

TEATER RIO ROSE

BLAH
BLAH
BLAH



FORESTILLINGEN ER STØTTET AF:



STATENS
KUNSTRÅD
DANISH ARTS COUNCIL

WWW.RIOROSE.DK

FORORD

Med forestillingen **BLAH BLAH BLAH** stiller **TEATER RIO ROSE** skarpt på temaet misbrug.

Vi mener, det er et vigtigt emne at beskæftige sig med og forholde sig til, fordi så mange mennesker, både børn og voksne, er berørt af det hver eneste dag. Tal fra Sundhedsstyrelsen viser, at ca. 860.000 danskere har et stort forbrug af alkohol, ca. 585.000 har et skadeligt forbrug, og ca. 140.000 har et decideret afhængigt forbrug, og det rammer i alle samfundslag.

Bilag 2 og 3 er tekster, som på forskellig vis beskriver emnet og understreger, hvor vigtigt det er at kaste lys over de mange problematikker, alkohol fører med sig. Teksterne kan bruges som udgangspunkt for arbejdet med materialet, men materialet kan også bruges uden teksterne.

Det er vores håb, at **BLAH BLAH BLAH** kan være med til at gøre eleverne lidt klogere på, hvad misbrug er. At det kan åbne for en diskussion omkring temaet og give anledning til en dybere refleksion over emnet i forhold til den enkelte elev og samfundet generelt. Det er oplagt, at eleverne forholder sig til forestillingens perspektiver omkring løsninger og forandring.

Go' fornøjelse!

Mange hilsner

TEATER RIO ROSE

INDHOLDSFORTEGNELSE

OM BLAH BLAH BLAH OG HOLDET BAG.....	4
DEVISING	5
AFHÆNGIGHED OG MISBRUG.....	6
LØGN.....	7
SELVBEDRAG.....	8
STØTTE OG NETVÆRK.....	8
MOD.....	9
HÅB.....	9
FILMLISTE.....	10

BILAG 1:	Om de medvirkende	11
BILAG 2:	<i>Man skal ikke være bums for at være alkoholiker</i>	13
	Kroniken i Politiken den 13. december 2014.	
BILAG 3:	<i>Han bliver fuld og dum til fester</i>	18
	Brevkasse, FamilieJournal	

OM BLAH BLAH BLAH OG HOLDET BAG

Forestillingen **BLAH BLAH BLAH** er en poetisk og tragikomisk forestilling om misbrug, løgn og mod.

Den portrætterer en mand med et misbrug, der lyver så meget, at han selv tror på det. Han nægter at se sig selv i øjnene og tage ansvar for sin egen virkelighed, og han giver alle andre skylden for sine nederlag. Han har mistet, han har oplevet stor smerte, og inderst inde ved han måske godt selv, at den er gal. Alligevel klynger han sig stædigt til sit selvbedrag. Han gemmer sig bag en facade af "ærlige løgne" og nægter at modtage hjælp fra andre.

Men det er også en forestilling om løgnens alternativ. En forestilling om at turde give slip og lade falde, og om modet til at tage imod og erkende sine egne fejl. For hvad er det værste, der kan ske? Og hvad er det bedste?

Kærligt og humoristisk skildrer **BLAH BLAH BLAH** denne mands ensomme kamp med sin livsløgn og hans vage håb om at kunne overvinde sig selv og finde vejen tilbage mod ærligheden.

HOLDDET BAG FORESTILLINGEN

Skuespiller:	Folmer Gry Kristensen
Lys og teknik:	Poul Jepsen
Instruktør:	Tove Bornhøft
Manuskript og scenografi:	Tove Bornhøft, Folmer Gry Kristensen, Poul Jepsen

Læs mere om holdet i bilag 1

SPILLETIDER OG STED

Tid: **BLAH BLAH BLAH** spiller den 10. januar – 11. februar 2015

Sted: **Teatret ved Sorte Hest, Vesterbrogade 150, København V**

Pris: **45 kr. stk. for grupper på seks personer under 25 år**

Billetbestilling: **teaterbilletter.dk eller hos Sorte Hest på billet@sortehest.com eller 33 31 06 06 man – fre. kl. 12 -16.**

DEVISING

Instruktør og kunstnerisk leder af TEATER RIO ROSE **Tove Bornhøft** fortæller om arbejdsprocessen med **BLAH BLAH BLAH**.

Alle TEATER RIO ROSEs forestillinger bliver skabt gennem en devisingproces og i tæt samarbejde med de medvirkende. Forestillingens tilblivelsesproces udgør først en researchfase, der varer sammenlagt godt tre måneder. I denne periode samler jeg materiale til den nye forestilling. Jeg ser film, går på udstillinger, koncerter, opsøger miljøer og mennesker som inspirerer mig til forestillingen. Jeg leder mange steder, inden jeg finder den rette essens af det, jeg vil fortælle.

