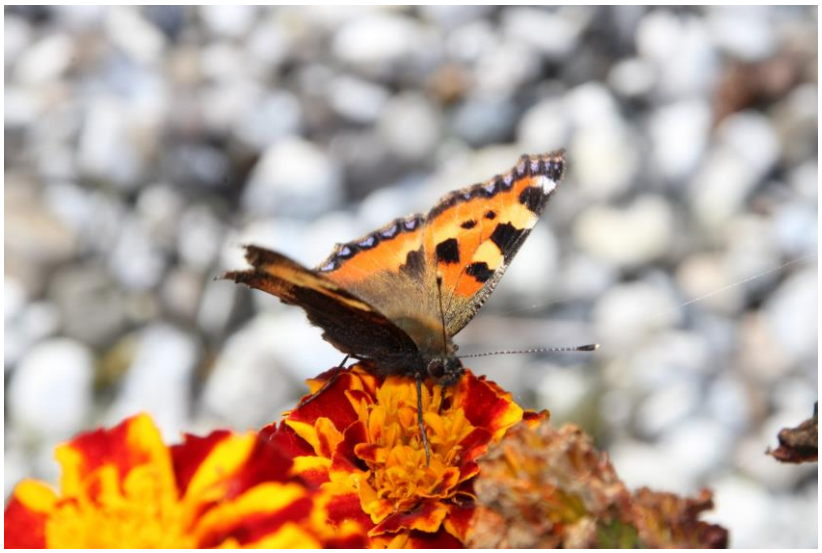
ALCOLOGIC CONSULT

NÅR ALKOHOL HAR TAGET MAGTEN

4 fortællinger fra det virkelige liv

Anonymiserede terapisamtaler fra min egen praksis



Alcologic Consult v/Anna Marie Aggerholm
Hampehaven 15
8920 Randers NV
Tlf. 22100688
e-mail: info@alcologic.dk

Susannes historie

Susanne er 44 år og gift med Bjarne på 52, der har et uerkendt alkoholproblem. For dem begge er det deres andet ægteskab, og de har nu været gift i 8 år. Susanne har to børn på hhv. 16 og 14, Bjarne har 3 børn på 28, 25 og 19 år. De har ingen fællesbørn. Susanne arbejder som børnehaveleder, og Bjarne er portør på det lokale sygehus.

Det er Susanne, der opsøger mig i min praksis for at få hjælp. Som de fleste andre pårørende ønsker hun hjælp til at få Bjarne til at stoppe med at drikke, og det får vi os først en lille snak om. Jeg beder hende fortælle den korte version af deres ægteskab og det formodede alkoholproblem, og ordene nærmest falder over hinanden, mens hun ivrigt fortæller.

Deres historie ligner tusindvis af andre ægteskaber, hvor parterne møder hinanden i en relativ sen alder, begge med skilsmisser bag sig. Susanne faldt for Bjarnes varme og omsorgsfulde væsen, som hun havde savnet hos sin tidligere mand. Bjarne var meget opmærksom over for hendes børn, der var 4 og 6 år, da de mødtes, og børnene var glade for ham. En egenskab, en enlig mor sætter højt hos en ny partner. Samtidig gjorde hun også meget ud af, at Bjarnes børn skulle kunne lide hende.

De første par år af ægteskabet gik rigtig godt. Susanne og Bjarne havde mange venner og et rigt socialt liv, og begge var kendt for deres hjælpsomhed og omsorg for venner, familie og naboer. Efterhånden begyndte der dog at snige sig flere og flere uoverensstemmelser ind i dagligdagen, og langsomt begyndte Bjarne at virke mut og indadvendt, når han kom hjem fra arbejde. I starten slog Susanne det hen med de mange arbejdskonflikter, der dengang herskede på sygehuset, og jo mere indesluttet Bjarne blev, jo mere kæmpede Susanne med at trække i den anden retning for at holde facaden udadtil.

Efterhånden gik det op for Susanne, at Bjarne drak i smug. I den tid, de havde kendt hinanden, havde de ofte delt en øl efter arbejdstid og også en flaske vin til maden, men det var aldrig blevet til mere. Ganske vist havde Susanne ind imellem tænkt på, at Bjarne virkede mere påvirket, end han logisk kunne blive af en halv øl og et par glas vin, men det havde hun tillagt træthed og den megen uro i huset, der typisk følger med at have halvstore børn. Men så havde hun fundet små lagre af øl og papvin rundt omkring i huset og garagen.

