



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 rusmiddelbrugerne – 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

PÅ EGEN KROP OG SJÆL –
RUSMIDDELBRUGERES ERFARING OG PERSPEKTIV

Rikke fik et chok, da hun gik ind ad døren på rusmid- delcentret

Første gang Rikke Pedersen åbnede døren til rusmiddelcentret for at komme i alkoholbehandling, følte hun, hun blev mødt af triste lokaler, dårlig stemning og en uvidende behandler. Og fik lyst til at vende om.

TEKST: MARIANNE BÆKBØL
FOTO: MARIA FONFARA



Marianne Bækbøl er journalist.
Foto: Thomas Arnbo.

Lørdag den 22. juli 2016 blev afslutningen på 10 års skadeligt alkoholforbrug. Rikke Pedersens dengang 16-årige datter satte hende i det ultimative dilemma for et menneske, der er afhængigt af alkohol, da hun den dag konfronterede sin mor og krævede, at Rikke måtte vælge hende eller alkoholen. Hun kunne ikke længere få begge dele. Til gengæld ville hun støtte sin mor hele vejen og tage med på rusmiddelcentret, hvis Rikke havde brug for det. Det havde hun.

”Vi aftalte at tage derind et par dage senere, og det var rent ud sagt frygteligt at komme ind ad døren på centret. Der var skummelt og mørkt, og vi kom, lige før at der var udlevering af metadon og antabus, alle sad i samme rum og ventede. Stemningen var anspændt, og folk kæmpede om at komme først hen til medicinudleveringen, da den åbnede.”

Tilbage i 2016, da Rikke Pedersen første gang søgte behandling på sit lokale rusmiddelcenter, var stedet og behandlingstilbuddet meget anderledes end i dag, hvor centret er flyttet til lyse, indbydende lokaler. Der er ikke længere udlevering af metadon og antabus på samme tid, og behandlerne arbejder efter andre metoder. Der er også etableret en dagcafé, pårørendesamtaler og pårørendegrupper.

Da Rikke og hendes datter kom op på 1. sal, blev de mødt af en nyuddannet behandler, der som det første måtte klargøre for dem, at hun ikke vidste så meget om alkohol, andet end at det smagte godt.

”Jeg kunne mærke med det samme, at det her ikke gik, og min datter følte det samme. Efter et kvarters samtale bad jeg om at tale med en anden behandler. Jeg havde brug for nogen, der havde noget i bagagen. Det var ikke godt for en kvinde som mig med et 10-årigt misbrug at blive sendt ind til en helt ny. Vi gik nedenunder igen, hvor en anden medarbejder sagde, at jeg måtte finde mig i, hvad de havde af personale. Jeg kunne ikke lade være med at begynde at græde,” husker Rikke.

Heldigvis blev Rikke og hendes datter passet op af en anden medarbejder, der havde overhørt

Rikkens anmodning om en anden behandler. Behandleren bad hende komme med og tale med hende i et par minutter, og efter den snak fik Rikke en ny tid. En uge senere var Rikke startet i antabus- og samtalebehandling.

Nej tak til pårørende

På daværende tidspunkt havde det pågældende rusmiddelcenter ikke tradition for at inddrage den nærmeste familie, hverken ægtefæller eller børn. Rikke og hendes datter oplevede det på egen krop. Hver gang hendes datter ville supplere sin mor eller forklare noget, afbrød behandleren og gjorde det klart for datteren, at behandlingen havde fokus på hendes mor. At det var hendes mors behandlingsforløb og ikke hendes.

”Det var dybt frustrerende og helt forkert. Når én har et misbrug, er det synd for dette menneske, men det går tusind gange mere ud over de pårørende, og man skal tage hånd om dem. Når vi alkoholikere stopper med at drikke, er vores eget problem løst, men ikke de pårørendes. De er stadig fyldt med mistillid og frygt. De tjekker stadig efter tegn på druk, hver gang man mødes. Tilliden er væk,” forklarer Rikke om helt almindelige pårørendereaktioner, der også gør sig gældende i relation til hendes egne børn.