Forestillingens prøveperiode strækker sig også over tre måneder. Den første måned med de medvirkende improviserer vi over temaet og prøver at belyse det fra så mange forskellige vinkler som muligt for at nå ind til kernen. Hver dag er der nye oplæg til improvisationer, og alle prøver optages på video. Efterfølgende bruger jeg fire uger på at se alt materialet på video igennem. Her udvælger jeg små scener, sekvenser, bevægelser, lyde – alle de idéer og skitser, som jeg kan se, hver især kan udgøre en lille brik i det store puslespil, som forestillingen sammensættes af. Alle udvalgte sekvenser skrives ned ord for ord, bevægelse for bevægelse med præcis nøjagtighed. Dette er forestillingens første gennemklipping.

Herefter vender jeg tilbage til prøvelokalet med de medvirkende. Her starter anden gennemklipping af forestillingen. Der sorteres yderligere fra i de brudstykker jeg har udvalgt, og vi starter en proces af gentagelse. Forestillingens bestanddele er fundet, og nu uddybes de og tætnes. Små bestanddele fra mange forskellige improvisationer sættes sammen til scener, som uddybes og gentages. Herfra skabes manuskriptet. Bevægelser sættes sammen i koreografier og gentages. I denne fase afprøves scenografiske elementer, som skabes på baggrund af forestillingens bestanddele. De sidste tre ugers prøver udgør forestillingens 3. gennemklipping, hvor det dramaturgiske forløb lægges fast, og der skabes overgange mellem scenerne, og arrangementer fastlægges.

I forestillingens udtryk vægter jeg billede, tekst, musik og koreografi som ligeværdige. Forestillingen viser sig først til allersidst i forestillingsprocessen, derfor er det altid en udfordrende arbejdsproces. Vigtigt for forestillingen er, at den på let genkendelig vis skildrer menneskelige relationer og samfundsforhold på flere niveauer.

AFHÆNGIGHED OG MISBRUG

Et misbrug kan både være, at man har et misbrug, og at man misbruger sig selv eller andre. Konsekvenserne af at misbruge og af at have et misbrug kan være skadelige og ødelæggende for de mennesker, misbruget går ud over. Normalt taler vi om misbrug mere neutralt:

Misbrug er et vedvarende, skadeligt brug af psykoaktive stoffer som tobak, alkohol, hash, kokain, heroin m.fl. Psykoaktive stoffer er midler, der ændrer ens sindstilstand. Skaderne kan både være fysiske (fx lungesygdomme), psykiske (dårlig hukommelse, depressioner) og sociale (fx fravær fra skole eller arbejde, krise i familien, tab af venner).

Der findes ca. 860.000 danskere, som har et overforbrug af alkohol i Danmark. Heraf har 160.000 af disse personer et reelt misbrug. Det påvirker hver dag mere end 250.000 børn og familier på en destruktiv måde. I Sundhedsstyrelsens rapport kan man læse alt om tal, misbrugstyper og tendenser indenfor misbrugsområder.

<http://www.sundhedsprofil2010.dk>

<https://sundhedsstyrelsen.dk/publ/Publ2013/11nov/NarkotikasitDK2013EMCDDA.pdf>

I Danmark findes der mange veje til at komme ud af sit misbrug. Behandlingen kan groft set deles op i to grupper.

Den ene er en traditionel form for medicinsk behandling fx antabus – dvs. at alkoholikeren tager en pille, der skaber ubehag i kroppen og sætter gang i abstinenslignende symptomer, hvis den blandes med alkohol. Behandlingen har kun effekt på kroppen og behandler hverken misbrugets egentlige årsag eller det hele menneskes psyke og livssituation. Behandlingen med antabus skal derfor helst kombineres med psykosocial rådgivning.

Den anden overordnede gruppe af behandling kan fx tage afsæt i den amerikanske udviklede Minnesotabehandling. Denne behandling bygger på Anonyme Alkoholikers 12 trins program. Der findes AA grupper for alle mulige typer misbrug.

For 10-15 år siden havde Minnesotabehandlingen svært ved at få fodfæste i Danmark. Det er der flere årsager til bl.a., at dansk kultur har en meget veludviklet drikketradition. Det betyder måske, at det er tabuiseret og vanskeligt at forholde sig til, at forbrug af alkohol kan udvikle sig til et misbrug. I mange andre kulturer har man et meget lavere forbrug af alkohol, og hvor alkohol ikke har den samme fællesskabsskabende betydning som i Danmark.

Misbrug er et stort problem i Danmark. Dels for den som har misbruget, dels for de som skal leve med en misbruger. Derfor findes der også organisationer, der hjælper børn og andre pårørende til misbrugere. ACA og TUBA er rettet mod alle de oplevede konsekvenser af en voksens misbrug.

