

# En bok for deg som tør se nærmere på alkoholbruken din

Tove Mathisen

Etter mange timer i terapeutstolen og som forsker, har Fanny Duckert samlet «alt» hun har hørt og lært mellom to permer. Dette er en bok jeg mener er relevant for den som står i en endringsprosess, og for dem som skal følge på veien.



**BOK** Bare et glass til **FORFATTER** Fanny Duckert **ÅR** 2022 **FORLAG** Gnistr **SIDER** 210

Professor i psykologi og psykologspesialist Fanny Duckert har hele sitt yrkesliv hatt en tydelig stemme i samfunnsdebatten om det mest brukte rusmiddelet – nemlig alkohol. Hun var tidlig ute med å snakke om kontrollert drikking som et mål i behandling.

Å jobbe med rusrelaterte problemstillinger i Norge uten å ha møtt forfatteren i ulike sammenhenger er nærmest umulig. Som leser av boken er jeg derfor ikke helt nøytral.

Jeg husker jeg ble utfordret av ideen om kontrollert drikking da jeg som ung psykologistudent hadde praksis på en ruspoliklinikk. Min kunnskap om rusbehandling stammet fra filmer og bøker der avhold stort sett var den eneste løsningen. I møte med pasienten lærte jeg fort at mange ønsket å drikke mindre, men beholde gleden. Men var det faglig forsvarlig å støtte det målet? Vi hadde mange diskusjoner, og min kunnskap økte.

Jeg lærte etter hvert at det å ha alkoholproblemer ikke var en ensartet ting. Alvorligheten varierer mye fra person til person, og behandlingsmålene må settes deretter. Innenfor konteksten av en slik strategi er redusert drikking absolutt et faglig forsvarlig mål. Det er klart at det å redusere skadene er en god målsetting. Imidlertid synes jeg samtaler i offentligheten om alkohol fortsatt kan bære preg av en polarisert svart-hvit-tenkning. Enten er ikke alkohol så farlig, det er lovlig og tilgjengelig og en kaller ikke det å drikke for å ruse seg. Men mister du kontrollen, er det kun avhold som er løsningen. *Bare et glass til* er et godt bidrag til å nyansere denne samtalen, og gjør kunnskap om fagfeltet tilgjengelig.

## Å drikke mindre, men beholde gleden

Undertittelen *Slik lykkes du med å bremse litt, drikke mindre– uten å gå glipp av gleden* er nesten like fristende som ideen om drinken som er illustrert på bokomslaget. Den får meg også til å tenke på den danske filmen *Et glass* der tre litt slitne lærere går i gang med et prosjekt hvor de skal holde seg på en jevn promille på 0,5, den såkalte lykkepromillen. Både på jobb og i fritiden. Det har de stor suksess med – og ser ut til å bli lykkelige av – for en stund. Men de klarer ikke å holde seg der, de vil ha mer og møter dermed de negative konsekvensene av for mye alkohol. Så greier tre av dem å moderere seg og finne tilbake til et lavere forbruk, og de kan beholde gleden, mens for den fjerde får alkoholen et for sterkt grep. Sånn er det med vårt aller mest brukte rusmiddel. Til glede for mange, men for noen fører det til avhengighet og negative konsekvenser.

*Bare et glass til er et godt bidrag til å nyansere denne samtalen, og gjør kunnskap om fagfeltet tilgjengelig*

I boken *Bare et glass til* tar Duckert oss gjennom teorier om endring og hva som må til av konkret og realistisk målsetting for å lykkes med alkoholreduksjon når forbruket er for høyt. Leseren får økt kunnskap om hvordan kroppen og hjernen påvirkes av alkohol. Forfatteren beskriver vanlige psykiske plager som angst, depresjon, søvnvansker og negativt selvsnakk som følger i kjølvannet av, eller er en årsak til for høyt alkoholbruk. Ved å redusere inntaket kan gleden over effekten av litt alkohol beholdes, samtidig som skadene reduseres.

## Skam står i veien for mestring

Formen i boken er som en terapeutisk intervensjon i seg selv. For meg som psykolog tror jeg at boken kan være et verktøy i møte med enkeltpasienter, fordi jeg synes den er skrevet på en måte som virker lindrende på skam og skyldfølelse. Måten boken er skrevet på anerkjenner alkoholens mange gleder og gode virkninger, men glir så umerkelig og uten moralisme over til dens ulemper.

Via kasuistikker får vi innsyn i at det er mange veier inn i et problematisk alkoholforbruk – og det er mange veier ut av det. Skildringene samsvarer med min egen kliniske erfaring. Duckert tilbyr verktøy for å arbeide med det som ligger bak behovet for alkohol, og konkrete tips til hvordan en kan fylle tomrommet når alkoholbruk skal reduseres.

Boken veksler mellom å bruke du- og vi-form, et effektivt grep. Underveis i lesingen tok jeg meg selv i å ransake eget alkoholforbruk, noe som demonstrerer at boken virker etter sin hensikt.

*... den er skrevet på en måte som virker lindrende på skam og skyldfølelse*

Forfatteren bruker et lettfattelig språk og formidler psykologisk kunnskap på en måte som mange vil finne lett å forstå. Presentasjonen ligger tett på fenomener mange vil kjenne seg igjen i. Som fagperson savner jeg flere referanser, men jeg ser samtidig at det ville forstyrret teksten og skapt avstand til leseren den er ment for. Jeg vil hevde at alle som jobber med mennesker som ønsker å endre alkoholvaner, vil ha mye igjen for å lese boken.

