

# Äntligen färdig!

Boksviten är klar och Svetlana Aleksijevitj har lämnat Göteborg, men saknar de fria människorna här. Och sopplunchen på Caféva i Haga.

PORTRÄTTET 72



NÖJE: *Icona Pop mitt i en virvelvind* 62  
 KULTUR: *Gabriel Byström om Ungern* 64  
 KULTUR: *Den rustika trenden råder* 64  
 SPEL: *Batman är god underhållning* 66  
 TEKNIK & TRENDER: *Nya iPhone testas* 67

**GP**

# kultur

## FÅNGE

### I ALKOHOLENS GREPP

Efter många tunga år vann Cecilia Svensson kampen mot beroendet. Nu försöker hon hjälpa andra.

68



Bild: LISA THANNER

Sms:a "leka" till 72 930 så skänker du 75 kronor.

INSAMLINGSSTIFTELSEN FÖR DROTNING SILVIAS barn- och ungdomsjukhus

GÖR BARNSJUKHUSET BARNSLIGARE.

**STRÖMS Kostymer**

Hög kvalitet i ren ull  
Ledig passform.  
Finns i svart, grått eller marinblått.

Ord. pris 3.695:-

Nu 2.595:-

**STRÖMS**  
Söndagsöppet 12-16

**Vi har REGNKAPPOR!**

Göteborgs största sortiment av regnkappor och regnrockar.

Även ett brett sortiment av caper, sydvästar, regnställ och skalplagg.

Vi har klassiska galonjackor från Grundéns.



**Friluftsbuiketen**  
KANOTCENTRUM

Skeppsbron 5, Göteborg

031-13 96 00 • www.kanotcentrum.se



## PROMS KONSERT

Gästartist Olsen Brothers



Göteborgs Konserthus  
lördag 23 november kl. 15.00 och 19.30  
Biljetter köps på [www.proms.se](http://www.proms.se)

Göteborg Symphonic Band

# KIDNAPPAD av alkoholen

Vill du ha ett glas vin? En ganska vanlig fråga när man träffas. Några glas vin mitt i veckan ger guldkant på den grå vardagen för många. Inte minst bland medelålders kvinnor. Men de kontinentala vanorna, tillsammans med afterwork och traditionellt helgdrickande, kan få negativa konsekvenser. Man dricker sig stillsamt till ett beroende där konsekvenserna kan bli förödande i långa loppet.





**ÖVERLEVARE.** Cecilia Svensson har tagit sig ut på andra sidan alkoholmissbruket och håller numera föredrag om sina erfarenheter för att försöka hjälpa andra.

**Cecilia Svensson var 37 år när hon vågade erkänna för sig själv att hon drack för mycket. I efterhand inser hon att förkärleken till alkohol har hon haft hela livet.**

**N**är jag var yngre tänkte jag aldrig på om jag drack för mycket. Jag var väl som alla andra. Och det fanns perioder när jag inte drack överhuvudtaget, berättar Cecilia Svensson. På det sättet är alkohol en lömsk drog eftersom du kan hålla på ganska länge innan du inser att du har problem, fortsätter hon.

Det var under tiden Cecilia studerade som festandet tog fart. Och som student med mager ekonomi kom hon på att hon kunde göra eget vin. Men hon skötte både jobb och studier exemplariskt. Ingen ifrågasatte hennes drickande. Kanske blev hon osams någon gång, men inga andra negativa konsekvenser. Det fanns inga tecken på att alkoholen skulle ta över.

– När jag väntade barnen var jag fanatiskt nogg med att inte dricka något med alkohol. Jag drack inte ens lättöl eller lättcider. Men visst var det första glaset vin efter amningen gott.

**DRICKANDET BÖRJADE** eskalera 2003, då hon var föräldraledig med sin andra dotter. Cecilia kände sig uttråkad och väntade bara på att dottern skulle somna så att hon kunde ta ett glas vin.

– Väl tillbaka på jobbet med resor och middagar drack jag allt mer. Till slut drack jag varje dag.

