

EN ANNAN SIDA



Redaktör: Eva Frid
enannansida@skd.se



– Lita på din magkänsla. Säger den att du dricker för mycket så gör du det. Du kan förändra dina dryckesvanor, det som krävs är ditt beslut, menar Ulf Jonsson, som är alkoholterapeut och har sin praktik i hemmet.

FOTO: EVA FRID



Alkohol står för avkoppling och gemyt. För en man är det ofta en whisky, "jag är värd en whisky efter en stressig dag".



Fakta

Namn: Ulf Jonsson.
Ålder: 60 år.
Bor: i Hjärup.
Familj: sambo och bonusbarn.
Sysselsättning: alkoholterapeut, driver egen verksamhet.

Besegra missbruket

ALKOHOL Förra veckans En annan sida handlade om Bengt och hur missbruket förstörde hans liv. I dag berättar alkoholterapeut Ulf Jonsson om sitt jobb och sin syn på alkohol. Han har själv levt i gränlandet.

Nytt år och nya chanser. Så är det många som ser det och ett och annat nyårslofte har avgetts, förmodligen också vad gäller att dricka mindre. Men vad är egentligen ett missbruk, hur vet vi när vi dricker för mycket?

– Du kan dricka mycket alkohol och ändå ha långt kvar till att bli missbrukare. Men när ditt drickande får sociala konsekvenser och din familj och ditt arbete påverkas dricker du för mycket.

– Den som utvecklar alkoholism måste vara egoistisk, han eller hon struntar i allt, ljuger och manipulerar sin omgivning till förmån för alkoholen, säger Ulf Jonsson som jobbar som alkoholterapeut.

Han har ett förflutet inom reklambranschen där det förekom mycket fester och alkohol och berättar att han skulle ha kunnat bli alkoholist, men en av anledningarna till att han valde att gå en annan väg var att han träffade sin nuvarande sambo.

– Hon hade barn och jag fick plötsligt ett större ansvar i livet.

Ulf sålde sin del i reklamfirman och sökte efter något nytt att göra. Så länge han kan minnas har människor vänt sig till honom med sina problem och han bestämde sig för att det också kunde bli ett jobb. Han fastnade för en utbildning till alkoholterapeut, har sedan varit fast anställd på Stadsmissionen och jobbat på flera olika härbärgen i Malmö samt på en privat öppenvårdsmottagning i Lund.

– Att kunna göra mycket för andra människor blev nästan en religiös upplevelse, berättar Ulf, som så småningom startade eget.

– Jag har mött många privatklienter och många hemlösa, de förstnämnda har ofta en hög materiell standard och de sistnämnda ingenting, ändå är de väldigt lika.

– Pengar är inte alltid lycka.

Det finns många olika anledningar till varför en människa utvecklar en alkoholism, säger Ulf. En är att personen har ett hål inom sig som behöver fyllas, en känsla av att inte vara riktigt nöjd som dövas med alkohol. Det kan också vara en flykt från ett långtråkigt arbete, ett liv som inte blev som det var tänkt. Eller från början kanske bara ett sätt att stressa ned.

– Alkohol står för avkoppling och gemyt. För en man är det ofta en whisky, "jag är värd en whisky efter en stressig dag".

– Kvinnor dricker oftast vin, och bag-in-box har gjort att kvinnor dricker mer. Du ser inte hur mycket du dricker. Kvinnor har dessutom ett mer laddat och skamfyllt förhållande till alkohol och har svårare för att söka hjälp än män.

Inför jul-, nyårs- och trettonhelgen är det många barn som bävar eftersom de vet att det blir mer alkohol under ledigheter.

– De ser inte fram emot helgerna. Barn ska inte behöva se sina föräldrar onyktra. Även om du inte själv tror att det märks när du har druckit, märker barnen det och tycker att förändringen är otäck.

– De tycker att vuxna uppför sig märkligt och kan bli rädda.

Ulf menar att det är viktigt att komma ihåg att alkohol är en beteendeförändrande drog som förstärker känslor, oavsett vilka de är.

– Så om du är på dåligt humör, drick vatten.

Den som upplever sig dricka för mycket och vill göra något åt det kan börja med att vara ärlig mot sig själv och skriva ned sin konsumtion för att sedan reflektera över den. Om den där whisky eller vinet varje dag handlar om att markera skillnad mellan arbetsdag och fritid, kan en väg mot förändring vara att sätta sig någon annanstans än brukligt i hemmet och

dricka något gott alkoholfritt. Att unna sig den stundens vila.

– Det gäller att ändra vanor som vi ofta inte reflekterar över. Jag har träffat en man som alltid köpte en påse bilar som han åt när han körde hem från jobbet. Det var hans sätt att markera skillnad mellan jobb och ledighet.

Ett annat sätt att få ned sin alkoholkonsumtion är att bestämma sig för att inte dricka något i veckorna och sedan på helgen begränsa sig till ett glas till maten.

Den som vill förändra, men inte klarar det på egen hand, behöver söka hjälp utifrån.

– Det är modigt att ta steget att söka hjälp. Det största problemet är förnekelse, att förneka att du har problem. När du väl har öppnat den lådan och tillåtit dig att erkänna att du dricker för mycket, kan du också göra något åt det.

Ulf har gett sitt företag namnet Decidir, som betyder bestämma sig, besluta. Det är också det som krävs för en förändring, ett beslut taget av dig själv.

Tid för förändring

Att reflektera över:

På vilket sätt vill du förändras? Vad är första steget? Hur vill du att det ska bli? Vad tror du kan misslyckas?

Vilka är de viktigaste anledningarna till att genomföra förändringen? Troliga konsekvenser av att inte göra något samt förväntade konsekvenser av att göra något?

Hur planerar du att uppnå målet? Vilka är de specifika första stegen? Vilka är dina allmänna strategier?

Vilka situationer eller förändringar tror du kan utgöra hinder för din plan?

På vilket sätt kan andra människor (inklusive anhöriga) hjälpa dig att ta dessa steg? Hur ska du se till att få det stödet?

"Kvinnor dricker oftast vin, och bag-in-box har gjort att kvinnor dricker mer", menar alkoholterapeuten Ulf Jonsson.

FOTO: SCANPIX