Vi håber disse links giver anledning til spørgsmål og fælles undersøgelser.

<http://borgen.dk/product.asp?product=1042>
<http://www.hope.dk/alkohol/bibliotek/litteratur/>
<http://dkaa.dk>
<http://www.aca-danmark.dk>
<http://tuba.dk>
<http://alkoholbehandlinger.dk>

- Diskuter før forestillingen, hvilke erfaringer du/I har med misbrug.
- Kender du/I til en, der er misbruger?
- Har du/I hørt om misbrug?
- Og hvad mener du/I at misbrug kommer af?
- Diskuter efter forestillingen hvordan hovedpersonens misbrug bliver skildret.
- Lav research på misbrug og hvordan misbrug bliver omtalt i medierne (se bl.a. Kroniken i bilag 2), i film og i jeres familier og blandt jeres venner.

LØGN

- Hvad er en løgn?

Forslag til definition: En løgn er et usandt udsagn, som fremsættes som om det var sandt, med den hensigt at få modtageren til at tro på udsagnet, til trods for at afsenderen ved (eller er overbevist om), at udsagnet er usandt.

- Eller er løgn noget andet?
- Er der forskel på en stor og en lille løgn?
- Lyver du?
- Kender du nogen der lyver?
- Hvorfor lyver mennesker?
- Diskutér hvordan løgner bruges, når man er misbruger.
- Hvorfor lyver hovedpersonen i **BLAH BLAH BLAH**?

SELVBEDRAG

Selvbedrag er et forsøg på at skjule ubehagelige sandheder for sig selv. Personen overtaler sig selv til at tro noget, hun inderst inde ved ikke stemmer. Det karakteristiske ved selvbedraget er, at personen kender til det, hun forsøger at skjule for sig selv. Hun lyver for sig selv med vilje. Selvbedrag kan således defineres som *ønsket, intentionel uvidenhed*.

Hvordan kan en person bestemme sig til *ikke* at vide noget, hun «ved»? Dette er selvbedragets paradoks. Filosofen Jean-Paul Sartre ser *ond tro* - eller selvbedrag - som et projekt, som personen ikke tager ansvaret for, ikke står inde for. Personen ved, hvad hun gør, men vil ikke tage ansvaret for handlingen.

Selvbedrag er ikke et spørgsmål om hvad personen ved, men om hvad hun vedgår - dvs. hvad hun erkender og integrerer som en del af sig selv. Selvbedrageren er engageret i en handling eller et projekt, men fraskriver sig samtidig ansvaret for sine handlinger, fordi de er uforenelige med hendes selvbillede.

(Kilde: leksikon.org)

- Diskuter, hvordan I oplever selvbedraget beskrevet i BLAH BLAH BLAH?
- Hvad er det, der får hovedpersonen til at begynde at bryde ud af sit selvbedrag?
- Kender du til selvbedrag? Giv eksempler fra film, bøger og egne oplevelser.
- Hvad tror du, det kræver at komme ud af et selvbedrag?

STØTTE OG NETVÆRK

Den barske sandhed er, at 2 ud af 3 går i behandling fordi de(n) pårørende har forlangt alkoholbehandling som betingelse for fortsat samvær/partnerskab.

Stillet over for valget mellem familien og behandling, vælger stort set alle alkoholikere da heldigvis behandling, og det paradoksale er, at langt de fleste efter kort tid bliver deres pårørende taknemmelige, fordi de hjalp dem til at træffe den rigtige beslutning – en beslutning de ikke kunne have truffet selv (danskalkoholbehandling.dk)

- Hvad betyder netværk for et menneske?
- Hvorfor tror du, det er vigtigt at have et godt netværk, hvis man skal bryde ud af sit misbrug?
- Hvorfor tror du, at mennesker, der er gift, lever længere end mennesker, der ikke er?
- Hvad bruger du dit netværk til?

MOD

Det kræver støtte og netværk at bryde ud af et misbrug. Men det kræver også mod af misbrugeren at se sig selv – og sine pårørende – i øjnene.

- Hvad er mod?
- Hvem kender du, som er modige?
- Hvordan finder du dit mod? Hvem og hvad påvirker, om du har mod?
- Hvad betyder mod for hovedpersonen i BLAH BLAH BLAH?
- Er mod noget positivt eller negativt?

HÅB

'Håb er forventningen om, at noget ønsket måske vil indtræffe. Håbet hænger således sammen med tiden og at vi i nutiden ikke kan vide, hvad der vil ske i fremtiden.'...

- Diskutér forskellige former for håb?
- Hvad håber du/l på?
- Hvordan beskrives hovedpersonens håb i forestillingen? Hvad går håbet ud på?