Susanne konfronterede Bjarne med fundet af hans små ”depoter”. Han hævdede, at de havde ligget der i lang tid, og han blot havde lagt øl og vin til side, hvis de en aften skulle få gæster og ikke have nok øl og vin i huset. Susanne syntes, det var en søgt

forklaring, men hun lod sig overbevise om det fornuftige i altid at have et lille lager, som ingen andre kendte til, så hun overgav sig til rollen som Bjarnes ”allierede”. Selv da Bjarne begyndte at flytte rundt på depoterne, lod hun som ingenting og foregav stadig, at de havde en hemmelighed sammen.

Inderst inde vidste Susanne efterhånden godt, at Bjarne havde et alkoholproblem. Men det ville han under ingen omstændigheder tale om, og hvis hun berørte emnet, blev han enten vred og anklagende, eller også tog han bilen og kørte og var væk i flere timer. Susanne var efterhånden permanent tynget af bekymring for fremtiden og sorg over, at børnene skulle opleve de svigt, som Bjarne udsatte dem for. Samtidig bestræbte hun sig på ikke at bidrage til alle katastroferne men hellere gyde olie på vandene end at udholde endnu et skænderi.

Susanne brugte efterhånden en stor del af sin tid på at forsøge at skjule Bjarnes adfærd, at dække over ham, lyve eller finde undskyldninger for hans optræden både hjemme og ude. Af frygt for, at han ville miste sit arbejde, begyndte hun at overtage ansvaret og sygemelde ham, når han oftere og oftere havde været på druk og ikke kunne stå op og tage på arbejde. Med Susannes egne ord følte hun, at jo mere hun forsøgte at få tingene til at fungere, jo mere led hun under den voksende tvivl på sig selv, sit selvhad, sin skyld, sin vrede og sin frygt – for hendes strategier gav ikke gevinst.

Susanne fortæller: *”Jeg svinger med på Bjarnes alkoholiske sindsstemninger i mine forsøg på at afbøde de værste yderligheder. Når han kæmper med hvide knoer, så står jeg ved hans side. Når han er ked af det, trøster jeg og græder også mine tårer for at vise min medfølelse. Når han bliver opfyldt af had, bliver jeg også vred. Når han bygger urealistiske fremtidsvisioner op, lader jeg mig rive med og lever i håbet om, at naturligvis vil han en dag komme til at drikke på en naturlig måde. Ih, hvor skal vi have det hyggeligt..!!*

Det, der bærer mig gennem de vanskeligste perioder med drikkeri og fortvivlelse, er de gode og positive perioder, der trods alt også er mange af ind imellem. Men som årene går og drikkeriet bliver værre, stiger min smerte. Det føles pinagtigt at være så tæt på et andet menneske, der langsomt er ved at tage livet af sig med alkohol. Bekymringen slider på mig; jeg har fået mavesår, jeg har ondt i alle mine led, for højt blodtryk og andre skavanker, som min læge ikke kan finde en fornuftig forklaring på.

Hele min tid og opmærksomhed går med at få tilværelsen til at fungere på trods…. Jeg har aldrig et roligt minut og føler mig altid på vagt, jeg skælder ud hele tiden, og jeg dirigerer rundt med Bjarne, som om han er mit barn. Han får aldrig lov til at tage et voksent ansvar selv, jeg er altid med i supermarkedet for eksempel. Jeg er blevet

indelukket, bitter og negativ, og jeg har ændret mig til en person, jeg slet ikke selv kan lide". Her begyndte Susanne at græde nærmest ukontrolleret. Da hun havde samlet sig igen, foreholdt jeg hende kærligt men bestemt, at hendes mission med at få hjælp til at få Bjarne til at holde op med at drikke, ikke er hendes ansvar. Hun skal søge hjælp til sig selv og sine børn. Men det kan være uhyre svært at skulle modtage hjælp, når man selv har været "hjælperen" i så mange år.

Jeg fortalte Susanne, at det at leve med en alkoholiker ofte sætter dybe spor. Det giver nogle følelsesmæssige problemer, der ikke forsvinder, selvom man måske bliver skilt fra sin alkoholiker. Ofte har det vist sig, at de kvinder, der bliver skilt fra én alkoholiker, har en tendens til at finde en ny alkoholiker at leve sammen med. Det er som at have lært en dans: når partneren skal udskiftes, er det rarest at finde en partner, der passer til ens egne dansetrin. Måske ikke en alkoholiker, men så en anden med problemer. Derfor er det ikke nok at give rådet: "smid ham dog ud!", som så mange ægtefæller til alkoholikere hører. I stedet er det nødvendigt at få kigget på de dybe mønstre, der er dannet, og få skabt nogle nye for sig selv.

