Det allra svåraste beslutet

Vi är 60 000 som läser tidningen Hemtrevligt! Kul, tycker jag. Av oss som läser bör gissningsvis 6 000 läsare vara alkoholister. Många, va! Och varje alkoholist har i genomsnitt fem nära anhöriga som blir drabbade av alkoholistens drickande. Så gissningsvis är det många av oss 60 000 som har fullt upp med att förhålla oss till den oro som kommer likt ett brev på posten när du har en anhörig som är alkoholist.

Men vem är alkis då? Förutom ”Parkbänks-Perra”? Ja, många. Men av er 6 000 läsare som skulle bedömas vara alkoholister tycker 5 400 att ni inte alls är det. ”Äsch, jag dricker ju inte mer än Eva! Ska det pekas finger bara för att man behöver KOPPLA AV?!”

EN LURIG SAK är att alkoholisten vill dricka för att hon ju är alkoholist och därför alltid kommer att hitta skäl till att dricka: Jobbig dag på jobbet, bra dag på jobbet, helg, barnen är dumma, soligt, bilen har pajat, min man är förstår mig inte, min barndom var kass, påsk, kan inte sova…

Man ska söka hjälp om man svarar ja på minst två av följande frågor:

Dricker du mer än 9 glas vin per vecka?

Händer det att du inte kan sluta dricka förrän du somnar eller förrän vinet är slut?

Händer det att du inte kommer ihåg allt som hänt och som du sagt när du varit berusad?

Brukar du dricka ensam?

Händer det att du tagit dig en öl eller ett glas vin på förmiddagen efter att du druckit dagen innan?

Händer det att det skapas konflikter i samband med att du dricker?

Tror du att någon av dina anhöriga eller vänner är oroliga för ditt drickande?

Har du ökat din konsumtion?

Har du skuldkänslor för ditt drickande?

DET ÄR SVÅRT ATT INSE att man dricker för mycket och kanske är alkoholist. För om man ser och erkänner sin problematik får man plötsligt ett val att förändra sitt liv. Och som alkoholist vill du ju dricka, det är ju det som hela livet kretsar runt.

”Alkoholistens vardag är full av trixande och ljugande”

Och att vara anhörig är ju ingen fest. En anhörig kan aldrig lita på sin nära eftersom man aldrig vet om hon ljuger, och en alkoholist ljuger alltid. ”Nej, jag har inte druckit en droppe! Nej, jag har ingen sprit hemma alls! Jag ska bara flytta bilen, eller in till stan en sväng…” Man kan aldrig veta om ens kära kommer hem sluddrig och aggressiv. Eller bara svajig och med munnen full av starka halstabletter!

ALKOHOLISTENS VARDAG ÄR FULL av trixande och ljugande. Och den anhöriges fylld av otrygghet.

Fast oftast brukar ju alkoholisten se till att umgås med andra som dricker likadant – då märks det inte. Eller så isolerar man sig. Och om man lever med en alkoholist så är det ganska vanligt att man blir alkis själv också. Ett helt onormalt beteende blir plötsligt normaliserat. ”Hemma hos oss brukar vi ta några öl på förmiddagen. Inget konstigt med det!”

Som anhörig tvivlar man på det man ser. Eftersom alkoholisten ständigt vägrar erkänna problemet och man själv gärna vill tro på sin nära, så förnekar man det man ser. Kanske tar man på sig skulden. ”Är det mitt fel att han dricker? Borde jag vara vänligare eller laga godare mat?”

Det är också extremt obehagligt att ta upp problematiken eftersom frågan skapar dålig stämning, jag vet!

MEN MAN MÅSTE FÖRSÖKA våga tala om för den som dricker att man ser att hon eller han gör det! Du kommer förmodligen mötas av förnekanden, men säg det ändå. Och om du lever med en alkoholist är det troligare att alkoholisten väljer flaskan före dig. Hemskt, eftersom man inte kan få en annan människa att sluta dricka.

Nyktra alkoholister, som jag har träffat medan vi gjort TV-serien om alkohol, säger alla samma sak: ”Min fru borde ha lämnat mig. Mina barn borde ha sagt upp bekantskapen med mig. Det fanns inget min partner kunde ha gjort, jag var tvungen att själv bestämma mig för att sluta dricka.”

Och, en del alkoholister blir nyktra!

Sök hjälp om du är osäker. Det finns många ställen för alkoholister och anhöriga. Och glöm inte, du är i gott sällskap, för svensken har aldrig druckit mer än nu. ■

MAGDALENA IN DE BETOU, skådespelerska

Magdalena In de Betou

Ålder: 44 år. Född i Stockholm.
Familj: Maken Lars, 46 år, musiker och manusförfattare. Barnen Arthur, 18 år, Samuel, 15 år, och Sara, 6 år.
Bor: Södermalm i Stockholm.
Yrke: Skådespelerska känd bland annat från TV-serierna *Cleo* och *Lite som du*, dramatiker, föreläsare – och krönikör i Hemtrevligt.
Gör i juli: Åker runt i Sverige och gör en dokumentärserie om alkohol för SVT.

FOTO: IBL

”BARNEN ÄR DUMMA, det är soligt och dessutom har bilen pajat…”