



**Háskólinn  
á Akureyri**

Háskólinn á Akureyri  
Hug-og félagsvísindadeild  
Nútímafræði  
2009

## Heimur vímuefnaneytenda

Ásthildur Valgerðardóttir  
Lokaverkefni í hug-og félagsvísindadeild



**Háskólinn  
á Akureyri**

Háskólinn á Akureyri

Hug-og félagsvísindadeild

Nútímafræði

2009

## Heimur vímuefnaneytenda

Ásthildur Valgerðardóttir

Lokaverkefni til 90 eininga B.A.-prófs í hug-og félagsvísindadeild

Leiðbeinandi: Jón Haukur Ingimundarson

## Yfirlýsing

Ég lýsi því hér með yfir að ég ein er höfundur þessa verkefnis og að það er ágóði eigin rannsókna.

---

Ásthildur Valgerðardóttir

Það staðfestist hér með að lokaverkefni þetta fullnægir að mínum dómi kröfum til B.A.-prófs / M.L.-prófs í Félagsvísinda- og lagadeild“

---

Jón Haukur Ingimundarson

## Ágrip

Vímuefnaneysla er viðvarandi vandamál á Íslandi í dag. Markmið þessarar rannsóknar var að fá innsýn í heim vímuefnaneytandans og/eða alkóhólistans. Beitt var eigindlegum aðferðum með því að taka ýtarleg viðtöl við nokkra einstaklinga og leggja stund á vettvangsathugun, en einnig var notast við skriflegar heimildir.

Í ritgerðinni eru fyrst kynntir til sögunnar helstu aðilar sem huga að vímuefnaneytendum og hjálpa þeim sem eiga við vímuefnafíkn að stríða, þ.e. Samtök áhugafólks um áfengis- og vímuefnavandann (SÁÁ) og AA-samtökin. Í þriðja kafla er gerð grein fyrir helstu vímu- og hugbreytandi efnum sem vímuefnafíklar á Íslandi nota. Fjórdi kafla lýsir árangri viðamikillar viðtalsrannsóknar sem beindist að lífi og reynslu þriggja óvirkra alkóhólista og móður eins þeirra, ásamt vitnisburði rannsakanda sem fyrrum vímuefnaneytanda og frásögnum af tveimur manneskjum sem enn eru háðar vímuefnaneyslu. Fimmti kafla greinir frá þátttökuathugun á meðal íslenskra háskólanema í svokallaðri vísindaferð og fjallar um skemmtunarmynstur sem byggir á mikilli áfengisneyslu.

Í niðurstöðukafla er afrakstur rannsóknarinnar greindur samkvæmt þemum sem kallast á við feril alkóhólista, þ.e. flóttaleið, vonleysi og uppgjöf, örvæntingu og hugljómun, og andlegan og félagslegan stuðning, en einnig upplifun aðstandenda sem og þátttöku þjóðfélagsins alls með tilliti ábyrgðar á því hvernig vímuefnafíknin þróast hér á landi. Þær ályktanir eru dregnar að lítið sé hægt að gera fyrir vímuefnaneytanda sem er langt komin í neyslu og á meðan alkóhólisminn stjórnar huga hans. Það sem okkur (hinum allsgáðu) er hins vegar betur fært er að huga betur að börnum okkar, auka forvarnir, styrkja meðferðarúræði og breyta hugarfari og venjum þjóðarinnar hvað varðar skemmtanamynstur.

## Abstract

Drug abuse and addiction is a persistent problem in Iceland of today. The goal of this research was to gain insight into the world of the drug abuser or the alcoholic. Qualitative methods were primarily used, including in-depth interviews with several individuals and ethnographic observations, though published information was utilized as well.

This thesis begins by introducing the organization and the fellowship whose main goals are to treat or aid people seeking help with a drug problem, namely, the National Center of Addiction Medicine and Alcoholics Anonymous. Chapter three provides an overview of licit and illicit drugs most commonly used by substance abusers and addicts in Iceland. Chapter four presents the results of extensive interviews, portraying the experiences of three recovering alcoholics and drug addicts as well as the mother of one of them; furthermore, it includes the researcher's accounts of her own experience as a former drug abuser and of people who are active substance abusers. Chapter five is an ethnographic description of university students' pattern of entertainment and alcohol use during a "science field-trip".

The concluding chapter presents research results in terms of themes reflecting progression and stages experienced by alcoholics and drug addicts, i.e. flight and denial, hopelessness and surrender, desperation and inspiration, and spiritual, intellectual and social support. The involvement and experience of the alcoholic's family and friends is discussed, also the collective responsibility of Icelandic society for the ways in which drug abuse has developed. The inference is drawn that little can be done to help the drug abuser in an advanced stage of addiction, when alcoholism controls his mind. Where we can more easily make a difference is by better protecting our children, improving preventive measures, reinforcing and supporting drug addiction treatment services, and working to change our society's embedded patterns of entertainment.

Sérstakar þakkir vil ég færa viðmælendum mínum í þessari rannsókn. Enn fremur vil ég þakka Jóni Hauki leiðbeinanda mínum fyrir endalausa hjálpsemi og þolinmæði. Ég vil þakka móður minni Valgerði Stefánsdóttur sérlega fyrir hjálpsemi við yfirferð og sambýlismanni mínum Birni Steinari Grétarsyni fyrir sérstaka þolinmæði á meðan ég var að vinna þessa rannsókn. Fyrst og fremst tileinka ég þetta verk vinkonu minni sem lést af völdum ofneyslu í sumar.

## Efnisyfirlit

1. Inngangur.....	3
2. Vímuefnafíkn.....	7
2.1 SÁÁ.....	7
2.2 AA samtökin.....	8
2.2.1 Ferð á AA fund.....	9
2.2.2 Tólf spora kerfi AA samtakanna.....	12
3. Vímuefni.....	14
3.1 Áfengi.....	14
3.2 Kannabisplantan.....	15
3.2.1 Marijuana.....	15
3.2.2 Hass.....	16
3.3 Amfetamín/Spítt.....	16
3.4 Kókaín.....	17
3.5 Lyf.....	17
3.5.1 Róandi ávanalyf.....	17
3.5.2 Svæfingalyf.....	18
3.5.3 Ópíumefni eða sterk verkjædefandi lyf.....	18
3.5.4 Sefandi geðlyf.....	18
4. Niðurstöður viðtalsrannsóknna.....	19
4.1 Reynslusaga mín.....	19
4.2 Reynslusaga Rósu.....	20
4.3 Viðtal við móður Rósu.....	27
4.4 Reynslusaga Bjarna.....	30
4.5 Reynslusaga Guðrúnar.....	37

## Heimur vímuefnaneitenda

4.6 Saga af vini.....	41
4.7 Saga af vinkonu.....	42
4.8 Viðhorf geðlæknis.....	43
5. Vettvangsrannsókn á meðal háskólanemenda í vísindaferð.....	46
6. Samantekt og umræður.....	48
6.1 Vímuefni sem flóttaleið.....	48
6.2 Vonleysi/uppgjöf.....	48
6.3 Örvænting/hugljómun.....	49
6.4 Andlegur og félagslegur stuðningur.....	49
6.5 Vogur og AA samtökin.....	50
6.5.1 AA samtökin.....	50
6.6 Aðstandendur.....	50
6.7 Þjóðfélagslegt umhverfi.....	51
7. Lokaorð.....	52
Heimildaskrá.....	54

## 1. Inngangur

Fíknin stjórnar manni. Maður heldur áfram þó að allt sé orðið dautt. Kvíðandi fyrir næsta fylleri. Hvaða skandall gerist þá? Maður hættir ekki fyrr en maður fær eins og einhverja vitrun og fylgir henni, lífið er orðið það sárt að þetta gengur ekki lengur.

Bjarni, júlí 2009.

Ung stúlka dó úr ofneyslu í sumar. Hún var vinkona mín og við áttum margar góðar stundir saman. Draumur hennar var að hjálpa öðrum, hana langaði að verða sálfræðingur. Hún var mjög góð stelpa og hafði mikið að gefa, hún hefði orðið þarfur sálfræðingur og getað leiðbeint mörgum áfram. Ofneysla fíkniefna leiddi hana til dauða. Hún dó aðeins 25 ára gömul. Hún var vinkona mín og ég sakna hennar. Því miður er hennar dauðsfall ekki einsdæmi, það hafa margir látist af völdum vímuefnaneyslu.

Mig langar með þessum verki mínu að leita svara við eftirfarandi spurningum. Hvað er það sem fær fólk til að fara út í ofneyslu vímuefna? Hvað er það sem fær fólk til þess að hætta þeirri ofneyslu?

Ég sem fyrrum vímuefnaneytandi þekki þennan heim og þá er ég að tala um heim fíkniefnaneytendans. Sem betur fer þekkjast hann ekki allir en það hræðir mig hve margt ungt fólk virðist leita í þennan heim. Það hræðir mig og ætti að hræða fólk. Bara að fleira fólk vaknaði til vitundar um þetta algenga ástand.

Ég þekkti einu sinni þau sem var ungt, í kringum tvítugt. Það hafði verið saman síðan á unglingsaldri og byrjaði að neita vímuefna í kringum 14 ára aldur. Bæði höfðu þau verið að selja fíkniefni frá því þau byrjuðu í neyslu. Það var mikill erill af ungu fólki að leita efna til þeirra og ef að efnið var til, hvort sem það var amfetamín, hass eða e-töflur, sem þeirra heimur kallar popp, þá rauk það út. Ungu fólkið sem ég sá og heyrði af í, kringum þetta þau, var alltaf í skuld, enginn átti pening, þó var allt gefið til að fjármagna fíkniefnakaup. Það skipti engu máli hvað það var, skipti alls engu, engir hlutir voru dýrmætari en aðrir ekki einu sinni gamall erfðagripur sem gengið hefði



## Heimur vímuefnaneitenda

kynslóða á milli. Allt var lagt í sölurnar til að fjármagna fikniefnakaupin og ef efnið vantaði var leitað og leitað þangað til sá var fundinn sem lumaði á einhvers konar fikniefni. Hringt var í einn og svo benti hann á annan þangað til efnið var fundið. Stundum tók langan tíma að finna einhvern sem átti efni en oft var afgreiðslan jafnvel hraðari en þegar matur er pantaður heim. Hassið var vinsælast en það var oft ekki til hass í bænum. Þá hafði kannski einhver sem hafði verið með stóra sendingu að sunnan verið tekinn af lögreglunni og var þá farið að neyta annarra eiturflyfja eins og amfetamíns og mikið sótt í geðlyf eins og rivotril, tafil, mogadon, morfín og fleiri róandi efni. Amfetamínið er mikið ódýrara en kókaínið og því var ekki mikið um kókaínneyslu. Einn strákur sagði mér að amfetamínið væri kallað verkamannaskítur sem þýðir eiginlega að það sé bara fyrir þá sem ekki eiga pening. Fyrir hassfíklana þá er ýmislegt reynt, til er efni sem þeir kalla sápu en það er samsuða úr heimahúsi úr afgangi af hassi og einhverjum öðrum eiturfnum sem hægt er að útvega fyrir lítinn pening. Svo var líka mikið reynt að svindla, til dæmis ef einhver ætlaði að kaupa eitt gramm þá fékk hann ef til vill 0.7 grömm. Allt reynt til að kría út pening.

Líf parsins fór hraða niðurleið á þeim tveimur árum sem ég þekkti þau. Lífstíll þeirra einkenndist meðal annars af því að flytja á milli íbúða. Þau voru yfirleitt rekin út úr íbúðum fyrir læti eða skemmdir á innveggjum. Það voru alltaf fjölmargir lásar á útidyrhurðinni ef einhver rukkari eða aðili sem þau skulduðu pening myndi birtast. Þau leituðu til geðlækna til hjálpar vegna þunglyndis og kvíða og fengu þar lyf. Þau hámuðu yfirleitt mánaðarskammt af lyfjum í sig á einum degi eða innan þriggja daga. Þá var ekki hægt að skilja orð af því sem þau sögðu, fólk verður mjög þvoglumælt af því að taka inn svona mikið af þessum lyfjum. Róandi töflurnar voru vinsælastar og svefntöflur einnig. Það er vegna þess að það er hægt að "krossa" áhrifin af þeim með því að drekka koffín drykki ofan í þessi lyf. Það þýðir það að áhrifin verða bæði róandi og örvandi í stað þess að fólk sofni af lyfjunum. Það var sama hvað parinu leið illa og vildi hætta, þá breyttist ekkert. Lífið var sífeldur eltingarleikur við vímuþjafana, sífelld reiði við lífið, sífelld leit við að hafa í sig og á. Leitað var til mæðrastyrksnefndar, foreldra, bæjarins, til allra sem hugsanlega var hægt að fá eitthvað hjá.

Heimur vímuefnaneitenda

Þegar efni voru til, þá var örlætið og náungakærleikurinn mikill en þegar efnin voru ekki til þá breyttist allt og hringt var út um allt til að innheimta skuldir annað hvort í formi vímuefna eða peninga. Þá var ekki hikað við að hóta limlestingum og engum miskunn sýnd.

Líf þeirra einkenndist líka af sífelldri hræðslu við lögregluna og mikilli ofsóknarkennd. Hurðinni aldrei lokið upp nema búið væri að gægjast í göt og athuga hver þar væri á ferð, foreldrar, lögregla eða einhver ofbeldismaður. Það þarf vart að taka fram að líf þessara vímuefnaneitenda blandaðist mikið lögreglunni, þar sem hún þurfti í sí og æ að vera með afskipti af þeim fyrir stuld, grun um fikniefnaviðskipti eða einhver læti. Strákurinn var oft lemstaður eftir slagsmál. Það var sama hvað þau fengu af efnunum, aldrei var það nóg, hvort sem þau fengu mikið af vímuefnum eða lítið, þá dugði það aðeins í stuttan tíma. Lygin einkenndi þau og lífshræðsla, það var alltaf verið að fegra hlutina eins mikið og mögulegt var. Þau ætluðu sér aldrei að fara í sprauturnar, en það fór þó þannig á samt. Ég þekkti þau í tvö ár og í lok þess tímabils þá vorum þau byrjuð að sprauta sig. Það virðist vera þannig að þeir sem eru fikniefnum líti svo á að sprautur séu síðasta sort. Flestum finnst það vera ógeðslegt, einhvern veginn að þá sé botninum náð. Enginn ætlar þangað en þó rata margir á þann stað. Það sem einnig einkenndi þetta unga par, sem ég kynntist, var mikil leit að lífstilgangi. Flest í lífi þeirra virtist tilgangslaust þó fannst mér þau samt sem áður búa yfir miklum mannskilningi. Einungis annað þeirra er á lífi í dag.