Med spørgsmål og undersøgelser kan man nå rigtig langt. Vi håber at materialet har været et konstruktivt bidrag til en væsentlig samtale. Herunder følger links til film, der kan ses sammen i skolen, med en ven eller med hele familien.

FILMLISTE

BÆNKEN

Årstal: 2000. Instr. Per Fly

<http://www.dfi.dk/faktaomfilm/film/da/30731.aspx?id=30731>

<https://www.youtube.com/watch?v=r1tWA2TpV0w>

TIL FAR

Årstal: 2001. Instr. Mathias Broe.

Personlig skildring af livet som barn af en alkoholiker. 12 minutters ungdomsfilm

<http://filmcentralen.dk/grundskolen/film/til-far>

MIG OG MIN FAR – HVEM FANDEN GIDER KLAPPE?

Årstal: 2014. Instr. Kathrine Ravn Kruse.

<http://cphdox.dk/en/node/8542/>

DYKKERDRENGEN

Årstal: 2002. Instr. Morten Giese.

Kortfilm.

<http://www.filmstriben.dk/fjernleje/film/details.aspx?filmid=2456055400>

BEYOND

Årstal: 2010. Instr. Pernilla August.

Svensk film om en pige der vokser op i et hjem præget af alkohol og misbrug.

http://youtu.be/j_Y0hgchqwl

BILAG 1:

DE MEDVIRKENDE



Folmer Gry Kristensen

Folmer Gry Kristensen er uddannet fra Institut for Dramaturgi v. Århus Universitet. I løbet af sin karriere har han medvirket som skuespiller i en lang række forestillinger på blandt andet Det Kgl. Teater, Holbæk Teater, Svalegangen, Teater Gruppe 38, Teatret v. Hans Rønne og TEATER RIO ROSE. Og så har han medvirket i DR's succes-serie ARVINGERNE.

Som instruktør har Folmer instrueret alt fra ONE STEP på Teater Viva og TO MÆND på Randers Egnsteater til ROBIN HOOD og ALICE I EVENTYRLAND på Det Lille Teater Åbenrå – og meget mere.

I 1984 grundlagde han CIRKUS FREJA - Danmarks eneste hestetrukne cirkus. Yderligere er han grundlægger af FRU DORAs CIRKUS. Han har optrådt som komisk artist i blandt andet Circus Fantastico i Tivoli, været hospitalsklavn, og optrådt til John Cleese Festival og The Glorious Beatles Circus Show.



Poul Jepsen

Poul Jepsen er uddannet som Teknisk Assistent i 1973-74. Derudover er han uddannet billedhugger fra Århus Kunstakademi i 1976-79.

I 1983 arbejdede han på børneteateret "Filuren" og blev tilknyttet delvis som teatertechniker og billedhugger.

Poul har været med hos "Teatret" v/Hans Rønne siden 1991 i forestillingerne NATTOGET, DEN KOMISKE TRADEGIE, SIT, IFLG. MARKUS, EXIT og DITTO. I samarbejdsprojekterne mellem Teatret og Svalegangen har han medvirket i forestillingerne NAPOLEONSKRIGEN, MAKALU, TI, PRØVEBILLEDER, DEN STORE BASTIAN, AUGUST, DEJA-VU og KUN STEN.

Siden 1995 har han haft eget broncestøberi, og så har han siden 1980 udstillet skulpturer alene og i gruppesammenhæng i gallerier og kunstforeninger.

Med TEATER RIO ROSE har han medvirket i forestillingerne HAIKU, SLAGMARK, HIMMEL OG JORD, OG BLAH BLAH BLAH.



Tove Bornhøft

Tove Bornhøft er instruktør, scenograf og skuespiller. Siden 1985 har hun været kunstnerisk leder af TEATER RIO ROSE, og hun har arbejdet som skuespiller, instruktør, koreograf, forfatter, scenograf eller flere af delene på alle TEATER RIO ROSEs forestillinger.

Tove har instrueret følgende forestillinger på TEATER RIO ROSE: BLAH BLAH BLAH, SLAGMARK #1, 2, 3, 4 samt HIMMEL OG JORD, VERDENSRUM, SORT PÅ HVIDT og den kommende forestilling ANKOMSTEN. De tidligere Rio Rose-forestillinger har hun været medskabende i.

Tove har medvirket i spillefilmen HEADHUNTER samt tv-serierne LIVVAGTERNE og ARVINGERNE. Hun er medinitiativtager til SUS - Scenekunstnere Uden Scene og var medlem af Refusionsudvalget under Kulturstyrelsen fra 2001-2005.

