



STOF NR. 47 / FÖRÅR 2024

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

# Anders Lind Thorning: Alkohol gjorde mig træt af mig selv

**Næsten hver weekend stod den på fest og druk med venner og skolekammerater. Drikkekonkurrencer, øl og shots i lange baner. Men på et tidspunkt blev prisen for festerne for høj, selvværdet var i bund, og han opsøgte behandling. Nu er det sport, ny kæreste og et godt job, der tager al Anders' tid.**

TEKST: MARIANNE BÆKBØL  
FOTO: MARIA FONFARA



Marianne Bækbøl er journalist  
Foto: Thomas Arnbo.

Der er gang i den fredag aften i Tivoli. Sangeren Tobias Rahim giver den maks gas på scenen, og tusindvis af fans giver den gas på plænen nedenfor. Musikken dunker ud i den lyse sommeraften, der er fest, der er trængsel. Mange er tydeligt påvirkede af alkohol. Vælter rundt mellem hinanden. Inde i mængden får Anders pludselig øje på nogle 14-15-årige drenge, der vist også har fået en del at drikke og er kommet seriøst op at slås. Vagter må gribe ind for at skille dem ad.

I det øjeblik bliver Anders skudt tilbage til den gang, han selv var 14-15 år. Tænker, at han godt nok aldrig har været oppe at slås på den måde, men at han vist godt kunne vælte rundt mellem en masse på samme måde, da han var i den alder. Hold kæft, hvor synes han, det er pinligt at tænke på. Heldigvis er det ikke sådan længere. Det er efterhånden flere år siden, at han selv har været mærkbart alkoholpåvirket. Og han deler nu gerne nogle af de oplevelser med alkohol, der har haft negativ indvirkning på ham. Der gav fysiske skader, når han faldt om i en brandert, eller betød dårlig adfærd over for venner og pinlige oplevelser, der har præget ham mentalt. Som i årevis fik ham til at overtænke og tvivle på sig selv.

Han siger om sit alkoholforbrug, at han aldrig har set sig selv som havende et alkoholproblem, men at han i højere grad betragter sin adfærd dengang som en slags social afhængighed, hvor alkohol var omdrejningspunktet.

Anders betegner sig som en 'helt almindelig' fyr. 28 år gammel. Det er ikke længe siden, at han flyttede ind i sin 2-værelses stuelejlighed i Brønshøj i det nordlige København. Lejligheden er lys, for husene overfor er lave og skygger ikke. Der er højt til lofterne og fra køkkenet udsigt til en stor, lys gård. På væggen i soveværelset hænger en racercykel, udstyret til triatlon. Statskundskabsstudierne i Aarhus er vel overstået, og han har fået en stilling som controller i en større NGO, hvor han nu er én blandt over hundrede ansatte på kontoret. Et job, han er rigtig glad for.

### **Corona-nedlukningerne hjalp hans beslutning på vej**

Vejen ud af det store alkoholforbrug i weekendene startede med, at Anders i begyndelsen af

2020, lige inden corona-epidemien ramte Danmark, traf en beslutning om at gøre noget ved sit alkoholforbrug. Han havde drukket alkohol siden de unge teenageår. Kun i weekendene, ikke på hverdage. Men mere eller mindre hver weekend. Og han havde drukket igennem. Ligesom de fleste andre unge.

Han var nu blevet 24 år gammel, og igennem et stykke tid havde han lagt mærke til, at hans forbrug havde negative følger. Ulemperne begyndte at fylde uforholdsmæssigt meget. Han mistrivedes, var efter weekendens forløb ofte plaget af skyldfølelse og usikkerhed. Han følte, at han gang på gang og alt for tit skulle undskylde for sig selv.

"Jeg havde igen dummet mig i en brandert. Igen. Gjort noget, der gik ud over andre. Godt nok i en sjov kontekst, men det slet var ikke sjovt. Jeg havde mistet kontrollen, kunne tit ikke huske noget fra mine branderter, og på et tidspunkt følte jeg bare, at det blev for meget. At jeg måtte gøre noget. Corona gjorde, at de sociale arrangementer blev skruet ned, og det hjalp mig selvfølgelig, men jeg havde truffet valget inden."