Rikke mener, at de pårørende bør tilbydes samtaler, hvor de kan få et mere klart indblik i, hvordan det er at være menneske med et skadeligt alkoholforbrug. I fraværet af et tilbud til hendes børn er Rikke glad for, at hendes egne børn selv havde læst en del om alkoholafhængighed og klarede sig ad den vej, men hun er overbevist om, at de ville have haft gavn af et decideret pårørendetilbud den gang, hun første gang kom i behandling. Da Rikke senere havde behov for et behandlingsforløb mere, var der blevet etableret et pårørendetilbud, men børnene var blevet afskrækket af den afvisning, de først var blevet mødt med, og havde ikke lyst til at prøve.

Svært og kort behandlingstilbud

Rikke var ærekær dengang. I dag er hun lidt mere ligeglad, men før i tiden skulle ingen kunne tænke eller sige noget negativt om hende. Derfor blev alle problemer holdt godt skjult. Lige meget om det gjaldt de psykiske belastninger ved





et udfordrende ægteskab eller hendes daglige behov for at dulme kedsomhed og lavt selvværd med alkohol. Ingen måtte vide noget. Derfor var det også svært for Rikke at håndtere de følelser, der pludselig dukkede op i forbindelse med de 'dybdeborende' samtaler, som hun blev tilbudt i rusmiddelcentret. De gjorde ondt. Hun følte sig afklædt. Og nåede ikke at blive 'klædt på' igen, inden tiden var gået og dagens samtale slut.

Tilbud om samtaleforløb i rusmiddelcentret var dengang begrænset til tre måneder, og Rikke måtte også selv overtage ansvaret for sin antabusbehandling.

"Efter 12 ugers antabus kom jeg til samtale, hvor jeg pludselig fik at vide, at de ikke længere kunne hjælpe mig, fordi de var pålagt en '12-ugers-restriktion'. Jeg var dybt rystet. Da jeg spurgte, hvad jeg så skulle gøre, fik jeg rent ud at vide, at det var mit eget problem. Og da jeg sagde, at jeg var sikker på, at jeg ville gå ud at drikke igen med det samme, hvis de lukkede mig ud ad døren nu, svarede behandleren, at så måtte jeg bare komme tilbage igen."

Lederen var på barsel dengang, og Rikke har på grund af de mange, positive forandringer, der begyndte at ske i rusmiddelcentret, da lederen kom tilbage, en tiltro til, at hun ikke var blevet 'hældt ud' på den måde, hvis lederen havde været til stede. Trods følelsen af at være blevet overladt til sig selv, lykkedes det Rikke at holde sig ædru længe, efter at døren smækkede

bag hende.

Tilbagefald og direkte retur i behandling

I 13 måneder holdt hun tungen lige i munden. Det gik meget bedre end forventet med at holde sig ædru. Lige indtil der var en særlig fest i sigte.

"Jeg var ikke sprunget ud som ædru alkoholiker endnu, for jeg havde jo holdt mit alkoholproblem skjult, og derfor skjulte jeg selvfølgelig også mit behandlingsforløb. Jeg var inviteret til fødselsdag, og ingen skulle snakke om mig ude i byen, så jeg ville gerne kunne drikke lidt ligesom de andre. Efter 13 dage uden antabus, testede jeg, om den var ude af kroppen. Det var den, kunne jeg mærke efter en enkelt cider, men jeg kunne som sædvanligt ikke stoppe, når jeg først var kommet i gang. Da mine store børn pludselig kom hjem i utide, havde jeg nået at drikke seks øl oven i cidere. Så var jeg afsløret, og der var intet andet at gøre end at ringe til rusmiddelcentret."

Helt forandret behandling

Anden gang var behandlingsforløbet helt anderledes. Nyt sted, nye tiltag og nye metoder. Behandlerne var begyndt at praktisere alkoholbehandling på en helt anden måde. Det var den samme behandler som første gang, men der var sket en stor forandring. Rikke fik aldrig spurgt, men hun følte, at behandlerne i mellemtiden havde fået noget uddannelse. De havde fået andre redskaber til at takle mennesker med alkoholproblemer. Frem for mest at rippe op i triste barndomsoplevelser handlede det nu mere om, hvad man kunne gøre ved sit alkoholproblem her og nu.