Tove har været med til at lave forestillingerne HAIKU og SE MIG, som begge vandt Reumertprisen for Årets børneteaterforestilling. HAIKU blev desuden nomineret til den japanske Uchimura Prize af Dansk ITI. Forestillingen TA TI TING var nomineret til Reumertprisen for Årets Ungdomsforestilling, og SLAGMARK #1 var nomineret til Reumertprisen for Årets store, lille forestilling.

Tove blev præmieret af Statens Kunstfond for instruktionen af BLAH BLAH BLAH.

BILAG 2:

KRONIKEN I POLTIKEN

13. DECEMBER 2014

Man skal ikke være bums for at være alkoholiker

Jeg stoppede med at drikke i tide. Med denne Kronik ønsker jeg at gøre det lidt lettere for andre også at skære ned eller stoppe.

Af **ANNE OKKELS BIRK**, kriminolog, lektor på Danish Institute for Study Abroad og selvstændig konsulent.

Der er ganske få grunde til at holde sig fra øl og snaps til en julefrokost.

At være gravid – tillykke!

At være muslim – har du så aldrig været fuld?

At være i bil – du kan jo godt tage et enkelt glas, det sker der ikke noget ved.

For mig ville der ske noget ved det; jeg er alkoholiker. Det er ligegyldigt for det meste af Kongeriget Danmark, men i de år, hvor jeg kæmpede med at få styr på alkoholen, savnede jeg en fortælling som den, jeg nu selv kan give videre. Jeg kan fortælle,

- hvordan det er at være alkoholiker for mig,
- hvorfor jeg synes, at jeg havde et problem,
- hvorfor det var svært at stoppe med at drikke,
- at det kan lade sig gøre for nogle af os at stoppe i tide,
- og at vi kan gøre det meget lettere for andre at stoppe eller skære ned.

Det er anderledes at være alkoholiker, end jeg havde regnet med. Tilværelsen er nemmere, ikke sværere. Da jeg ikke var alkoholiker, havde jeg tømmermænd et par gange om ugen og var stærkt bekymret og flov over mit forbrug. Nu kæmper jeg hverken med forbruget eller med bekymringen og skammen over det, fordi jeg ikke drikker.

Jeg er afhængig, men det føles ikke sådan. De hylder i Netto, der før var dragende, lægger jeg ikke mærke til længere. De er ikke relevante for mig. Det generer mig heller ikke, at andre ved bordet får vin. Alkohol har ikke magt over mig nu, og derfor føler jeg mig ikke afhængig.

Men jeg er afhængig: Jeg ville ikke kunne drikke et glas vin i dag og stoppe dér. Jeg nåede hen over ti-femten år at drikke så meget og på sådan en måde, at jeg fik udløst afhængighed. Jeg udviklede trang, så jeg efter et par dage uden alkohol længtes efter at få noget, og endda så jeg følte, at der måtte mere i et glas, der allerede var fuldt. Jeg drak i flere år, efter at jeg var blevet klar over, at jeg havde et problem.

Nogle siger, at mit forløb er usædvanligt, fordi jeg selv blev bevidst om, at der var noget galt. For mange er det omgivelserne, der siger fra. Det kunne de ikke i mit tilfælde, for jeg drak mest alene, og samtidig er mit arbejdsliv meget selvstændigt og fleksibelt. I første omgang giver det ikke så store problemer at drikke for meget, når man ikke skal møde på et bestemt sted og tidspunkt dagen efter. Det betyder bare, at man skal arbejde på et andet tidspunkt, eller at man ikke får lavet sine egne projekter.

Derfor var det mig selv, der så problemet og delte det med venner, med en dygtig psykolog og med en dygtig psykiater. Jeg har ikke følt brug for hverken antabus eller AA – men det skal understreges, at jeg har fået hjælp til at håndtere problemet.

Så hvad var problemet?

En af de første advarselslamper, jeg husker, var, at jeg begyndte at være særligt glad for invitationer, der indeholdt ordene 'vin' eller 'øl'. Da jeg var studerende, var alle arrangementer med slik, mad eller øl fantastiske, men dette kom senere og var anderledes. Et foredrag blev pludselig mere interessant, hvis der var et glas vin bagefter. Jeg opdagede også, at jeg blev hængende længere, og at det ikke (udelukkende) var selskabets skyld. Jeg havde ikke lyst til at gå derfra og dermed forlade alkoholen.

Det ændrede sig. Med tiden begyndte jeg at føle en slags irritation over, at der var andre mennesker til stede til fester. Når andre var der, følte jeg, at jeg ikke kunne drikke så frit, som jeg havde lyst til. Det føltes helt barokt.

Jeg opdagede, at jeg ikke længere kunne have et lager af vin og øl. Hvis jeg købte det, forsvandt det. Jeg tog ikke konsekvensen i form af at acceptere størrelsen af forbruget og købe ind til det. I stedet blev det lige til en flaske vin (eller to), når jeg trængte til at slappe af eller hygge mig, et par gange om ugen.