**”På det sättet är alkohol en lömsk drog eftersom du kan hålla på ganska länge innan du inser att du har problem”**

Hennes man konfronterade henne att par gånger, men Cecilia slog det ifrån sig.

– Men så kom jag på den briljanta idén att jag drack för att jag var gift med honom, och skilde mig, säger Cecilia.

Efter skilsmässan blev det fritt fall. Cecilia var ofta på resande fot och tillbringade mycket tid i hotellbarer. Jobbet och skilsmässan slet på krafterna. Alkoholen var ständigt närvarande.

Vändpunkten kom 2005 med orkanen Gudrun. Cecilia var på jobbresor. Väl framme i Stockholm brydde hon sig inte ens om att gå in på hotellrummet. Hon kastade in väskan och gick ut. Kom hem tidigt nästa morgon.

– Fast jag bestämt mig kvällen innan för att ta det lugnt blev det inte så.





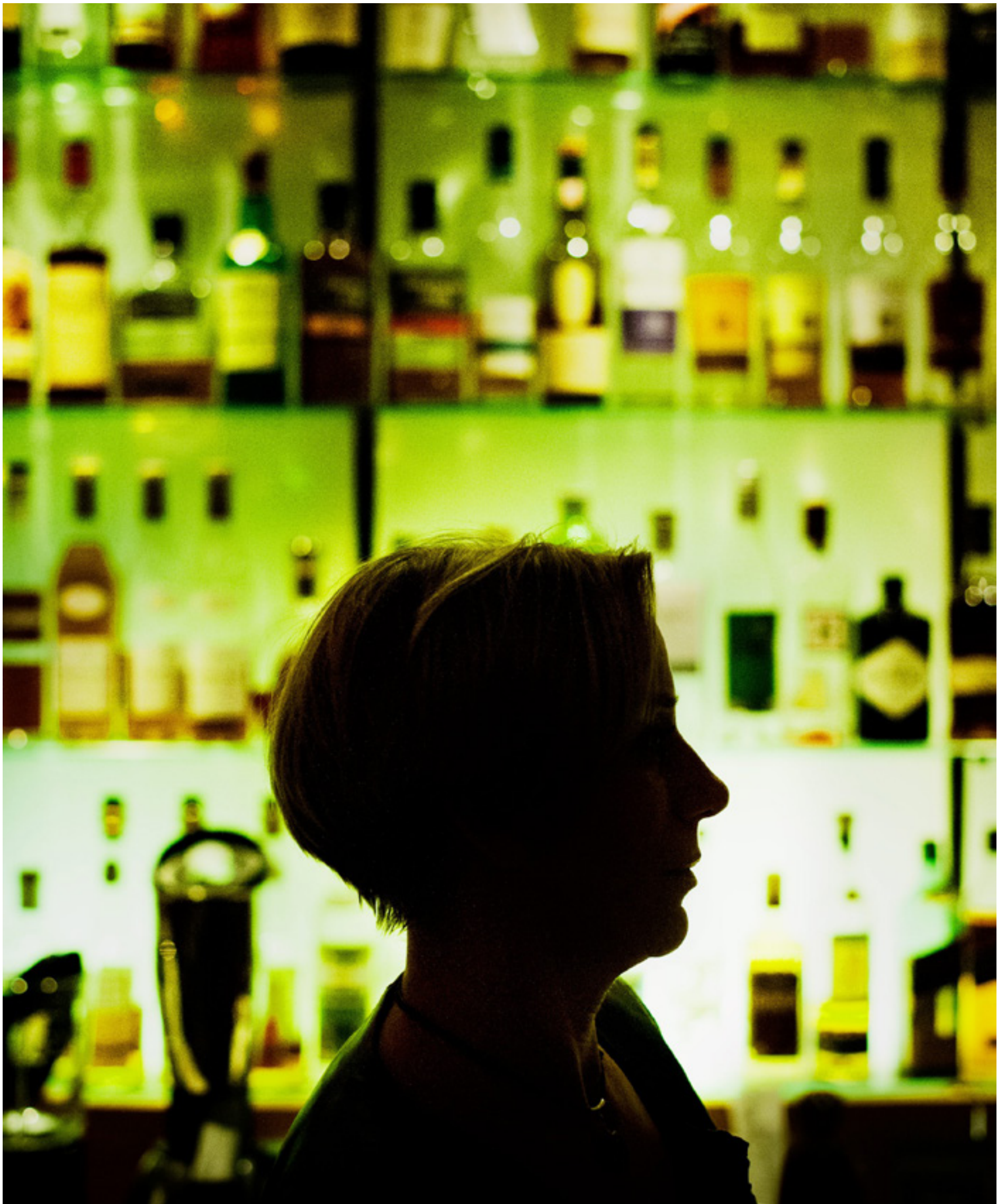


Bild: LISA THANNER

**MOTSTÅNDSKRAFT.** Nu har Cecilia Svensson varit nykter i över sex år och har skrivit en bok om sina erfarenheter med titeln "Det är hur enkelt som helst, det är bara att förändra hela sitt liv."

Cecilia släpade sig ut i badrummet. Håller sig fast i handfatet och ser ett grått ansikte. Ångesten river i bröstet.

– Det var som om jag såg mig i spegeln för första gången, förklarar hon.

Hon ringde sin ex-man och bad om hjälp. Cecilia fick telefonnummer till en självhjälpsgrupp på orten dit hon skulle.

Förseningar i tågtrafiken på grund av stormen gjorde att hon inte kom med tåget som serverade alkohol ombord och hon hade ingen tid att tillbringa på stationens olika barer. Cecilia kom fram i tid och gick på sitt första självhjälpsmöte.

– Det var varmt och välkomnande, fast jag var inte övertygad om att jag var alkoholist.

### ”Jag kränkte mig själv på ett sätt som jag aldrig trodde att jag skulle göra”

Cecilia hade tagit första steget mot ett nyktert liv. Längre sköt hon glaset framför sig. Började må bättre och gick på självhjälpsmöten. På en middag med jobbet lite längre fram drack hon ett glas vin och det gick bra.