”Der var ikke noget med, hvorfor jeg i tidernes morgen startede med at drikke, men meget mere: ”Hvad gør vi for at holde dig ædru?”. Den tilgang kan noget helt andet. Vi fik at vide, at det er helt okay at have lyst til at drikke, men at der er langt fra at tænke på alkohol til at handle på sin lyst, og at det er vigtigere at fokusere på, hvad vi kan gøre, når lysterne kommer. Jeg lærte, at jeg i stedet for at drikke kan gøre andre ting, der giver mig tilfredsstillelse. Jeg kan tage mine hunde med i skoven eller på kirkegården, plukke en markblomst, køre til stranden og alt muligt andet, der erstatter det tomrum, der opstår, når vi ikke længere kan drikke.”

Hestetterapi – nej tak; accept og mestring – ja tak

Rikke kunne godt lide heste og havde redet som yngre, så forventningerne var store, da hun også fik et tilbud om at komme i ’hesteterapi’. Nu skulle hun ud og ride i naturen, tænkte hun glad. Lige så stor var skuffelsen, da hun fandt ud af, at det handlede om at gå og trække en hest, mens hun fortalte hesten, hvordan hun havde det, for så at analysere på, hvad hesten mon tænkte om hendes tanker.

”Men heste responderer ikke på, at jeg siger, at jeg vil drikke alkohol, de tænker da kun på godbidder. Tiderne passede heller ikke så godt med vores familieliv, og jeg blev hurtigt enig med behandlerne om, at det ikke var noget for mig. Det var en lille smule latterligt efter min mening.”

Det, der virkede for Rikke, var at få indsigt i egne tanke- og handlemønstre. At blive klar over, hvad det var, der skete, fra hun begyndte at tænke på, at hun ville drikke, til hun reelt gjorde det, og erkendelsen af, at det var en proces. At det gjaldt om at få undersøgt, hvornår andre kunne nå at stoppe hende, og hvornår hun kunne nå at stoppe sig selv.

”Skal du sige, at du ikke vil gå ned at handle, at du vil hælde det ud i vasken eller noget andet, der virker? Hvor er det i tankeprocessen, at du kan nå at stoppe? Når du har skemaet inde i hovedet i stedet for at få at vide, at du bare skal lade være, kan du nå at stoppe. Nu har jeg min egen proces siddende inde i hovedet og kan nå at stoppe den meget tidligt. Jeg siger til mig selv, at jeg skal tage en Pepsi i stedet for. Spørger mig selv, hvad det er, jeg mangler, hvad jeg i virkeligheden har brug for. Hjernen er bare vant til alko-

hol og tror, at det er det, den vil have, men det hjælper at give den noget andet.”

Rikke beskriver, at det var godt, men også hårdt arbejde. Især da hun stadig ikke følte, at hendes alkoholbrug var et problem, som alle skulle have viden om. Elleve måneder efter at Rikke igen var stoppet, oplevede hun sig stadig udfordret i forhold til antabussen.

”Jeg havde på det tidspunkt konstante dilemmaer i forhold til antabussen. Jeg ville stadig ikke have, at det var noget, alle skulle vide. Blandt andet blev jeg inviteret til den årlige damefrokost. Hvad skulle jeg gøre? Stoppe med antabussen, drikke med, blive hjemme? Så jeg ringede til rusmiddelcentret og fik rådgivning og hjælp til at få bearbejdet mit dilemma. Og selvfølgelig skulle jeg ikke kaste ti gode måneder over styr. Og selvfølgelig skulle jeg med til damefrokost.”

Rikke er i dag 46 år og har ikke drukket en genstand siden januar 2021. Der har været mange ingredienser ud over behandlingen i rusmiddelcentret, der har bragt hende til den stærke erkendelse, hun har nu. Erkendelsen af, at hun er helt færdig med alkohol. At hun aldrig mere skal drikke. Genvunden selvtillid, nye ædru venner, meningsfulde gøremål, frivilligt arbejde og en stor portion kærlighed har været afgørende elementer på vejen væk fra alkoholen. Hun har haft en dejlig kæreste, hvis kærlighed hjalp hende til at få genopbygget selvværd og selvtillid, der var blevet slidt godt og grundigt ned. Hun har været en aktiv del af foreningen Lænken, et landsdækkende alkoholfrit netværk af frivillige, som har givet hende et nyt, stærkt netværk. Ikke mindst har hun haft sine børns fulde opbakning. Og den har hun stadig.