Anders søgte på Google efter behandlingsmuligheder og fandt ad et par omveje frem til det lokale offentlige rusmiddelcenter, der tilbød gratis samtalebehandling til unge med alkoholproblemer. Han skrev til dem, fik svar dagen efter og tilbud om en tid til forsamtale to uger senere. Efter 2-3 samtaler med udredning og analyse blev han tilbudt et samtaleforløb hos en af centrets behandlere.

Tilbage hjemme på kollegiet var det en kæmpe lettelse at få at vide af en veninde, at han bare "var supersej", da han fortalte sine venner på kollegiegangen, at han var gået i behandling.

"En enkelt af pigerne sagde, at hun savnede mig som fuld, men hvis det er dét, et venskab skal baseres på, er det jo ikke et venskab, og det gjorde mig lidt ked af det; kunne du virkelig bedre lide mig som fuld, kender du mig jo slet ikke som den sjove og søde fyr, jeg synes, jeg er. Også når jeg er ædru."

**“Tilbage hjemme på kollegiet var det en kæmpe lettelse at få at vide af en veninde, at han bare ”var supersej”, da han fortalte sine venner på kollegiegangen, at han var gået i behandling.”**



STOF NR. 47 / FORÅR 2024

Anders har selv oplevet, at der er mange ven-skaber, der lever blandt unge på den måde, fordi at drikke er det, man har til fælles. Alkoholen er værktøjet til at socialisere sig ind i nye grupper, værktøjet til at skabe relationer. Og hvis ven-negruppen er præget af, at man i ædru tilstand ikke taler om, hvordan man har det, bliver alko-hol nøglen til at håndtere de følelser, man har.

### **Fik øje på utilsigtede følger og overraskende sammenhænge**

Samtalerne i behandlingscentret fik ham til at se nye sammenhænge mellem hans alkoholfor-brugsmønster og hans følelsesliv, hans mentale tilstand og hans relationer. Og til at indse, hvor-dan han ikke kun havde brugt alkohol til at 'blen-de ind' og til at gøre samværet og festerne med vennerne en tand sjovere. Han brugte også al-koholen som et redskab til flugt. Til at komme væk fra hverdagens konflikter og bekymringer, væk fra sit tankemylder og sin usikkerhed. Og til at dæmpe og håndtere sine følelser i forhold til sig selv, sin familie, sine venner og sin kæreste. Det var en god behandler, han mødte i rusmid-delcentret, og da forløbet først kom i gang, først på ugentlig basis og senere mere ekstensivt, var der mange nye indsigter og følelsesmæssige oplevelser, der faldt på plads.

"Hun hjalp mig med at få forståelse for mig selv, jeg fik "samlet puslespillet" på en ny måde. Jeg fik fx forståelse for, hvilken betydning alkoholen havde for, hvordan jeg havde det, når jeg mødte op i skolen om mandagen. Hun var super god til at holde en fornuftig samtale, uden at man følte, at det var forkert at have drukket så meget, som jeg havde. Jeg kom til at forstå mine reaktioner. Hvorfor trælse følelser var endnu værre, når jeg vågnede dagen efter en druktur, end de plejede at være. Hvorfor jeg havde blackouts. På trods af forskellen mellem hende og mig i både alder og køn var hun empatisk og rigtig god til at forstå mine udfordringer."

**Inden Anders gik i behandling, anede han ikke, at der fandtes tilbud til unge. Han synes, at be-handlerne var "pissekompetente", og at for-løbet har givet ham en stærk bevidsthed om, hvordan alkohol påvirker ham, hvordan han re-agerer på alkohol, og hvad der i det hele taget er bedst for ham.** Der var ikke noget med at snakke ham på ikke at drikke, men behandleren foreslog ham at være fuldstændigt afholdende i en periode for at få brudt sit drikkemønster. Det blev til en pe-riode på to år, hvor Anders slet ikke drak.

### **Forældrene havde ikke en chance for kontrol**

Anders mener, at han og hans jævnaldrende er et produkt af den kultur omkring alkohol, vi har skabt i Danmark. Der serveres alkohol til hver en tid og hver en anledning.

"Som barn og ung ser vi voksne drikke ved en-hver lejlighed, det oplevede jeg selv, og man tænker naturligt, at det skal man da også en dag. På den måde kan det være ligegyldigt, hvor ansvarlige ens forældre er på alle andre måder. Det bedste, mine forældre har gjort, er at gøre mig opmærksom på, at jeg ikke var sær-lig god, når jeg var fuld. At den måde, jeg drak på, var et problem. Det betød noget, men mere kunne de heller ikke stille op."

