

*Medafhængighed.*

*Først vil jeg - med det samme vedgå – **Jeg kan ikke fordrage udtrykket.***

*Min far døde i april 2000. I august deltog jeg i mit første møde, i en selvhjælpsgruppe. På det tidspunkt, var der ingen selvhjælpsgrupper for voksne børn af alkoholikere i Vejle. Hjælp skulle jeg have, så det blev Al-Anon i stedet. Jeg gik der i 9 måneder, hver mandag.*

*Det var nogle fantastiske mennesker, der ikke et øjeblik betvivlede mine oplevelser. En helt ny fornemmelse for mig.*

*Hvis i læser dette, skal i vide – møderne med jer, reddede mig liv!*

*Jeg er glad for, at jeg havde begge ben solidt plantet på jorden og at jeg kendte mig selv. Der blev åbnet en helt ny verden for mig. En verden hvor vi ærligt og trygt kunne fortælle og udtrykke, hvad der end måtte fylde indeni os.*

*Jeg lærte noget om, at tale om og for mig selv. Ikke – at kommentere hvad andre sagde. Blot fortælle, hvad jeg kom til at tænke på – fra mit liv – når jeg lyttede til andres beretninger. Et skide godt princip!*

*Alle mennesker burde prøve at deltage i sådanne møder! Fordi her bliver det ligegyldigt, om jeg mener det er noget sludder, der kommer ud af en andens mund, eller om det lige præcis, er hvad jeg har søgt efter. Jeg skal udelukkende forholde mig til mig selv.*

*Ved at lytte – uden at skulle kommentere, eller have muligheden for det. Ved at tage imod – uden min mening, eller holdning har bare den mindste interesse, eller betydning for andre, end lige netop mig – lyttede jeg på en komplet anderledes måde.*

*Jeg sad ikke og tænkte – nej, kammerat, nu må du lige styre dig.*

*Eller – ja, det er præcis det jeg mener.*

*Jeg sad tilbagelænet og tog imod – intet andet! Noget blev hængende. Andet fløj forbi!*

*I min tilstand af en dyb depression, var jeg meget langsommere i min tænkemåde end normalt. Jeg kaperede simpelthen kun brøkdele af, hvad de andre i gruppen talte om og mente.*

*Den første mandag i måneden, havde vi fællesmøde med AAerne. Altså alkoholikerne. De første 2 møder var spændende og interessante. Derefter blev de bare kedelige gentagelser. En alkoholiker stillede sig op og fortalte om sit liv, som aktiv drikkende.*

*Det var der sgu ikke noget nyt i! Jeg havde levet med en alkoholiseret far det meste af mit liv. Det gad jeg simpelthen ikke bruge min tid på. Jeg ventede på at en fra min gruppe – de pårørende – ville blive opfordret til at speake. Det skete aldrig.*

*Jeg tolkede det således, at vi var på besøg hos AAerne. Det var deres møderum, derfor bestemte de dagsordenen. Og de havde tydeligvis ikke lyst til at høre en pårørende berette om sit liv. Jeg tror ikke, de turde blive konfronteret med den side af alkoholismen. De var vant til at pille i deres egne navler, og det fortsatte de med.*

*Det endte med, at jeg blev væk de mandage, der var fællesmøder.*

*Alkoholikeren i mit liv, min far - var død. Skulle han stadigvæk fylde og dominere mit liv? Fortsat være omdrejningspunktet? Nej – fandme nej!!!  
Mit liv var endelig blevet mit. Ikke om jeg gad høre på de andre alkoholikers selvcentrerede pis!*

*Nogle historier var ufatteligt dumme og platte! Voksne mænd fortalte teenageragtige beretninger om drukture og ganske sindssyge ting, de have foretaget sig i deres branderter.*

*Hvor dybt uinteressant! Hvor tomt! Hvor forbandet selvhøjtideligt!*

*Det er muligt at misbrugeren – på den måde - kan hjælpe sig selv og andre, der har et misbrug, til at se hvad der sker, når de er påvirkede.*

*Helt ærligt – jeg har set det – så rigeligt endda. Jeg var ikke skide fuld, men i bogstaveligste forstand – pinligt ædru! Fri mig for mere! Lad mig i fred!*

