

Al-Anon drives med frivillige bidrag, som går til å spre informasjon om Al-Anon til de som er berørt av noens drikking:

Bidrag kan gis på Vipps 11094

Forstå alkoholisme

Den amerikanske legeföreningen betrakter alkoholisme som en sykdom som kan stoppes, men ikke kureres. Et av symptomene er en ukontrollerbar trang til å drikke. Alkoholisme er en progressiv sykdom. Trangen til alkohol vil øke så lenge alkoholikeren fortsetter å drikke. Hvis ikke sykdommen blir stoppet, kan den ende med hjerneskade eller død. Total avholdenhet er det eneste som kan stoppe alkoholisme.

Alkoholisme er en sykdom som varer hele livet. Faglig sett er de fleste enige i at alkoholikere aldri kan kontrollere drikkingen når de først begynner, uansett om de har vært edru i flere år.

I dag finnes det mange vellykkede behandlingsformer for alkoholisme. Anonyme Alkoholikere er den best kjente, og blir betraktet som den mest effektive behandlingsformen. Alkoholisme er ikke lenger en håpløs situasjon, forutsatt at den som lider innrømmer det og ønsker hjelp til behandling.

Det finnes alkoholikere i alle samfunnslag. Det er bare ca. 4% av alkoholikerne som er uteliggere eller som vi ser som tiggere i gata. Resten er etablert i familier, har jobb og vennekrets og fungerer relativt godt. Men drikkingen deres påvirker visse deler av livet. Familielivet, på det sosiale planet og i forbindelse med jobb er sider hvor alkoholmisbruk kan skape komplikasjoner. En alkoholiker er et menneske som får stadig større problemer i livet på grunn av drikkingen.

Alkoholikere drikker fordi de tror de må gjøre det. De bruker alkohol som en krykke og en flukt. Følelsesmessig har de det vanskelig, og de bruker alkohol for å drepe den smerten de føler. Etter hvert blir de så avhengige av alkohol at de blir overbeviste om at de ikke kan leve uten den. **Dette er besettelse.**

Enkelte alkoholikere får så store problemer når de forsøker å klare seg uten alkohol, at de begynner å drikke igjen fordi de føler at det er den eneste løsningen for å bli kvitt smerten. **Dette er avhengighet.**

De fleste alkoholikere ønsker å ha et sosialt forhold til alkohol. De bruker mye tid og krefter i sitt forsøk på å kontrollere drikkingen, for å klare å drikke som andre mennesker. De forsøker kanskje å begrense drikkingen til helger, eller bestemmer seg for å holde seg til en drink. Men de kan aldri være sikker på at de klarer å slutte å drikke når de ønsker det. Det ender med at de blir fulle, på tross av at de lovet seg selv ikke å bli det. **Dette er tvang.**

Det ligger i denne sykdommens natur at pasientene ikke alltid tror de er syke. **Dette er benektelse.**

Håpet om tilfriskning er avhengig av deres evne til å innse at de trenger hjelp- deres ønske om å slutte å drikke og deres vilje til å innrømme at de ikke kan takle problemene på egen hånd.

Forstå oss selv

Alkoholisme er en familiesykdom. Tvangsmessig drikking påvirker den som drikker og dennes forhold til andre mennesker; venner, arbeidskollegaer, barn, foreldre, ektefeller og partnere. Alle lider under det alkoholismen fører med seg. Det går spesielt hardt ut over de menneskene som står nærmest alkoholikeren. De ser at drikkingen tar overhånd, og de forsøker å kontrollere den. De føler skam, men forsøker å håndtere det på egen hånd. Det tar ikke lang tid før de føler seg skyldige og tar del i alkoholikerens lidelse, angst og skyldfølelse.

FORSTÅ OSS SELV OG ALKOHOLISME (P-48)

Disse velmenende menneskene begynner å føre regnskap over hvor mye et annet menneske drikker. De slår kostbart brennevin i vasken, leter etter gjemte flasker og lytter etter lyder av flasker som åpnes. Hele tankegangen rettes mot det alkoholikeren foretar seg – eller ikke foretar seg – og mot hvordan de skal få den som drikker til å slutte med drikkingen. ***Dette er deres besettelse.***

Det er vondt å se på at andre mennesker sakte, men sikkert dreper seg selv med alkohol. Det virker ikke som om alkoholikeren bekymrer seg for regningene, jobben, barna eller sin egen helse, mens menneskene rundt ham blir bekymret. Og de gjør den feilen at de dekker over problemene. De ordner opp i alt; unnskylder alkoholikeren, kommer med små løgner for å rette opp ødelagte forhold – og de bekymrer seg enda mer. ***Dette er deres angst.***

Før eller senere vil alkoholikerens oppførsel føre til at andre mennesker blir sinte. De innser at han ikke ivaretar sitt ansvar, kommer med løgner og misbruker dem som mennesker. De har begynt å føle at alkoholikeren ikke er glad i dem og får et ønske om å gjøre gjengjeld; hevne seg, sørge for at alkoholikeren får betale for lidelsen og frustrasjonen som er resultatet av ukontrollert drikking. ***Dette er deres aggresjon.***

De som står alkoholikeren nær, begynner å spille et spill. De godtar løfter, de ønsker å tro at problemene er borte hver gang han/hun har en edru periode. Selv om all fornuft taler for at det er noe galt med alkoholikerens drikking og tankegang, fortsetter de å skjule det de føler og det de vet. ***Dette er deres benektelse.***

Den største skaden på mennesker som har delt en del av livet med en alkoholiker kommer kanskje i form av en nagende følelse av de på en eller annen måte er skyldige; de var ikke våkne nok, ikke tiltrekkende nok, ikke flinke nok til å løse problemer for det mennesket de er glad i. De tror det var noe de gjorde eller ikke gjorde. ***Dette er deres skyldfølelse.***

Mange av oss som har funnet veien til Al-Anon har gjort det som en siste fortvilte utvei, ute av stand til å tro på muligheten til forandring – ute av stand til å fortsette som før. Vi føler oss sviktet av en vi er glad i, overbelastet med ansvar, uønsket, ikke elsket og alene. Det finnes også de blant oss som er arrogante, selvgode, egoistiske og dominerende; men vi kommer til Al-Anon fordi vi ønsker- og trenger hjelp.

Enten alkoholikeren er en venn, en ektefelle, et barn, en bror, søster eller forelder, så var det kanskje alkoholikerens oppførsel som førte oss til Al-Anon. Men snart finner vi ut at det er vår egen tankegang som må forandres for å kunne bli i stand til å se annerledes på livet. Det er i Al-Anon vi lærer å takle besettelsen, tvangsnevrosen, aggresjonen, benektelsen og skyldfølelsen. Det er gjennom dette fellesskapet vi får lettet på våre følelsesmessige byrder – ved å dele erfaringer, styrke og håp med andre. På møtene oppdager vi litt etter litt at mye av det vi er misfornøyde med, skyldes våre egne holdninger. Vi forsøker å forandre disse holdningene, lærer om ansvaret for oss selv, oppdager følelser rundt oss selv, kjærlighet og åndelighet. Vi begynner å overføre den energien vi tidligere brukte på alkoholikeren, til der hvor den kan brukes; på våre egne liv.

Kontakt med Al-Anon

Al-Anon Familiegrupper har eksistert i Norge i mer enn 40 år. På www.al-anon.no er det mer informasjon og oversikt over Al-Anon grupper i Norge.