Forældrene kunne jo ikke tjekke ham, ikke være over ham hele tiden. De kunne for eksempel ikke se, når han sad i parken med vennerne og drak øl og vodka. Set i bakspejlet ville han ønske, at nogle andre voksne havde blandet sig, når de kom forbi bænken, hvor han og venner-ne sad og drak. Måske havde det været godt, at nogen havde spurgt dem, om de ikke var for unge til det der. Det kunne han godt have tænkt sig. Ikke at han giver andre ansvaret for sit alkoholforbrug, men han reflekterer over, at det kunne være godt, at vi interesserer os lidt mere for hinanden, for hvordan andre har det, og begynder at stille hinanden også de svære spørgsmål om alkohol.

Anders reflekterer lidt videre over, om vi skal begynde at blande os lidt mere i hinandens al-koholforbrug, indtil de tanker afløses af overve-jelser om, at han jo også er glad for noget af den læring, han har fået af sine alkoholoplevelser. De har givet ham én form for selvindsigt og nog-le særlige livserfaringer.

### **Det handler om at kunne føle sig okay som den, man er**

Dybest set tror han, at noget, der kunne have hjulpet ham til at omgås alkohol mere sundt, ville have været at debutere senere, samt inden debu-ten at have lært noget mere om følelser og om at håndtere følelser. At have lært noget om, at det som ungt menneske er okay og normalt at føle sig akavet og usikker, som man ofte er uden hjælp fra alkohol. At man er god nok, selvom man ikke laver lutter 12-taller eller ser helt perfekt ud på sociale medier. At der havde været mere fokus på at styr-ke hans og kammeraternes selvtilid og selvverd.

Anders fortæller, hvordan han i bakspejlet kan se, hvordan alkoholen i stedet var "den ting", han fik med sig til at bryde isen og opbygge venskaber med de nye klassekammerater i gymnasiet og videre til sine medstuderende på universitetet. Til fester, til fredagsbarer. Det meste af samværet med de andre blev hurtigt baseret på alkoholen. De så frem til den næste fredagsbar, hvor de for alvor kunne få bekræftet at være en del af fællesskabet.

**"Der sker så mange ting i de år. Og mange af mine venner og tidligere venner var ikke gode til tætte samtaler uden alkohol. Jeg har set omkring mig, at hvis man ikke kan tale åbent om sig selv uden at være fuld, får man et problem på sigt. I venskaber og i parforhold."**

Selv var han i en årrække i et fast forhold, og han tøver ikke med at slå fast, at hans forbrug af alkohol gjorde forholdet både længere og mere problematisk, end det ville have været, hvis han ikke havde brugt de fleste weekender til at flygte fra problemerne gennem fest og alkohol.

Anders er for længst ude af rusmiddelcentret igen, behandlingsforløbet er slut for efterhånden længe siden, ligesom studierne er vel overståede. De første to år efter han tog beslutningen om at gøre noget ved sit alkoholforbrug, drak han slet ikke alkohol. I dag drikker han et par øl en gang imellem og nogle gange flere. Det sker også, at han en gang imellem får lidt for mange, men han er blevet langt bedre til at håndtere det. Både i situationen, så det ikke kammer over, og ikke mindst dagen efter, hvor han ikke bliver slået mentalt ud som førhen.

Han har de seneste år blandet sig i den offentlige debat ved bl.a. at skrive indlæg om unge og alkohol, men lige nu handler livet mest om hans personlige udvikling. Sammen med den nye kæreste, igennem det nye job og som ivrig og glad triatlet.

Behandlingsforløbet i rusmiddelcentret fik ikke kun Anders til at reflektere over sig selv, men også over de strukturelle sammenhænge omkring alkohol. Det tændte hans debattrang, og han har sagt sin mening i TV i Go' morgen og Go' aften Danmark, Aftenshowet og i radioen på P1 samt i Debatten på DR2. Han er blevet citeret i aviser, fx Berlingske, og har skrevet debatindlæg i Information og driver sammen med en god ven podcasten 'Sobre Samtaler' i samarbejde med foreningen Alkohol og Samfund.