Rannsóknin mín byggir á viðtölum og vettvangsrannsókn, eigin reynslu og skalarýni. Ég tók viðtöl við tvo óvirka vímuefnaneytendur sem hafa náð árangri í edrúmennsku sinni, með hjálp AA samtakanna, þau Rósu og Bjarna. Ég tók einnig viðtal við Guðrúnu, sem er óvirkur vímuefnaneytandi, hún náði bata með hjálp foreldra sinna. Ég tók viðtal við móður Rósu og fékk innsýn í hennar heim sem aðstandenda. Að síðustu tók ég viðtal við Árna Jóhannesson yfirgeðlækni á geðdeild fjórðungssjúkrahússins á Akureyri.

Ég nota ýmis orð en alltaf þegar ég tala um neyslu þá á ég við neyslu á hugbreytandi vímuefnum. Þegar ég tala um fall þá meina ég að fíkillinn eða alkóhólistinn er aftur byrjaður að nota

## Heimur vímuefnaneitenda

vímuefni. Þegar ég tala um efni þá er á ég við öll vímuefni. Þegar ég tala um að selja á ég við að selja fíkniefni. Þegar ég tala um annan heim þá meina ég heim fíkniefnaneytendans. Ég nota ýmist orðin fíkniefnaneytandi, vímuefnaneytandi eða alkóhólisti eftir því sem við á. Orðin hafa yfirleitt sömu merkingu en orðið vímuefnaneytandi hefur þó víðtækustu merkinguna, oft þjáist fólk bæði af alkóhólisma eða drykkjusýki sem og fíkniefnaneyslu.

## 2. Vímuefnafíkn

Drykkjusýki er sjúkdómur. Sjúkdómur, sem ekki verður læknaður að fullu, aðeins gerður óvirkur. Óvirkur þannig að lifa má eðlilegu lífi meðan áfengis er ekki neytt. Hver sá maður, sem stendur andspænis ólæknandi sjúkdómi, er grafið hefur undan félagslegri velferð hans og rænt hann stjórn á eigin lífi, er komin í ógöngur (AA bókin, 2006).

Við þekkjum mörg til sjúkdómsins alkóhólisma. „Flestir þeir sem starfa að meðferðarkerfum alkóhólisma í dag skilgreina alkóhólisma sem sjúkdóm. Rökin fyrir sjúkdómshugtakinu eru stjórnlaus neysla og líkamleg og sálræn fráhvörf“ (Sölvína, 2001). Vímuefnafíkn inniheldur áfengissýki og einnig fíkn í önnur efni eins og eiturylf og geðlyf, öll efni sem gefa vímu. Á Íslandi er vímuefnafíkn meðhöndluð á sama hátt og áfengissýki. Þau meðferðarúrræði sem við höfum er sjúkrahús SÁÁ, Samtök áhugafólks um áfengis- og vímuefnavandann, AA samtökin, Alcoholics Anonymous og geðdeildir.

### 2.1 SÁÁ

SÁÁ er skammstöfun fyrir Samtök áhugamanna um áfengis- og vímuefnavandann. Samtökin voru stofnuð í október árið 1977 af alkóhólistum sem höfðu fengið lækningu erlendis. Þetta eru landssamtök sem vinna að áfengis- og vímuefnavörnum um land allt. Höfuðstöðvar samtakanna eru í Reykjavík en á Akureyri er líka miðstöð (SÁÁ- samtök áhugafólks um áfengis og vímuefnavandann, á.á.)

SÁÁ rekur sjúkrahúsið Vog í Reykjavík. Vogur var tekinn í notkun árið 1984 en fjöldi sjúklinga hefur verið um 2000 á ári. Þau meðferðarúrræði sem samtökin bjóða upp á byrja alltaf á því að neytandinn fer á Vog. Þar eru gerðar læknisfræðilegar greiningar á öllum sjúklingum og einnig geðgreiningar. Góð samvinna er á milli Vogs og geðdeildar landspítalans sem og geðdeildar fjórðungssjúkrahússins á Akureyri (Starfsemin, á.á.). „Lækningin er í því fólgin að stöðva neyslu allra vímuefna og að hjálpa sjúklingnum að komast yfir eða lifa með því líffræðilega ójafnvægi sem skapast hefur í heilanum.“ (Fyrir alkóhólista, á.á)

SÁÁ rekur einnig aðra umfangsmikla starfsemi í Reykjavík. Samtökin eru með göngudeild þar er boðið er upp á eftirmeðferð fyrir sjúklinga og fræðslu-og upplýsingamiðlun. Göngudeildin er staðsett í Efstaleiti 7. Einnig reka samtökin eitt áfangaheimili í Reykjavík en það er við Miklubraut og er til þess ætlað að styðja sjúklinga á leið til bata og hvetja þá til félagslegrar þátttöku. Samtökin reka sambýli fyrir bæði karla og konur í Reykjavík, á Akureyri er svo göngudeild og upplýsingaþjónusta. Staðarfell í Dölum og Vík á Kjalarnesi eru eftirmeðferðarstöðvar SÁÁ og útskrifa á ári hverju samtals um 800 sjúklinga samtals. (Starfsemin, á.á)

## 2.2 AA-samtökin

AA-samtökin eru félagsskapur karla og kvenna, sem samhæfa reynslu sína, styrk og vonir, svo að þau megi leysa sameiginlegt vandamál sitt og séu fær um að hjálpa öðrum til að losna frá áfengisbólinu. Til þess að gerast AA-félagi þarf aðeins eitt: Löngun til að hætta að drekka. Inntöku- eða félagsgjöld eru engin en með innbyrðis samskotum sjáum við okkur efnalega farborða. AA-samtökin eru sjálfstæð heild og óháð hvers kyns félagsskap öðrum. Þau halda sig utan við þras og þrætur og taka ekki afstöðu til opinberra mála. Höfuðtilgangur okkar er að vera ódrukkin og að styðja aðra alkóhólista til hins sama.” (AA samtökin á Íslandi, á.á.)

AA samtökin eru stofnuð uppúr 1935 eða eftir að nokkurra manna hópur karla og kvenna hafði gefið út AA bókina. Samtökin höfðu verið að gerjast frá árinu 1934 en ekkert almennilegt heiti komst á þau fyrr en eftir að upphafsmenn samtakanna þeir Bill og Bob settust niður og skrifuðu AA bókina sem á frummálinu heitir Alcoholics Anonymous (Hjalti Björnsson, á.á.). Í dag er hægt að finna AA fundi í nær flestum bæjarfélögum á Íslandi og þetta eru samtök sem eru víðast hvar í heiminum. AA þýðir Alcoholics Anonymous og stendur fyrir samtök alkohólista þar sem nafnleyndarskylda ríkir. Það er þó þannig hér á Íslandi að þetta eru ekki bara samtök þeirra sem eiga við áfengissýki að stríða heldur einnig allra sem eiga við vímuefnafíkn að stríða. Í dag virðist sem svo að orðið alkóhólisti sé í rauninni notað sem samnefni yfir þá sem eru fíklar í hugbreytandi efni. Þetta eru einu sérhæfðu samtökin hér á landi sem hafa það að meginmarkmiði að hjálpa fólki að vera edrú. Því aðlaga samtökin sig að og hjálpa öllum þeim sem eiga við fíkn að stríða. Það eru þó eru fleiri samtök sem

vinna að þessu málefni líka eins og til dæmis kirkjuleg samtök. Fólki á að geta farið á AA fund án þess að óttast að neitt fréttist út, hvorki hver var á fundinum né hvað var sagt. Bæði þeir sem glíma við alkóhólisma eða vímuefnafíkn og þeir sem vilja kynna sér samtökin eru velkomnir á fund. Þar sem ég er meðlimur í samtökunum þá lýsi ég hér varlega reynslu minni af einum fundi sem ég tók þátt í.

### 2.2.1 Ferð á AA fund

Á þessum fundi var setið í hring og stemningin mjög hugguleg, einhvers konar kærleikur og samhyggð sem ég skynjaði í loftinu. Fólki fær sér kaffi og bíður eftir því að fundurinn byrji, hver fundur stendur í um það bil klukkutíma og það er ræðupúlt á einum stað í herberginu. Þeir sem sitja fundinn hafa möguleika á því að tjá sig þar, oftast í um það bil fimm mínútur. Það er reyndar mjög misjafnt eftir hverjum fundi, hvort það eru tímamörk á því hve lengi hver og einn fær að tjá sig. Það sér alltaf einhver einn um að leiða fundinn og hann býður viðstadda velkomna. Hann byrjar á því að segja sína reynslusögu að einhverju leiti við ræðupúltið, hvernig líf hans var, hvernig það er í dag og hvað hefur hjálpað honum til að ná bata. Það er mjög mikilvægt innan samtakanna að þeir sem fara upp í ræðupúltið tali um það sem skiptir máli og hefur hjálpað þeim að ná árangri í sinni edrúmennsku. Þarna er ekki ætlast til að fólk tali um daginn og veginn, þar gerir fólk annars staðar. Reynslan hefur þó kennt mér að það er alltaf gott fyrir fólk að fara í pontu og viðurkenna vandann. Yfirleitt eru fundir alla daga bæði í hádeginu og á kvöldin á Akureyri og oftast í Reykjavík. Það eru raunasögur sem þarna heyrast en líka er auðvelt að greina samhljómi á milli fólksins og frásagn. Það eiga auðvitað allir sína sögu, oft mjög svipaða hver annarri það er að neyslan var farin að taka völdin og lífið var orðið það óbærilegt og vont, að það er ekkert eftir nema að horfast í augu við botninn. Annað hvort að fara dýpra og horfast jafnvel í augu við dauðann, eða þiggja hjálp. Það er oft sagt á fundum að ómeðhöndlaður alkóhólismi leiði menn í gröfina eða til geðveikis. Fólkið var að gefast upp gagnvart lífinu og varð að leita sér hjálpar og sjá það að lífið í neyslunni er ekkert raunverulegt

Heimur vímuefnaneitenda

Líf heldur einungis flótti frá lífinu. Margir halda fast í æðri mátt og nota hann sem haldreipi, það má segja að eiginlega flestir séu mjög æðruleysir á einhvern hátt enda tileinka AA félagar sér boðskap ákveðinnar bænar sem kallast æðruleysisbænin:

Guð - gef mér æðruleysi  
til að sætta mig við það sem ég fæ ekki breytt,  
kjark til að breyta því sem ég get breytt  
og visku til að greina þar á milli.

Að lifa einn dag í einu,  
njóta hvers andartaks fyrir sig,  
viðurkenna mótlæti sem friðarveg,  
með því að taka syndugum heimi eins og hann er,  
eins og Jesús gerði en ekki eins og ég vil hafa hann

Og treysta því að þú munir færa allt á réttan veg  
ef ég gef mig undir vilja þinn  
svo að ég megi vera hæfilega hamingjusamur í þessu lífi  
og yfirmáta hamingjusamur með þér þegar að eilífðinni kemur.

Amen

(Reinhold Niebuhr, á.á.)

Æðruleysið er þó eitt það mikilvægasta sem vímuefnaneytendur þurfa að takast á við. Það þýðir að þeir þurfa að breyta hugarfari sínu til lífsins og sjá að æðruleysi gagnvart lífinu er nauðsynlegt. Sumir leita í trú aðrir leitast við að breyta viðhorfi sínu til lífsins. Hver og einn hefur sína trú eða trúleysi en það virðist sem það að trúa á eitthvað skipti máli í bata alkóhólistans. Í AA samtökunum er fólk yfirleitt ekki dæmt fyrir hvað það trúir. Það eitt hinsvegar að halda að það sjálft viti svarið við öllu, er ekki farsælt, því það hugarfar kemur alkóhólistanum oftast en ekki aftur í neyslu.

Þegar einstaklingur ákveður að tala og stígur upp í pontu á AA fundi er hefur viðkomandi oftast en ekki blik í augunum, því fylgir oft mikill lífskraftur hjá mörgum. Það er líkt og fólkið hafi öðlast einhvern sérstakan og einstakan skilning á lífinu í gegn um erfiðleika sína, snúið óláni í lán. Það er mikil áhersla lögð á sjálfsvinnu og sjálfsuppbyggingu. Það að hjálpa náunganum, gleyma sér ekki í sjálfelsku eða einangrun og rétta öðrum hjálparhönd en einnig að læra að þiggja hjálparhönd. Það þarf að breyta miklu eftir að tappinn er settur í flöskuna eða vímuefnaneyslu hætt. Það þarf að breyta hugarfari og hegðunarmynstri sem hefur oftast en ekki verið í gangi í mörg mörg ár. Fólk þarf

## Heimur vímuefnaneitenda

að takast á við gamla vanann þegar það hættir og temja sér nýtt lífsviðhorf. Það er mikið talað um 12 spora kerfi samtakanna en þau eru ákveðinn leiðarvísir að andlegum bata. Það er ekki alltaf nóg að hætta að drekka eða neyta vímuefna, stundum þarf einnig að fara í strangt og heiðarlegt prógram. Tólf spora kerfið er ekki endilega talið það eina rétta, þó er það prógramm sem hefur hjálpað gríðarlega mörgum alkóhólistum að verða edrú. Sumt fólk telur sig einnig þurfa að búa sér til sitt eigið prógramm sem varir alla ævi, gera samning við guð eins og einhverjir hafa orðað það.

