

# Därför skippar hon alkohol i ett helt år

PLUS Publicerad 13 januari 2017 - Uppdaterad 09 april 2019



1 av 3 Gorm Kallestad / Johan Gunséus  
Ingela Hjulfors Berg vill hitta sätt att umgås som inte handlar om att dricka alkohol.

En månad blev till hundra dagar och nu har Ingela Hjulfors Berg bestämt sig för att klara ett helt år utan alkohol. Att inte dricka är ett beslut som provocerar, men den starka alkoholnormen är något vi borde diskutera och utmana, tycker hon.



Annon

Vi har ett brett utbud av vinterdäck i alla prisklasser.

Getterå Däck AB  
Rombäck 769

PRENUMERERA PÅ NYHETSBRÉVET

Umeå

FÖLJ



**Kristina Waldenborg**  
kristina.waldenborg@vk.se

Annons

Beslutet om att ta ett alkoholstopp handlar inte om att Ingela Hjulfors Berg kände att hon hade problem med sin konsumtion. Hon drack väl varken mer eller mindre än någon annan, men kände någonstans att alkoholen tenderade att leta sig in allt för många sammanhang i livet. Det var afterwork med jobbet, ett glas före konsertbesöket, vin hemma för att koppla av på fredagskvällen och så middagarna med vänner förstås.

- **Jag kände mig** alkoless helt enkelt, och när kampanjen Sober October körde i gång på jobbet i höstas bestämde jag mig utan att egentligen tänka efter så mycket. Jag hade precis börjat ett nytt jobb och ville fokusera min energi på rätt saker. Även maken hakade på stoppet och det var inga problem alls. När månaden började gå mot sitt slut insåg jag att jag gick runt och samlade argument för att fortsätta att inte dricka.

En vit månad är bra för kroppen, men tre vita månader ger ännu bättre effekt, läste Ingela vilket övertygade henne. "Allt eller inget" resonerade hon så hundra vita dagar fick det bli, dagar som sträckte sig över såväl jul som nyår. Ingen vinglög på julafton alltså och ingen champagne vid tolvslaget. Det fanns de som tyckte att tillfället var illa valt, men det enda Ingela själv upplevde var en stor befrielse.

- **Det är en** otrolig fixering kring alkohol känner jag. När jag går på gymmet och tränar en fredag eftermiddag är det det enda jag hör folk prata om, att de ska gå på krogen och dricka. Att slippa det där var otroligt skönt, det var som om jag tog kontroll över min kropp och min tid. Jag är ju inte purung och har tagit mina glas vin, "been there, done that" liksom. Jag vet att ingenting blir bättre eller roligare bara för att du dricker hela tiden.

I förra veckan, den 8 januari, hade de hundra dagarna passerat och de gångna månaderna har gett Ingela nya insikter. Att alkoholnormen i samhället är stark visste hon sedan tidigare, men kanske inte hur det känns att försöka stå emot pressen och säga nej. Det är inte alls enkelt. Dricker du inte sticker du automatiskt ut och måste ständigt vara beredd på att argumentera för ditt beslut. Samtidigt är det 300 000 svenskar i dag som dricker så mycket att de ligger i riskzonen för ett missbruk.

-

**Att dricka för** mycket är stigmatiserande, men det är det också att inte dricka alls. Genom att jag varit öppen med mitt beslut och berättar för alla har det blivit en del diskussioner. Och det är många som upplever att alkoholnormen är jobbig, framför allt de yngre. Jag pratade med en tjej som vill men inte vågar beställa alkoholfritt när hon går ut med sina arbetskamrater på afterwork av rädsla för att de ska tro att hon var gravid. En annan berättade att han brukade be bartendern att hålla den alkoholfria drycken i ett vanligt ölglas.

Många är rädda för att uppfattas som tråkiga typer om de är nyktra när alla andra dricker och vännerna trugar, menar Ingela. Och vem har inte känt sig mer avspänd och roligare efter några glas vin? Men kanske går det att nå det där utan alkohol, bara du är kreativ och hittar andra sätt att umgås.

*Jag vill utmana mig själv på allvar*

- **Jag drömmer om** en afterwork i curlinghallen, det vore ju jätteroligt. Jag tycker att vi borde skapa fler möjligheter att umgås utan alkohol, att testa och se vad som händer! Både jag och min man firade ett nyktert nyår och det var

fikar, promenerar, tränar och spelar spel till exempel. Och om vi nu går ut på krogen så finns det många goda alkoholfria alternativ i dag.

För att fira att hon gått i mål med de hundra dagarna satte sig Ingela Hjulfors Berg ner och skrev ett långt [blogginlägg](#) i förra veckan där hon inte bara summerade sina erfarenheter utan även passade på att berätta att hon beslutat sig för att ta ett vitt år. På någon dag hade ett par tusen personer varit inne och läst texten, och kommentarerna har strömmat in. Egentligen är Ingela inte förvånad, men hon är glad över att så många både stöttar och även delar med sig av egna erfarenheter.

- **För min del** handlar det inte om att jag ska gå med i IOGT-NTO nu utan om att jag vill utmana mig själv på allvar och även hitta en balans i livet. Jag vill förstå vilka situationer som triggat mig att ta ett glas vin och i stället försöka hitta alternativ som får mig att må bättre. Än så länge är fördelarna med att vara alkoholfri väldigt många, jag mår fysiskt och psykiskt bättre, bottnar i mig själv på ett annat sätt och har blivit bättre på att bara vara. Men du får väl göra en uppföljning om ett år så får vi se vad jag säger då, skrattar Ingela Hjulfors Berg.

#### FAKTA

**Namn:** Ingela Hjulfors Berg

**Ålder :** 54 år

**Familj:** Man och tre barn.

**Bor:** Holmsjön

**Gör:** Kommunikatör på Umeå kommun, kommunikationsstrateg i det egna företaget *Diggio*.

 Rapportera stavfel / faktafel till redaktionen



KOMMENTERA

## Västerbottens-Kuriren



### EN DEL AV VK MEDIA

Läs mer på [vkmedia.se](https://vkmedia.se)

[Cookie-inställningar](#)

### BESÖKSADRESS

Timotejvägen 40  
901 32 Umeå

### VÄXELN

090-17 60 00  
Vardagar 8-17

### KUNDSERVICE

Kundservicesidorna  
[kundservice@vk.se](mailto:kundservice@vk.se)  
090-17 61 40  
Vardagar 8-15

### REDAKTION

090-17 60 10  
090-17 60 11  
[redaktion@vk.se](mailto:redaktion@vk.se)

Ansvarig utgivare: Jessica Wennberg | © Copyright 2023 Västerbottens-Kuriren | Allt material på sajten är skyddat enligt upphovsrätten