



3 tecken på att det är dags att förändra

- 1 När du upplever att du inte längre har riktig kontroll över ditt drickande. Du dricker oftare och mer och känner att det är svårt att avstå från alkohol. Du börjar bli lite orolig och känner att du borde göra något.
- 2 När din partner, dina vänner, dina barn eller arbetskamrater börjar bli oroliga över ditt sätt att dricka. Avfärda det inte med "du överdriver", omgivningen brukar ofta ha rätt.
- 3 Om du har börjat bli mer orolig och nedstämd utan yttre orsaker. Eller om du sover dåligt. Det kan bero på alkoholintaget. Många missar att det finns en tydlig koppling mellan alkohol och sömnproblem och lätt depression.

BLI EN LAGOMDRICKARE DU OCKSÅ

Blir det väl många glas ibland? Testa det nya måttlighets-spåret – och njut av ett glas då och då.

– De flesta blir överraskade över att det är så enkelt att återta kontrollen över drickandet, säger professor Sven Andreasson, som har satt fokus på kvinnor på gränsen till vinsammanbrott.

Av Maggan Hägglund
Foto All Over Press

– Det är inte så underligt att många säger "nej, det går inte att lära sig dricka måttligt, man måste sluta helt om man har problem". De tänker ju på folk med alkoholproblem som de mött. Men den här stora gruppen har aldrig synts, säger professor **Sven Andreasson**, och syftar på kvinnorna som balanserar på gränsen mellan bruk och missbruk.

Sven Andreasson är dricka-måttligt-expert. Alkoholikaren som envist framhärdat i att det visst går att lära den som börjat tappa kontrollen över sitt drickande att – just det – dricka lagom.

– Vi såg den här stora gruppen, som ingen uppmärksammat och brytt sig om, och började fokusera på den.

Det handlar om alla som börjar känna att det blir nog lite för mycket, lite för ofta. De som inte är alkoholister, men som känner att de börjar tappa kollen över sitt drickande.

– Det viktiga är att man inte fastnat helt i ett beroende. De som gjort det ska inte försöka dricka måttligt.

Många som söker hjälp för att ta tillbaka kontrollen över sitt drickande är kvinnliga fyrtiotalister.

– Många märker att de dricker mer sedan de slutat jobba. Då finns

inte "måste-upp-till-jobbet" som en spärr för att inte dricka.

Och något oväntat kan kvinnor ofta halka ner i en kulturfälla.

– De är ofta intresserade och går på olika kulturella arrangemang. Och där finns numera alltid alkohol.

Tillgång och tid och en härlig njutav-livet-attityd. Gradvis kommer man in ett regelbundet drickande.

– De här kvinnorna har ofta själva försökt att dra ner på drickandet, och så upptäcker de att det inte är så lätt. Och de känner en olust över att vara beroende.

På alkoholmottagningen Riddargatan 1 i Stockholm, där professor Sven Andreasson arbetar, är man specialiserade på att ta hand om riskdrickarna som vill få koll på alkoholen igen. Som inte vill sluta dricka, men som vill återta makten, känna att de kan välja själva.

Kan de flesta det?

– Ja, de allra flesta. En del klarar det direkt. En del behöver "köra i diket" (ska tolkas bildligt, professorn uppmanar inte till rattfylla! reds anm) några gånger för att riktigt förstå var problemet sitter. Men de flesta kan lära sig att dricka måttligt.

– Sedan finns det några som inte kan det. Deras ”sug” är för starkt. För dem blir det för krångligt att hålla på och disciplinera sig hela tiden och stå emot lusten att dricka mer. Då är det enklare att sluta dricka helt.

De som fortsatt klarar att dricka alkohol har enbart utvecklat ett måttligt alkoholberoende, de har sällan sociala eller psykologiska problem och det gör att de har goda chanser att hitta tillbaka till alkohol som guldkant, inte problem.

Vad är det för hjälp man behöver?

– Det finns två spår. Dels det medicinska, med olika läkemedel som hjälper. Dels det psykologiska. Och ibland en kombination.

Men det är inte många som talar öppet om att de lärt sig dricka måttligt?