*Jeg lærte intet nyt ved at lytte til alkoholikernes livshistorier.*

*På et tidspunkt deltog jeg i et regionsmøde. Det var spændende, når jeg lige ser bort fra, at her fortalte endnu en alkoholiker sin historie!*

*Derefter fortalte en kvinde, om hendes mands alkoholisme og livet med ham. Jeg sad hele tiden og tænkte ”Hvorfor fortæller du ikke fra dit hjerte?” ”Det lyder, som om du har haft det fint, med at din mand drak.” ”Hvor er dine følelser?”*

*Kvinden var helt tydeligt påvirket af, at der var et stort overtal af misbrugere. Det kunne ikke blive for emotionelt, så forsvandt den gode stemning! Sådan følte jeg!*

*Mens jeg observerede og bare var til stede, lyttede jeg til AAernes samtaler. Aldrig har jeg oplevet så mange alkoholikere samlet et sted. Aldrig hørt alkoholikerne*

*snakke og grine så højlydt og ægte. De var afslappede – gik rundt og hilste på hinanden – gav knus og smilede af gensynsglæde. Det var så stort!*

*Jeg sad ved et bord og kiggede rundt. Sugede alle indtrykkene til mig, mens jeg tænkte "Hvor ville jeg ønske, du havde været her far." "Tænk de er pinligt ædru alle sammen." "Det er helt utroligt!"*

*Denne oplevelse ville jeg ikke være for uden. Det var aldeles vidunderligt!*

*For, at komme tilbage til kvinden der speakede – Hun præsenterede sig som medmisbruger. Mine tæer krummede sig. Jeg tænkte "Nu råber jeg snart højt – Jeg gider ikke mere blive placeret i denne bås!" "Hvad tænker folk på?" "De der tager et medansvar for en alkoholikers misbrug?" "Hvad har de gjort, der gør de betegner sig selv som medafhængige?"*

*Hvad der foregår i en misbrugerfamilie er utroligt kompliceret. Alt for kompliceret til, at få betegnelsen medafhængighed eller medmisbruger, uden nogen efterfølgende forklaringer. Jeg ville ønske de pårørende, der helt frivilligt påtager sig disse betegnelser, ville fortælle hvorfor de ser på sig selv på den måde. Hvad – præcist – betyder ordene for dem? Hvorfor bruger de disse betegnelser?*

*Jeg ved – mange alkoholikere har det rigtig godt med at en partner f.eks. siger "Jeg er medmisbruger," fordi de kan dele skyldfølelsen med en anden. Andre igen kan skubbe hele ansvaret over på deres medmisbruger. Altså, fortsætte deres alkoholiske adfærd i ædru tilstand. Resten af livet måske? Hvor langt er de nået? Ædru - fordi de har stoppet deres druk, men alkoholiske fordi de har det samme sind! Den samme tankegang og det samme reaktionsmønster.*

*Det er gennemskueligt og tydeligt, at det er alkoholikere, der har opfundet Minnesota principperne! Misbrugeren er i fokus – også her!*

*Pårørende bliver hængende og træder vande – følger med – eller forlader misbrugeren.*

*Ligegyldigt hvad de vælger at gøre, har de store sår, som ingen hjælper dem med at hele igen!*

*Vi var ensomme og sårede da alkoholikeren drak. Vi er ensomme og sårede efter alkoholikeren er blevet ædru! Vi fortsætter med at kæmpe alene, fordi misbrugeren – i vores liv – kræver/får al opmærksomheden!*

*Jeg tror, de fleste der bryder ud af forholdet til en misbruger, er de sundeste og stærkeste af os - pårørende. Ellers har de i hvert fald større chancer for, at blive hele*

*mennesker, end os der ikke kan give slip. Vi går først, når vi bliver syge, eller når vi får hjælp – udefra - til at gennemskue det sygelige i vores relation til misbrugeren.*

*Hvor er forskellen for børn – partner – forældre – søskende og andre pårørende - venner – bekendte – kollegaer o.s.v. om alkoholikeren drikker eller ej?*

*Om alkoholikeren er død – eller lever? Om vi forlader alkoholikeren – eller bliver?*

**INGEN!!!**

*Er det rimeligt, at så mange mennesker står i skyggen af – ofte – en enkelt person????*