

5 råd, hvis du drikker for meget

Alkohol & Samfund er en interesseorganisation, der bl.a. driver telefonrådgivningen Alkolinjen. Her får du nogle gode råd fra rådgivningens leder Bjarne Stenger Elholm:

1. Stop dig selv, hvis dine pårørende eller arbejdsgiver bemærker, du drikker meget. Eller hvis du selv begynder at tænke over det.
2. Tag alkotesten på alkohologsamfund.dk for at få et billede af dit forbrug – og gode råd til at ændre det.
3. Appen AlkoLog kan hjælpe dig med at holde styr på dit forbrug.
4. Alkoholbehandling er i dag hovedsagligt terapi. Du kan få hjælp gennem dit lokale alkoholambulatorium. Det er gratis og kræver ingen henvisning.
5. Som pårørende kan det være rigtig svært at gøre noget:
 - I parforhold, hvor den ene er alkoholafhængig, opstår til uheldsmæssige mønstre, hvor den ikke-drikkende får overtrådt sine grænser. Søg hjælp til at få brudt disse mønstre. Mange kommuner tilbyder pårørendehjælp.
 - Er der børn i familien råder jeg til, at man får professionelle til at tale med dem, så børnene ikke påtager sig et ansvar i familien.
 - Besøg også vores selvhjælpsunivers og download vores pårørendeguide.

Ring til Alkolinjen på 80200500.
Læs mere på alkohologsamfund.dk.

NYE RETNINGSLINJER

Sundhedsstyrelsen opdaterede for nylig de nationale anbefalinger om indtag af alkohol. Fremover gælder et nyt pejlemærke: 10-4 for både mænd og kvinder. Baggrunden er, at intet alkoholforbrug er helt risikofrit for helbredet. Men man kan minimere sin helbredsrisiko, hvis man højst drikker 10 genstande om ugen. De 10 genstande skal dog fordeles over ugens dage, så man maksimalt drikker 4 genstande på samme dag. Samtidig er anbefalingen, at børn og unge under 18 år helt undlader at drikke alkohol.

Kilde: sst.dk



Vores hjem blev passet til punkt og prikke. Haven skinnede. Ingen skulle sætte en finger på noget.

Rikke var alkoholiker

”Jeg havde det ikke godt, og det fik jeg, når jeg drak”

Den 22. juli 2016 er en skelsættende dag i Rikke Pedersens liv. Hendes dengang 15-årige datter kom ind til hende i stuen: ”Mor, du er simpelthen nødt til at indrømme, at du har et alkoholproblem”, sagde hun. Rikke afviste: ”Hold op skat. Jeg kan sagtens styre det.”

Datteren strøg op på sit værelse og pakkede en taske. ”Hvis ikke du får noget hjælp, flytter jeg hjem til far,” sagde hun – nu stærkt grædende.

– Lige der forstod jeg alvoren og indrømmede, at jeg havde et problem, og vi aftalte, at jeg dagen efter skulle søge hjælp på misbrugscentret. Hun ville tage med, siger Rikke, der ikke har drukket siden.

Problemerne begyndte 10 år tidligere, hvor Rikke gik hjemme med sine børn på dengang ni, fem og seks år. Hendes mand arbejdede meget, så Rikke følte sig alene.

– Derfor behøver man ikke begynde at drikke, siger hun i dag.

Ikke desto mindre var det sådan, det gik.

Det begyndte uskyldigt med en fredags-øl, så to. Så blev det til torsdags-øl og rødvin om fredagen ... stille og roligt eskalerede det til, at Rikke hver anden dag drak enten en hel flaske rødvin eller seks halvliters øl. Dagen efter havde hun tømmermænd og drak ikke. Og så startede det forfra igen. Hver anden dag var hun fuld, hver anden syg af tømmermænd.

Det foregik kun hjemme. Ude blandt andre drak Rikke kun et enkelt glas vin. Overfor omverdenen holdt hun sit forbrug hemmeligt.

– Jeg sørgede også for, at børnene og vores hjem blev passet til punkt og prikke. Haven skinnede. Ingen skulle sætte en finger på

noget. Men jeg havde det ikke godt, og det fik jeg, når jeg drak. Jeg slappede mere af, siger Rikke.

Hendes mand prøvede at få hende til at stoppe. Rikke afviste, at hun havde et problem, og i 2008 blev de skilt.

Hun er siden blevet mor til yderligere to børn, hvor forholdet til deres fædre er noget pga. hendes alkoholproblem.

Øjenåbner

– Jeg syntes, det var dem, der var skøre i hovedet, siger hun, der fortsatte sit hver-anden-dags-drikkeri, indtil den dag i 2016, hvor hun lovede datteren at søge hjælp.

Behandlingen startede dagen efter på det lokale misbrugscentret. Her fik hun antabus og gik til samtaler.

– Det var en øjenåbner. Pludselig kunne jeg se mine egne svigt og løgne. Det værste var den tillid, jeg havde brudt til mine børn, siger Rikke.

Da hun efter de daværende regler måtte stoppe på misbrugscentret efter 12 ugers behandling, fortsatte hun i Landsforeningen Lænken, der tilbyder hjælp til ædru alkoholikere, som Rikke var nu. Her mødte hun lugesindede, fik nye venner – og her kommer hun endnu.

– Her kommer både tidligere alkoholikere og pårørende. Vi mødes til træf, kurser, udflugter ... Vi er som en stor familie. Børnene kender også hinanden, siger Rikke.

Hun holder fast i Lænken for at give igen for al den støtte, hun selv har modtaget. Også da Rikke for et år siden havde en svær periode, hvor hun frygtede at falde i og igen kom på antabus.

I dag har Rikke det godt, og hun

har et godt forhold til alle sin fem børn. Hun forklarer, at særligt de to ældste har en frygt siddende i sig for, at hun igen begynder at drikke. Men også det har de fundet en løsning på.

– Jeg har købt et alkometer, som dem politiet bruger, når de tjekker spritbilister. Hver aften og hver morgen puster jeg i det og sender resultatet til dem. Jeg tror aldrig, de vil stole 100 procent på mig. Den tillid har jeg brudt, men nu gør jeg det bedste jeg kan hver dag. ♦

Rikke Pedersen, 44 år.
Bor i Nordborg. Mor til fem, hvoraf de tre bor hjemme. Førtidspensionist.

Rikkens bedste råd, hvis du er pårørende

– Lad være med at skælde ud. Vis kærlighed og omsorg og tilbyd din hjælp. Det kan være skræmmende at blive ædru, når man har drukket i mange år.