Der var en stor kontrast mellem, hvordan det føltes at drikke, og hvordan det virkelig virkede. Mens der var vin i glasset kunne jeg føle, at jeg slappede fantastisk af, eller at jeg fik geniale ideer. Dagen efter var jeg tømmermandsplaget i stedet for afslappet, og jeg kunne ikke bilde mig ind, at den geniale idé havde forvandlet sig fra kragetæer til en artikel. Alt i alt var der for mange beviser på, at jeg havde et problem: for mange tømmermænd, for meget trang og alt for mange gange, hvor jeg satte mig et mål og ikke holdt det.

Sundhedsstyrelsens anbefalinger har været en stor hjælp for mig; de gjorde det tydeligt, at mit forbrug var for højt. De var en norm, som jeg holdt mit forbrug op imod, og som styrkede min oplevelse af, at noget var galt. Jeg brød mig absolut ikke om anbefalingerne og slet ikke om, at de i 2010 nedsatte grænserne for kvinder fra maks. 14 til maks. 7 genstande. Det var jo ikke realistisk, følte jeg, på trods af at adskillige mænd og kvinder omkring mig ligger på mellem 0 og 7 genstande om ugen.

Forfængelighed gjorde også en forskel. Det føltes ukvindeligt, usexet og meget lidt intelligent at drikke, så meget desto mere som jeg nærmede mig og passerede de fyrre år. At være fuld og fyrre – det ringede bare ikke. Jeg blev også mere bevidst om tegn på

alkoholisme hos andre mennesker og var bange for at se dem hos mig selv. Kunne det ses på huden? Blev al alkohollugt vasket af i badet?

Tre ting var særligt svære for mig, da jeg kæmpede med min afhængighed: For det første det, jeg oplever som den offentlige fortælling om at stoppe. For det andet at erkende, at jeg ikke kan tåle alkohol. For det tredje at det indimellem er synligt, at jeg ikke kan tåle alkohol.

Det første problem handlede om, at jeg ikke kunne få øje på min personlige bund og dermed det, der ifølge den offentlige fortælling om alkohol skulle være mit vendepunkt. Fortællingen indeholder stort set altid en tur omkring rendestenen eller en anden form for fornødelse. Fortællingen siger, at det ikke kan lade sig gøre at stoppe, før man har nået sin personlige bund, og jeg kunne slet ikke få øje på min. Der var langt derved, der var år og mange liter ren alkohol mellem mig og den virkelige fornødelse. Hvis fortællingen var sand, skulle jeg gå hele den lange tur, før jeg kunne stoppe.

Men det kunne bare ikke være sandt. Andet måtte være muligt.

Fortællingen indeholder også ofte forældre, der er misbrugere, eller som ikke har sat grænser. Jeg selv er vokset op med forældre, der holdt sig til at dele én flaske vin fredag og én lørdag i de weekender, hvor min far havde fri. Min far ville måske tage to glas whisky, hvis han var forkølet. Efter konfirmationen i 7. klasse begyndte klassekammerater at gå til halbal og krobal. Det var udelukket for mig. Mine forældres normer har hjulpet mig her mange år senere. De har været ubehagelige, fordi jeg følte skam over det store forbrug, men de gjorde også, at jeg så problemet, og at jeg formåede at stoppe.

Problemet er kommet som en overraskelse for dem i mine omgivelser, der kender til det. Et vennepar (som selv drikker meget lidt) blev ved med at byde mig alkohol; da jeg for måske fjerde eller femte gang sagde, at jeg ikke kunne tåle alkohol, slog min veninde en latter op og sagde: »Du siger det, som om du var alkoholiker!?!«. Den offentlige fortælling havde også haft effekt på hende. Jeg så ikke ud til at være på vej ned i rendestenen, så jeg kunne ikke være alkoholiker.

Det kan lyde som en kritik af vennerne, men det er det ikke ment som. Mit forbrug svarede til mange andre danskeres forbrug, også selv om det lå et stykke over de tidligere anbefalinger med maks. 14 genstande for kvinder. Mange danskere drikker så meget. For nogle er det et overforbrug, der er usundt, men som ikke (endnu?) har givet afhængighed. For andre af os giver det gradvis den forandring i hjernen, der giver trang til alkohol, og som fjerner evnen til at drikke et glas vin og tage vand for resten.

For en del alkoholikere er den offentlige fortælling præcis, men mit gæt er, at det må være muligt for flere at stoppe langt tidligere. I hvert fald hvis der er mere bredde i de offentlige fortællinger om at stoppe med eller skære ned på alkohol.