– Jag hade inte gett upp hoppet om att kunna dricka normalt. Det vore ju hemskt om jag gick omkring och var nykter i onödan.

Och visst är det märkligt att det är just den gången som blir sanning och inte de 99 andra tillfällena när det inte gick bra.

Nästa helg drack hon lite mer och så började det om igen.

**DEN SLUTGILTIGA VÄNDPUNKTEN** kommer sommaren 2007. Cecilia kan inte prata om det utan att börja gråta.

– Jag kränkte mig själv på ett sätt som jag aldrig trodde att jag skulle göra.

På tåget hem beställer Cecilia in en liten flaska vin. Väl framme sätter hon sig i bilen för att hämta sin dotter på förskolan. När hon kommer hem slår paniken till.

– Tanken på vad som kunde hänt slet

sönder mitt inre. Jag rensade ut sprit, munvatten, huvudvärkstabletter – allt.

Cecilia åkte direkt till ett självhjälpsmöte och har inte druckit sedan dess.

– Jag känner en tacksamhet för att jag nådde min botten innan något hände.

I sommar har Cecilia varit nykter i sex år. Hon har skrivit en bok om sin väg till ett nyktert liv och håller också föreläsningar om sina erfarenheter.

– Mitt liv utan alkohol är underbart. Man måste våga tro på det. Och man måste våga be om hjälp. Det finns hopp.

**ANNA CEDERBERG GERDRUP**

031-624000



# Tuula vågade välja livet

**Tuula Bäckmans pappa dog av sin alkoholism och Tuula var nära att gå samma öde till mötes. Men hon beslutade sig för att bryta det negativa mönstret och sökte hjälp.**

I dag njuter Tuula Bäckman av livet på ett sätt som hon tidigare inte trodde var möjligt. Hon har kommit över sin blyghet och vågar prata om sina känslor utan alkohol i kroppen.

– Jag var bara 14 år när jag var full första gången, berättar Tuula. Jag blev nästan medvetlös och lovade att inte dricka igen.

