

SJUKDOMAR OCH DIAGNOSER

🔔FÖLJ

Alkoholcoachen: "Vi måste börja prata om gråzonsdrickandet"

PLUS Publicerad 04 mars 2022



📷 AnnaKarin Drugge

Är alkohol det enda sättet att ge tillvaron en guldkant? Ingela Hjulfors Berg är alkoholcoach och hon tycker att vi måste börja prata mer om hur vi dricker och varför.

Generellt har vi druckit mindre alkohol under pandemin, men ungefär fem procent av befolkningen har tvärtom druckit mer, och intensivkonsumtionen har ökat bland kvinnor och äldre.

Att prata om alkoholvanor är svårt och ofta känsligt, tycker Ingela Hjulfors Berg som erbjuder coachning till dem som vill sluta dricka.

Utomlands har många börjat diskutera grey area drinking, gråzonsdrickande, och det är en debatt som hon hoppas ska komma i gång även i Sverige.



Annons



VK

MENY

MINA NYHETER

TITTE.BERG@GMAIL.COM

12 MÅN PRIVATLEASING
MED FAST RÄNTA

3.699 kr/mån

UPPTÄCK MER

5008 GT

VK Söndag

Vassa krönikörer, fördjupande reportage och inspirerande läsning varje söndagsmorgon – direkt i din inkorg

PRENUMERERA PÅ NYHETSBREVET

Kristina Waldenborg

kristina.waldenborg@vk.se

För ganska precis fem år sedan skrev VK om Ingela Hjulfors Berg som då bestämt sig för att ta ett alkoholfritt år. Det var inte så att hon upplevde att hon hade ett missbruk, men det slentrianmässiga drickandet tog tid och energi plus att det påverkade hälsan. Ingela förklarade att hon var alkoless, en mycket träffande beskrivning, och Alkoless blev så småningom namnet på den coachningverksamhet som hon dragit i gång vid sidan av heltidsarbetet som kommunikatör.

” Det är också många som dricker för att klara vardagstristessen.

- Jag började dricka som tonåring för att vara rebellisk och insåg, när jag slutade dricka, att även det var rebelliskt. Alkoholnormen är väldigt stark i Sverige, alla högtider ska firas med alkohol, annars är du konstig eller tråkig. Dyra viner har också blivit en slags livsstilsmarkör. Jag ville visa att man inte behöver följa normen, att det är okej att säga nej och har även försökt att lyfta fram de positiva effekterna av ett alkoholstopp. Det är tyvärr inte så många som pratar om fördelarna med att inte dricka.

Ämnen i artikeln

Sjukdomar och diagnoser

FÖLJ

Umeå

FÖLJ

Facebook

FÖLJ

Instagram

FÖLJ

Annons

https://www.vk.se/2022-03-04/alkoholcoachen-vi-maste-borja-prata-om-grazonsdrickandet

2/5

Ingela ger pepp och råd, hon är certifierad coach och mindfulnesslärare och delar med sig av sina erfarenheter via Instagram och Facebook. Alkoless erbjuder även enskilda samtal med den som vill ha hjälp att sluta dricka. Klienterna finns runt om i Sverige samt i Norge och Finland, berättar hon. Merparten är högpresterande kvinnor.

DETTA ÄR INGELA:

Namn:

Ingela Hjulfors Berg

Ålder:

59 år

Familj:

Maken Kenneth, våra vuxna barn Rasmus, Andréa och Isak.

Bor:

Holmsjön, Umeå.

Gör:

Coachar människor till att sluta dricka utan att ha nått en botten.

Intressen:

Körsång, kallbad, mtb, slalom, simning, fotografering, resa, hälsa, skogspromenader.

Läs mer:

På [alkoless.se](#) finns mer information och här går det också att boka gratis 15-minuters kartläggning.

- För dem handlar drickandet ofta om stress. En gång var jag också en av de där kvinnorna som sladdade in på bolaget på fredag för att köpa vin så att man skulle kunna koppla av under helgen. Det är också många som dricker för att klara vardagstristessen. Många vill ha en guldkant och vet inget annat sätt än att dricka, men det är en quick-fix som inte funkar i längden.





Det är fortfarande svårt att prata om drickande och alkoholvanor.

Sitter du hemma och jobbar, som många gjort under pandemin, är det också lätt hänt att det blir ett extra glas nu och då, kanske även på en vardag, konstaterar Ingela. CAN (Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning) har gjort studier som tyder på att alkoholkonsumtionen minskade under pandemin totalt sett, men cirka fem procent av befolkningen har i stället druckit mer. När det gäller intensivkonsumtionen (fem/fyra standardglas eller fler vid ett och samma tillfälle för män/kvinnor) har den sjunkit något de senaste 15 åren, men för grupperna kvinnor samt äldre (65 - 84 år) syns däremot en ökning.

Alkohol är naturligtvis inte ett problem för alla, men för en del förvandlas de där två glasen plötsligt till flaskor utan att de riktigt förstått hur det gick till. Att dricka för mycket är förknippat med mycket skuld och skam, konstaterar Ingela, och för många är det ett väldigt stort steg att söka hjälp.

Ska det förändras måste vi våga prata om alkohol mer öppet, menar hon.

” Gråzonsdrickande handlar om att använda alkohol på fel sätt; kanske för att minska stress, döva känslor eller kanske klara av sociala sammanhang.

- I USA och England pratas det mycket om grey area drinking, gråzonsdrickande, just nu. Det är ett nytt begrepp som jag hoppas att vi börjar diskutera även i Sverige. Det är ett sätt att prata om drickande som det går att känna igen sig i, du slutar dricka för att må bra, inte för att du måste.