Selv følte jeg i mange år, at alkohol var en bred, lige vej, og at der hele tiden var stikveje til siden, som jeg egentlig skulle kunne tage. Men drejningen var krap, og stikvejene virkede smalle og triste. Øl, vin og sprut tilbyder sig overalt og hele døgnet og lover med rusen glæde, afslapning, eller hvad man nu måtte have lyst til.

Mit andet problem var at lave den skrappe drejning, det var helt at droppe alkohol. Jeg har mange gange købt en flaske vin for lige at 'øve mig' på at drikke kun ét glas. Måske to. Der var jo egentlig ingen grund til ikke at tage det tredje. Og så videre. Nogle dage senere tænkte jeg gerne, at det ikke kunne passe. Jeg måtte kunne styre det. Kun ét glas. Og så videre. Det var nærmest en sorg at sige farvel til alkoholen, da jeg i foråret 2012 besluttede mig for ikke at drikke det næste lange stykke tid. På det tidspunkt vidste jeg egentlig ikke, om afskeden gjaldt et halvt eller to år, blot at det skulle være til jeg en dag kunne 'styre det' - hvis ellers den dag nogensinde kommer. I så fald er der lang tid til; En dag i foråret 2014 forsøgte jeg nemlig at drikke et glas vin, og havde lige så stor succes som tidligere. Av, hvor var det nogle stygge tømmermænd! Det var svært at forstå, at jeg tidligere kunne holde ud at have bare en smule tømmermænd fra tid til anden.

Det tredje problem, jeg oplevede, var, hvad andre mon ville tænke om, at jeg ikke drak alkohol. Jeg har været helt overdrevet optaget af det. For mig var ændringen en revolution, for andre næppe bemærkelsesværdig. Kun et par gange på to et halvt år har det givet spørgsmål, men det er formentlig også, fordi jeg har holdt mig væk fra mange arrangementer med alkohol.

De reaktioner, jeg har fået, har været fine. Mestendels nysgerrige og interesserede uden at være snagende. Alligevel synes jeg stadig, det er svært ikke at kunne tåle alkohol. Jeg har det fint med andres vinglas og er glad for colaen i mit eget. Derimod har jeg svært ved at forstå, hvorfor en restaurant kan tage højde for 'veganer' eller 'ingen nødder', når de dækker op til en stor middag, men ikke for 'ingen alkohol'.

Jeg har også lidt svært ved at forstå, at de gravide, muslimerne og jeg selv under velkomstdrinks skal ud at lede efter et obskurt hjørne for at finde sodavanden. Hvilket minder mig om en sidste grund til ikke at drikke alkohol til julefrokosten: Flere af mine venner kan ikke lide smagen eller effekten af alkohol, men tager alligevel indimellem en øl.

Danske alkoholdrikkere kan nemlig få det helt skidt af at se en sodavand på det fælles bord. Og helt ærligt: Jeg har ikke selv været for god dér. Selv inden jeg blev afhængig, havde jeg svært ved at forstå, at andre ikke kunne lide alkohol. Og når jeg selv syntes, at jeg drak mere, end hvad godt var, var det behageligt at have selskab af andre. Når de drak, var mit forbrug o.k.

Der er flere veje til et liv med mindre eller slet ingen alkohol. Det er forskelligt, hvad folk har brug for; for mange vil et formaliseret behandlingsforløb være det rette, mens andre, som jeg, foretrækker at finde deres egen vej. Det væsentlige må være, at man gør noget ved sit overforbrug eller en startende afhængighed. Dét løser ikke alle problemer, men man får ikke et nyt på halsen.

Der må også være flere måder at fortælle om sin afhængighed på. Jeg har stor beundring for de mange, der har fortalt om deres besøg i rendestenen eller om smertelige ting, der har ført til misbrug. Samtidig er der brug for flere typer af rollemodeller.

Hvis man er afhængig, men ikke kan genkende sig i andres livshistorier, er det sværere at gøre sig fri af afhængigheden. Det kan også være sværere at vælge alkohol fra, hvis man automatisk forventes at oprulle en traurig forhistorie. Derfor vil jeg gerne slå et slag for, at

det bliver lettere at fortælle om sin afhængighed uden at invitere andre dybt ind i det private.

Jeg stoppede selv 'i tide': Misbruget kan ikke ses på mine levertal, og jeg kan drikke alkoholfri øl, uden at det udløser alkoholtrang og kontroltab. Min ambition med denne Kronik er at gøre det bare lidt lettere for andre også at skære ned eller stoppe. Der skal ikke meget til for at gøre det lettere: Til receptionen kan alkoholfrit og alkohol serveres på lige fod. En café kan sætte en god alkoholfri øl på menukortet, og måske kunne det også ske på værtshuset, festivalen, endda til julefrokosten? Folk, der beder om en sodavand, kan få den uden en ekstra opfordring til en øl.