## Drikk så lite som mulig

Forfatteren har utviklet og forsket på en modell for reduksjon og moderasjon av alkoholinntak. Et av prinsippene i modellen er at målene settes i samarbeid med pasienten. Når det er sagt, er ikke kunnskapen fra spesialisten fraværende, det er klare holdninger, råd og anbefalinger. For en som skal bruke boken i eget endringsprosjekt kan de mange rådene kanskje virke overveldende, men kunsten er å velge ut rådene som passer til egen situasjon:

- Start med en periode uten rus for å bli bedre kjent med deg selv uten rus
- Drikk så lite at kroppen og forhold til andre ikke tar skade av det
- Ansvaret for barn skal alltid gå foran alkoholen
- Hør etter når andre uttrykker bekymring for ditt alkoholinntak
- Strategien er å arbeide med årsakene til hvorfor du drikker, og å fylle tomrommet når du legger bort alkohol
- Du skal forberede deg på tilbakefall, og gi deg selv perioder med avhold når det planlagte moderate forbruket sakte øker

## Alkohol er ingen privatsak

En av de tingene jeg likte godt med boken, er at den vier plass til de som står rundt den som drikker. Duckert inviterer oss inn i hvordan det er å være pårørende. Den giftige uforutsigbarheten de opplever, og hvor maktesløse de kan føle seg. Særlig er dette viktig for de små barna. De kan ikke forstå hva som skjer når mor eller far endrer seg når de drikker, det blir utrygt og potensielt skadelig.

Min erfaring er at for mange er jobben det siste de mister, men ofte har det vært kjent en god stund at personen har drukket for mye, uten at noen har tematisert det. I boken finner du anbefalinger til arbeidsgivere om hvordan håndtere bekymringer, og også hvordan en bør snakke om bruk av alkohol i regi av jobb.

Dette er i all hovedsak en bok om forebygging av avhengighet, og fastlegen blir gitt en viktig rolle i å gjøre samtalen om alkohol til en alminnelig del av helseundersøkelsen. Samtale om alkohol må ikke alltid ha en diagnostisk hensikt eller bare gjøres når en skal vurdere helsekrav til førerkort. Det å tidlig invitere til samtaler om overforbruk av alkohol og vansker som kan komme i kjølvannet av dette, er et viktig forebyggende tiltak.

Boken er rikholdig og har mange budskap, og kanskje kan den med fordel leses stykkevis og interessebasert. Her har jeg bare vært innom noen av temaene. For å friste lesere med andre interessefelt kan jeg røpe at boken også inneholder stoff som rusmidlenes historie, alkoholens samfunnsøkonomiske kostnader, eldre og rus og mye mer.

Underveis i lesingen tok jeg meg selv i å ransake eget alkoholforbruk

## Kontrollert drikking versus avhold

I mitt virke som psykolog har jeg hovedsakelig arbeidet med mennesker som har utviklet avhengighet. For dem har bruken av alkohol eller andre rusmidler grepet sterkt inn i flere viktige livsområder. Det er mye som må bygges opp igjen. I avhengigheten ligger nettopp vansker med kontroll over inntaket. Rusen får førsteprioritet. En fortsetter tross negative konsekvenser og gir slipp på ting som tidligere ga glede og mening.

Er dette en sykdom spør mange, kan en behandles ut av avhengighet? Har skadene alkoholen har påført kropp og sjel blitt til en type sykdom? Vi har ikke klare svar på dette, men spørsmålene kan gi gode samtaler i endringsprosessen. Vi vet imidlertid at for å få kontroll over alkoholbruken er det viktig å bygge et liv der det ikke er nødvendig å søke kjemi for å finne ro og glede.

Dette synes jeg Duckert forteller om i de kasus hun beskriver i boken. Pasientene reduserer ikke bare bruken av alkohol, men de begynner å gi seg selv andre kilder til mening og glede.

## Vi behandler for få

Nylig publiserte Folkehelseinstituttet at det bare er rundt 7 % som får behandling for alkoholbrukslidelse (Bramness, 2022). Årsakene til dette kan være at mange ikke ber om hjelp fordi det er for skamfullt, de har ikke tro på at behandling virker eller kjenner ikke innholdet i evidensbasert behandling. For den enkelte og deres pårørende er dette bekymringsfullt, men problematisk drikkeatferd utgjør også et stort folkehelseproblem og får store samfunnsøkonomiske konsekvenser.

Fanny Duckert lykkes med å komme i møte mange av de utbredte motforestillingene i møte. For mange vil denne boken være nok, for andre håper jeg de finner frem til rett behandling.

Jeg vil avslutningsvis låne et sitat fra forfatteren når hun blir spurt om det er tungt å jobbe med mennesker med alkoholproblemer:

Like viktig som å finne ut av folks problemer og utfordringer, er det å finne ut hvilke ressurser og positive muligheter de har, som kan mobiliseres (s. 12)

Slik viser Fanny Duckert en optimisme inn i en problematikk som mange nok tror har lite endringspotensial i seg. Den optimismen trenger alle som ønsker å gå i gang med et endringsprosjekt.

## Referanser

Bramness, J. G. (2022) Rusmiddellidelser. Folkehelseinstituttet. Hentet fra <https://www.fhi.no/nettpub/hin/psykisk-helse/rusmiddellidelser/>