Á milli háalvarlegra og erfiðra frásagna sprettur upp glettinn húmor. Hópurinn virðist hafa gaman af heimskubrögðum sjálfs síns sem urðu til á meðan hann var í neyslu og nýtur árangursins af edrúmennsku sinni með því að minnast á þau. Þetta er því einnig skemmtilegur fundur þó að það sé verið að ræða dauðans alvara hluti. Ég undrast líka oft, því miðað við sumar reynslusögurnar finnst mér að margir sem ég sé þarna upp í pontu hreinlega ættu að vera liðnir. En einhverra hluta vegna þá bjargaðist líf þeirra fyrir horn. Það er almennt talið mikilvægt á meðal AA fólks að mæta reglulega á fundi en hugsunin á bak við það er sú að við þurfum að minna okkur á hver við erum, minna okkur á fortíðina og þakka fyrir þann bata sem áunnist hefur. Það gerist iðulega þegar farið er á samkomur með öðrum alkóhólistum.

Ég fór út með gleði í huga og ró í hjartanum, það er eitthvað stórkostlegt sem gerist þegar fólk kemur svona saman og hjálpast að. Það er ávalt sama fundarform hvar sem fundur er haldinn og hægt að ganga því vísu. Ég fór á fund við Strandgötuna á Akureyri en það eru einnig haldnir AA fundir bæði í Akureyrarkirkju og Gleráarkirkju. Á fundunum er mikil áhersla lögð á það að við þurfum að hjálpast að, hjálpa hvert öðru að halda í það sem við höfum fengið með því að vera edrú. Ég hugsa til þess hve leiðinlegt hefði verið ef þessir einstaklingar hefðu endað neyslu sína í gröfinni, þetta er gott fólk og hefur mikla visku að gefa. Fólk sem fáir höfðu trú á þegar fiknin heltók það en skína eins og stjörnur í dag.



### 2.2.2 Tólf spora kerfi AA samtakanna

Tólf spora kerfi AA samtakanna er í formi nokkurs konar leiðarvísis sem meðlimir samtakanna nýta sér. Reglan er sú að þegar einstaklingur kemur inn í samtökin þá er mælt með því að hann eða hún fái sér trúnaðarmann. Konur hjálpa konum og karlar hjálpa körlum en það er samkvæmt gamalgrónum forsendum um að gagnkynhneigð ríki. Þá er það þannig að einstaklingurinn fer í gegn um tólf sporin með trúnaðarmanni sínum en trúnaðarmaðurinn hefur einnig það hlutverk að vera hinum óvirka alkohólista til halds og trausts ef eitthvað bjátar á.

1. Við viðurkenndum vanmátt okkar gagnvart áfengi og að við gætum ekki lengur stjórnað eigin lífi.
2. Við fórum að trúa að máttur okkur æðri gæti gert okkur andlega heilbrigð að nýju.
3. Við tókum þá ákvörðun að fela líf okkar og vilja í umsjá Guðs, samkvæmt skilningi okkar á honum.
4. Við gerðum rækilega og óttalaust siðferðileg reikningsskil í lífi okkar.
5. Við játuðum misgjörðir okkar fyrir Guði, sjálfum okkur og annarri manneskju og nákvæmlega hvað í þeim fólst.
6. Við vorum þess albúin að láta Guð fjarlægja alla skapgerðarbrestina.
7. Við báðum Guð í auðmýkt að losa okkur við brestina.
8. Við skráðum misgjörðir okkar gagnvart náunganum og urðum fús til að bæta fyrir þær.
9. Við bættum fyrir brot okkar milliliðalaust svo framarlega sem það særði engan.
10. Við iðkuðum stöðuga sjálfsrannsókn og þegar út af bar viðurkenndum við yfirsjónir okkar umsvifalaust.
11. Við leitumst við með bæn og hugleiðslu að styrkja vitundarsamband okkar við Guð, samkvæmt skilningi okkar á honum og báðum um það eitt að vita vilja hans og hafa mátt til að framkvæma hann.

12. Við urðum fyrir andlegri vakningu er við stigum þessi spor og reyndum því að flytja öðrum alkóhólistum þennan boðskap og fylgja þessum meginreglum í lífi okkar og starfi.

(AA bókin, 2006:57)

### 3. Vímuefni

Vímuefni eru hugbreytandi efni. Vímuefnin eru mörg bæði lögleg og ólögleg. Áfengi er löglegt vímuefni en það eru geðlyf einnig. Geðlyf eru þó ekki samkvæmt skilgreiningu vímuefni þar sem þau eru í flokki lyfja. Þau eru þó misnotuð af mörgum til að komast í vímu. Sum lyf valda vímu ef þau eru misnotuð og eru mjög ávanabindandi. Það er hægt að kaupa kardimommudropa í næstu verslun en kardimommudropar eru áfengi og þar af leiðandi vímuefni. Erfitt er að segja til um það hvort ólöglegu vímuefnin séu skaðlegri en þau löglegu því að skilgreining vímuefna er mjög víðtæk. Mín skilgreining er sú að öll þau efni sem koma þér í annarlegt ástand, að öll hugbreytandi efni eru vímuefni. Þá tel ég með sum geðlyf, kardimommudropa, áfengi, kókaín, amfetamín, hass, marijuana og fleira. Samkvæmt upplýsingum frá SÁÁ eru geðlyf í flokki róandi ávanalyfja, svæfingarlyfja, óþíumefna og sterkra verkjalyfja og sefandi geðlyfja, lyf sem flokkast undir vímuefni. (Róandi ávanalyf, á.á)

Það sem við vitum hins vegar er að vímuefnin koma í mismunandi formi og neysla þeirra er mismunandi. Þau eru ýmist tekin inn um munn eða nef, reykt eða sprautað beint í blóðrásina. Vímuefnin leynast hvarvetna og eru geymd og seld í margvíslegum umbúðum. Meðal áhalda sem notast er við eru til dæmis pípur, annað hvort venjulegar pípur eða pípur sem búnar eru til úr plastflöskum, þær kallast þá lón eða snús, álpappír, pappír til að vefja sígarettur, lítil lyfjaglös og augndropar. Ólöglegu efni eru seld í litlum skömmtum og finnast yfirleitt í litlum umbúðum, vafin í plastfilmur, filmubox eða geymd í litlum bréfumslögum. (Dulin einkenni vímuefnaneyslu, 2008)

Ég ætla nú að kynna til sögunnar hins ýmsu vímuefni sem koma við sögu í þessarri ritgerð.

#### 3.1 Áfengi.

Alkóhól er á vísindalegu máli samheiti yfir lífræn efni sem hafa hýdroxýlhóp tengdan við opna kolefniskeðju. Það eru til margar gerðir af alkóhólum eins og tréspíri og ísvari sem eru einnig kallaðir methanol og bútanól en etanólið er áfengið eins og við þekkjum það í dag (Áfengi, á.á).

Heimur vímuefnaneitenda

Ofneysla áfengis er ekki góð vegna þess að hún veldur neytendum allskonar líkamlegum vandamálaum eins og til dæmis vannæringu, lifrabólgu, briskirtilsbólgu, vöðvarýrnun og ýmis konar skemmdum á heila og taugum. Ofneysla áfengis dregur einnig úr kyngetu karla og kvenna (Áfengi, á.á.)

Talið er að allt að helmingur banaslysa í umferðinni megi rekja beint til ölvunar og sama prósentutala eigi við þegar morð eru framin. Tæpan þriðjung sjálfsvíga og drukkana má einnig rekja beint til ölvunar (Áfengi, á.á.).

### 3.2 Kannabisplantan

Kannabisplantan hefur að geyma vímuefnið THC (delta-9-tetrahydrocannabinol). Venjulega þegar verið er að tala um kannabis er átt við afurðir af þessari jurt, hluta af henni eða jurtina sjálfa. Þegar talað er um kannabisefni er átt við þær afurðir af jurtinni sem innihalda vímuefni. Helstu afurðirnar sem þekktar eru á vímuefnamörkuðum vesturlanda eru hass, marijuana og hassolía (Kannabis, á.á.).



Einkenni kannabisvímu eru ýmis. Til dæmis hlær viðkomandi meira, hugsar dýpra, hefur meiri matarlyst, talar jafnvel hraðar, er sljór til augnanna og þunglamalegur, tímaskyn hverfur og viðkomandi verður til að mynda hálfóður í sætindi. Fráhvarfseinkennin eru pirringur, minnisleysi, magaverkir og árásargirni til að mynda (Marijuana facts, á.á.).

#### 3.2.1 Marijuana

Marijuana eru blöð og blómsprotar kannabisjurtarinnar. Marijuana afurðin er margskonar á litinn. Það er hægt að sjá allt frá grænu marijuana yfir í grátt eða brúnt. Afurðin getur verið lík telaufum eða

stórum blaðhluta. Þegar búið er að vinna afurðina getur henni svipað til tóbaks og þá er hægt að vefja það í vindling *joint* sem er reyktur en marijuana er einnig reykt úr alls konar pípum (Kannabis, á.á.)

### 3.2.2 Hass

Hass, *Hassis*, er að mestu unnið úr jurtakvoðunni, *harpixnum*, sjálfri. Jurtakvoðan er mulin, sigtuð og misvel hreinsuð. Jurtakvoðan er svo pressuð í kökur. Hassið er vímuefnaríkara en marijuana. Liturinn á hassi er ýmiskonar en hann er allt frá ljósbrúnum lit að nærri svörtum. Hassinu er svo blandað saman við sígarettutóbak og það reykt í margskonar pípum af öllum stærðum og gerðum, þær stærstu eru heimagerðar, búnar til úr tveggja lítra kókflöskum og kallast lón, svo eru til litlar heimagerðar pípur sem búnar eru til úr hálfsliters plastflöskum sem kallast snúsar, einnig eru notaðar venjulegar pípur (Kannabis, á.á.)

### 3.3 Amfetamín/Spítt

Spítt efni eru amfetamín efni. Amfetamín er lyf sem ekki er til af náttúrunnar hendi heldur er framleitt af mönnum. Amfetamín er yfirleitt framleitt sem hvítt, gráleitt, fölbléikt eða gult duft eða sem skærgular töflur. Hægt er að sjúga amfetamín uppí nefið, gleypa það, sprauta því í blóðrásina, leysa það upp í drykk og reykja það. Amfetamín er líka til í vökvaformi og því þá sprautað inní blóðrás. Vinsælasta formið er þó duftformið og það sogið upp í nefið. Amfetamín er örvandi efni og áhrifin leiða oft til lystarleysis, aukins sjálfstrausts og engin þörf er á svefni. Þess vegna er þetta lyf til dæmis vinsælt fyrir þá sem vilja djamma og dansa endalaust. Fólk verður glaðvakandi af efninu, finnur til gleði og verður málglatt. Niðurtúrinn hefur hins vegar sínar afleiðingar, fólk verður dapurt, pirrað, kvíðið og þunglynt, jafnvel í tvo daga. (Amphetamines, á.á.)

### 3.4 Kókaín

Kókaín er efni sem hefur áhrif á efnið dópamín í heilanum. Þegar kókaín er tekið inn finnur fólk því til aukinnar orku og ánægjutilfinningar, fólk verður málglatt og finnst hugsunin skýrari, öll skynfærin verða næmari, svefnþörf og matarlyst minnka. Kókaín hefur örvandi áhrif á hjartslátt, fólk verður heitt í hamsi og blóðþrýstingur hækkar. Kókaín er mjög ávanabindandi og er sogið upp í nefið (What is cocaine?, á.á).



### 3.5 Lyf

Róandi ávanalyf eru mikið notuð í okkar heimshluta til lækninga. Þau hafa fyrst og fremst verið notuð til að lækna kvíða og svefnleysi. Ávanahætta er talsverð þegar þessi lyf eru notuð og allt of margir verða fíknir í þessi lyf. Því eru þau nefnd róandi ávanalyf hér til að aðgreina þau frá öðrum róandi lyfjum sem ekki virka á sama hátt og hafa ekki sömu ávanahættu. Dæmi um slík lyf eru sefandi geðlyf sem stundum eru notuð við kvíða og svefnleysi. Róandi ávanabindandi lyfjum er skipt upp í fjóra flokka: róandi ávanalyf, svæfingalyf, ópíumefni eða sterk verkjæðefandi lyf, sefandi geðlyf (Róandi ávanalyf, á.á.).

#### 3.5.1. Róandi ávanalyf

Róandi ávanalyf eru til dæmis lyfin tafíl, rívótríl, fenemal og diazepam. Í litlum skömmtum hafa þessi lyf róandi og kvíðastillandi verkun en ef teknir eru of stórir skammtar þá valda þau vímueinkennum og sljóleika. Í of stórum skömmtum þá geta þau einnig valdið krampaköstum og svefni (Róandi ávanalyf, á.á.).

### **3.5.2 Svæfingalyf**

Svæfingarlyf eru lyf sem svæfingarlæknar eiga einungis að nota á sjúklingana sína á skurðstofum en hægt er að misnota þau lyf einnig (Róandi ávanalyf, á.á.).

### **3.5.3 Ópíumefni eða sterk verkjædefandi lyf**

Dæmi um slík ávanabindandi lyf eru morfín og heroin (Róandi ávanalyf, á.á.).

### **3.5.4 Sefandi geðlyf**

Dæmi um sefandi geðlyf sem hægt er að nota er klórprómazín, mogadon, imovan og til dæmis trílafon (Róandi ávanalyf, á.á.).

Róandi ávanalyf geta komið fíkn af stað hjá alkóhólistum og öðrum vímuefnafíklum. Skiptir þá engu þó að viðkomandi hafi aldrei notað slík lyf áður. Eftir meðferð þurfa vímuefnafíklar að gæta þess að nota ekki róandi ávanalyf nema brýna nauðsyn beri til. Meginreglan er að nota alls ekki þessi lyf við svefnleysi eða kvíða. Þær aðstæður geta komið upp að vímuefnafíklar þurfi að nota þessi lyf vegna svæfinga og aðgerða. Þeir eru þá í meiri hættu en áður um tíma að hefja neyslu að nýju. Þetta ber öllum að hafa í huga (Róandi ávanalyf, á.á.).

Þess má geta að ritalín lyfið er misnotað af vímuefnafílum sem örvandi lyf, einnig er hægt að kaupa amfetamín töflur út á lyfseðil hjá læknum. Þetta eru lyf sem virka örvandi eins og spítt efni. En þá er ég að vitna í mína eigin reynslu af þessum efnum.

