



Et helt nyt liv

Misbrug: I dag er Søren Jacobsen ædru. Han rører ikke alkohol. Takket været en behandling efter Minnesotamodellen kom han ud af sit misbrug - og vælger at stå frem for at hjælpe andre, der har et tilsvarende problem.

Af Ole Pedersen - op@dts.nu

ALKOHOLISME
en sygdom

rammer hele familien
kan diagnosticeres
standsnes
lig

ikke, hvis enken elsker

Alkoholisme er en sygdom
der kan behandles
og man kan blive
frisk igen

Aænderne ryster. Sveden springer frem - selvom det er en kold februarmorgen. Tankerne er ikke til at få hold på - og befinder sig langt fra der, hvor Søren har brug for, at de er.

På kalenderbladet står et møde med to, han kender godt fra samarbejdet i mange sager - en fra kriminalpolitiet og en fra ToldSkat. Søren er vært, og sammen skal de planlægge en ransagning. Gæsterne er budt på formiddagskaffe og frokost i kantinen. Formiddagskaffen er næsten det værste - for hånden kan slet ikke holde sig i ro til at styre koppen. Og det er ikke, fordi han er nervøs for mødet.

Aftenen før har han hygget sig. Måske lidt rigeligt - for et par liter papvin er det da blevet til. Mindst. Og nu kræver kroppen alkohol igen, for at fungere normalt.

Søren gør noget, han aldrig har gjort før. Klokkeren 9 flekser han ud fra sit job ved skatteforvaltningen i Frederikshavn. Kører op i byen og køber en hel flaske vodka og en liter juice. Tankerne overbeviser ham om, at det skal være vodka, for det kan ikke lugtes. Kører hjem og drikker godt det halve af flasken. Kører på arbejde igen. Holder mødet. Formiddagskaffe med rolige hænder. Frokost. Ingen bemærker noget. Ransagningen kommer på plads.

Men nogle tanker er samtidig faldet på plads.

"Søren. Det her holder ikke i længden - og du kan faktisk ikke holde dig selv ud."

"Det er ikke en skam at være alkoholiker - det er en skam ikke at gøre noget ved det."

Det var overskriften på den mail, jeg fik fra Søren Jacobsen. Budskabet var, at han gerne vil stå frem og fortælle sin historie.

Der er gået otte et halvt år siden den februardag i 2000, som blev et afgørende vendepunkt i Sørens liv. Han er i dag ved skattecenteret i Hjørring. Hænderne ryster ikke mere - og sveden springer ikke bare frem. Flasken med hostesaft for at sløre, at han konstant lugter af alkohol, står ikke længere på skrivebordet som et værn mod kollegers interesse og stikpiller. Væk er recepten på pillerne til at falde i søvn på - og på dem, der gjorde, at han kunne blive frisk igen om morgenen uden rystende hænder.

Søren er en anden. Ved siden af jobbet har han også overskud til at være tillidsrepræsen-

tant for kollegerne som formand for den lokale DTS-afdeling. For han er ædru - og har ikke rørt alkohol siden den 10. marts 2000, hvor han startede på seks uger behandling efter Minnesotamodelen på Tjele Behandlingscenter.

Men først og fremmest ønsker Søren at være ærlig og stå frem. For at fortælle, at man godt kan komme ud af et alkoholmisbrug - og gerne være en hjælp, hvis der er nogen rundt omkring, som har et misbrugsproblem. Men mangler støtten og det afgørende skridt til at gøre noget ved det.

"Hvis jeg kan hjælpe nogen - ved at vise, der er en vej ud af det helvede, det er at være alkoholiker. Ikke ved at være en "frelsende engel" - men ved at vise vejen til et ædru og helt nyt liv. Det kan være hårdt at kigge på sig selv og gøre noget ved det - men for mig har det været det hele værd. Havde jeg ikke gjort det, er jeg ikke sikker på, at jeg havde haft et liv i dag, som jeg kunne holde ud - hvis jeg i det hele taget havde haft et liv", siger Søren.

Benægtelse og løgne

Søren havde altid været glad for alkohol. Men i begyndelsen kunne han nyde det som andre. En gang i 80'erne begyndte det dog at tage overhånd. Det ene glas tog det andet. At drikke en øl eller et glas vin blev som at drikke en kop kaffe.

"Aldrig på arbejdet", fortæller Søren - og tilføjer, at når han var på arbejde, drak han kun ved festlige lejligheder, hvor også kollegerne drak alkohol.

"Men efterhånden kunne jeg ingen ting, uden jeg fik alkohol. Jeg skulle helst have femseks genstande i blodet, for at kroppen overhovedet fungerede."

