

Kong Alkohols skjulte ofre

Misbrug: Søren Jacobsen har for nyligt fortalt sin historie om, hvordan alkohol tog over i hans liv, ødelagde hans hverdag og i mange år var en fast bestanddel af bare det at stå op. Han har fortalt om dæmonerne, der besatte hans hjerne, og den kamp han har udkæmpet og vundet. I denne artikel flytter vi fokus til de mennesker, der er omkring alkoholikeren - Søren hjælper os på vej.

Decembersolen skinner klart, musvågen har indtaget sit vinterterritorie på hegnsplænen i vejkanten - stolt knejsende med et vågent øje. Det er en meget smuk dag, hvor turen går nordpå til Metropolen i Hjørring.

Der er gået en lille tid siden, Søren i efteråret stod frem og fortalte sin historie. Jeg er alkoholiker, men drikker ikke mere - tabubelagt, ømtåleligt og et emne man absolut ikke vender med det menneske, som har problemet, men kun i kantinens hviskende miljøer. Søren stod modigt frem og berettede om sin tid som alkoholiker, fortalte om hvordan hans liv var dengang, og viste os alle at der er en vej ud af et misbrug - en vej tilbage til det hele liv.

Sammen med alkoholikeren er der mange andre omkring ham/hende, som bliver mærket af misbruget i større eller mindre omfang. For hver alkoholiker er der gennemsnitlig 12-15 personer - ægtefæller, børn, kærester, familie, venner, kolleger etc., som bliver påvirket i forskellig grad. Det er dem denne artikel handler om, de skjulte ofre for Kong Alkohols sværd. Netop derfor er det så dejligt, at Søren endnu engang vil stille op, for historiens formål er at få endnu en vinkel med på et misbrug, og ikke at forklejne den mentale sejr, som Søren og andre alkoholikere har vundet.

Men i kølvandet her i SKAT, her sidder vi jo! De skjulte ofre, der er så flove, at vi helst ikke snakker med om emnet, for vi ved så meget, har lidt, grædt, raset - givet op! Det er os, der også har brug for hjælp til at komme videre, hjælp til at forstå og erkende, vi kan ikke tage kampen alene.

Bare en dag...

Tankerne myldrer i min trætte hjerne, jeg ryster lidt, kigger diskret rundt - håber de ikke lægger

mærke til mig. Nogle hilser genkendeligt på hinanden, jeg står og tripper lidt, finder mig en plads i rundkredsen - venter...

Der er egentlig ingen intro, og jeg er ganske usikker på, hvad som skal ske. Kigger op på Ole - ham kender jeg lidt, og han sender mig et varmt blik.

Hej jeg hedder Ole - jeg er co-alkoholiker - hvad betyder det? - det fortsætter bordet rundt - hej jeg er co-alkoholiker. Turen kommer til mig og min egen stemme runger langt inde i hjernen, ved jo egentlig ikke, hvad det betyder. Tankerne bliver billeder, ord, barndommens glade minder - hej storebror, du var så sød og sjov - hvorfor fanden gør du det her mod mig - STORE IDIOT! Hvorfor skal jeg bruge min tid på at sidde her og høre om jeres forbandede alkohol - sygdom - rend mig. Ordene er på engang ulykkelige og hadefulde i min hjernes univers, forstår jo ikke hvorfor, jeg vil hellere hjem - hjem til trygheden og glemme alle ordene - hvorfor ikke bare gå?

Jeg bliver kaldt tilbage til virkeligheden, da historierne begynder - en ad gangen, det er så genkendeligt, sjælens uendelige smerte, der afspejles i de forpinte øjne, jeg behøver slet ikke lytte mere, behøver intet sige, vores historier er så pinefulde, flove, sølle, sørgelige - de trodser "de normales virkelighed" - jeg vil aldrig kunne fortælle det uden for dette rum..., måske engang...

Hvorfor så jeg det ikke? Kong Alkohol tog sit sværd og jog det dybt i dit hjerte, en lille blodsdråbe piblede frem, hvad var det? Kapsler i bunden af bilen, øflasker i bagagerummet, Fantaen med den underlige farve, dagens post der ikke er sendt.