## 4. Niðurstöður viðtalsrannsókna

### 4.1 Reynslusaga mín

Ég man að ég gat ekki keyrt fram hjá ríkinu án þess að kaupa kippu. Ætlaði í hvert sinn að drekka lítið, gott að eiga bjórinn til, fá sér bara einn til tvo. Svo fór það iðulega svo ég keypti kippu handa mér og kippu handa kærastanum mínum. Ef við keyptum sterkt vín sem drukkið er úr staupum og kallast skot, til dæmis vín sem heitir tópasskot, þá endaði það alltaf illa. Flaskan kláraðist á um það bil hálf tíma ásamt nokkrum bjórum. Ég var búin að fara á klósettið og reyna að æla eftir einn til tvo klukkutíma frá því að byrjað var, og var svp komin upp í rúm þar sem ég dó áfengisdauða. Ég drakk ekki oft áður en ég varð tvítug en eftir það fór ég að fá mér oftar og fyllerín mín voru yfirleitt slæm. Í hvert sinn þá drakk ég hratt og var yfirleitt ekki úti nema til eitt eða tvö á kvöldin þegar farið var út á lífið. Vinkonum mínum þótti það mjög leiðinlegt en málið var að ég drakk alltaf of mikið á stuttum tíma. Um miðnætti var mér iðulega farið að líða illa, farin að finna til ógleði og lífsleiða, fannst allt leiðinlegt og langaði að fara að sofa; áfengisvíman var búin að heltaka mig og áfengisdauðinn á leiðinni. Neysla mín jókst eftir að ég kynntist amfetamíni. En ég fékk aldrei nóg af því efni. Svefnþunginn stoppaði mig af í áfenginu, ekki mitt meðvitaða sjálf og peningaskortur stoppaði mig af í fíkniefnunum.

Mér þótti þínlegt að þegar ég fór út að borða með vinafólki að reyna að njóta matarins og félagskaparins frekar en áfengisins en það reyndist mér gríðarlega erfitt og iðulega endaði ég ælandi inn á klósetti eða var sótt áður en að eftirrætturinn var borinn fram vegna þess að þá var ég orðin ofurölvi. Skömmin var gífuleg og iðulega kvíði sem fylgdi svona samkomum. Kvíðinn gerði vart um sig hjá mér löngu áður en veislan rann upp. Um leið og ég ákvað að fara á árshátíð eða í partí eða eitthvað álíka þá gerði kvíðinn vart um sig. Get ég þetta núna? Aðeins von um að nú yrði allt eins og það ætti að vera, engin vissa, aðeins von. Svo var stressið það mikið fyrir atburðinn að mér fannst ég knúin til að fá sér bjór fyrripart dags sem leiddi mig svo út í sömu leiðindin eða ofdrykkju og



áfengisdauða, en áður en það gerðist hófst mikil leit að fíkniefnum til að halda mér vöku. Um leið og fyrsti sopinn var drukinn fór ég að upplifa þráhyggju um að fá efnið mitt sem var spítt, hvort sem það var amfetamín eða ritalin. Ritalin er efni sem gefið er einstaklingum sem þjást af ofvirkni og athyglisbresti en ef það er mulið og sögið upp í nefið þá virkar það svipað og amfetamín á þá einstaklinga sem þjást ekki af ofvirkni og athyglisbresti. Það var eins og það losnaði um eitthvert afl sem var sterkara minni eigin skynsemi og stjórnleysið brast á. Öll neyslan mín einkenndist af stjórnleysi, sterkum tilfinningum, mikilli gleði, mikill sorg en engri hófsemi. Lífið hafði leikið mig grátt og mér fannst ég eiga skilið að skemmta mér, vissi ekki betur, var í afneitun, uppgjöf og vonleysi. Ég viðurkenndi ekki að ég væri alkóhólisti fyrr en tveimur árum seinna. Þótt svo að ég hafi drukkið um hverja helgi og neytt fíkniefna í tvö ár þá var afneitunin svo sterk og réttlættingin fyrir því að mega hafa gaman allar helgar svo sterk að ég sá ekkert rangt við það að neyta áfengis og amfetamíns. Það hlóðst upp lygavefur og lygi yfir efnunum og ástæðunum fyrir því af hverju ég til að mynda svaf oft svona mikið eða var mjög þreytt hina virku daga. Ein lygin lagðist ofan á aðra án þess að ég gerði mér nokkra grein fyrir því uns líf mitt var komið í eina stóra flækju. Ég orkaði ekki að blekkja sjálfa mig lengur og fann að ég var komin á botninn í lífi mínu, stað sem ég ætlaði aldrei að enda á. Þegar ég var farin að upplifa það að ég vildi frekar vera dáið heldur en að lifa þessu lífi mínu þá hætti neyslunni og byrjaði mína edrúgöngu með hjálp félagslegs stuðnings.

### **4.2 Reynslusaga Rósu**

Rósa er fædd árið 1982. Hún er barnlaus og ekki í sambúð. Hún býr ein í lítilli huggulegri íbúð. Það er ekki að sjá á þessari ungu, hressu og lífsglöðu manneskju að hún hafi upplifað það sem sumir myndu kalla svartasta helvíti hér á jörð, tilheyrt þeim hóp sem margir fordæma og oft verið hársbreidd frá dauðanum. Nei, við fyrstu sýn er þetta manneskja sem mann langar að kynnast, hraustleg, kærleiksrík og heilbrigð ung kona.

Á tímabilinu frá því að Rósa er fjórtán ára og fram til átján ára aldurs eða þangað til hún verður sjálfráða, er hún send þrisvar á unglungaheimili. Á því 12 ára tímabili sem hún var í neyslu fór hún mjög oft inn á Vog en hefur farið í heila meðferð fjórum sinnum sem var árið 1998, 2000, 2002 og 2004. Heil meðferð er tíu dagar inná sjúkrahúsinu Vog og sex vikur í eftirmeðferð. Rósa er búin að vera edrú í tvö og hálf ár í dag en edrúdagurinn hennar er 16. Maí árið 2007. Í dag er hún búin að hjálpa og er að hjálpa mörgum veikum alkohólistum að ná bata í sínum sjúkdómi. Þegar Rósa var í neyslu "dó" hún tvisvar eða fór í hjartastopp og sýktist af lifrabólgu B og C. Hún hefur nú læknast af lifrabólgunni og er við góða heilsu.

Sem barn og unglingur var Rósa mjög leitandi. Hún segir sjálf að hún hafi verið mjög týnd og óttasleginn inni sér og verið mjög óörugg með sig. Sem unglingur var hún komin í vindahóp sem var nokkurs konar samansafn af uppreisnargjörnum unglingum. Hún var aldrei leiðtogi sem barn enda mjög óörugg en þegar hún loksins fann sinn "hóp" þá segist hún hafa orðið "algjör leiðtogi".

Það var erfitt heimilisástand hjá okkur mörgum. Við vorum öll rosa týnd og undir niðri sameinuðumst við í eyndinni. Við vorum að gera af okkur hluti, hluti sem við máttum ekki. Þetta voru allt stelpur og til dæmis ef að einhver snerti eina okkar eða gerði eitthvað á hennar hlut þá vorum við allar mættar jafnvel inni kennslustofu og börðum hana í köku.

Við hengum mikið með eldri strákum, alveg fjórum til fimm árum eldri. Og flestar stelpurnar áttu kærasta sem voru á þessum aldri. Þeir redduðu okkur í ríkið og svona.

Rósa byrjaði að neyta áfengis 13 ára gömul. Ástæða þess að hún prufaði að fá sér í glas var ekki hópþrýstingur heldur spenna, henni fannst það spennandi. Þar sem hún var alltaf að leita að einhverju nýju og einhverju betra þá var hún til í að prófa allt. Þegar ég spyr hana um hópþrýsting, þá segir hún að þrýstingurinn hafi frekar verið frá sér heldur en hinum. Það leið ekki á löngu þangað til að hún var farin að drekka um hverja helgi og fór svo að laumst í pillur frá mömmu sinni. Hún segir frá því að eftir hvert fyllerí þá kom hún heim og át spjald af verkjatöflum, ekkert út af neinu sérstöku heldur bara uppá sportið segir hún. Hálfu ári seinna er hún svo farin að drekka einhverja virka daga líka.

## Heimur vímuefnaneitenda

Hún var fljót að detta út úr skóla vegna lélegrar tímasóknar. Hún mætti lítið sem ekkert í áttunda og níunda bekk sem leiddi til þess að henni var kippt út úr sínum grunnskóla og var send í sveit þar sem hún kláraði níunda bekk. Hún segist vera klár og var ekki lengi að ná því sem hún missti úr. Fimmtán ára er Rósa farin að reykja kannabis og farin að sækja sér vímu í pillur sem við köllum bílveikis eða sjóveikispillur og fást án lyfseðils í apóteki, þetta er lyfið koffínátín. Hún segir að það sé notað af mörgum því að ef töflurnar eru teknar í bland við kaffi eða orkudrykki þá er talað um að áhrifin "krossist". Það þýðir að í stað þess að lyfið virki slæfandi þá fer það að virka svipað og spítt efni eins og amfetamín. Nítján ára var hún svo farin að nota þessar bílveikistöflur sem efni til að sprauta sig með.

Ég byrjaði að drekka fjórtán ára, byrjaði að nota kannabis og amfetamín fimmtán ára. Átján ára var ég svo orðin eins og ruslatunna og notaði öll efni. Ofskynjunarefni eins og sýra, sveppir og e-pillur voru í miklu uppáhaldi hjá mér ásamt því sem ég notaði daglega en það var kannabis og amfetamín. Ég byrjaði svo að sprauta mig með allskonar efnum, t.d. sjóveikistöflum, ritalini, amfetamíni og kontalgini, nítján ára og gerði það svo í tæp sex ár eða þangað til ég verð edrú árið 2007. Ég fékk þó aldrei neitt uppáskrifað frá læknum, ég útvegaði mér efnin bara sjálf.

Eftir að Rósa byrjar að drekka fór fljótlega ekkert að skipta máli nema djammið og djúsið. Rósu fór fljótt að vera sama um allt. Hún gaf bara skít í allt segir hún.

Mér var alveg sama þó að kærastinn minn á þessum tíma hótaði að hætta með mér. Ég fór samt á fyllerí og gaf skít í allt. Ég hélt til dæmis fram hjá honum og vonaði svo bara að hann myndi bara taka við mér aftur eftir drykkjutúrinn. Þarna var ég virkilega farin að pæla hvort ég ætti við vandamál að stríða en hugsaði samt já og nei. Ég bara skildi ekki af hverju ég klúðraði alltaf hlutunum, setti það ekki í samhengi við alkóhólismann.

Rósu leið mjög illa í eigin skinni, hún vildi ekki að sér liði svona illa. Það eina sem hún vissi var að henni leið ekki svona illa undir áhrifum og því leitaði hún í hugbreytandi efni.

Heimur vímuefnaneitenda

Fimmtán ára gömul fer Rósa í fyrsta sinn á Vog. Það fór svo að eftir þrjá daga þar labbar hún út dettur í það og finnur sér athvarf á götunni í Reykjavík. Þegar ég spyr hana hvernig það hafi verið að búa á götunni þá svarar hún og glottir „öllu má venjast“.

Heimilislaus hangir hún með götutrökkunum og lærir af þeim, þau halda hópinn. Hún reykti kannabis og drakk áfengi. Hún segir að fyrsta tilfinningin yfir því að vera á götunni hafi ekki verið sorg eða hræðsla heldur var þetta eitthvað nýtt og spennandi. Það sem henni fannst nýtt og spennandi var það að á götunni voru engar reglur, engir foreldrar og hún réð ferðinni ... eða svo hélt hún. Svo lærði hún með tímanum að það er ekki svo gott að vera á þessum stað. Eins og hún segir: „að vera á götunni er *hardcore*“. Sem kona eða stelpa er það erfitt. Helsta athvarfið hennar var Rauða Kross húsið en þar fékk hún að sofa á næturnar og borða þegar hún þurfti, hún fékk þessa hjálp þaðan vegna þess að hún var ekki orðin sjálfráða enda einungis fimmtán ára.

Annars fundum við krakkarnir okkur bara partí til að vera í, þvældumst um göturnar eða héldum til í húsasundum, brutumst stundum inni þvottahús og vorum þar. Í minningunni vorum við bara þarna saman, kærulaus, áhyggjulaus, að eyða tímanum. Svo brutumst við bakdyramegin inn á bari og stálum víni. Upplifunin fyrst var bara að þetta var djamm sem tók engan enda, vorum að drekka, reykja kannabis og þvælast.

Gamanið tók þó enda og nokkrum vikum síðar fer Rósa aftur inná Vog. Í þetta sinn var henni alvara. Hún var búin að finna í eigin skinni að hún þurfti hjálp. Skilaboðin frá umhverfinu voru sú að eina lausnin fyrir hana væri að fara inná Vog og fara svo í eftirmeðferð. Hún gerði það en samt, samt var hún ekki tilbúin að viðurkenna að hún gæti þetta ekki sjálf og þyrfti raunverulega hjálp. Því fór það svo að eftir dvöl á Vog og eftirmeðferð fer hún til mömmu sinnar á Akureyri, nær að vera edrú í nokkra daga, gefst svo upp og allt fer aftur sömu leið niður á við.

Mamma leitaði sér ráða hjá barnaverndarnefnd, þau sögðu henni að loka á mig, ég var að djamma fullt þá. Hún lokaði á mig ég sagði „fökkjú“ og fór út og lifði á götunni í svólítinn tíma. Ég sting af til Reykjavíkur og er eftirlýst þar en fer svo norður aftur. Þetta gekk svona fram og til baka, eintómt flakk. Ég var eftirlýst nokkrum sinnum bæði af foreldrum mínum og

af lögreglunni. Þarna er ég farin að hanga með eldra fólki og byrjuð að nota harðari efni eins og til dæmis amfetamín. Ég óverðósa líka oft á þessum tíma.

Eftirfarandi ljóð var samið af Rósu á meðan hún var í neyslu:

Good and unknowned

So high, so wide  
but not enough space.

So big, so tall  
never ending, no wall.

My eyes are open  
though I still can't see.  
Endless space, no stars  
so black, so blank.