Søren drak ikke om morgenen. Derfor var kaffekopper i løbet af arbejdsdagen - bl.a. når han var ude på kontrol - en konstant udfordring. Ikke mindst dem med små hanke. Men hele tankevirkomheden i løbet af dagen kredsedede om alkohol - og når han havde fri og var kommet hjem, blev det ikke ved tankerne.

Han magtede dog at passe arbejdet som skatterevisor i Frederikshavn - og det var ikke fordi alkohol var grunden til mange sygedage. Men der var benægtelsen - og alle løgnene.

“

Det kan være **hårdt** at kigge på sig selv og gøre noget ved det - men for mig har det været det hele værd. Havde jeg ikke gjort det, er jeg ikke sikker på, at jeg havde haft et **liv** i dag, som jeg kunne holde ud - hvis jeg i det hele taget havde haft et liv.

”

I dag drikker Søren vand, men indtil for snart 9 år siden, var det mest øl og vin, der var i glasset.



Foto: FREE PRESS/Claus Thorsted



Foto: FREE PRESS/Claus Thorsted

En alkoholiker lyver og benægter altid. Både for sig selv og for omverdenen, siger Søren, som er glad for, at løgnene i hans liv i dag er blevet afløst af ærlighed.

“Jeg plejer at sige: Hvornår lyver en alkoholiker?”, siger Søren - og giver selv det barske svar: “Når han eller hun bevæger munden.”

“Dengang jeg drak, var jeg så god til at lyve, at jeg selv troede på mine løgne. Jeg var helt sikker på mig selv, når jeg sagde til mig selv og min familie: Nu er det slut - jeg vil ikke drikke længere. Men hvad skete der? Jo - gang på gang begyndte jeg igen. Ofte som en belønning for, at nu havde jeg jo holdt så længe. Eller også i forbindelse med en fest, en ferie, noget der gik godt - eller noget, der gik skidt. Jo, jeg kunne altid finde noget, jeg skulle “belønnes” for.”

Søren tjekker nettet for alkoholbehandling. Han finder frem til Minnesotakuren og vælger den, fordi den tager udgangspunkt i, at alkoholisme er en sygdom. Det er ikke noget

med enten eller - ikke noget med at lære at drikke socialt. Det er det, han har brug for.

Han flexer ud. Kører hjem og ringer til sin tidligere skattechef, som nu er borgmester i Frederikshavn.

“Jeg har et problem”, lyder Søren budskab.

“Det ved jeg da godt - men hvad vil *du* gøre ved det?”, lyder det i den anden ende af telefonen.

Næste dag mødes de kl. 7.30 på borgmesterens kontor - og får aftalt betingelserne for, at Søren kan gå i en Minnesotabehandling. Han har allerede fået en aftale med Tjele Behandlingscenter og kan starte behandlingen den 10. marts 2000. De fleste af pengene, det koster, låner han rentefrit af kommunen med tilbagebetaling over fem år.

Søren bliver sygemeldt - men inden han tager hjem, vender han skattechefens kontor og sætter ham ind i sagen. Som det sidste sætter Søren sig ved computeren og skriver en mail til kolleger og samarbejdspartnere, hvor han åbent og ærligt fortæller om tingenes tilstand. Den gav hurtigt et hav af positive tilbagemeldinger og opbakning. Så bordet fangede.

“Nu var jeg nødt til at gennemføre.”

Fra den 10. marts til 20. april 2000 er Søren på Tjele Behandlingscenter. Stort set afsondret fra omverdenen. Ingen mobil. Ingen aviser. Ingen tv. Ingen kontakt til familien. Men seks ugers intensiv behandling fra kl. 7 til 24 alle ugens dage, hvor Søren undervejs fik ændret fuldstændig på sin tankegang. Hvor benægtelser og løgne blev erstattet med 100% ærlighed. Og hvor Søren fik øjnene op for, at han ikke var den eneste i verden, der havde de problemer - men at han var én blandt mange.

“Unden behandlingen opdagede jeg en helt ny Søren og et helt nyt liv”, siger han lidt ydmygt.

Søren vejer ordene flere gange for ikke at blive misforstået - men vælger alligevel ordet Gud. Ikke i kristen forstand - eller for den sags skyld i en anden religions ikklædning. Men som en højere magt, man bliver nødt til at erkende og støtte sig til. For man kan ikke selv klare alting. Der skal noget andet til - noget, der kan erstatte den alkohol, der ellers har været en trofast “sutteklud” og “støtteperson”.

Derfor var et af de værktøjer, Søren fik med sig fra Tjele, den “sindsrobøn”, som han ofte

støtter sig til.

"Gud. Giv mig sindsro til at acceptere de ting, jeg ikke kan ændre. Mod til at ændre de ting, jeg kan. Og visdom til at se forskellen."