Dråben bliver til flere, din kæreste brokker sig - hold nu op - jeg ignorerer det, arbejdet ringer, hvor er du?

Dråben bliver en lind strøm, og det er ikke længere muligt at hindre din sjæls forblødning.

Kære bror, du har fred nu. Kongens sværd sad fast og tog dit liv. Sindsrøbønnen hjalp dig ikke, men det er okay nu. Jeg er ikke vred længere, magter at besøge din grav mens jeg snakker med dig - græder, ønsker du var her og bare min dejlige bror fra barndommen - min allerbedste ven.

Hvordan finder vi ud af om noget er galt

Engang sagde jeg, engang er nu - jeg er rede til at se, Søren har åbnet døren. Den fysiske til hans hyggelige mødelokale, hvor lyset strøm-

Hej jeg hedder Hanne
- jeg er co-alkoholiker



Tegning: Niels Poulsen

mer ind, men mere væsentligt - den mentale dør til hans rolige vid. Han kigger mildt undersøgende, roligt og nikker genkendende - ser lige gennem sjælen.

Vi bliver enige om at tale om de tegn og "mavefølelser", de ramte ikke må sidde overhørig eller ignorere. Der er så megen skjult adfærd, der påvirker hele familien og omgangskredsen. Man undres mange gange over, hvor længe det har stået på i det skjulte - det kan være mange år.

Det er små tegn, en adfærd som ændres ganske langsomt - både hos storforbrugeren eller alkoholikeren, men også hos de pårørende og andre, som er omkring.

Der sker en langsom tilpasning i familiemønstret og på arbejdspladsen, man bliver styret af den afhængiges adfærd og tilegner sig et andet mønster med flere formål - ikke at skabe strid, undgå problemer, forsvare den afhængige, kontrollere den afhængige, dække over den afhængige, påtage sig arbejde og ansvar for den afhængige osv. Man lader sig rive med af den afhængiges adfærd og kan efterhånden ikke skelne, hvad der er rigtigt eller forkert.

Man kommer følelsesmæssigt mere og mere i konstant utryghed og indre kaostilstand - en

medalkoholiker også kaldet co-alkoholiker er født.

Søren fortæller, at det handler i bund og grund om beskyttelse. For de pårørende en beskyttelse af familien og det menneske, de dybest jo elsker. For alkoholikeren handler det om en beskyttelse af hans flasker. Men symptomerne kommer til at ligne hinanden - vi påvirkes af hinanden, adfærden ændres, mistroens slangegift fylder vores hjerne, al samvær og dialog styres af mistro.

Hold fast i din indre stemme

Hvornår kommer erkendelsen? Det er svært at sige, gradvist, stille, men man ved det. Ved der er noget galt, kan måske ikke helt sætte fingeren på hvad det er. Tegnene kan være mange, så du skal mærke efter hos dig selv - du har sikkert set rigtigt, når du først har tilladt dig selv at tænke tankerne.

Du undres, hvorfor skal der altid lige et glas rødvin på bordet når man kommer hjem, endnu et til maden og måske en øl til aften. Den bliver stærkere, størrelsen og procenten ændres. Der er faktisk mange flasker, der skal afleveres...

“ Man kommer følelsesmæssigt mere og mere i konstant utryghed og indre kaostilstand - en medalkoholiker også kaldet co-alkoholiker er født. ”



Foto: FREE PRESS/Claus Thorsted

Søren Jacobsen stod frem i Dansk Told & Skat nr. 11/2008 og fortalte om sit tidligere alkoholmisbrug. Men også de pårørende er påvirket af et misbrug.

Ulysten til at komme hjem - man gider simpelthen ikke se flere flasker orker ikke at drikke et glas eller to fordi han så ikke tømmer flaske alene - har bare fået så for meget...

Fazer, Fisherman Friend, gajoler, tyggegummi - mærkeligt som der altid gummles - hmmm, er der ikke en svag duft af øl, svært at sige, nej du ser syner!

