

10.3. Havde du noget familie, nogen pårørende til at hjælpe dig

Mand:

Jeg har haft stor støtte fra både familie, kolleger og venner, men de fleste har ikke rigtig begreb

om, hvad det i virkeligheden drejer sig om. Men ikke mindst de positive reaktioner på de forandringer, jeg har gennemgået, har været en stor støtte.

Kvinde:

Jeg havde familie og venner der gerne ville hjælpe mig, men som måtte give op. De kendte ikke til alkoholismens væsen og, jeg "snød" dem, fordi jeg heller ikke selv forstod omfanget af hvor skadeligt mit misbrug var. Det var nødvendigt for mig, at få hjælp af andre som selv var ædru alkoholikere, og som derfor ikke kunne "snyde"

10.4. Hvad kan man gøre som familie/ven?

Mand:

Det er utrolig svært at være pårørende/ven til en alkoholiker. Først og fremmest er der to situationer. Den første er, at man som pårørende gerne vil have alkoholikeren til at stoppe. Det er det sværeste af alt. En alkoholiker ved som regel ikke, at han er syg og har brug for hjælp - eller ved ikke, hvad der skal gøres ved det. Derfor vil han som regel reagere meget voldsomt på "angreb" på hans drikkeri. Det er derfor meget svært at håndtere. En alkoholiker, vil benægte sit problem til det sidste, og vil først tage imod i positiv ånd, når der ikke er flere flugtmuligheder. I AA kalder man det "at have nået sin bund"

Den anden situation er, at alkoholikeren har erkendt sit problem. I den situation er han meget sårbar og forvirret. Han vil gennemgå store forandringer og det er ofte svært for ham, at det kun er HAM, der gennemgår forandringerne, mens omverdenen forbliver uforandret. Derfor kan det skabe konflikter, hvis især de nære familiemedlemmer, ikke følger med, da alkoholisme i høj grad er en familiesygdom, d.v.s. en sygdom, der omhandler hele familien. Under alle omstændigheder vil der opstå behov for at snakke om det der er sket, og det der skal ske. Dette vil være en stor hjælp for alle parter. Nogen gange har alkoholikeren svært ved at forstå, at andre ikke er lige så interesseret i at tale om alkoholisme som han selv, men det lærer han efterhånden.

Kvinde:

Tja, min familie og venner havde modet til at fortælle mig, de synes jeg drak for meget og ødelagde mit liv. Det var vigtigt for mig, for da jeg så fik sat stolen for døren på mit arbejde, havde jeg ikke flere steder at få medhold i, at jeg ikke havde noget problem. AA har et søsterfællesskab for pårørende www.al-anon.dk, og der kan venner og pårørende søge viden om hvad de kan gøre.

10.5. Hvornår kan man drikke igen?

Mand:

Når man er blevet alkoholiker, er man blevet overfølsom overfor alkohol og man kan derfor ikke drikke alkohol uden at kroppen reagerer på det. Det betyder, at man ikke længere kan drikke alkohol.

Kvinde:

Jeg prøvede gennem 11-12år, før jeg kom til AA, at lære at drikke socialt - det gik altid galt. I dag har jeg ingen forestilling om, det kan lade sig gøre for mig - min erfaring med mig selv fortæller mig, det er umuligt for mig. Jeg har ingen plan om at drikke igen og jeg håber heller

ikke jeg får det - for jeg ved hvor jeg ender igen.

10.6. Er det svært at lade være med at drikke?

Mand:

I starten er det svært. At drikke er næsten lige så naturligt for en alkoholiker, som at trække vejret, uanset de problemer, det medfører. Når en alkoholiker skal stoppe med at drikke, skal han lære at tackle livet uden at drikke, og det kræver en række personlige forandringer. Jo hurtigere alkoholikeren indstiller sig på disse forandringer, desto hurtigere bliver han i stand til at klare livet uden at få drikketrang.

Kvinde:

Nej, i dag synes jeg det ikke. I dag føler jeg ubehag ved tanken om den rus, jeg engang følte, var min ven. Jeg har simpelthen ikke lyst. Den viden jeg har i dag, om den skade jeg påførte mig selv og andre når jeg drak, afholder mig fra det - og i øvrigt er mit liv tusind gange bedre i dag. Det er en befrielse altid at kunne huske hvad jeg har lavet, at jeg kan regne med mig selv, og andre kan regne med mig. Jeg kan passe mine ting og være det menneske, den mor, den ven, den medarbejder osv., jeg ønsker at være.

10.7. Er der ikke noget med Gud i AA - skal man tro på Gud for at komme der?

Mand:

Anonyme Alkoholikers program til at komme ud af et alkoholmisbrug består af 12 trin. I de første tre trin lærer man at indse, at man er magtesløs overfor alkohol, og at livet er blevet uhåndterligt. Man lærer også at forstå, at hvis det blot kunne klares med intellektuel aktivitet, ville der ikke være noget problem. Alkoholikeren indser også, at der ikke er nogen menneskelig magt, der har kunnet hjælpe ham til at holde op med at drikke. AA's program har fra starten været baseret på, at den ene alkoholiker har givet sine erfaringer videre til den næste, d.v.s: dette virkede for mig, så hvorfor ikke prøve om det ikke skulle virke for dig? I det program foreslås det, at man søger hjælp hos en magt højere end en selv - der har jo ikke været nogen menneskelig magt, der har kunnet stoppe drikkeriet. Derfor foreslås det, at man søger hjælp hos en højere magt, som man selv opfatter den, en Gud som man selv opfatter Gud. Det er helt op til den enkelte, hvordan man vil gøre det. Nogle har en religiøs opfattelse, som de kan bruge, andre er ateister og vælger andre løsninger. F. eks. vælger mange at have deres AA-gruppe som højere magt i starten. Det vigtigste er at de forstår, at de har brug for hjælp og at de ikke selv er Gud!

Kvinde:

Der er "noget" i AA med at tro på en magt større end en selv. For nogle bliver den Højere magt "Gud", men der er ingen krav overhovedet om at man skal tro på Gud. AA er ikke religiøs, AA er åndeligt. Der findes et utal af "højere magter" til et AA møde, fordi hver enkelt medlem vælger sin egen opfattelse af en Højere Magt, men der er ikke krav om at man skal tro på noget som helst for at blive medlem af AA. AA er ikke et trossamfund. For at blive medlem skal man bare have et ønske om at holde op med at drikke. For mig personligt har en Højere Magt fået pladsen som "min bedste ven", pladsen, som alkoholen engang havde - og det gir mig mod når jeg er bange, tillid når jeg er forvirret, og tålmodighed, når jeg bare vil have og have et eller andet.