Feels like a dark tunnel  
with no ending and no beginning.

I ain't staying here,  
this has to end somewhere.

I sense hope, something new  
and my heart tells me it could come true.  
Something good, to me unknowned  
is now I know about to enter my world.

Svona gengur líf og tilvera Rósu næstu tíu árin. Hún fer inn og út af Vogu og í þrjár eftirmeðferðir í viðbót en ekkert gerist. Það er ekki fyrr en í maí 2007 tíu árum seinna sem eitthvað breytist. Hún verður ólétt og það er einhver rödd innan hennar sem segir, stopp, hingað og ekki lengra. Ég vil eiga þetta barn og ég vil eiga eðlilegt fjölskyldulíf. Rósa ákveður að hætta þarna en hún fór ekki í meðferð og í enga afvötnun. „Guð bara kom án þess að ég væri nokkuð meðvituð um það. Fíknin var tekin frá mér “, segir hún.

Ég missti fóstrið stuttu seinna en ég var ennþá rosa rugluð í hausnum og í fráhvörfum. Það var eiginlega enginn virkni í hausnum mér, frumkvæði, lífsgleði baráttuvilji ... ekkert af þessu var þarna. Ég var ennþá persónuleikalaus. Samt fann ég að mig langaði ekki að detta í það þannig að ég gerði það ekki. Kærastinn minn varð svo edrú tveim dögum seinna. Það hafði mikið að segja að við værum bæði edrú. Ég vissi ekki hvernig það myndi vera en ég vissi að ég myndi vilja eignast fjölskyldu með honum.

Eftir fósturlátið tekur við rosa mikil geðveiki hjá mér, ekki "brútal" geðveiki, heldur ofsalega mikil eynd, tilgangsleysi, mikil sorg og mikil ótti og skefling. Mikill kvíði. Ég var alltaf grátandi, og ég gat ekki verið ein. Ég fór í vinnuna til kærastans míns stundum tvisvar á dag, gat ekki verið ein.

Einhversstaðar var ég að reyna og allstaðar var ég ófær. Ég hefði ekki komist í gegn um þennan tíma ef ég hefði ekki guð. Samt mitt í þessu öllu var einhver léttir. Ég tel að mér hafi liðið svona vegna þess að ég hafði enga lausn á vandamálinu mínu, jú ég var hætt en ekkert meir, mig vantaði eitthvað prógramm, eitthvað og ramba því inni AA samtökin fimm mánuðum seinna.

Ég get ekki útskýrt af hverju ég var edrú þarna, ég tel að það hafi bara verið Guð að hjálpa mér. Má lýsa því þannig að ég hafi fengið eldingu í hausinn en ég þurfti að fá þetta, það var ekkert annað sem gerði mig edrú. Ég hætti svo að reykja tóbak áttunda júlí, fer í ræktina á morgnana. Fór á göngubrettið í hálf tíma á morgnana. Það sem ég hékk í var að mig langaði svo að verða ófrísk aftur, ég gerði eins og ég gat til að verða eins heilbrigð og ég gat. Fjölskyldudraumurinn og þráin eftir honum hélt mér uppi. Allt í einu vaknaði ég við það að ég var 25 ára og var ekki búin að afreka neitt. En ég get ekki útskýrt þetta öðruvísi heldur en að Guð dreif mig bara áfram, það eina sem hélt mér gangandi var að ég varð að verða ólétt aftur og var skelfingu lostin yfir tilhugsuninni að detta í það. Svo dettur kærastinn minn í það og þá fyllist ég skelfingu, var búin að vera án lausnar í tæpa fimm mánuði. Ég var komin á þann stað að ég varð að fara að gera eitthvað meira, ég var svo sjúklega hrædd við að detta í það. Í huganum var ég komin til Reykjavíkur að sprauta mig og að liggja undir einhverjum ógeðslegum manni fyrir pening eða efni. Ég var til í að gera allt annað en það, hringdi í manneskju hjá AA og bið um hjálp. Þá fór allt að gerast, kærastinn minn féll eða datt aftur í það og ég fór út úr sambandinu í ótta mínum við að detta í það sjálf. Þann sama dag var hringt í mig og mér var boðin íbúð. Allt í einu var ég búin að eignast heimili ein og þarna fyllist ég einhverjum eldmóð, fer að upplifa guð. Á sama tíma fer ég inn í AA og byrja í prógrammi og upplifi í fyrsta sinn einhvers konar sjálfstæði og tilverurétt. Minn tilveruréttur hafði alltaf komið í gegn um mennina sem ég var með en þarna var ég ein og var að gera hluti ein. Samt fannst ég vera umvafin guði.

Rósa segir að það mikilvægasta sem hún þarf að gera til að halda sér áfram edrú sé að iðka andlegt líf og stunda óeigingjarnt starf. Vera fús til að sjá og læra af mistökunum, stunda mikið AA fundi og fylgja prógramminu sem talað er um í AA bókinni en það felur í sér að fara í gegn um 12 sporin og reyna að hjálpa öðrum eins mikið og hún getur. Það er þetta sem hún segir að sé undirstaðan í því að vera áfram edrú, halda sér edrú.

## Heimur vímuefnaneitenda

Rósa segir að í þau skipti sem hún fór á Vog þá fannst henni í raun lítið sem hjálpaði henni þar að vera edrú og halda sér edrú eftir innlögn. Það væri kannski helst prógrammið í eftirmeðferðunum sem gagnaðist henni en eins og kom fram þá var það prógramm AA samtakanna sem varð til þess að hún varð edrú. Hún segir að Vogur sé mjög mikilvægt sjúkrahús fyrir vímuefnaneitendur því að það er beinlínis hættulegt að hætta öllu sjálfur. Vogur skilar því mjög mikilvægu starfi hvað afeitrunina varðar. En hún varð ekki edrú fyrr en hugljómuninn kom í kjölfar þungunarprófs. Ég velti því fyrir mér og spurði hvort eitthvað annað hefði getað hjálpað henni á sínum tíma fyrir utan AA samtökin.

„Nei sennilega ekki því að það var mikið reynt. Ég fékk tilsjónarkonu, ég var í viðtölum hjá félagsmálastofnun, ég var send í sveitir vegna þess að ég er svo mikið náttúrubarn, það var hreinlega allt reynt. Ég bara einhvern veginn var ekki að ná þessu, ég skildi ekki af hverju mér leið alltaf svo illa og ég var svo upptekin af því að ég var heldur ekki að opna fyrir neina lausn. Á þessum tímamarki fannst mér ég ekki tilheyra neinu, og fannst ég hvergi passa inni. Ég trúði því líka og treysti engum, þetta var algjörlega ég á móti heiminum.

Þegar hugsað er til þess lífarnis og þeirrar reynslu sem hér hefur verið sagt frá þá liggur næst fyrir að spyrja hvort einhver eftirsjá sé.

Í dag nei, ekki séns, af því að það er þessi reynsla sem að gerir mig að þeirri manneskju sem ég er í dag, ég er þakklát fyrir reynsluna sem ég bý að. Mér þykir vænt um þessa fortíð eins ljót og hún er. Ég fæ tækifæri í dag til að hjálpa öðru fólki vegna reynslunnar sem ég bý að, mér þykir vænt um fortíðina og þessa stelpu. En ég hefði aldrei trúað því áður fyrr að ég myndi segja þetta en nei ég myndi ekki vilja skipta.

Mér finnst svo magnað að í dag er ég að fá að vera þakklátari fyrir lífið, meðvitaðri um tilfinningar mínar og annarra. Þetta að kunna að meta lífið er held ég bara eitthvað sem ég kann betur heldur en margur annar. Það að sitja á morgnanna með kaffi og dagblað er eitthvað sem er svo dýrmætt. Maður verðleggur lífið og að forgangsraða vitlaust er það sem ég vil ekki. Mín forgangsröðun er svo allt önnur að sumu leyti heldur en hjá þessum venjulega borgara, mér finnst mikilvægt að gefa því sem skiptir máli tíma. Ég get ekki efast um tilvist guðs, í dag hef ég þessa vissu.

Eftir allt sem Rósa er búin að ganga í gegnum þá leikur mér forvitni á að spyrja um hvað hennir finnist um að áfengi sé löglegt.

Ég lít svo á að ef að áfengi væri að "poppa" upp í dag þá væri það ekki löglegt, hins vegar þá er það löglegt og hefur verið alla mína tíð. Megnið af fólki sem notar áfengi getur notað það sér að skaðlausu, bara fólk eins og ég sem eru alkóhólistar getum ekki notað það og við erum í minnihluta þannig að fólk hefur val og ég hef svosum enga skoðun á því í rauninni. En ef að þetta væri að "poppa" upp í dag þá myndi ég ekki samþykkja það. Ég er náttúrulega algjörlega óhlynt allri vímuefnaneyslu en ég er ekki fordómafull eða *fanatísk*.

Á þessu tímabili sem Rósa var í neyslu missti hún frá sér marga vini og kunningja. Besta vinkona hennar tók of stóran skammt árið 2003 og dó, hún missti einnig aðra vinkonu núna sumarið 2009. Hún segir að tugir manns sem hún hefur þekkt eða kannast við séu látnir sökum neyslu vímuefna.

#### 4.2 Viðtal við móður Rósu

Það að vera aðstandandi virks alkóhólista getur ekki verið auðveld staða. Móðir Rósu átti ekki auðvelt líf á meðan Rósa var í neyslu og upplifði ekki góðar tilfinningar.

Upplifunin var hræðileg og hræðilegt að geta ekki gert neitt til að hjálpa ... algjört varnarleysi og mikil uppgjöf á milli þess sem vonin og bjartsýnin helltist yfir mann ... endalaus öldudalur vonar og ótta.

Þegar Rósa fór að feta sín fyrstu spor í átt til bata var ekki hægt að segja að tóm gleði hefði færst yfir móður hennar.

Upplifunin er mjög blendin, maður fyllist svo mikilli von en er um leið svo yfirmáta hræddur við fallið ... hræðsla við að þora trúna að nú séu góðir tímar framundan fyrir hana og okkur hin í fjölskyldunni.

Maður fer að ég held í gegnum alla tilfinningaflórana, allavega í mínu tilfelli ... hrikaleg hræðsla, endalaus hræðslugleði sem breytist með tímanum í ótrúlegt þakklæti og meiri gleði ... vonin eykst frá pínulítilli von í staðfesta von og trú á viðkomandi, sem er algjörlega ótrúlega yndisleg tilfinning. Hvort ég hafi upplifað eftirsjá? Veit ekki, gleðst bara svo mikið yfir stöðunni í dag og velti frekar lítið fyrir mér því sem búið er að ske, horfi bara fram á við og gleðst yfir ókomnum tímum, því í dag er Rósa einhver sú styrkasta og heiðarlegasta manneskja sem ég elska og þekki og er alltaf að kynnast betur mér til mikillar gleði.



Heimur vímuefnaneitenda

Hún segir frá því að það hafi verið mikill persónuleikamunur á Rósu eftir því hvort hún var í neyslu eða edrú. Hún segir jafnframt að Rósa hafi verið einhver sú grimmasta manneskja sem hún þekkti þegar hún var í neyslu en edrú sú allra blíðasta og yndislegasta.

Aðspurð um hver upplifunin hennar yfir því að vera aðstandandi sé svarar hún eftirfarandi:

Ég þurfti mikla hjálp og mikinn stuðning til að komast í gegnum þetta en Rósa var ekki orðin edrú þegar bróðir hennar valdi sömu leið en hann er sem betur fer á leið í meðferð svo að ég er enn að berjast sem foreldri fíkniefnaneytanda. Ég er samt sem áður að dila við það í dag að fá ekki samviskubit ef ég geri eitthvað fyrir sjálfa mig og minn mann, þá á ég við að vera ekki alltaf til staðar fyrir þau t.d með að skreppa í frí út úr bænum þar sem ég get ekki stokkið til ef hann þarf á mér að halda. Ég held að það hafi gert mikið fyrir mig og Sigurrós að ég flutti frá Íslandi þegar hún var í svona mikilli neyslu, ég gat ekki lengur keyrt bara yfir landið til að sækja hana og taka hana heim í nokkurra daga hvíld.

Þegar ég spyr hana hvernig hún skilgreini alkóhólisma þá segir hún einungis „hræðilegur sjúkdómur“. Pabbi hennar átti við alkóhólisma að stríða svo að hún hefur alltaf verið hrædd við þennan sjúkdóm. Hún er sjálf ekki alkóhólisti en segist ekki vita hvort staðan væri sú sama væri hún ekki svo hrædd við sjúkdóminn.

Móðir Rósu segist oft hafa langað til að gefast upp á henni en þó hafi skilyrðislaus ást staðið í vegi fyrir að það myndi gerast. Innst inni hafði hún alltaf trú á litlu stelpunni sinni.

Ég hef þroskast mikið og er að ég held næstum laus við að dæma fólk, hefði held ég getað orðið dómhörð kona hefði ég ekki þessa reynslu í bakpokanum mínum.

Þó að Rósa sé orðin edrú í dag hverfur vandinn ekki strax af heimilinu. Bróðir hennar á sjálfur við fíkniefnavanda að stríða og það hefur mikil áhrif á fjölskylduna. Hún hefur því þurft að leita sér mikillar sáluhjálpar til að takast á við þennann vanda. Margt hefur þó breyst eftir að Rósa varð edrú.

Maður þarf virkilega að vinna í sjálfum sér og læra að treysta og trúa uppá nýtt. Við þurfum að kynna uppá nýtt og þora að taka viðkomandi skilyrðislaust inn í fjölskylduna aftur.

Móðir Rósu segir að staðan í fjölskyldunni gagnvart Rósu sé orðin góð á ný.

Við treystum henni sem dóttur okkar og yngri systkyni hennar líta upp til hennar og dýrka hana og dá. Þessi reynsla hefur haft mikil áhrif enda er ekki annað hægt. Ég hef fulla trú á henni og ég vona að hún viti, að við erum alltaf til staðar fyrir hana ásamt besta vininum, guði.

