

På egen krop og sjæl – rusmiddelbrugeres erfaring og perspektiv

STOF er et fagligt tidsskrift, der skrives af og til fagpersoner på rusmiddelområdet. Men vi vil også gerne give stemme til dem, det hele handler om – nemlig rusmiddelbrugere – og give deres indsigt og perspektiv vægt i bladet. I serien 'På egen krop og sjæl' interviewer vi mennesker, som fortæller om deres erfaringer med alkohol eller stoffer og om deres perspektiv på den hjælp, de har mødt eller manglet.

Kunne du tænke dig at være hovedperson i 'På egen krop og sjæl', eller kender du en anden, hvis erfaringer og perspektiver du synes, skal deles i STOF, så skriv til stof@crf.au.dk

For Jørn er åbenhed afgørende for at kunne holde fast i et liv uden rusmiddelproblemer

At rejse sig ved det træ, hvor man er faldet, at være åben om sine problemer og at sige ja til hjælp, når den bliver tilbudt. De tre elementer har været essentielle i Jørn Mossins personlige udvikling fra daglig alkoholbruger til ædru på 6. år, men han savner et fjerde: **Familiebehandling.**





Marianne Bækboel er journalist.
Foto: Thomas Arnbo.

Jørn glemmer aldrig det desperate blik i sin 8-årige datters øjne, da hun for fem år siden kom farende ud fra første sal under et skænderi mellem Jørn og hans hustru om hans alkoholforbrug og råbte ned i køkkenet: "Jeg vil ikke have ødelagt resten af mit liv af det her!" Det er ligesom, der går noget op for ham. At hans forbrug havde konsekvenser for hans børn. Påvirkede dem, ja åbenbart kunne føles ødelæggende for dem. Inden da havde hustruen mange gange truet med at flytte på grund af hans drikkeri, uden at det havde gjort synderligt indtryk på ham, men datterens opråb fik ham til at vågne.

I mange år var det ellers gået udmærket med at drikke.

"Alkoholiker var jeg i hvert fald ikke. Tænkte jeg dengang. Jeg drak for eksempel aldrig, før jeg gik på arbejde. En fyraftensbajer eller flere var ikke unormalt i min omgangskreds. Hverdagsvin, det drak alle da. Og ekstra alkohol i weekenden var kun velfortjent. Sådan tænkte jeg. Men jeg drak hver dag, jeg fik tit for meget, og jeg blev rigtig træls, når jeg var fuld. Blev jaloux på min hustru, påståelig, råbende, bare for meget i det hele taget."

Stressudløst problemforbrug

Jørn Mossin var og er en kendt og betydningsfuld figur inden for lystfisker- og grejbranchen. Fiskeri har været hans store passion siden drengeårene, og som voksen var det igennem 20 år en lykke at arbejde i branchen og konstant bevæge sig rundt blandt lige så passionerede ligemænd verden over.

Et stort rum i huset med reoler på alle fire vægge, der fra gulv til loft er fyldt med fluebindergrej, bevidner, at han har rejst i store dele af verden på grund af sine særlige evner for at binde laksefluer, og han har lavet opvisninger i fluebinding på messer og konferencer. Han bliver stadig inviteret, men takker nej til det meste for at passe på sig selv og sit parforhold. Nu holder han sig til at besøge danske fiskeklubber og afholde kurser og opvisninger et par gange om året og lever i stedet af at være en god isolatør, der hjælper danskerne med at få varmere og tættere boliger

Jørn valgte at sige farvel til at arbejde som kørende sælger i grejbranchen i forbindelse med et stressrelateret nedbrud, der satte ekstra turbo på alkoholforbruget. Vanvittige målsætninger, som Jørn indfrie med lige så utrolige salgresultater, medførte, at Jørn skaffede det firma, han arbejdede for, prisen som årets Gazellevirksomhed ét år og var snublende tæt på at vinde titlen igen året efter. Til gengæld kunne virksomheden ikke leve op til de aftaler, som Jørn indgik med kunderne, han følte sig tvunget til at lyve og holde folk hen og fik tiltagende svært ved at stå ved firmaet. Følte, at hans renommé blev voldsomt skadet. Samtidig begyndte der at foregå underlige ting i kulisserne, Jørns årlige bonus udeblev, og pludselig fik firmaet også nyt navn.

"Jeg blev fyret med henvisning til faldende omsætning, men det var i virkeligheden på grund af konflikter. Jeg sygemeldte mig i opsigelsesperioden, fordi jeg var syg af stress. Jeg rystede på hænderne, ville ikke arbejde. Hvis jeg så firmaets logo, begyndte det hele at "gå" på mig, jeg fik åndenød og alt muligt. Mit alkoholforbrug steg selvfølgelig mærkbart i den periode."