Da jeg helst selv kun har alkoholikere i længevarende terapiforløb, henviste jeg Susanne til en dygtig samarbejdspartner, der er ekspert i pårørendebehandling. Efter 8 måneder hørte jeg igen fra Susanne, der med fast og optimistisk stemme i telefonen fortalte: *"Det er simpelthen det bedste, jeg har gjort for mig selv. Nu forstår jeg alkoholismens påvirkning på mit eget liv, og jeg har fået redskaber til at tage ansvaret tilbage til mig selv. Jeg har genfundet glæden ved mit liv, og allerede nu føler jeg en større harmoni med mine omgivelser. Jeg har fundet tilbage til mig selv og mine egne værdier, som alkoholismen havde manipuleret mig væk fra. Det har været fantastisk at genopdage, at jeg er et selvstændigt menneske med mine egne værdier og meninger".*

Susanne blev boende hos Bjarne under hele sit terapiforløb, og en stor sidegevinst ved hendes beslutning om at søge hjælp til sig selv og slippe ansvaret for Bjarne, er at han 5 måneder inde i hendes terapiforløb selv gik i behandling. I dag arbejder de begge to med sig selv i 12-trinsprogrammet, han i AA[1] og hun i Al-Anon[2], og hele familien er godt på vej til at finde tilbage til en god og harmonisk tilværelse på livets betingelser.

[1] Anonyme Alkoholikere
[2] Al-Anon er en selvhjælpsgruppe for pårørende

Margrethes historie

En af mine klienter, Margrethe på 46, er barn af en alkoholisk far. Hun henvendte sig til mig efter et foredrag, jeg havde holdt om voksne børn af alkoholikere, da hun blev meget ”ramt” af min gennemgang af symptomer og adfærd hos børn af alkoholiker. Hun ville gerne tage imod mit tilbud om henvisning til professionel hjælp hos en af mine meget gode samarbejdspartnere, der er psykolog og familieterapeut med speciale i behandling af pårørende til alkoholikere.

Margrethe har det bedst med at skrive sine tanker ned, så jeg har fået lov til at gengive den mail, hun sendte mig. Jeg har ændret lidt i teksten af hensyn til anonymiteten, men Margrethe har godkendt essensen.

Hun skrev:

”*Min familie består af mor, far og en yngre bror. Da jeg var i starten af 20’erne, fandt jeg desuden ud af, at jeg har en halvsøster og en halvbror, som min far har fået uden for ægteskab. Når der var optræk til problemer af enhver art i familien, tog min far altid arbejde udenlands, så han var væk i længere perioder ad gangen. I disse perioder var min mor meget nervesvækket, og når hun ikke kunne magte min lillebror og mig, blev vi passet rundt omkring hos familie og venner.*

Mit første barndomsminde er, at min mor, bror og jeg kører rundt og leder efter min far. Det er mørkt, og vi sidder i nattøj. Da vi finder min far, trygler min mor ham om at komme med hjem, - min far græder og vil ikke med hjem, så vi kører uden ham.

Hele min barndom og tidlige ungdom har alting drejet sig om, at min far ikke skulle blive sur, for så gik han på druk. Det var en helt naturlig del af tilværelsen, at vi skulle tilpasse os og gå på listesko for ikke at være skyld i, at der blev ballade i familien. Faktisk er jeg vel et godt stykke oppe i 20’erne, før det går op for mig, at min far faktisk er alkoholiker.

Jeg var dygtig i skolen, - dygtig til dans, gymnastik og svømning, og var faktisk eliteudøver i alle tre sportsgrene. Til sidst måtte jeg dog vælge én, og stærkt presset af min far valgte jeg svømning. Han kunne bedst lide, at vi udøvede en ”alenesport”.

Da jeg kom i gymnasiet, gav jeg los og forsøgte at slippe mit ”pæne pige” image. Jeg blev en rigtig rebel, og i den periode drak jeg som et hul i jorden torsdag/fredag/lørdag.