Eftirfarandi ljóð samdi Rósa til mömmu sinnar þegar hún var í neyslu

### Einhverntímann!

Ég reyndi,  
Er enn að,  
Hætti aldrei.  
En það er erfitt,  
Er föst,  
Veit ekki  
Hvernig ég losna.  
Föst...  
Innan rimla fortíðar,  
Vil ekki muna,  
Get ekki gleymt.  
Veit eiginlega ekki  
Hvað ég vil.  
Vona bara  
Og óska  
Að þú getir elskað mig  
Fyrir það sem ég er.  
Kannski einhverntíman  
Getum við það,  
Talað saman,  
Án reiði  
Og án sársauka.  
Án tára  
Og án biturðar.  
Kannski verið vinkonur  
Og jafnvel  
Elskað hvor aðra  
Fyrir að vera

Það sem við erum  
Án drauga fortíðar!

#### 4.4 Reynslusaga Bjarna

Bjarni er 36 ára gamall. Hann er í sambúð og á kærustu og kött.

Hann hefur farið tvisvar í meðferð, árið 1998 og árið 2006. Hann fór í fulla meðferð árið 1998.

Í dag er Bjarni slæmur í líkamanum, hann hefur skemmt í sér brisið og er með gigt, þunglyndi og kvíðaröskun. Bjarni var í neyslu í 20 ár, notaði áfengi í 15 ár en síðustu fimm ár neyslunnar þá notaði hann helst kannabis en líka annað slagið áfengi og amfetamín.

Bjarni byrjaði fyrst að neyta áfengis fimmtán ára gamall. Hann og tveir félagar hans voru að prófa í fyrstu, en Bjarni segir að hann hafi alltaf drukkið sig of fullan. Drykkjan þróaðist strax í helgarneyslu en þeim fannst það í raun ekkert athugavert, þetta var bara gaman eða átti að vera það. Hann talar um að áfengisvíman hafi opnað fyrir ákveðna tjáningu hjá honum og frelsistilfinningu. Honum fannst gott að drekka en drakk iðulega of mikið. Á þessum tíma var hann ekki að spá í eyðileggjandi áhrif neyslunnar heldur var þetta bara gaman, þetta varð áhugamál.

Það var ægilega gaman fyrst, maður var bara hress og kátur og unglíngur ennþá. Vandræðin komu meira inn seinna, þarna er maður bara að *experientia*, prófa, "testa" og fíkra sig áfram. Fylgjast með öðrum og hvernig aðrir gera þetta, fer að vera með eldra liði og allskonar liði, fljótlega farinn að drekka með rónum bæjarins

Í mörg mörg ár var þetta að mestu helgardrykkja, hef aldrei verið dagdrykkjumaður nema að það hafi verið að þannig að það kæmu túrar. En ég beið alltaf eftir helginni. Maður þurfti að vinna til að hafa efni á því að detta í það og mest allur peningurinn fór svo í djamm, allt snerist um það.

Bjarni fann mjög fljótlega að hann átti í erfiðleikum með stjórn, honum fannst hann verða hreinlega að drekka um hverja helgi. Bjarni segir þó að drykkjan hafi í raun ekki bitnað á skólagöngu hans og

hann kom aldrei fullur í skólann. Hann var þó gagnrýndur hvað félagslega hegðun varðar því að hann var í minnihlutahópi hvað það varðar að drekka svona mikið á þessum aldri. Eftir að grunnskóla lýkur fer hann að vinna og þá fer á brattann að sækja.

Strax og ég hætti í skóla þannig séð, þá kom það alveg fyrir að það bitnaði á vinnu. Í byrjun þá var það annað slagid og svo seinna meir um 18 ára aldur þá fór það oftar að bitna á vinnunni. Ég fór að sleppa úr dögum, mæta drullubunnur, reyna að mæta en fara svo aftur heim. Ég bjó í sjávarþorpi og mikið um allskonar vertíðir, síldarvertíðir, þetta var árstíðarbundin skipting. Alltaf mikið fjör á þessum tíma og "non stop" gaman, það var aðkomufólk héðan og þaðan. Það var djamm ekkert endilega bara um helgar, barinn var sérstaklega opnaður fyrir sjómennina sem komu í land. Maður flæktist oft í það líka. En samt passaði ég mig eins og ég gat að stunda vinnuna.

Bjarni leitar sér ekki hjálpar um leið og hann finnur erfiðleika með stjórn. Hann fékk ábendingar frá hinum og þessum um að hann væri veikur og að þetta væri ekki eðlilegt en hlustaði bara ekki á það. Það var ekki fyrr en seinna þegar drykkjan er farin að færast í aukana og hann á von á barni að hann fer fyrst í meðferð 25 ára gamall. Þá fór hann í fulla meðferð en nær einungis að halda sér edru í fjóra mánuði eftir það.

Mig langaði og langaði ekki, ég vissi alveg hversu veikur ég var, ég var orðin svo veikur, ég var orðin svo mikið tættur bæði á sálinni og líkamlega. Ég drakk alveg rosalega mikið. Ég var alveg svakalega mikil fyllibytta og sérstaklega á þessum tíma þegar ég var 25 ára. Það var alveg geðveikislega mikið djamm á mér. Það bara snerist ekkert um neitt annað, er inn og út úr vinnum, reyni að halda í eitthvað vinnumynstur sem maður entist ekkert í af einhverju ráði en hugsunin er bara orðin þannig að það er bara næsta fyllerí. Maður byrjaði bara um leið og maður kom heim á föstudegi að drekka, búin að skipuleggja djammid, en það fór nú aldrei eins og maður ætlaði.

Fyrst var ég fyllibitta eða drakk mikið og hugsunin var bara einfaldlega orðin þannig að það var ekkert sem komst að í kollinum nema bara næsta fyllerí. Ég var þessi helgaralki. Ég náttúrulega varð að vinna til að hafa efni á næsta fyllerí og það var eiginlega bara komin svona klukka í mann. Ég var farinn að ganga eftir sérstakri klukku. Maður kannski datt í það á föstudegi og laugardegi og stundum alveg fram á sunnudagskvöld. Það voru alveg mánudagar og þriðjudagar sem fóru í það að vera þunnur og svo strax og maður var orðinn góður, um leið og þynnkan var komin úr manni þá var maður byrjaður að plana næsta fyllerí. Það komst ekkert annað fyrir, þá var maður farin að undirbúa eða plana eitthvað fyrir næstu

helgi og bara farinn að titra og skjálfa, bíðandi eftir að fá skammtinn sinn, komast á næsta djamm. Um leið og vinnan var búin á föstudegi var farið beint í ríkið og skellt í sig.

Þessir dagar sem að maður þurfti að bíða þó það væri ekki nema bara miðvikurdagur og fimtudagur, þeir voru bara helvíti. Svona var þetta í mörg mörg mörg ár. Ég var þessi týpa alveg 12 ár. Frá svona átján ára aldri til þrítugs þá er ég í þessum pakka. Stundum tók maður líka túra. Ég datt einu sinni í það til dæmis í þrjá mánuði. Var fullur þannig séð allan tímann. Þá hafði ég dottið út úr vinnu og hafði fengið eitthvað orlof eða slatta af peningum sem ég eyddi bara í áfengi og foreldrar vinar míns höfðu farið til útlanda og við vorum bara heima hjá honum á meðan. Þar drukkum við á hverjum einasta degi. Í framhaldi af því þegar foreldrar hans komu heim þá var annar vinur minn einn heima í annan mánuð og þá var bara flutt sig yfir til hans og haldið áfram þar. Svo vorum við reknir úr vinnu fyrir rest. Vorum látnir fara og djömmuðum svo næsta mánuðinn, vorum bara á ferðinni hingað og þangað. Það komu alltaf inná milli svona túrar, vika, tvær vikur og uppí mánuð inná milli. En auðvitað varð maður að reyna að vinna til að hafa efni á neyslunni.

Um þrítugt kynnist Bjarni svo konu sem reykti kannabis og fer að skipta um vínahópa eða neysluhópa. Í stað þess að hanga með þeim sem eingöngu voru að drekka þá fer hann að kynnast hópi fólks sem notar kannabis efni og önnur fíkniefni.

Fyrst var ég bara að prófa svo fór þetta að verða gott, og þá fór maður alltaf að sækjast eftir meira og meira. Ég var í áfengisneyslunni líka alltaf, var að nota áfengi og kannabis á þeim tíma. Það hefur samt alltaf verið einhver skynsemi sem heldur í mig að vissu marki, hef alltaf verið hræddari við harðari efnin. Maður hefur bæði heyrt og séð hvað þau eyða fólki hratt. Mér var oft og mörgum sinnum boðið efni eins og amfetamín og kókaín en ég neitaði þeim alveg, ég vildi ekki fara út í þann pakka því ég vissi alveg hversu mikill fíkill ég var. Ég var alveg pottþéttur á því að ef ég hefði farið út í það þá, þá veit ég ekki hvar það hefði endað því að það var alltaf til nóg af öllu. Það hefði sennilega endað með dauða.

Þarna byrjar kannabisneysla Bjarna að ráði og verðu svo ríkjandi næstu fjögur árin. Hann og kærastan hætta saman eftir eins árs sambúð, hún fer í meðferð en hann heldur áfram í dagneyslu þangað til hann gerist edrú 1. janúar 2008. Síðasta árið í neyslu var mjög erfitt fyrir hann. Hann var farinn að nota öll efni, hvað sem var nema sprauturnar. Hann var farinn að biðja til Guðs um að taka sig á hverjum degi, hann vildi ekki lifa vegna þess að allt sem honum var kært var farið. Það eina sem lífið var farið að snúast um var bara efnið, eiturlyfið og hann vildi frekar vera dauður heldur en að lifa þessu lífi.

Mér var bara orðið sama um allt. Undir lokin er staðan svo orðin þannig að maður á orðið ekkert eftir, búin að missa allt frá sér, búin að loka sig af, fluttur út í sveit og vildi ekkert vera neitt í mannfjöldanum, vera sem lengst frá öllu í friði. Þegar maður er farin að nota dóp, ólöglegt efni, það er allt öðruvísi heldur en að nota áfengi, en þegar maður er að nota ólöglegt efni þá fer maður að upplifa höfnun, viðmótið frá umhverfinu er allt annað, þá fer að verða feluleikur og alls konar plott og svona hvernig maður fór að því að fjármagna neysluna og svona. Fólk hefur bara þá sýn að áfengi sé eitthvað öðruvísi heldur en dópið. Svo þegar maður er farin að nota dóp, þá fer maður að þurfa að fela sig og svíkja og ljúga vegna þess að að það er ólöglegt. Maður nennir ekki að fara að lenda í veseni hjá löggunni og fá sektir og eitthvað rugl. Það þarf að finna leiðir fram hjá því öllu. Þetta er náttúrulega alveg rosalega ljúandi og fer alveg með mann. Þetta er leiðinlegt og ekki sú staða sem maður vill vera í vegna þess að ég var alltaf heiðarlegur, ég var mjög heiðarlegur og allt í einu var maður bara orðin einhver svona skömm, bara pakk, skítapakk. Ég notaði allt í allt of miklu magni, hvort sem það var áfengi eða kannabis, auðvitað fannst mér það sjálfum leiðinlegt, þetta var ekkert það sem maður vildi, bara eitthvað sem maður þurfti. Ég bara varð að fá minn skammt það var bara þannig, alveg frá upphafi. Undir lokin er manni bara orðið sama, fer að missa meira og meira frá sér, fer að loka sig af, kærastan fær nóg, labbar út. Systkini, allir, það eru allir farnir að horfa á mann sem dópista. Í lokin er allt farið.

Bjarni gerði margar tilraunir til að reyna að hætta í neyslu áður en það hafðist. Hann fór þó aðeins tvisvar á Vog með átta ára millibili. Hann segir þó að eftir fyrstu meðferðina á Vog árið 1998 hafi hugarfar hans breyst, hann virkilega langaði að geta hætt eftir það en gat það bara ekki. Hann hugsaði það en náði ekki að fylgja því eftir.

Maður var oft búin að tala um það við sína nánustu og fjölskyldu og óbeint verið að leita eftir einhverri hjálp og manni var bent á ýmsar leiðir hingað og þangað. Það blundaði alltaf í manni að langa til að hætta, alveg tilbúin til að ræða við fólk en ég held að maður hafi meira verið að hlusta bara, maður hlustaði alveg sko og óbeint var maður alltaf að leita sér hjálpar en ég var bara ekki tilbúinn.

Bjarni hefur nú verið edrú síðan fyrsta janúar árið 2008. Hann fór þó ekki á Vog. Reyndar pantaði hann pláss en gekk sennilega ekki nægilega vel á eftir því vegna þess að hann er ekki enn búinn að fá símtal frá þeim. Hann segir þó að margir hafi verið á biðlista þá.

Þegar ég tók þessa ákvörðun um að hætta þá var ég á flippi, þá var ég að drekka og sjúga amfetamín. Þegar ég fékk þetta kall um að þetta væri bara komið nóg, ég fékk einhvern veginn svona eldingu í hausinn, það kveiknaði á ljósaperu í hausnum á mér. Ég áttaði mig á

Því hvað ástandið væri orðið slæmt og hvað mig langaði virkilega til að snúa dæminu við. Ég var búinn að útiloka allt og loka á alla, alla mína nánustu, búinn að missa allt frá mér sem mér var kært, bara með neyslufélagana, ástandið var ömurlegt, enginn tilgangur í neinu. Þegar staðan er orðin þannig þá snýst lífið ekki um neitt heldur en það og mig langaði í eitthvað aðeins meira en ekkert.

Bjarni leitaði sér hjálpar til AA samtakanna og í sinn eiginn viskubrunn hvað varðar reynslu sína af Vogu. Hann fór eftir því sem hann hafði lært af fyrri kynnum við edrúmennsku eins og hann segir sjálfur.

Reglan er í rauninni bara voðalega einföld fyrir alkóhólista. Það er bara að hætta. Það er bara málið. Ég var bara svo gjörsamlega algjörlega ákveðin í því að það væri komið nóg og hjá alkóhólista er það bara annað hvort af eða á. Það er ekkert eitthvað þar á milli. Ég varð bara að slá þessu af þetta var komið nóg. Málið var bara að ég þurfti að velja um það hvort ég ætlaði að lifa eða deyja, það er ekkert mikið flóknara en það. Það sem manni er sett fyrir í prógramminu hjá AA samtökunum er að sækja fundi og lesa AA bókina og tala við guð og treysta guði, vera með guð á heilanum. Það skiptir rosalegu máli.