Sidst, men ikke mindst, har jeg en besked til den, der holder af vin, øl med mere: Hvis du gerne vil blive ved at kunne nyde et godt glas eller to om ti og tyve år, så pas på. Hvis du drikker for meget, risikerer du at udløse afhængighed. Så hedder det sodavand for resten.

De sidste år har jeg skammet mig over at skille mig ud ved ikke at kunne drikke. Jeg har ikke fundet det flovt, hvis andre mennesker gjorde det samme, men mange ting er anderledes, når de gælder en selv.

Derfor har jeg også en mere personlig ambition med denne kronik. Nemlig, at tage den glæde og stolthed, jeg føler over at have droppet alkoholen, med hen til restauranten, værtshuset eller julefrokosten. Så længe jeg slipper for selv at drikke øl og snaps, skal det nok blive festligt.

BILAG 3:

Brevkasse, FamilieJournal

HAN BLIVER FULD OG DUM TIL FESTER

Hej Susanne! Så skete der igen det, som jeg frygter, hver gang min mand, som ellers er en god og kærlig mand og far, og jeg skal til fest. Han fik hurtigt drukket så meget rødvin, at han blev umulig at føre en samtale med. Derefter bliver han urimeligt sur, fordi jeg ikke kan svare på hans mærkelige spørgsmål, men det kan jeg ikke, fordi det, han spørger om, overhovedet ikke giver mening. Så bliver han nedladende over for mig og siger højlydt ved

STØTTE TIL ALKOHOLIKERE OG PÅRØRENDE

På www.hope.dk kan både alkoholikere og deres pårørende søge sig frem til relevant støtte og vejledning. Du kan også ringe til Høpe-linjen på tlf: 8033 0610 på alle hverdage mellem kl. 18 og 22.

bordet, "andre kan jo bare spørge dig, for du er jo så klog", hvilket bare gør mig endnu mere ked af det og pinligt berørt.

Pyha, hvor jeg synes, det er hårdt at have en knude i maven, hver gang vi skal til fest. Nogle gange bliver knuden mindre, fordi han husker at drikke vand til rødvinen, men ofte mærker jeg knuden blive større og større, når rødvinen glider ned for hurtigt. Dagen efter vil han ikke høre tale om, at han har drukket for meget, og mener nærmest, at det er mig (og alle andre, som heller ikke har kunnet forstå ham), som har et problem. Jeg kan jo ikke bestemme, hvor meget han skal drikke, men hvordan undgår jeg så knuden i maven?

Med venlig hilsen "Skytten"

Kære Skytte! Tak for din mail. Du har helt ret i, at du ikke kan styre, hvor meget din mand skal drikke, men du kan i høj grad styre, hvad du vil stille op til, f.eks. om du vil gå til fest med ham, når han ikke vil an-

erkende, at der er et problem. Benægtelse er en helt almindelig del af et alkoholproblem, og du deltager i benægtelsen, så længe du stiller op til hans udskjelser.

Tro mig – jeres børn og omgangskreds ved, at der er et problem, og at det er noget, der ikke kan tales om. Jeg vil anbefale dig at begynde at tale højt om det, først og fremmest til din mand. Sig, at du oplever, at han har et problem, og at du ikke vil deltage i arrangementer med alkohol, før han anerkender det og får noget hjælp. Du skal selvfølgelig kun sige det, hvis du kan gennemføre det, og hvis du ikke vil gennemføre det, må du fortsætte med at finde dig i "knuden i maven." Men det er en bjørnetjeneste for alle parter. Din mand vil på sigt ødelægge sine sociale relationer, og hans børn og andre vil miste deres respekt for ham – så det er det bedste for ham, at du holder fast i, at han har et problem.

Kærlig hilsen Susanne

MEDMISBRUGERE SKAL SØGE HJÆLP

Mange misbrugere, f.eks. alkoholikere, har en eller flere medmisbrugere i den nærmeste omgangskreds. En medmisbruger er en, der "hjælper" misbrugeren på den ene eller den anden måde. Det sker typisk ved at bidrage til fortællingen eller benægtelsen af, at der er et problem, og derved bidrage til, at misbrugeren kan opretholde illusionerne om sig selv som forbruger og ikke misbruger. Over tid bliver medmisbrugeren tiltret ind i et net af løgne, tabuer og manipulationer, og det kan have store konsekvenser. Medmisbrugeren kan i værste fald ende med helt at miste troen på sig selv og sin virkelighedsopfattelse. At være medmisbruger er en meget dårlig hjælp til misbrugeren. Det bedste, en medmisbruger kan gøre, er at sige højt, hvad hun/han ser og oplever. Søg hjælp og støtte i omgivelserne, hos frivillige hjælpere eller hos professionelle, så du kan holde fast i realiteterne. Det er den bedste hjælp til alle parter.