Først omkring de 28 år begyndte jeg at arbejde med mig selv. Det startede med, at jeg fik åndedrætsbesvær af angst, og min læge foreslog astmamedicin. Jeg bad om en psykolog, og kom til en psykiater. Hun stillede uret på 60 minutter, sagde ikke en lyd, og efter 3 gange meddelte hun, at hun ikke kunne hjælpe mig.

Så blev det en heilpraktiker/psykoterapeut i forbindelse med fysisk sygdom, der begyndte at stille spørgsmål omkring min far og min barndom. Jeg nægtede, at det kunne have nogen sammenhæng med min nuværende tilstand, for vi havde altid fået mad og tøj og alt, hvad vi skulle bruge. Jeg har altid sagt, at min familie var som en italiensk familie, - den, der råbte højest, fik ret, og familiefester endte altid i skænderier eller slagsmål.

Jeg har i de forløbne år været igennem adskillige forløb både med psykologer, alternative behandlere osv., men den dag i dag har jeg stadigvæk disse ting at slås med:

- *følelsen af ikke at have lov til at være her, at fylde, at være den jeg er, at være sprudlende*
- *forladtheds- og ensomhedsfølelse, dårlig til at knytte tætte bånd – har adskillige parforhold bag mig, boet sammen med 4 mænd*
- *følelsen af ikke at være voksen, stadig en lille pige, der leder efter sine forældre – ønsket om at blive reddet*
- *martyr/offerrollen*
- *skjule sig – bare andre nu ikke opdager, at det hele er svindel – også i forbindelse med succes, hellere løbe væk, så ingen opdager, at det er svindel. Succes nydes ikke – enten droppes projektet, eller jeg finder hele tiden på nyt eller endnu bedre. Det hænger selvfølgelig også sammen med min barndom/teenageår som konkurrenceudøver*
- *vrede – her primært mod min far. I mine teenageår og helt op til midten af 30'erne har jeg været enormt vred på ham og har skullet beskytte/forsvare min mor og min bror*
- *alle antenner ude, sørge for at alle er glade og tilpasse, så der ingen katastrofer sker. Jeg forholder mig meget til andres følelsesmæssige reaktioner og vil ordne deres problemer*
- *jeg har svært ved at sætte grænser og holde ved mig selv, og i det hele taget er det gået op for mig, atjeg aldrig har lært, hvordan man agerer i verden og blandt andre – altså uden aggressivitet*

Det er tilbageblikket på hele min opvækst, der har sat gang i min egen personlige udvikling (tanken om, at der må da være noget bedre), som er en rejse. Fra min far har jeg lært, at man hjælper og tager sig af de svage. Det var ham, der kom hjem med herreløse katte, vingeskudte fugle og mennesker i nød.

Alle disse ting har gjort, at jeg har en større forståelse/empati for andre mennesker. I dag bruger jeg min sensitivitet (antenner) til at hjælpe andre mennesker. Men jeg ville bare så gerne lære også at hjælpe mig selv!"

Margrethe har gennemført et terapiforløb hos en familiebehandler med indsigt i "voksen-barn" problematikken, - med gode resultater til følge!

Ullas historie

Umiddelbart er Margrethes problemer måske ikke så svære at sætte sig ind i, når hendes far aldrig har villet acceptere sin alkoholafhængighed og søge hjælp til behandling. Det virker som skruen uden ende for et barn, uanset hvor gammel barnet bliver. Men at det voksne barns problemer fortsætter, selvom den afhængige forælder har været i behandling og er blevet ædru, tænker de færreste på.

Jeg lærte Ulla at kende, da jeg var behandler for hendes far, Lars. Ulla er enebarn, 32 år, gift og har to små piger. Da Lars starter i behandling for sin alkoholafhængighed, fortæller han, at han har drukket siden sine teenageår. Ulla kan derfor ikke huske, at hendes far ikke har drukket, så det er blevet hendes verdensbillede at have en far, der er ustabil og aldrig til at stole på. Ullas mor døde, da Ulla var 12, og lige siden har hun følt et ansvar for både sig selv og sin far.

Når jeg er rådgiver for en alkoholiker, har jeg naturligvis også jævnligt kontakt med de pårørende. Jeg var derfor ikke overrasket over Ullas måde at opfatte sit liv på. Den røde tråd i voksen-barn problematikken følger nogenlunde den samme udvikling, uanset hvem man er. Jeg slap kontakten med hende, da Lars blev udskrevet fra behandling, og jeg hørte ikke noget fra hende igen, før Lars havde været ædru i 2 år. Hun havde i den mellemliggende tid modtaget psykologbehandling hos to forskellige psykologer.