Þegar ég spyr Bjarna hvort neysla hans hafi haft áhrif á fólkið í kring um hann, hans nánustu, er svarið „já algjörlega“. Hann segist hafa rúllað yfir líðan fjölskyldu sinnar fram og til baka.

Alkóhólistinn getur fjarstýrt og stjórnað líðan fólks eins og honum sýnist, hann er svo mikill snillingur að setja allt á svið. Hann býr til leikrit sem að allir taka þátt í. Hann er bara búin að útpæla þetta allt saman. Ef þau vilja ekki taka þátt í því þá geta þau bara átt sig.

Að eyða mörgum árum undir áhrifum hlýtur að vera erfið lífsreynsla, hefði Bjarni viljað hafa sloppið við þessa lífreynslu? Myndi hann spóla til baka og gera hlutina öðruvísi ef hann gæti?

Já, það hefði alveg mátt sleppa svona 15 árum af þessum 20 sem ég var í neyslu. Ég segi það vegna þess að þrjár fjórðu neyslunnar var rugl. Þetta var samt ekkert alltaf leiðinlegt þess vegna var maður að þessu. Ég var bara allt of seinn að átta mig á þessu, maður var alltaf að vonast eftir því að það kæmi gott fylleri, annars var þetta bara rugl. Og fyrir löngu löngu síðan var þetta orðið þannig að það var kominn kvíði í mann ef maður ætlaði að fara að detta í það því maður vissi aldrei hvað myndi gerast. En þegar maður var búinn að fá sér þá var kvíðinn farinn og maður var tilbúinn til að gera hvað sem er. Að sitja til borðs með frægustu

fyllibyttum á Íslandi og fatta það ekki að maður sé kominn á vandan stað, það er náttúrulega bara enginn hugsun á bak við þetta. Maður er knúinn áfram af efninu.

Hann segist þó ekki getað svarað því hvort neysla hans hefði verið öðruvísi hefði áfengið einnig verið ólöglegt á sínum tíma. Hann hefði sennilega náð sér í það hvort eð er á einhvern hátt.

Aðspurður um hvort honum finnist að áfengi eigi að vera ólöglegt þá hugsar hann sig vel um og svarar hann eftirfarandi:

Sko, fyrir þá sem eiga ekki við alkóhólisma að stríða þá held ég að það skipti engu máli hvort sem það er áfengi eða eitthvað annað. Ef að menn geta stjórnað þeirri neyslu sem þeir eru í þá er það allt saman ok. Ef að menn kunna að fara með þetta, geta hætt á vissum tímamarki, þurfa ekki að drekka yfir sig þá er það svosum allt í lagi upp að þeim mörkum. Áfengi er samt viðbjóðslegur vímugjafi og hraðskemmandi og eyðileggur fólk á hratt. Við sem höfum prófað önnur efni heldur en áfengi eins og hass og amfetamín og kókaín, alveg sama hvað það er, við sjáum ekki að það sé einhver meiri ástæða fyrir því að áfengi ætti að vera í umferð frekar en önnur efni, vegna þess að það er að mörgu leiti ógeðslegra efni en mörg önnur. Fólk verður svo súrt af því, það drekkur sig til óvits, það verður aftur að óvitum. Það drekkur sig aftur til barnsáranna og verður bara einhverjir óvitar og vitleysingjar. Hegðunin verður fáránleg. Fólk þarf samt einhverja afsökun til að opna sig. Kannski er ágætt að leyfa einhvern vímugjafa eins og áfengi svo að fólk getir losað um höftin á einhvern hátt.

Bjarni segir að til að halda sér edrú sé ekki nóg að setja tappann í flöskuna. Maður þarf aðhald og að vera í einhverju prógrammi eins og til dæmis prógrammið sem AA leggur upp með. Sjálfur segir hann þó að mestu skipti að vera meðvitaður um hver maður sé og hvaðan maður kemur, alla daga.

Mitt aðalprógramm er að vera alltaf meðvitaður um að ég sé alkóhólisti og minna mig á það. Ég þarf alltaf að vera meðvitaður um það og minna mig á hvernig staðan var orðin og hvað það er gott að vera edrú. Ef það læðist að manni einhver sú tilfinning að það væri sniðugt að fá sér í glas þá þarf maður að vera nógu skynsamur til að minna sig á hvert maður var komin þegar manni leið sem verst í neyslunni. Það er bara það sem er að virka fyrir mig, minna mig á viðbjóðinn. Mig langar ekki að fara þangað aftur. Ég er búinn að vera í 20 ára í neyslu og núna langar mig aftur að læra hvað það er að vera edrú. Ég kunn þá fram að 15 ára aldri, var svo fullur í 20 ár. Mig langar að vera edrú. Ef ég myndi detta í það aftur núna þá er ég allavegana búin að sjá hvað það er að vera edrú og hvað það er gott. Ég held að það sé auðveldara fyrir mig að fara í meðferð aftur ef ég fell vegna þess að núna er ég búin að sjá hvernig það er að vera edrú. Það er mér fyrir bestu að vera edrú og gott fyrir alla í kring um mig. Þetta er bara spurning um líf og dauða. Hvort sem maður er lifandi dauður eða dauður dauður það skiptir engu máli, það er eiginleg bara verra að vera lifandi dauður eins maður var



Heimur vímuefnaneitenda

í neyslunni. Ég óskaði mér alveg margoft að fá að deyja, ég var búinn að fá svo rosalega mikið nóg. Ég var bara lifandi dauður.

Tuttugu ára tímabil í neyslu hefur áhrif á líkamann og sálina. Í dag glímir Bjarni við mikið þunglyndi og kvíða og er í geðmeðferð við því.

Ég held að alkóhólisminn hafi að mjög miklu og lúmskt miklu leyti áhrif á mig í dag. Margt sem ég á eftir að komast að ennþá. Ég er búin að vera edrú í stuttann tíma. Í dag er ég öryrki og ég get alveg kennt pottþétt að einhverju leiti alkóhólismanum um það. Það er alveg öruggt. Þetta hefur haft í för með sér bæði andlegt og líkamlegt mein.

Aðspurður hvort Bjarni þurfi að haga lífi sínu öðruvísi með tilliti til alkóhólismans þá segir hann já.

Og segir um leið að sér hafi í raun farið aftur hvað varðar félagslegu hliðina á lífinu.

Ég þarf að passa mig á því að vera ekki mikið innan um ruglið og því miður þá finnst mér ég kannski hafa farið svolítið aftur í félagslegu hliðinni, sorglegt en satt. Ég sakna þess stundum alveg rosalega mikið, bæði vina og féлага. Meiriparturinn af þessu voru samt neysluginirnir. Það er það sem ég er að meina með að fara út á lífið, allt félagsbundið líf. Þetta hefur áhrif. Það er rosalega erfitt að finna sér allt í einu eitthvað annað. Maður þarf að fara að leita að áhugamálum og eignast nýja vini. Það voru engin áhugamál, nema fara út á djammið, drekka, reykja hass og skemmta sér.

Bjarni hefur misst frá sér marga vini og kunningja frá því að hann byrjaði í neyslu. Á þessu ári missti hann frá sér þrjá, þar af einn góðvin.

Eftir farandi ljóð var samið af Bjarna á meðan hann var í neyslu:

Draumar mínir láu í dvala  
svo allt allt of lengi  
Ég fattaði það ekki  
að aldrei neitt gengi  
fyrir en allt of seint.

Vissulega hafði ég Djöfulinn að draga  
Hausverkur, dofi og eymsli í maga

Að segja frá því væri allt of löng saga  
allt of seint.

Ég byrjaði ungur að drekka og djúsa  
Hvít, grænt, brúnt eða eitthvað í brúsa  
Í djeilinu fékk ég að dúsa  
Sorry.

Ég var góður  
Ég var vondur  
Ég var hetja og ég var drulla, drusla, aumingi  
Ég var því miður of sjaldan ég.

#### 4.5 Reynslusaga Guðrúnar

Guðrún er 27 ára einstæð móðir. Hún býr með tveggja ára dóttur sinni í lítilli og hlýlegri íbúð í blokk. Hún átti við áfengissýki að stríða en er búin að vera edrú í 7 ár eða frá því í ágúst árið 2002. Það sem skilur hana frá hinum viðmælendum mínum er það að hún hefur aldrei leitað til AA samtakanna og ekki farið í meðferð. Neysla hennar varði í tvö ár en hún á ekki við nein heilsufarsvandamál að stríða í dag.

Guðrún byrjar að drekka þegar hún var átján ára gömul. Í byrjun drakk hún aðra hvora helgi að jafnaði en eftir stuttan tíma var hún farin að drekka um hverja helgi og þá var hún oft að drekka frá fimtudegi fram á sunnudag. Hún tekur það fram að það hafi ekki verið eins og hjá venjulegum unglingi því að hún var að sötra allan liðlangan sólarhringinn.

Ég notaði áfengið bara til að deyfa mig því að ég gat ekki tekist á við það sem var að gerast í lífinu hjá mér. Þetta var mín leið til að takast á við daginn, slökkva á sjálfri mér. Þetta var deyfilyfið mitt. Ég notaði áfengi sem deyfilyf fyrir sárum tilfinningum og öllum erfiðleikum sem ég vildi ekki takast á við. Bara ef það var eitthvað þá notaði ég áfengi, bara til að slökkva.

Heimur vímuefnaneitenda

Nítján ára fer Guðrún að leigja með strák sem er með henni í skólanum. Á þeim tíma fór drykkjan versnandi.

Þá var drykkjan orðin hvern einasta dag, dag og nætur, ég var farin að sofa lítið. Bara notaði áfengið sem róandi. Mætti full í skólann og drakk áður en ég mætti í vinnu. Ég var aldrei kófdrukkin en var alltaf í því. Það var alltaf áfengi í blóðinu og svo þegar ég kom heim úr skólanum þá bara drakk ég áfengi eins og aðrir fá sér gos. Nítján þá er ég orðin dagdrykkjumanneskja. Mér var boðið dóp og það héldu rosalega margir að ég væri í dópi, en ég sagði alltaf að áfengi væri nóg, ég vildi bara vera dofin, ég var bara að deyfa mig. Ég vissi líka að ef ég myndi fara í meira þá myndi ég missa algjörlega stjórn.

Á þessum tíma eru mamma og pabbi Guðrúnar í ársleyfi í Bandaríkjunum svo að hún taldi sér trú um það að þau hefðu ekki hinn minnsta grun um hvernig ástandið á henni væri.

Ég var alltaf að reyna að fela þetta fyrir mömmu og pabba, maður taldi sér trú um að þau vissu ekki neitt. Þau vissu það allt en þau vildu ekkert endilega viðurkenna fyrir sér að þetta væri svona rosalega slæmt.

Hún segir frá því að þegar hún var rúmlega átján ára þá reynir hún einu sinni að hætta að drekka.

Það bara gekk rosalega illa, ég held að ég hafi náð mánuði. Ég reyndi þó. Allt í einu þurfti ég að fara að dila við hlutina edrú og ég kunni það ekki edrú.

Guðrún upplifði ekki að hún væri að missa stjórn fyrr en tímabilið þar sem hún var að leigja með stráknum byrjaði, samt var hún ekki tilbúin að gera neitt í því þá. Það er ekki fyrr en hún fer að heimsækja foreldra sína til Bandaríkjanna, en þau voru þá búsett þar yfir veturinn, að hún fer að opna sig um vandamálið.

Svo fer ég út um jólin til mömmu og pabba og ég tala mjög opinskátt við þau úti um neysluna mína, áhyggjur þeirra og fékk að heyra frá þeim hvað þetta var að skemma hjá þeim líka. Þá í fyrsta sinn sá ég hvað mitt líferni var að hafa áhrif á aðra.

Heimur vímuefnaneitenda

Þegar Guðrún kemur heim tekur ekki gott tímabil við. Hún stundaði þá nám í framhaldsskóla og mætir haugafull í prófin eins og hún segir sjálf. Hún hættir svo í kjölfarið í skólanum. Hún segir þó að hún hafi heldur ekki verið að finna sig þar námslega séð.

Ég hætti í skólanum og fór að vinna á kvöldin á bar. Þar drakk maður alla daga og sumar nætur. Þá fór ég að sjá betur að ég þurfti alltaf áfengi, það var orðið meira mál að komast í ríkið heldur en í búðina, orðið aukaatriðið að kaupa mat. En ég var samt farin að tala við mömmu og pabba um vandamálið.

Sumarið 2002 rétt áður en Guðrún nær tvítugsaldrinum fer hún aftur til Bandaríkjana að hitta foreldra sína en þá blasti lífið öðruvísi við og hún fær hugljómun sem batt svo enda á drykkjuferil hennar.

Af því að ég vildi ekki vera að drekka fyrir framan þau, ég vildi ekki sýna þeim hvernig ég væri þegar ég var drukkin þá drakk ég ekki en það var samt gaman hjá mér. Ég gat gert fullt af hlutum án þess að vera drukkin, þessi áhersla á að vera full, sú tilfinning að þurfa alltaf að vera full hvarf. Ég er þrjá mánuði þarna úti og það var bara í eitt skipti sem ég datt í það, en það var fyrir slysi, hélt að það væri klakakrap sem ég fékk mér. Ég skammaðist mín fyrir að hafa orðið full, lét renna af mér. Á þessum þremur mánuðum drakk ég bjór þrisvar eða fjórum sinnum. Svo kem ég heim orðin tvítug en held samt upp á tvítugsafmælið mitt tvisvar í viðbót með því að hrynja í það. Ég fékk fyrsta almennilega "blakkátið" mitt í seinna skiptið og þegar ég vaknaði þann daginn, 26. ágúst 2002, þá sagði ég nú er komið nóg og hef ekki drukkið síðan.

Á þeim tíma sem Guðrún var í neyslu gengu hlutirnir þó merkilega vel eins og hún segir sjálf. Og þá meinar hún hvað varðar virkni í vinnu og skóla. Það var ekki fyrr en um lokin sem hlutirnir fóru stigversnandi.