– Nej, det är väl i ren självbevarelse-drift. Precis som många inte talar om för sin läkare hur mycket de dricker. Man vill inte bli insatt i något fack där man inte alls känner sig höra. ●



Hanna forskar om mappie-drickandet

Hanna Watling är en svensk forskare som bor i Brisbane, Australien. Nu gör hon en stor enkät om medelålders kvinnors alkoholvanor – både i Sverige och i Australien.

Hur kom det sig att du började forska just om medelålders kvinnors alkoholvanor?

– Jag anser att medelålders kvinnor är en bortglömd grupp inom alkoholforskningen. Det kan bero på att äldre kvinnor traditionellt inte varit den stora riskgruppen. De dricker visserligen mindre än yngre, men oftare!

Vad är syftet med enkäten? Och hur gör jag för att delta?

– Vi är intresserade av hur kvinnor i medelåldern tycker och tänker om alkohol och vilken roll som alkohol har i deras liv. Om du är en kvinna mellan 45 och 59 år och har druckit alkohol åtminstone en gång under den senaste månaden kan du fylla i den internetbaserade enkäten (på svenska): <http://survey.qut.edu.au/t/180245/1014/>

Dina verktyg för alko-koll

1 MEDICINER

Det som fungerar för en, kan vara verkningslöst för en annan. Men det finns flera mediciner som kan fungera som en liten extra trygghetsbuffert när du vill dra ner på alkoholen. Samtliga är receptbelagda.

● Naltrexon, Selincro

För dig som: Vill kunna dricka socialt men utan att kicka igång suget efter många glas.

Så verkar de: Läkemedlen blockerar alkoholens effekter på hjärnan.

Tas: Vid behov. Antingen tar du en tablett några timmar innan du ska gå på krogen eller bort på middag. Eller så tar du tablettarna bara vid vissa tillfällen som känns extra riskfyllda – till exempel stora fester eller när du ska träffa folk som brukar trigga dig att dricka extra mycket.

● Campral

För dig som: Vill slippa känna en ständig längtan efter alkohol.

Så verkar det: Dämpar suget efter alkohol.

Tas: Tre gånger per dag.

● Antabus

För dig som: Vill dricka enbart på helgerna.

Så verkar det: Om du tar Antabus på söndag kväll kan du inte dricka måndag–torsdag utan att må akut illa. Däremot kan du försiktigt ta ett litet glas på fredag kväll för att kolla om Antabus-effekten klingat av.

Tas: När man vill ha just den här effekten, en gång i veckan. (Vanligaste användningen av Antabus är annars att helt hindra alkoholintag.)

2 PSYKOLOGISKA REDSKAP

Det allra mest effektiva är att få hjälp på en alkoholmottagning som jobbar med måttlighetsdrickande. Då går du där 4–5 gånger utspritt ungefär över ett halvår.

Men du kan också testa en gör-det-självmetod:

● Formulera ditt eget mål. När och i vilka sammanhang vill du dricka alkohol? Hur många glas per vecka är lagom? Hur många glas som mest per gång?

● För alko-dagbok. Skriv varje dag om du drack, vad, hur mycket, med vem. Efter några veckor bör du ha koll på hur dina mönster ser ut.

● Skaffa dig koll på fällorna. Vad är det som triggar dig att dricka för mycket? Är det vissa situationer? Vissa personer? Vissa stämninglägen. Skriv ner! Fundera sedan på hur du kan undvika eller hantera dina triggers.

● Skaffa dig alternativ. Om alkoholen blivit din favorit-hobby så skaffa dig några andra som du kan växla med!

● Gör en uppföljning. Efter tre månader går du tillbaka till din målsättning. Har du nått ditt mål? Grattis! Har du inte nått ditt mål? Dags att omvärdera – var det realistiskt, behöver du hjälp, skulle du ha nytta av medicin som en extra stötta, skulle du ha hjälp av att få träffa någon erfaren alkoholverapeut, ska du ta en helt vit period?



Christina: - NU STOPPAR JAG EFTER TVÅ GLAS

Två glas champagne på nyårsafton. Självklart.

Nu har Christina, 64, fått tillbaka det hon längtade efter – en avspänd relation till alkohol.

För några år sedan började hon höra varningsklockorna.

– Jag ville inte förstöra mitt liv.