Men nu var Ulla nærmest desperat efter at få mere hjælp. Hun syntes ikke, timerne hos de to psykologer havde gjort en forskel for hende. Hun kunne ikke forstå, at hun – i modsætning til sin far – ikke fik det bedre, nu hvor han ikke længere drak. Tværtimod virkede det, som om hun kom længere og længere ind i en tilstand af ”forkerthed”, nærmest som at miste kontakten med sig selv.

Inden jeg sendte hende videre til en familierådgiver, forklarede jeg Ulla, at lavt selvværd, mistillid til andre mennesker og ”people-pleaser syndromet” er eksempler på nogle af de symptomer, der er så kendetegnende for voksne børn af alkoholikere. Når fysikken og psyken ikke længere kan modstå det pres, det er ikke at leve sit liv autentisk, opsøger mange voksne børn hjælp hos psykologer, egen læge eller psykiater. Her ender de ofte med at stå med en sygemelding, der lyder på ”depression” eller ”stress”. Herefter påbegyndes en behandling ud fra de almindeligt kendte faktorer på disse diagnoser – men ingen tager hånd om medafhængigheden og følgerne af de dysfunktioner, der har hersket i et alkoholisk barndomshjem.

Sidst, jeg talte med Ulla, var hun godt i gang med behandlingen hos familieterapeuten. Selvom hun syntes, det var hårdt og at der var lang vej endnu, må jeg citere hende for følgende: *"Jeg har fået det rigtig godt og lever et liv i nogenlunde balance i dag. Jeg forstår at sige fra, mit selvværd er meget større, og samtidig har jeg lært at lade andre træffe de valg, der er nødvendige i deres liv. Jeg kan ikke kontrollere alt. Men det fandt jeg først ud af, da jeg havde lært mig selv at kende i min behandling hos familieterapeuten".*

Peters historie

En stor del af mit daglige arbejde består i at assistere virksomheder, der har en medarbejder med et uerkendt alkohol- eller pillemisbrug. Enten har virksomheden allerede en alkohol- og rusmiddelpolitik, hvor jeg er opført som ekstern alkoholkonsulent, eller også bliver jeg tilkaldt akut. Historien om Peter er en akutsag.

Peter er 48 år, gift på 12. år med Vibeke på 44, og tilsammen har de 5. Peter arbejder som færdselsbetjent, og Vibeke er skolebibliotekar.

Jeg bliver ringet op af Peters arbejdsgiver en fredag eftermiddag. Igennem ti måneder har hans kollegaer haft mistanke om, at han ind imellem er under påvirkning af et rusmiddel. Hans adfærd er begyndt at virke ejendommelig. Han trækker sig mere og mere fra kollegiale sammenkomster, og han melder altid afbud til arrangementer, hvor medarbejdernes familier plejer at deltage. Desuden falder han i søvn, mens han er på vagt, og han bliver tvær og fornærmet, hvis nogen påtaler det.

Peters nærmeste chef, Erik, oplyser, at han først for ganske nylig er blevet opmærksom på problemet. Peters kollegaer har slået hans ændrede adfærd hen med problemer på hjemmefronten og generel nedtrykt sindstilstand. Et par stykker er dog ikke i tvivl om, at Peter drikker for meget, men da det er svært at tage hul på problematikken, dækker de i stedet over Peters manglende indsats. Det er dog svært at få vagtplanerne til at hænge sammen med det til rådighed værende personale, så en medarbejder mindre mærkes hurtigt.

Erik og Peters tillidsmand, Frank, ønsker et møde med mig, hvor vi sammen kan tilrettelægge en intervention[3] med Peter. De har begge to haft et møde med Peter, hvor de konfronterede ham med deres mistanke, men han benægter hårdnakket at have et unormalt alkoholforbrug. Vi aftaler et formøde til om mandagen.

Ved et sådant formøde kan Peters chef og tillidsmand fortælle om episoder med Peter, og jeg vurderer, om disse episoder ville have fundet sted, hvis Peter ikke var under indflydelse af et eller andet rusmiddel. Det er på sådanne formøder, jeg sikrer mig, at der er tilstrækkeligt med faktuelle data om en klients adfærd og manglende indsats, der kan bevise et alkoholmisbrug.

