

# IOGT-NTO:s ALKOHOL- RÅDGIVNING

---



---

Om en del av  
IOGT-NTO:s  
sociala verksamhet

IOGT-NTO erbjuder personer som har eller har haft alkohol- eller andra drogproblem att leva helnyktert och möjligheten att förändra sin livssituation. Vi gör det genom metoder och aktiviteter som syftar till att involvera personerna, ge dem möjlighet att se sin egen styrka och finna sina egna verktyg för förändring.

Vi erbjuder möjlighet till behandling och rehabilitering på vårt behandlingshem, vi har kamratstödsgrupper runt om i landet, vi erbjuder råd och stöd via vår alkoholrådgivning och vi driver ett antal sociala företag runt om i Sverige som ger människor en chans att ta sig tillbaka till arbetsmarknaden.

TEXT: HELENA WANNBERG, LINA STAAV, JOHNNY FOGLENDER

FOTO: EMELIE SPIJUTH SVÅRD, ESS FOTO

TRYCK: FRIDHOLM & PARTNERS, 2013

GRAFISK FORM: PASADENA STUDIO

Här berättar Olle Andersson om IOGT-NTO:s alkoholordgivning och vad den betytt för honom. Alkoholordgivningen finns till för den som har frågor eller känner oro över sin egen eller en närståendes alkoholkonsumtion.



## Du behöver inte må så här. Det finns faktiskt en lösning.

Detta var budskapet som fick Olle Andersson att slutligen bli nykter. Det är samma budskap som han numera förmedlar till dem som ringer till IOGT-NTO:s alkoholordgivning, ett journalnummer som Olle var med och startade.

IOGT-NTO:s alkoholordgivning finns till för alla som känner oro för sitt eget eller andras drickande. De som ringer får prata med Olle, som efter tio år som rådgivare känner en trygghet i att han verkligen kan stötta.

– Jag kan det här. Jag har mina erfarenheter, jag har själv hittat en lösning som jag kan dela med mig av.

Olle beskriver dem som ringer till rådgivningen som osäkra.

– Det kan vara en anhörig som har en känsla av att något är fel, eller någon som känner sig osäker på vad som håller på

att hända med sitt eget drickande. De som ringer känner sig ofta vilsna, de vet inte vart de ska vända sig med sina frågor.

Olle lyssnar och för det mesta känner han igen beskrivningarna av smusslanden med flaskor, lögner, förnekanden. Alkoholismen ser ungefär likadan ut, oavsett var den har slagit rot. Olles svar blir ofta: "Det du beskriver är tecken på alkoholism."

Olle har lätt för att känna igen sig i vilsenheten hos dem som ringer. Han kunde själv ringa olika journalnummer till AA eller präster i fyllan och villan – men när dessa sedan ringde upp för att få prata med Olle i nyktert tillstånd var han inte längre lika intresserad. När han vände sig till missbruksenheten i Ludvika var planen att få antabus för att kunna hålla upp med drickandet – för att sedan orka fortsätta dricka. Men Olle fick även rådet att prata med en nykter alkoholist.

– Det gjorde jag, och han lyckades förklara för mig att jag redan hade gått för långt. Jag var alkoholist. Detta blev vändpunkten.

Till en början var Olles förklaring att det var på grund av skilsmässan som han började dricka.

**”När jag blev nykter var det en helt ny värld som öppnade sig och jag fick ett nytt liv. Det där vill man gärna få bjuda tillbaka.”**

– Men nu har jag insett att jag skiljde mig ju för att jag drack. Ju nyktrare jag har blivit ju mer har jag insett att jag har druckit på ett alkoholistiskt sätt redan från första fyllan i ungdomen.

Olle berättar hur han jobbade en hel sommar med ett enda mål – att kunna köpa mellanöl. När ölen var slut

började han direkt att planera nästa fylla. Festandet blev centralt i Olles liv.

– Varenda slant lade jag på brännvin. Jag skaffade mig jobb och familj, jag fortsatte att dricka och jag rökte hasch. Men jag såg mig inte som en alkis.

**”I själva verket är det ju så att de som ringer redan har börjat lösa problemet i och med att de lyfte luren...”**

När Olle väl hade tagit sig tillbaka i nykterhet efter sin tolvstegsbehandling, var han arbetslös i några år innan han äntligen kunde komma in i arbetslivet igen. Det skiftjobb han fick gav dock krångliga förutsättningar för att kunna skapa ett nytt socialt liv, så därför sökte han andra jobb. Något som inte var helt enkelt för en 48-åring med missbruksbakgrund.

Men så dök en annons upp – Dagöholms behandlingscenter, som drivs av IOGT-NTO, sökte elever till en droginformatörskurs. Olle hade redan varit inne på tankarna att utbilda sig till behandlingsassistent.

– När jag blev nykter var det en helt ny värld som öppnade sig och jag fick ett nytt liv. Det där vill man gärna få bjuda tillbaka.

Utbildningen resulterade i att han och en annan kille började bygga upp ett 020-nummer som sedan blev till IOGT-NTO:s alkoholrådgivning. Numret lanserades sommaren 2003 med en stor annonskampanj om ”Små och stora alkoholproblem”. Affischerna väckte uppmärksamhet och känslor och framförallt minns Olle alla de samtal från människor som verkligen upplevde problem kring alkohol.

– Det ringde otroligt mycket och vi satt hela tiden i samtal. Det kändes bra att jag kunde dela med mig och ge förslag på lösningar.

Olle insåg också hur viktigt det var att han hade jobbat på allvar med sig själv. Att stötta andra med missbruksproblem kan leda till att man hamnar i ett eget medberoende.

– Man får inte tro att allt är klart bara för att man är nykter, konstaterar Olle som fortsätter att jobba med sig själv.

Samtalet till alkoholrådgivningen är inte något som kan förändra allt, men Olle tänker att han framförallt kan erbjuda dem som ringer en bekräftelse på att de har rätt.

– Även om det är en sorglig insikt så kan jag även erbjuda något som lindrar, anpassat till varje person. Någon kanske får tips om ett behandlingshem, en annan om att gå i beteendeterapi. Andra kan behöva gå på AI-Anon, FMN eller liknande för att som anhöriga göra något för sitt eget mående. Många som ringer söker en nykter gemenskap och något meningsfullt att göra i sitt liv. Då har jag ju hela nykterhetsrörelsen att hänvisa till.

Det händer allt som oftast att Olle känner nervositeten komma smygande när telefonen ringer. "Hur ska vi lösa det här?" Men det reder alltid upp sig.

– I själva verket är det ju så att de som ringer redan har börjat lösa problemet i och med att de lyfte luren...

Och i andra änden finns Olle som delar med sig av det budskap som startade hans egen resa mot ett nyktert liv:

Du behöver inte må så här.



Du håller i ett av sex olika fördjupningshäften som beskriver IOGT-NTO:s sociala verksamhet. De verksamhetsområden som beskrivs är kamratstöd, vårt behandlingshem, alkoholrådgivning, sociala företag, folkhögskolor samt studieförbundet NBV.

Ett översiktligt häfte för hela den sociala verksamheten finns att beställa. Kontakta oss för beställningsinformation.

IOGT.SE

INFO@IOGT.SE

08-672 60 00