Gråzonsdrickande handlar om att använda alkohol på fel sätt; kanske för att minska stress, döva känslor eller kanske klara av sociala sammanhang, förklarar Ingela som för tillfället håller på att vidareutbilda sig till grey area drinking-coach för att kunna hjälpa fler att dra i handbromsen i tid.

Vad är det som kan få människor att komma till insikt om att de dricker för mycket?

- Bland de som vänder sig till mig är det ganska vanligt att man råkat ut för en olycka på fyllan, cyklat omkull eller ramlat och brutit något. Efter det börjar man rannsaka sig själv. Många känner sig också stressade och har fått problem med sömnen, och upptäcker efter ett tag att det kanske finns ett mönster.

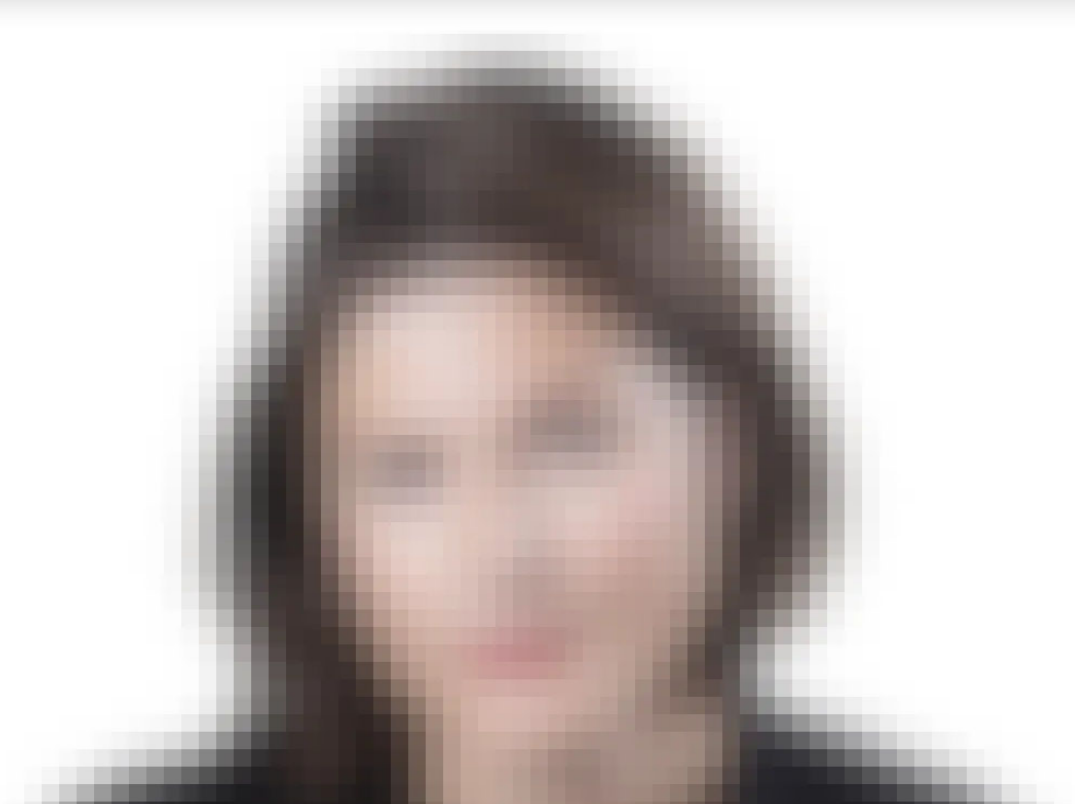
Vad kan du hjälpa till med?

- Vården och AA kan ge bra stöd och hjälp, men jag tror att tröskeln känns väldigt hög för en del. De som vänder sig till mig har också gått och tänkt länge, men att kontakta en alkoholcoach kan ändå kännas lättare, tror jag. De som har akuta missbruksproblem kan jag inte hjälpa, men jag kan lotsa dem vidare, och fungera som ett slags komplement till vården.

- Jag försöker hjälpa klienterna att hitta det som triggar dem att dricka och sedan funderar vi på vad de behöver för att sluta, vad som är deras styrkor. Vi kan behöva nysta en del, de där vinglasen är en trevlig krycka att luta sig mot, och när den försvinner och man måste möta sig själv kan det bli jobbigt. Att ta hjälp av mig som coach handlar om ta fram det friska och beständiga för att göra en bestående livsstilsförändring som inte känns som en uppoffring.

Tror du att alkoholnormen är på väg att förändras?

- En förändring är ju att unga dricker allt mindre i dag. Utbudet av alkoholfria alternativ har också ökat otroligt mycket, vilket tyder på att det finns en stor efterfrågan. Det tar lång tid att förändra normer, men jag tror ändå att det kommer att hända en del på det här området. Hälsotrenden och att fokusera på



 **Torbjörn Jakobsson**
Karin Marklund som är legitimerad psykolog och verksam på Rova & Sjögren Psykologi AB i Umeå.

HUR PRATAR JAG MED EN VÄN SOM JAG TYCKER DRICKER FÖR MYCKET?

Att prata med en vän eller anhörig som man tycker verkar dricka alldeles för mycket alkohol är inte alltid enkelt. Bör jag ens ta upp frågan eller är det att lägga sig i för mycket? Vi frågade Karin Marklund, legitimerad psykolog, verksam på Rova & Sjögren Psykologi AB i Umeå, och också svarar på läsarfrågor i VK.

- Jag tycker att man kan se på det på samma sätt som när du är orolig för en kompis eller närstående på grund av andra anledningar. Om du bryr dig om någon är det alltid bra att fråga, tycker jag. Risken annars är att den här personen går ensam med sina



 **Rapportera stavfel / faktafel till redaktionen**



KOMMENTERA