[3] Professionelt tilrettelagt konfrontation

Jeg vurderer, at Peter efter al sandsynlighed har et alkoholproblem, og vi aftaler, at selve interventionen skal finde sted torsdag i samme uge, og at der ikke skal være flere deltagere end os. Peter skal naturligvis ikke vide noget om mødet på forhånd, så Erik vil via vagtplanen blot sikre sig, at han er til stede på stationen på det pågældende tidspunkt.

Om torsdagen bliver jeg vist ind i mødelokalet, mens Erik henter Peter. Da Peter står i døren, kan jeg på hans udseende straks konstatere, at han er hærget og nervesvækket, sandsynlig som følge af et langvarigt alkoholmisbrug. Han er indfalden i ansigtshuden, mager, usikker gang (koordineringsproblemer), glansløse øjne og hår, og hans blik er vagtsomt. Han stivner, da han får øje på mig og går straks i forsvarsposition: *"Hvem er du??"*

Den næste halve time bliver Peter stille og roligt forelagt de kendsgerninger, Erik og Frank har indsamlet. Peter holder sine parader oppe og nægter konsekvent, at de svigt, han har haft, har noget som helst med et alkoholmisbrug at gøre. Helt klassisk begynder han desuden at angribe Erik og Frank for manglende forståelse af hans livssituation, og han hævder, at nogle at kollegaerne også er begyndt at mobbe ham.

Efter en lille times tid, hvor Peter begynder at vise tegn på forvirring og udmattelse, foreholder Frank ham, at betingelsen for at bevare et ansættelsesforhold med færdselspolitiet er at gennemføre en fuld behandling for alkoholafhængighed. Hele denne samtale holdes i en kærlig og empatisk atmosfære, og Peter synes nu at forstå, at det endelige valg er hans. Han sænker skuldrene og virker opgivende.

Da han har sundet sig lidt, siger han: *"Jeg vil i hvert fald have lov at køre hjem og tale med Vibeke om det"*. *"Den mulighed findes ikke",* siger jeg, *"det er dig og dit liv, det handler om, og det er nu, der skal handles for at redde det"*. Den tygger han lidt på og siger så: *"Jeg vil i det mindste have lov at ringe til hende!"* (en alkoholiker vil altid have det sidste ord). Det får han naturligvis lov til. At blive kørt direkte fra sin arbejdsplads og i behandling i seks uger er en så alvorlig indgriben i privatlivet, at familien skal høre, hvad der sker, fra patientens egen mund.

Vibeke insisterede på selv at komme på stationen for at få at vide, hvad der var sket. Hun kommer ind ad døren i samme forsvarsposition, som Peter havde været i et par timer før, og henvendt til Erik spørger hun anklagende: *"Sig mig engang, hvad foregår her?"*. Hun får forelagt kendsgerningerne om Peters adfærd og mistanken om alkoholafhængighed, og hun reagerer stort set ligesom Peter: *"Har I nogen beviser? Hvem har sagt det? Er der nogen kollegaer, der ved det?"*. Og videre i samme rille.

Jo mere Vibeke skruer op for sin skepsis og de anklagende spørgsmål, jo mere rank bliver Peter. Hans kropssprog signalerer *"Hvad sagde jeg?"*, og jeg mener endda at kunne ane et hånligt smil på hans læber.

Det, der får hul på bylden og Peters korthus til at vælte, er da jeg stille, roligt og kærligt siger til Vibeke: *"Hør her, Vibeke, du skal være glad for, at Peter har så gode kollegaer og en så rummelig arbejdsgiver, at de gør alt for at redde hans liv. De kunne ligeså godt have valgt at sparke ham ud, men det gjorde de ikke, for han er et godt menneske og en god kollega. Han er bare syg. Og ved du hvad, Vibeke? Nu får du jo også hjælp"*. Da knækkede filmen, og Vibeke græd som pisket. Efter et øjebliks fastfrysning sagde Peter: *"Okay, jeg vælger behandlingen – om ikke andet, så for Vibekes skyld".*

Det er mig underordnet, hvad motivet er for alkoholikeren til at gå i behandling. Bare han kommer af sted. Motivet kan ændre sig utallige gange undervejs i behandlingen, og det vigtigste er at få en proces om forandring i gang.

Nu to år senere er Peter en meget loyal medarbejder hos færdselspolitiet, og familielivet hjemme hos Vibeke og Peter er nærmest ikke til at kende. Alle er glade og taknemmelige, og livet er blevet meget lettere at leve.