Hurtig hjælp udefra var afgørende

Datterens opråb skabte en kædereaktion, der begyndte som en pludselig, mental åbning i Jørn, der gav hans hustru mod til at kontakte en genbo, der er sundhedsfagligt uddannet, og fortælle hende om Jørns behov for hjælp til at få styr på sit alkoholforbrug. **Genboen talte med Jørn, konfronterede ham med alkoholproblemet, talte med ham om det og tog med hans accept kontakt til det lokale rusmiddelcenter. Fire dage senere sad Jørn på et behandlerkontor.**

"At nogen udefra ville sige det højt uden at være fordømmende og samtidig ville hjælpe konkret med at skaffe en aftale og køre mig derop, var afgørende for, at jeg kom i behandling. Ligesom at det gik stærkt, samtidig med at jeg havde tid til at forberede mig et par dage inden den første samtale, betød meget. Man har brug for en, der ser én udefra og tør spørge, om man ikke har brug for en hjælpende hånd, og som også vil yde den praktiske hjælp."

Kærlig, konfronterende samtaleterapi i øjenhøjde

Samtalebehandling var den primære metode i Jørns ambulante behandlingsforløb, der varede i alt halvandet år inklusive seks måneders efterbehandling. I løbet af de to første uger var



Jørn glemmer aldrig det desperate blik i sin datters øjne, da hun under et skænderi mellem Jørn og hans hustru om hans alkoholforbrug råbte: "Jeg vil ikke have ødelagt resten af mit liv af det her!" Foto: Maria Fonfara

han til fire samtaler, derefter var det samtaler én gang om ugen i et år og i efterbehandlingen hver tredje uge.

Hverken døgnbehandling eller antabus har nogensinde været på tale for Jørn. Ingen af delene tiltrak ham. Det var nok at tale med rusmiddelcentrets behandlere, og især én behandler skilte sig ud.

”Der var noget ved Jens-Peters måde. Venlig, rar, lyttende og stillede knaldgode spørgsmål, der var direkte, menneskelige og i øjenhøjde. Han fordybede sig i de sidste fire år, hvor mit forbrug havde taget helt overhånd, ikke så meget i fortiden længere tilbage. Der var ikke noget med ”det må du ikke”. Han pressede mig ikke, men spurgte til mine valg, afklarede dem for mig ved at spørge til de mulige konsekvenser af dem. Hans spørgsmål stak til min indre drikkedjævel og til min dårlige samvittighed. Men de var ikke fordømmende. Og inderst inde vidste jeg, at hvis jeg begyndte at drikke igen, kunne min hustru finde på hvad som helst, og det ville jeg jo dybest set ikke risikere.”

Samtalegruppe på værestedet

Ud over at Jørn var glad for at passe de individuelle samtaler i behandlingscentret, fik han stort udbytte af den efterfølgende tid i den samtalegruppe for mennesker med alkoholproblemer, som blev ledet af behandler Jens-Peter fra behandlingscentret, men holdt til i det lokale værested. Senere begyndte kommunen dog at visitere mennesker med andre problemstillinger, herunder psykiatriske, til samme gruppe, og det reducerede efter Jørns mening kvaliteten i gruppesamtalerne væsentligt og fik ham til at stoppe, selvom han egentlig godt kunne være blevet ved længere.

”De første tre år kunne vi sidde op til 12-14 stykker, der havde en alkoholhistorie. Den foregik efter reflekterende team-modellen, dvs. at Jens-Peter interviewede os en til en, hvorefter de øvrige skulle reflektere over historien eller problemet, man havde vendt, uden at vi måtte sige noget, men kun sidde og lytte. Det var stærke sager at høre på nogle gange, men det var ekstremt virksomt. Pludselig begyndte kommunen desværre at blande nogle andre målgrupper ind, og det ødelagde ligesom konceptet, når der for eksempel sad nogle og slet ikke ville sige noget. Det er indimellem også bare for svært for ”almindelige mennesker”, der kun har alkoholproblemer, at

være sammen med nogle, der er meget forskellige fra dem selv. Især når de har noget at slås med selv, fx alvorlige psykiatriske problemer.”

Åbenhed er den bedste hjælp til selvhjælp

Når Jørn bliver spurgt til, hvad der er den bedste hjælp, han har fået i forhold til at blive fri af sine alkoholproblemer, udover støtten fra familie, netværk og behandlingscenter, svarer han uden tøven, at den har han givet sig selv. **At han hele vejen igennem har været åben om sit alkoholproblem, og at han er blevet i sit lokalområde, har betydet en masse og fået ham til at føle sig stærk.**

”Da jeg kørte fra misbrugscentret den første dag, ringede jeg til min allernærmeste familie og et par af mine vigtige, gamle barndomskammerater og fortalte dem åbent og ærligt, at jeg var alkoholiker. Og at jeg var i gang med at gøre noget ved det. Det gav mig den anerkendelse, som jeg havde brug for, samtidig med at det forpligtede mig på en god måde til at holde fast. Desuden har jeg kunnet hjælpe andre i lokalområdet, efter jeg selv stoppede med at drikke, og jeg er stadig tilknyttet værestedet som rollemodel og ressource-person.”