Alkoholberoendet fanns i familjen. Tuulas lillebror drack och pappan gick bort i en alkoholrelaterad död.

– När mamma skilde sig träffade hon en ny man och han blev tryggheten i familjen. Seppo är den som jag räknar som min pappa, förklarar hon.

Tonårsfyllan ersattes av måttlighetsdrickande. Under långa perioder när hon var gravid och barnen var små drack Tuula ingenting. Hennes man drack bara lättöl och lite vin på kalas.

– Eftersom jag är uppvuxen med en alkoholiserad pappa var jag observant och trodde inte att jag skulle drabbas. Inga varningssignaler alls. Däremot blev jag modigare när jag hade druckit lite, vågade prata och ta för mig på ett sätt jag annars inte gjorde, säger hon.

**1999 DRABBADES TUULAS** familj av ett oväntat dödsfall. Mamman och Seppo hade precis kommit hem från en Thailandsresa. Man hade firat Seppos femtioårsdag och dagen därpå skulle han uppvaktas av sina kamrater. Men i stället för att firas dör Seppo hastigt på natten i en hjärtinfarkt.

Chocken var stor och för Tuula blev det en livskris som nästan kom att ta livet av henne. Sorgen efter Seppo och de smärtsamma minnena från det hårda livet med pappan kom i fatt henne.

– Kanske är det något med oss finnar, säger hon och skrattar. Vi har svårt att tala om känslor.

Tuula blev sjukskriven och tillbringade dagarna hos sin mamma. De drack öl och pratade om Seppo.

– Mamma kunde hantera drickandet men inte jag. När jag kom hem fortsatte jag. Det gick fort utför. På en månad var jag fast. Jag drack varje dag.

Familjen, som tyckte att det var acceptabelt att hon drack några gravöl med mor-



Bild: MATS ENDERMARK

**TILLBAKA.** Tuula Bäckman vann kampen mot beroendet och lyckades återvinna livsgnistan.

mor, protesterade, men Tuula lyssnade inte. – Till slut kunde jag inte existera utan öl. Jag hoppade över frukosten och tog min första öl i stället.

Tuulas man jobbade borta på veckorna och barnen som var i yngre tonåren var ensamma hemma med Tuula.

– Min dotter reagerade med ilska, sonen försökte vakta mig. Han hällde ut ölen.

**FAMILJEN VÅDjade** till henne om att sluta dricka. Och Tuula ville men kunde inte. Även hennes vänner reagerade.

– Jag blev förbannad för att de inte förstod att jag bar på en stor sorg. Att det var därför jag drack, säger hon.

Jakten på alkohol och irritationen över att familjen och vännerna inte förstod henne drev Tuula hemifrån. Under en period satt hon med gänget på parkbänken. Alla på den lilla orten i Värmland visste, men Tuula

brydde sig inte. Till slut var det en väninna som såg till att socialtjänsten grep in. 2005 kom hon till ett tolvstegshem.

– Jag var i ett otroligt dåligt skick när jag kom dit. Jag kunde inte ta till mig behand-

**”Jag blev förbannad för att de inte förstod att jag bar på en stor sorg. Att det var därför jag drack.”**

lingen och efter en vecka skrev jag ut mig.

Tuula lyckades hålla sig nykter i en vecka. Men hon letade hela tiden efter orsaker till att dricka. Familjens besvikelse var stor när hon började dricka igen. Efter två år sökte hon hjälp.

– Jag insåg att jag skulle dö om jag inte fick hjälp, förklarar Tuula.

Tuula bad om att få komma bort och få behandling på annan ort. Hon trodde inte hon skulle klara det annars.

– Jag gick på eftervårdsbehandling och självhjälpsmöten när jag kom hem igen. Jag var trött på drickandet och ville verkligen leva nyktert.

Livsgnistan kom tillbaka och Tuula var tillbaka i familjen. Barnen fick prata ut om sin ilska och hon bad om förlåtelse. Tuula tog också hjälp av en terapeut.

