

Alkostoppet ledde till sajt för att stötta andra

PLUS Publicerad 20 juni 2017 - Uppdaterad 11 april 2019



AnnaKarin Drugge
alkoless. Ingela Hjulfors Berg startade, efter att hon själv tagit en paus från att dricka alkohol, en sida där man kan stötta alkostopp. Foto: AnnaKarin Drugge

Vissa blir nervösa när de hör att hon inte dricker och undrar varför. Det är det synsättet Ingela Hjulfors Berg vill förändra. Hon har tagit alkoholstopp och startat en webbsida för att uppmuntra andra.

Annons

An advertisement for Subaru featuring a brown Subaru Outback SUV parked next to a white horse trailer. In the background, three people are standing near a white horse in a grassy field. A large orange circular graphic on the left contains the text: "VINTERHJUL & DRAGKROK utan extra kostnad! Gäller vid köp av en ny Subaru Outback före 31 okt. Värde: 32.000 kr". On the right, there is a blue badge that says "SVERIGES MEST NÖJDA BILÄGARE" and the Subaru logo. Below the car, the text "BERGNER'S En del av Bilgruppen i Norr - Umeå" is visible.

Jenny Eriksson Ahlm
redaktionen@folkbladet.nu

Annons

Det var andra gången hon deltog, men nu hade hon en motivation hon saknade tidigare.

En anledning till beslutet var att hon ville bryta normen. Barnen hade precis flyttat hemifrån och hon började ifrågasätta alkoholtraditionen.

– Jag började tänka, ska vi sitta varje helg och äta middagar med våra vänner och dricka öl och vin? Jag blev less, säger hon.

Bättre än yoga

Efter en månad var fördelarna så många att hon beslutade att fortsätta 100 dagar till utan alkohol.

– Jag insåg att det skulle bli över helgerna jul och nyår och tänkte hjälp, hur ska det gå?

Snacket på jobbet på fredagarna cirkulerade kring att tagga upp inför helgen och prata om att man skulle dricka.

Jag kände, wow, det här blev något mer.

På gymmet var det samma sak. Det gäller att hitta andra sätt att varva ner än med alkohol. Enligt de uppgifter Ingela Hjulfors Berg tagit del av tar det 50 dagar innan kroppen börjar må bättre. Hon kände snabbt en förändring. Fast hon redan utövade yoga och stresshantering märktes stor skillnad.

– Jag kände, wow, det här blev något mer.

Hon blev piggare, mindre stressad, gladare och sparade dessutom pengar. När 100 dagar passerat bestämde sig Ingela för att fortsätta och hålla upp ett år. Snart har ett halvår gått.

Socialt betingat

– Jag vet inte hur det blir efter det, om jag blir helnykterist eller inte? Men det är bra att våga stoppa ett tag.

Det svåraste har varit att alkohol är så socialt betingat.

– Folk har väldigt svårt att umgås utan alkohol, säger hon.

Men något hon märkt är att många i hennes närhet också tagit stopp och att man pratar om att göra saker som inte innefattar alkohol.

– Möjligtvis för att det är legitimt när de är med mig.

Sajt för stöd

Ingelas upplevelser har lett till en webbsida som ska stötta alkoholstopp. Målgruppen är inte de som anser sig vara alkoholister, utan de som vill dricka mindre eller ta alkoholstopp.

Hon riktar sig främst till aktiva högpresterande kvinnor i åldrarna 45 – 60 år. I dag vet hon inte hur sidan kommer utvecklas, tanken är att den ska bli en community där folk kan mötas.

Nya intressen

En stor fördel som Ingela upplever är att hon hittar på mer saker. Tar man bort en sak kommer nya saker in i livet. Hon har exempelvis gått på poesiworkshop en tidig söndagsmorgon, och börjat spela mycket sällskapsspel.

– Vem vet, om du tar stopp kanske du kommer på att du gillar knyppling?

Man får mycket mer tid till annat när man inte dricker.

Startpaket 4995:-

B-körkort. Med Restaurangchansen
(ord pris 5995:-)

Intensiv- paket

B-körkort
från 9995:-

Skoterkurs

Anmäl dig NU, snart är snön här...



Klicka för
mer info!