

”Jag försöker inspirera till medvetet drickande”

PLUS Publicerad 04 maj 2018 - Uppdaterad 09 april 2019



2 av 2
Ingela Hjulfors Berg. Foto: Johan Gunséus

Ingela Hjulfors Berg, mottagare av Blåbandsäppet, vill att fler ska få kontroll över sitt drickande och upptäcka fördelarna med att inte dricka.

Annons

Seniortorget
Inspiration och guidning för dig som är senior. Välkommen!

UMEÅ KOMMUN

Läs mer här >



Bibi Karbin
bibikarbin@vk.se

Familj och relationer

FÖLJ

Hej Ingela och grattis till Blåbandsrörelsens utmärkelse Blåbandsäpplet. Hur känns det?

- Tack! Det känns fantastiskt bra. Jag fick det för mitt engagemang för alkoless.se. Det är ett alkoholfritt initiativ som vill peppa människor till kortare och längre alkoholstopp. Jag försöker inspirera till medvetet drickande. Det känns himla kul för mig att få priset, då jag inte tillhör den traditionella nykterhetsrörelsen. Vi måste våga prata mer om vilka positiva effekter alkoholstopp ger än att komma med pekpinningar om alkohol. Det är väldigt tabubelagt att prata om alkoholvanor överhuvudtaget. Många får något jagat i blicken när alkohol kommer på tal.

Hur kom det sig att du startade Alkoless?

- Jag drog igång bloggen Alkoless.se några månader efter mitt alkoholstopp, som började den 1 oktober 2016. Jag är väldigt vetgirig och nyfiken som gammal journalist. Men då jag inte hittade någon svensk sajt som pratade om medvetet drickande, så skapade jag den själv.

Nu har det gått många månader. Vad har du för målsättning nu?

- Målet är att få fler, som är på gränsen till ett riskbruk, att få kontroll på sitt drickande och upptäcka alla fördelarna med att inte dricka. Visst hade jag kunnat vara tyst om mitt alkoholstopp, men då hade jag kanske inte haft möjligheten att inspirera andra. Det behövs många goda förebilder.

Vad är den största lärdomen för dig personligen?

- Oj, de är många. Men den största lärdomen är att jag borde ha insett långt tidigare att alkohol inte ger det välbefinnande som jag trodde. Tvärtom så är det en substans som skapar rätt mycket ångest, även i små mängder. Jag har tack vare stoppet blivit av med mycket inre oro.

Vilka har fördelarna varit under resans gång?

- Hur mycket får plats i tidningen? Haha. Fördelarna är att jag har fått bättre sömn, klarare blick, fräschare hy, jämnare humör, mer energi, mindre stress, bättre relation till både mig själv och andra. Jag är starkare mentalt, känner mig modigare, har gått ned i vikt och sparat pengar.

Har det inte varit några utmaningar alls?

- Det var mest under första året, när alla traditionella firanden skulle genomlevas. Jag går fortfarande gärna på fest, men dricker enbart alkoholfritt. Det är dessutom mycket godare än alkohol. Mina smaklökar tål nämligen inte alkohol längre. Det smakar verkligen illa. Det tyckte jag däremot inte innan... Det var oväntat att smaken skulle förändras så radikalt. Det tar ju bort lockelsen en hel del.

Vad vill du säga till någon som funderar på att ta ett alkoholstopp?

- Börja med 30 dagar, minst. Men sätt helst inget slutdatum för då fokuserar du bara på den dagen. Känn i stället efter när du vill dricka igen eller inte. Ta också reda på varför du vill ta ett alkoholstopp. Det är viktigt. Kom ihåg att stoppet gör du enbart för din egen skull och inte för någon annans.

Kommer du att fortsätta på den inslagna vägen?

- Jag har passerat 19 månader och är fortfarande helt alkoless. Jag fortsätter av bara farten. Det är så himla skönt att vara fri och få bestämma själv över hur jag vill må. Jag undviker inte alkohol. Jag bara struntar i den. Jag vill nämligen ha ut

Annon



Välkommen in till

elon

HELRÄ KÖKET

Har du några andra framtidsplaner?

- Jag hoppas på att få ge ut en bok om medvetet drickande och peppa fler till att våga gå utanför sin bekvämlighetszon. Många är fixerade vid att allt måste firas med ett glas bubbel eller vin. Det finns ett spännande liv bortom alla guldkantade vinglas. Tro mig!

FAKTA

Namn: Ingela Hjulfors Berg

Född och uppvuxen: Umeå

Bor: Holmsjön

Familj: man och tre vuxna barn

Ålder: 55 år

Arbete: kommunikatör på Umeå kommun, men lägger ned mycket fritid på Alkoless, är diplomerad coach och mindfulnessinstruktör och coachar människor till att ta kortare och längre alkoholstopp

Intressen: "Jag tränar, läser, umgås med släkt och vänner, sköter om mina fyra katter, är aktiv i flera föreningar, yogar, mediterar, sjunger i kör och jobbar i min trädgård. Jag gillar också att resa."

 Rapportera stavfel / faktafel till redaktionen



KOMMENTERA



Lokala rockprofilerna gör sin kanske sista spelning

NIO FRÅGOR "Det krävs nog ett rejält gage, ett gäng starka roddare och en välfylld rider för att vi ska lägga en halv dag och en halv natt på en spelning."