Når du som ægtefælle har oplevet at din partner lige har fået en tår over tørsten til familiefrokosten - og det er ikke første gang det sker. Det er faktisk næsten altid din partner, der lige går forrest når der skal skåles - bøvlet med at få vedkommende hjem, det tunge snorkende alkoholpust, soveværelset, der lugter af sprit. Den triste fornemmelse i maven - nå det var den weekend, gad vist hvad de andre må tænke. Det er vist bedre at melde afbud næste gang og sådan bliver det, man lader som om man er blevet pludselig syg, skal noget andet eller barnepigen er optaget andetsteds. Det er også nemmere ikke at invitere gæster, det er jo ikke til at holde ud at spekulere på alkohol også - så er det bedre at være alene.

Pyha du har en knaldende hovedpine ovenpå den weekend - må blive hjemme fra arbejde - skal lige ovenpå igen!

Børnene ved det, ser det, mærker lige stemningen når de kommer hjem fra skole - ofte er det kun nødvendigt at åbne døren på klem for at finde ud af, om det er dagen, hvor mor elsker dig eller dagen, hvor hun tumler rundt og brøler dig ind i ansigtet - det er din skyld, du har ikke opført dig ordentligt! Barnet bliver stille, en pleaser, usynlig - eller vender helt den anden side til og viser en aggressiv konfronterende adfærd.

Har du undret dig over festens midtpunkt, den altid underholdende sjove intelligente fyr,

der dribler af sted og sørger for at hente omgange, skåler og fortæller, nej hvor er han underholdende - ja, utroligt som han holder godt ud, ingen tvivl om, hvem der styrer showet. En dag kommer bemærkningen - det er da utroligt de genstande han altid sætter til livs...

Du tager dig sammen og nævner det forsigtigt. Tror du, at jeg kan passe mit job, løbe maraton, spille fodbold, sidde i bestyrelsen, køre bil - du kalder mig da ikke ALKOHOLIKER? Den verbale aggressive skideballe er så stor, at du trækker dig omgående - det er lige netop nu du skal holde fast i din indre stemme!

Det næste ord er dit

Det er os og vores historier, dette handler om - de skjulte ofre, som skal frem i lyset. Det er flovt, pinligt, og vi har berøringsangst, for hvad tænker de andre. Mandag morgen i kantinen er jo som regel en positivliste så lang - alle har haft en fantastisk weekend, masser af aktivitet og gæster - så sidder man jo ikke lige og kommer frem med mavebekymringen vel?

Det nytter bare ikke at lege underjordisk struds - du må tage livet med oprejst pande, der er hjælp at hente for dig og familien uanset, hvordan du henvender dig. Der er ingen, som siger at det er let, det er det ikke, men det sværeste skridt du skal tage, er at indrømme problemet i din hjerne og så sige det højt.

Lige nu er der ikke flere ord, det næste ord er dit.

Turen går hjem igen i langsomt tempo, de rolige tanker fylder meget. Musvågen holdet et vågent øje fra sin svævende position - højt på solhimlen i en glidende vind.

Tak Søren!

Der er hjælp for dig!

Der er hjælp at hente også i SKAT.

Om du er afhængig, pårørende eller kollega, er du i tvivl om det, du inderst inde tror, så er du velkommen til at kontakte Søren Jacobsen på tlf. 61 16 52 25 - eller sende ham en mail.

Du kan også kontakte personalerådgivningen, som kan hjælpe dig til de rigtige hjælpere.

www.hope.dk, er et uafhængigt site, der er oprettet af Blå Kors.

Her kan du læse mange oplysende beretninger fra afhængige,

pårørende, børn af afhængige osv. Det er også her der findes en lang række af vejledninger og links til, hvor du kan søge hjælp. Sammen med, findes en række kommercielle behandlingssteder, eksempelvis Tjele, der anvender Minnesotamodellen. Kendt er nok begreberne Anonyme Alkoholikere og AL-NON (AL-NON er en støttegruppe for pårørende grupper).

als