● Christina är elegant, full av liv och värme. Hon strålar där hon sitter med sin kaffe latte och sitt nya reafynd i en kasse vid kafébordet – en snygg kappa för 350 kronor!

Efter en lång karriär som ekonom på kulturförvaltningen, ett jobb hon älskar, ser hon nu fram emot att gå i pension om något år. Och hon trivs med sitt liv.

Det har hon alltid gjort, men för några år sedan hotades hennes goda liv av alldeles för många glas vin.

– Efter skilsmässan hade jag levt ensam i många år, mina döttrar började bli vuxna, livet var gott men jag ville gärna träffa någon.

Christina behövde inte söka länge förrän nya kärleken Eric kom in i hennes liv.

– Den relationen var ett misstag, säger Christina, när hon nu sitter med facit.

Relationen med Eric började gå snett och Christina märkte att hon plötsligt drack av en ny orsak – hon drack när hon var ledsen.

– Och jag insåg att jag hade problem. Jag var rädd att jag skulle hamna i nästa skede och bli beroende på allvar. Skulle jag orka bryta med Eric så måste jag också ta tag i drickandet.

Hon sökte på nätet och hittade en mottagning på Sankt Görans sjukhus i Stockholm. Hon ringde och fick komma.

Nästa steg: en korttidsbehandling på en alkoholmottagning.

– Jag fick träffa en läkare och en

psykolog, fick medicin, gjorde en total hälsogenomgång. Alla mina värden var jättebra, jag hade inte misskött mig för mycket!

De första två månaderna var Christina helt nykter.

– Det var inte alls svårt. Och sedan fick jag medicin att ta när och om jag tänkte dricka. Och jag fick föra dagbok över när och hur mycket jag drack.

Så nu ligger den där i handväskan, en karta med Naltrexon, små beige tabletter som gör att alkoholen inte får så stark verkan.

– Om jag förr kunde dricka fem, sex glas, så säger det nu stopp efter två.

Vinet smakar fortfarande gott, lite annorlunda men gott. Men den stora skillnaden är att alkoholen inte rusar upp i hjärnan och skapar berusning.

Så numera när Christina går ut på krogen eller om det är storhelg och det blir vin till middagen varje dag – så grundar hon med en Naltrexon och dricker sedan lagom och njuter.

Bara de närmaste vet att hon varit nära att halka in i ett missbruk. Men att hon själv såg faran, tog tag i det och sedan fyra år återerövrade sin gamla goda relation till alkohol.

– Ibland säger mina vänner: ”Du dricker mindre nuförtiden, Christina” och då säger jag bara: ”Ja, jag försöker hålla igen lite”.

Och lyfter sitt glas med gott, vitt vin och skålar för livet. ●

Fotnot: Christina och Eric heter i verkligheten något annat.



Minst var tionde riskdricker

I dag är en av tio 75-åriga kvinnor riskdrickare.

På 70-talet var det mindre än en på hundra.

– Att kvinnor dricker mer alkohol även som äldre är naturligt. Man är friskare, rörligare, mer aktiv jämfört med för trettio år sedan, säger **Ingmar Skoog**, professor i psykiatri som arbetat med den stora undersökningen H70 vid Göteborgs universitet (den startade på 1970-talet, pågår fortlöpande och är den första studien i världen som undersöker hur äldre människor mår).

Kvinnorna som var födda i början av 1900-talet levde i en tid av motbok, starksprit och en kultur där kvinnor drack minimalt. Kvinnorna som föddes på 1930-talet fick nya vanor. Nu är det dags för fyrtilialisterna.

– Man kan ju se det som positivt att man fortsätter att njuta av livet, men medicinskt är riskdrickande inte bra. Kroppen blir mer känslig med åldern. Risken för hjärnskada, minnesproblem och fallolyckor ökar eftersom balansen är sämre.

RISKDRICKANDE VID 75 ÅRS ÅLDER

● Kvinnor födda 1901–1902 (undersökning gjord 1976):

0,6 procent

● Kvinnor födda 1930 (undersökning gjord 2006):

10 procent

● Kvinnor födda 1940 (undersökning görs 2015):

En säker prognos är att det är betydligt fler än vid förra undersökningen.

Som riskdrickande för kvinnor räknas 100 cl vin per vecka, alltså en dryg flaska.