Samtidig har Søren fået en "24-timers regel", som kort fortalt går ud på, at han lader være med at tænke for meget på de ting, der ligger ud over de næste 24 timer - og samtidig lader være med at dvæle for meget ved fortiden.

"Det er blot ét af de mange værktøjer, jeg har fået med i min rygsæk til at hjælpe mig selv - og dermed være tålelig overfor mine omgivelser og have et godt liv."

Det giver overskud - og det gav behandlingen på Tjele også i rent økonomisk forstand, selvom Søren de første fem år måtte afdrage 750 om måneden på de penge, han havde lånt af Frederikshavn Kommune til behandlingen.

"Men når nogen spurgte, så måtte jeg jo svare, at det ikke kunne undgå at give overskud. For før brugte jeg jo mere end 750 kr. om måneden på alkohol", siger Søren - og trækker i den forbindelse humoren og selvironien frem som andre vigtige redskaber i forbindelse med livet som ædru.

Håndfast personalepolitik

"Det er vigtigt at konfrontere en alkoholiker med problemet. Ofte vil alkoholikeren tage sit stærkeste våben i brug - nemlig en benægtelse, der ingen grænser kender", siger Søren. Derfor handler det også om, at man er godt forberedt, hvis man vil hjælpe en kollega eller en ven, der har et problem.

"Man skal vide, hvad man gør - og at der vil komme en benægtelse."

Når det gælder en personalepolitik evne til at hjælpe ved misbrugsproblemer, nytter det heller ikke meget med de mere bløde ord som "Det tilstræbes at", "Ledelsen kan beslutte", "Det vurderes om det er muligt".

"Det er bedre at bruge ord som "Skal", "Har ret til", "Sættes i gang"! Derfor er det vigtigt, at vi på vore arbejdspladser har folk, der har kendskab til sygdommen. Folk, der tør handle - og som ved, at hårdnakket benægtelse ofte følger med sygdommen. Den, der er ramt af sygdommen, føler ofte, at det er "alle andre", der er forkert på den - og at han eller hun har

det rigtige billede af, hvordan verden er og skal skrues sammen", siger Søren - og tilføjer, at han faktisk er glad for at have fået sat et kraftigt fingeraftryk på misbrugspolitikken ved Skatcenter Hjørring.

"Her står det helt konkret, hvad min arbejdsplads tilbyder personer, der bliver fanget af "Kong Alkohol" eller andre rusmidler - og jeg håber virkelig, at den kan blive videreført i vores nye struktur."

Sørens kone drikker stadig alkohol. Når de har gæster, bliver der serveret alkohol. Det har han ikke problemer med.

Selv drikker han cola eller vand - og passer ellers sin efterbehandling og vedligeholdelse af det program, han var igennem for snart ni år siden.

Hvert år - gerne omkring Skt. Hans - er Søren en tur i Tjele. Han skal hente sin årsmønt - dem har han otte af nu som bevis for, at han stadig er ædru.

Når nogen har behov, bruger han også gerne tid på at hjælpe andre, der har et misbrug.

"Men når jeg gør det her, er det også for at hjælpe mig selv. For hver gang, der er nogen, der ringer, så skal jeg rippe op i min egen historie. Ellers kunne jeg hurtigt blive så smart, at jeg kunne tage en "lille en". Men når jeg skal snakke om det igen, husker jeg, at det, jeg har lært af årene, ikke har været spildt."

En ting har Søren dog ikke lovet sig selv - at han aldrig vil drikke igen. Han er meget bevidst om, at det langt fra er nogen naturlov, at han kan blive ved med at være ædru, og han har desværre set eksempler på, at alkoholen kan liste sig ind og tage sin gamle plads tilbage hos en, der ellers var blevet ædru..

"Aldrig er sådan et forfærdeligt ord - det er ikke til at forholde sig til. Men jeg lover mig selv, at jeg ikke vil drikke de næste 24 timer - og når man har gjort det tilstrækkeligt mange gange, så er det ikke noget problem. Det handler om at prøve at leve i nuet. Ikke i fortiden - den skal man bruge til at tage ved lære af i nutiden. Og ikke i fremtiden - for den kan jeg jo ikke gøre noget ved alligevel."

Hvis nogen har brug for at komme i kontakt med Søren Jacobsen for en snak eller et godt råd, så er man velkommen til at kontakte ham på jacobsen@oncable.dk eller soeren.jacobsen@skat.dk.

“

Men når jeg gør det her, er det også for at hjælpe mig selv.

For hver gang, der er nogen, der ringer, så skal jeg rippe op i min egen historie.

Ellers kunne jeg hurtigt blive så smart, at jeg kunne tage en "lille en". Men når jeg skal snakke om det igen, husker jeg, at det, jeg har lært af årene, ikke har været spildt.

”