Jørn har fra starten af sit behandlingsforløb på eget initiativ på samme måde været åben om sine og familiens problemer på datterens skole. Han har sagt højt, at datteren godt må tale om det nede i skolen, og fortæller, at datteren og familien møder stor opbakning fra lærernes side.

”Da vores datter var mindre, var hun frustreret og nervøs for, hvordan far var, når han kom hjem. Mit alkoholforbrug påvirkede hende, så hun ikke havde overskud til at være i skolen. Fra at have en datter, der skulle have støttetimer i dansk og matematik, da jeg stoppede med alkohol, fik vi pludselig en datter, der ikke længere var ordblind, der nu er klassens hurtigste og glad for matematik. Det var helt rosenrødt, og vi glemte helt, at mit misbrug alligevel har påvirket hende mere, end vi var klar over. Nu er hun teenager og har udviklet noget angst, men heldigvis er der nu hjælp på vej.”

Familiebehandling efterlyses

At tale om datteren bringer Jørns tanker videre på hustruen, og Jørn fortæller, at alkohol er viklet dybere ind i deres familiestruktur, end det umiddelbart ser ud, bl.a. har familiemedlemmer på hustruens side også alkoholproblemer. Derfor har Jørn flere gange, siden han blev ædru, efterspurgt

familierapi i kommunen, men er gået forgæves. **Han mener, at der nu er et tilbud om familierapi på vej relateret til datterens angstproblemer, men at de skulle have haft sådan et tilbud for længe siden, så de havde kunnet få værktøjer til at håndtere deres familiemæssige udfordringer i relation til Jørns alkoholforbrug.**

”Jeg kunne godt tænke mig, at der havde været noget misbrugsrelateret familierapi, så snart ”kurven knækkede”. Når der var gået fx seks måneder, og den første eufori over min ædruelighed havde lagt sig hos os alle. Når du ikke har drukket i et halvt år, konfronteres du med dine følelser på en ny måde, og du skal blive klar over egne grænser og lære at læse andre folks, din families, følelser, fordi du i mange år bare har været bimmelim. Vi kunne også have brugt hjælp til at håndtere min hustrus nervøsitet for mine fiskerejser, hvor hun ikke kunne tjekke, om jeg drak eller ej. At have familien med på sidelinjen i et behandlingsforløb er det eneste rigtige. I hvert fald så snart der er børn indblandet, fordi de er meget mere påvirkede, skrøbelige og uden eget forsvar over for forældres druk.”

Nem adgang til alkoholbehandling ønskes

Udover sine egne indre forbehold og blokeringer var det nemt for Jørn at få adgang til behandling. En genbo kunne kontakte misbrugscentret, og fire dage senere var han indskrevet og havde været til sin første samtale. Imidlertid er der siden blevet ændret på proceduren, og det irriterer Jørn, at adgangen til alkoholbehandling er blevet gjort mere besværlig.

”Systemet fungerer ikke godt nok. Du kan ikke komme ind ad døren og få øjeblikkelig hjælp til dig selv eller en anden person. Nu kan man kun komme ind i misbrugscentret via en lægehenvielse. Jeg hører om folk, der bliver afvist på misbrugscentret, fordi de ikke er henvist, og det gør ondt at se på.” Da han selv først kom i behandling, mødte han kun gode kræfter, som han siger, men det vigtigste var, at det var nemt at komme i gang og ikke krævede flere trin og konkrete handlinger at få hjælp.

Inden vi afslutter interviewet, er det vigtigt for Jørn at få en helt overordnet pointe med: At vi skal turde at støtte hinanden menneske til menneske. At vi skal turde at være mennesker over for hinanden, men at mange desværre har glemt, hvad det vil sige at være menneskelige.

”Vi lader fjernsynet køre i stedet for at sætte os omkring et bål og få en snak, men hvis man ikke kan snakke sammen og bare er kolde over for hinanden, holder folk ikke op med at drikke. Jeg har igennem tiden mødt mange, der har sagt, at ”jeg gider ikke at høre om dine problemer”. For mig er det, der gør en forskel, at være menneskelige over for hinanden.”



Jørn har rejst i store dele af verden på grund af sine særlige evner for at binde laksefluer. Foto: Maria Fonfara