– Efter behandlingen hade jag mycket skuldskänslor gentemot barnen. Vi har pratat mycket om det. I dag har barnen och min man fått tilliten tillbaka. Och jag har fått tillbaka respekten för mig själv, säger Tuula.

**ANNA CEDERBERG GERDRUP**  
031-624000

## ALLTFLER KVINNOR SÖKER HJÄLP

**ALLT SEDAN MITTEN AV** 1990-talet har kvinnors alkoholkonsumtion ökat. Sedan toppåret 2004 har alkoholkonsumtionen i befolkningen som helhet gått ned. Men bland kvinnor över 50 år ökar den i stället.

Forskningen visar att var tionde medelålders kvinna dricker så mycket att det är riskabelt för hälsan. Och det är kvinnor med god ekonomi och social status som dricker mest. Helnykteristerna är ofta ensamstående och lågutbildade.

– I dag har vi lika många kvinnor som män i behandling, berättar Reneé Nilsson, som arbetar på Valet, en öppenvårdsmottagning i Göteborg. Att det har skett en markant ökning av kvinnor som kommer hit har flera orsaker. Kvinnor konsumerar alkohol på ett sätt som inte gjorts tidigare. Det handlar både om tillgänglighet och ekonomiska möjligheter. För många tar det fart när barnen flyt-

tar hemifrån. Men medvetenheten och kunskapen om alkoholberoende är i dag större både bland dem som självmant söker sig hit och dem som kommer tillsammans med arbetsgivaren.

Att alltfler kvinnor söker hjälp för sitt alkoholberoende bekräftas också av andra öppenvårdsmottagningar som Göteborgs-Posten varit i kontakt med.

**INGELA KLANG ARBETAR** som motivatör på Nordhemkliniken och berättar att de har fler kvinnor i behandling i dag än för några år sedan.

– Vi har både yngre och äldre kvinnor

### Riskkonsumtion

■ **Kvinnor:** Mer än 9 glas alkohol per vecka (något mindre än 2 flaskor vin).

■ **Män:** Mer än 14 glas per vecka.

som patienter. Tyvärr bär många av dem på skamkänslor. En kvinna som dricker för mycket bemöts av samhället på ett helt annat sätt än en man, fortsätter Ingela Klang.

Jörgen Engel, alkoholforskare och läkare på Nordhemskliniken, betonar att det inte handlar om brist på karaktär att någon dricker för mycket.

– Ingen går säker för alkoholens risker. En hög alkoholkonsumtion innebär att hjärnan sakta byggs om. Man kan likna det vid att drogen ”kidnappar” hjärnan, förklarar han.

– Lika lite som en diabetiker känner skam för sin sjukdom ska en person med alkoholberoende göra det. Känner man att man håller på att tappa kontrollen över sitt drickande är det viktigt att söka hjälp så tidigt som möjligt, säger Jörgen.

**ANNA CEDERBERG GERDRUP**  
031-624000

### Här kan du få råd och hjälp

#### ■ Alkohollinjen:

020-84 44 48  
Hit kan du ringa om du funderar på om du eller någon i din närhet dricker för mycket. Det är gratis och du kan vara anonym.

#### ■ Alkoholhjälpen:

[www.alkoholhjalpen.se](http://www.alkoholhjalpen.se)  
Alkoholhjälpen är en helt kostnadsfri tjänst som drivs av Statens Folkhälsoinstitut

#### ■ Söka vård:

Om du har frågor om alkohol och dess risker eller behöver hjälp kan du vända dig till din husläkare, företagsläkare

eller ta kontakt med en beroendemottagning. Det finns också flera stödorganisationer som arbetar med alkoholberoende.

#### ■ Hemsidor om beroende:

[www.vaja.se](http://www.vaja.se)  
[www.helenefurness.se](http://www.helenefurness.se)

#### ■ Böcker om beroende:

1. Kidnappad hjärna – en bok om missbruk och beroende, av Miki Agerberg.  
2. Så dumt, av Mia Törnblom.  
3. Det är hur enkelt som helst, det är bara att förändra hela sitt liv, av Cecilia Svensson.