

Denne gangen skal hun klare det

Hun lover seg selv, og alle rundt seg, at nå skal hun slutte å drikke. Igjen.

EN HISTORIEFOTELLING OM NÅR ALKOHOLEN TAR KONTROLL AV **ELISABETH RODRIGUES**, SKRIBENT

Det er ikke motivasjonen det står på. Ikke viljen heller. Så hva er det da som gjør at trangen alltid tar over? Hva er det som gjør at hun likevel gang på gang tar risikoen? Risikoen for ikke å klare å stoppe etter to glass.

Først var det bare gøy. Det var en måte å kunne komme i bedre stemning på. En måte hun turte å være seg selv på – snakke mer, le høyt og slå ut håret. Helt til hun mistet kontrollen.

Da var det alltid alkoholen som fikk skylda. Skylda for at hun våknet i en ukjent seng. Skylda for at hun alltid glemte mobilen i taxien. Skylda for at hun hadde falt og brukket ankelen. Det var den enkle forklaringen på alt. Hun kunne fraskrive seg ansvaret. Le det bort, og bare skylde på at hun hadde drukket litt for mye.

Det var til slutt bare alkoholen som kunne gi en umiddelbar følelse av ro og kontroll.

Og alle kjøpte det – i starten. Helt til det ble et mønster, noe som skjedde hver gang. Hun drakk ikke bare litt for mye. Hun drakk alltid altfor mye. Hver gang. Hun skjønte det også selv etter hvert. At glasset hennes alltid ble tomt fortore enn alle andres. At hun var i baren oftere enn alle andre. At folk begynte å si: «Ta det litt rolig i kveld da», «Ikke drikk

sprit, ta heller bare en øl» eller «Husk å drikke litt vann innimellom». Men hun skjønte bare ikke hvorfor det alltid ble slik, hvorfor hun ikke klarte å slutte.

Kanskje det startet i russetiden – da var det jo meningen. Drikkepress og drikkeleker, det var jo bare gøy. Og hun ble hyllet for alt spillet hun fant på. Det ble liksom rollen hun fikk – eller tok. Men etter hvert som vennene begynte å bli litt mer voksne; fikk seg kjæreste og fant ut hva de ville studere – ble hun bare ensom. Ingen hadde tid til å bli med på fest lenger – de skulle enten ha kosekveld med kjæresten, lese til eksamen eller bare slappe av. Ting hun ikke hadde roen til å gjøre selv, selv om hun virkelig prøvde.

Uroen i kroppen og kaoset i tankene – det var til slutt bare alkoholen som kunne gi en umiddelbar følelse av ro og kontroll på det vanskelige. I hvert fall der og da, men ikke alltid etterpå. Men da var det jo bare å drikke litt igjen, så ble alt bedre. En ond sirkel som hun ser at ikke har ført til noe godt.

Hun har såret de rundt seg mange nok ganger til at de ikke orker mer kaos. Hun orker heller ikke mer kaos, men klarer bare ikke å slutte. Samme hvor mye hun prøver. Det er uroen i kroppen som skriker etter det den har lært at lindrer. Nå må alt læres på nytt, og det tar tid. Men nå har hun bestemt seg for at hun skal klare det. For hun har så mye å gjøre opp for, og hun orker ikke mer kaos. Hun vil heller ikke skuffe seg selv, eller de rundt seg, igjen.

Teksten bygger på skribentens observasjon av ulike situasjoner.

Rus og psykisk helse

Ifølge Folkehelseinstituttet (FHI) er alkoholbrukslidelser de hyppigste rusmiddellidelsene i Norge. Pasienter med rusmiddellidelse har ofte også andre psykiske og kroppslige sykdommer.



Skann QR-koden for å lese mer om vårt arbeid innen rusomsorg på: kirkensbymisjon.no