Ég mætti alla daga í vinnuna og á réttum tíma, vann alla daga fjórtán tíma á dag, stundum í því og stundum ekki. Ég var rosalega heppin með yfirmann á þessum tíma. Þótt ég væri aðeins í því var ég ekki að vinna neitt hægar, vann bara mína vinnu.

Ég mætti alveg í skólann og gerði það sem ég þurfti að gera, í öðrum bekk í framhaldsskóla var þetta bara skóli og drukkið um helgar. Já já ég mætti alveg í skólann nema þegar kom að þriðja bekk eða síðasta árinu mínu þarna. Þá er ég farin að mæta í því í skólann, hálf full, búin

að drekka meiri partinn af nóttinni. Var full í prófunum. Prófin gengu ekki vel. Nítján ára dett ég út úr skólanum.

Þegar ég spyr hana hvaða hugsanir hafi komið í kollinn á henni þegar hún ákvað að hætta þá segir hún:

Um leið og ég vaknaði þennan dag þá kom bara yfir mig að nú væri komið nóg. Ég var búin að upplifa út í Bandaríkjunum að ég gat skemmt mér edrú. Eftir síðasta fyllerið mitt fékk ég slæmt *blackout* og það hafði djúpstæð áhrif á mig. Ég hugsaði með mér að ég ræð greinilega engan veginn við þetta. *Blackoutið* var punkturinn yfir i- ið. Ég leit til baka til ferðarinnar til Bandaríkjanna þegar ég drakk þrisvar til fjórum sinnum á þriggja mánaða tímabili og skemmti mér ótrúlega vel. Þá sá ég að ég gat lifað frábæru lífi án áfengis, munað allt og vitað allt. Mig langaði að gera síðustu tilraunina til að hætta. Það var annað hvort meðferð eða að reyna sjálf. Það var líka það að mér var boðið að fara í meðferð af fjölskyldunni minni en ég kaus það að hætta sjálf með hjálp foreldra minna. Það sem hefur breytt lífi mínu er þessi Bandaríkjaferð en hún sýndi mér allt annað líf, hún sýndi mér að ég gat skemmt mér rosalega vel án þess að vera full.

Guðrún segir að neysla sín hafi haft djúpstæð áhrif á sína nánustu.

Ég var kannski ekkert að spá í það þegar ég var að drekka en seinna þegar ég hætti að drekka þá gerði ég mér grein fyrir því hvað þetta hefði tekið mikið á þau, foreldra mína. Þá fór maður aðeins að spá í það þegar maður var hættur að drekka hvað maður var búin að skemma mikið fyrir þeim. En ég var ekkert að spá í þetta á meðan ég var að drekka.

Þegar ég spyr hana hvernig hún upplifir neysluna eftir að hún hætti þá svarar hún einfaldlega:

Rosalega. Þetta var rosalegt. Að maður hafi getað 'fúnkerað'. Að maður hafi náð að fara í vinnuna, skólann, gera eitthvað. Rosalegt.

Guðrúnu finnst allt í himnalagi að áfengi sé leyfilegt og segir jafnframt að hefði það verið ólöglegt hefði hún bara útvegað sér það sjálf á einhvern hátt. Reyndar segist hún bara vera fegin yfir því að áfengi sé leyfilegt vegna þess að hún segir að hún hefði þessvegna geta valið sér eiturlyf í stað áfengis hefði þetta allt saman verið ólöglegt.

Fjölskylda Guðrúnar hafði í hyggju að senda hana í meðferð en þegar allt var orðið svart ákvað hún þó að reyna það, að vera edrú án þess að fara í meðferð. Hún fékk styrk frá fjölskyldu sinni.

Fjölskyldan mín sagði mér það að það ætti að fara að senda mig í meðferð ef ég færi ekki að takast á við þetta. Ég vildi ekki fara í meðferð, samdi við mömmu og pabba um að hjálpa mér. Setti tappann í flöskuna og bað foreldra mína um að hjálpa mér, taka mig í ákveðna meðferð.

Þetta var ekki svo erfitt þannig lagað séð vegna þess að ég var komin með svo mikið leið og ógeð á þessu líferni. Ég var eiginlega bara heima og lokaði mig frá umhverfinu í svona tæpa þrjá mánuði, fór svo bara rólega af stað með að fara út að skemta mér, í vernduðu umhverfi með nánustu vinum, sem að vissu hvað ég var að gera og voru hundrað prósent stuðningur við mig og pössuðu mig ef einhver var að ota að mér áfengi.

Ég spjallaði mikið við foreldra mína um drykkjuna mína og hvað þetta var orðið mikið vandamál. Ég var mikið að ræða um neysluna mína en aðallega við pabba minn, ég leitaði stuðnings til hans og geri enn. Pabbi sagði alltaf við mig áður en ég var að fara út að skemmta mér að passa að fara ekki út að skemmta mér þegar ég væri leið, döpur eða ekki í góðu skapi. Ég notaði þessi ráð mikið og geri enn. Af því að ef maður er illa fyrir kallaður þá er maður miklu viðkvæmari fyrir öllu áreiti. Ég notaði það mjög mikið þegar ég var að fikra mig aftur út á við. Enn í dag ræði ég mikið og leita stuðnings við foreldra mína. Svo er ég hjá sálfræðingi líka sem hjálpar mér mikið. Það sem heldur mér auðvitað aðallega frá þessu núna er stelpa mín, sem er tveggja ára gömul.

Í dag lifir Guðrún ósköp edlilegu lífi og er afskaplega hamingjusöm með hina tveggja ára gömlu dóttur sína. Hún er þakklát í dag.

#### **4.6 Saga af vini**

Vinur minn er búin að vera í harðri neyslu í tíu ár að minnsta kosti. Hann var búin að safna upp glæpum og var loksins dæmdur til fangelsisvistar vorið 2008. Í fangelsinu upplifði hann í fyrsta sinn í mörg ár að vera edrú í einhvern tíma. Honum leið vel og gerði ekkert nema að hugsa um heilsuna á meðan hann var í fangelsinu. Við kærastinn minn fórum og hittum hann daginn sem hann kom út og sáum breytingu á honum. Hann var fullur af bjartsýni og jákvæðni, svo þakklátur fyrir að vera búin að afplána sinn dóm og vera orðinn edrú, algjörlega meðvitaður um í hve miklu helvíti hann var áður

Heimur vímuefnaneitenda

og var alveg með það á hreinu hve dópið hefði skemmt hann og lífið hans. Kærastan hans var enn í neyslu en var með fögur loforð um að hætta og ætlaði að nota hann til að hjálpa sér. Okkur leist mjög vel á þau þangað til að við heyrðum að þau ætluðu samt að fá sér nokkra bjóra þetta sama kvöld til að fagna því að hann væri laus úr fangelsisprísundinni. Við kærastinn minn litum hvort á annað og hugsuðum bæði „æ æ æ“. Þessi strákur var áður í harðri neyslu og hafði umgengist aðra sem voru einnig í harðri neyslu og stunduðu allskyns óþverraskap eins og mikla eiturflyfjasölu, innbrot og allt sem neyslumynstrinu fylgir. Það fór svo að innan tveggja vikna var þessi sami strákur komin á sama botn og hann hafði verið áður en hann fór í fangelsi. Nú komum við aftur að því hve víman stjórnar, vegna þess að þegar hann var í einangruðu umhverfi án eiturflyfa þá hafði hann mikinn áhuga á heilsu og hugsaði vel um sig. Um leið og hann fékk að stjórna sjálfur lífi sínu og umhverfi þá var það honum um megn.

#### 4.7 Saga af vinkonu

Vinkona mín fór í frí um páskana ásamt fjölskyldu sinni. Hún fór með þann ásetning að njóta páskafrísins með fjölskyldunni sinni, hún var í íbúð með litla strákinn sinn, mömmu sinni og pabba. Á föstudeginum langa ákvað hún að fara á djammið, var búin að kaupa sér amfetamín og ætlaði að njóta kvöldsins með amfetamíni og áfengi en svo ekkert meir. Hún fór svo í partí þar sem boðið var uppá hass líka. Þessi litla skemmtun sem föstudagskvöldið átti að vera breyttist í neyslutúr sem varði þangað til á mánudag, barnið var skilið eftir hjá ömmu og afa.

Hún réttlætti það mikið þegar hún kom við heima hjá mér og kærasta mínum að þetta væri ekkert öðruvísi heldur en þegar fólk fer í frí til útlanda, þá kemur það barninu sínu fyrir í ábyrga pössun og fær að vera frjálst í nokkra daga. Þetta var þó ekki sú upplifun fyrir fjölskylduna hér heima fyrir, eins og ef hún hefði skellt sér í frí til Spánar. Hún var búin að vera föst í erfiðu sambandi um árabíl og henni fannst að hún ætti sko skilið að sleppa aðeins beislinu af sér. Foreldrar hennar sváfu lítið þessa páska og nutu þeirra ekki. Það voru stanslausar áhyggjur um hvort væri í lagi með hana,

Heimur vímuefnaneitenda

hún gæti verið úti, hún gæti misst barnið frá sér með þessari hegðun, hvar er hún? Er hún í einhverju partí, er lögreglan búin að taka hana? Tekur hún of stóran skammt? Það sem unga stúlkan hugsaði ekki um var það að hún var að eyðileggja páskana fyrir umhyggjusamri fjölskyldu sinni og var ekkert að velta fyrir sér afleiðingum hegðunar sinnar. Hún var eigingjörn og hugsaði bara um vímuna, ekkert lengra. Foreldrar hennar voru búin að taka sér gott frí og ætluðu að njóta páskana en fengu aðeins streytumikla daga.

#### 4.8 Viðhorf Geðlæknis

Vímuefnaneytendur leita oft til geðlækna eftir hjálp eða bara lyfjum. Mér leikur forvitni á að spyrja hvernig vímuefnaneytandinn er meðhöndlaður af geðlæknum og spyr Árna Jóhannesson yfirgeðlækni á geðdeild Fjórðungssjúkrahússins á Akureyri að því.

Sko, hvert einstakt tilfelli þarf að metast fyrir sig en sé það þannig að það komi hér einhver sem er í dagneyslu á einhvers konar efnum þá verður í þeirri meðferð númer eitt, tvö og þrjú að ná tökum á neyslunni annars skiptir engu máli hvað við gerum. Við ráðleggjum venjulega að fólk fari í einhversskonar meðferð við vandanum. Hvort sem það er í gegnum geðdeildina eða Vog. Kerfið er skipulagt þannig að það eru mjög mörg pláss á Íslandi á Vog sem eru ætluð fyrir vímuefnaneitendur miðað hvað mörg pláss við höfum fyrir fólk með geðraskanir almennt. Það er pólitísk ákvörðun ríkisins að SÁÁ sjái um þá sem eiga við vímuefnavandamál að stríða.

Stundum er það þannig að einhver er greinilega mjög þunglyndur og kvíðinn og notar einhver vímuefni. Þá byrjar maður stundum á því að setja einhverja geðmeðferð í gang en ráðleggur einnig að viðkomandi fari í vímuefna meðferð. Stundum verður það til þess að menn minnka og ná tökum á neyslunni en stundum er það þannig að neyslan jafnvel vex.

Þá kemur sá tímapunktur að maður segir nei hingað og ekki lengra, nú er neyslan það mikil hjá þér að það er ekki raunhæft að við náum einhverjum árangri á meðan þetta er svona. Þá útskrifa ég sjúklinginn bara héðan. Meðferð eða ekki, þitt val, svo þegar búið er að ná tökum á þessum vandamálum þá reynum við aftur hérna. Þá lít ég á að þetta sé orðið tímasóun, bæði fyrir mig og sjúklinginn. Tilgangslaust fyrir sjúklinginn og ég er að sóa mínum tíma.



Árni segist alveg lenda í því að fólk ljúgi að sér en segir jafnframt að enginn ljúgi endalaust og það komi alltaf upp á yfirborðið með tímanum. En hve fljótt sjá lækarnir hverjir eiga við vímuefnafíkn að stríða og hverjir ekki?

Það getur tekið eitt til þrjú viðtöl til að fá góða mynd af því sem er í gangi. Partur af fyrstu viðtölum er að spyrja um vímuefnaneyslu. Það er nú mín reynsla að það eru fleiri sem eru opnir með það og segja frá því heldur en þeir sem gera það ekki. Menn kannski gera minna úr. Ég spyr fyrst hvort sjúklingurinn noti áfengi, jú hann gerir það, segist hafa prófað kannabis eða amfetamín, þá spyr ég áfram nánar út í það. Fyrst gerir fólk yfirleitt lítið úr neyslunni sinni og feugar söguna en ég spyr áfram og fyrir rest þá segja flestir frá því hvernig þetta er. Ég vil hafa þennan lið nokkurn veginn á hreinu. Ég minnst á það ef neyslan er orðin það mikil að það geti haft áhrif á heilsuna. Það eru alltaf einhverjir sem segja ósatt en yfirleitt kemur það upp á yfirborðið fyrir eða síðar. Sá sem er í dagneyslu til dæmis fer að mæta ekki í tímana sína, og þeir detta út fljótlega, koma ekki.

Ég spyr hvort auðvelt sé að svindla í heilbrigðiskerfinu eins og að fá sama lyfið hjá fleirum en einum lækni?

Tölvukerfin eru ekki samtengd en kerfið á að virka þannig að ef að þú hringir í dag, ert búin með lyfin þín og vantar endurnýjun, þá sé ég hvenær var skrifað út hér hjá okkur. Þá sé ég hvort það passar ekki nokkurn veginn. Það sem að ég geri svo er að ég skrifa stutta málsgrein um það, svo er sent afrit af því niður til heilsugæslu. Þannig á kerfið að virka, svo getur alltaf verið að einhverjir lækna geri það ekki. Heilsugæslan hins vegar sendir ekki upplýsingar til okkar sérfræðinga sjúklingsins. Gert er ráð fyrir því að heilsugæslan eigi að samhæfa. Heilsugæslulæknirinn er miðjan í þessu öllu, það er að segja sérfræðingarnir senda upplýsingarnar til hans, hins vegar fáum við ekki endilega upplýsingar frá honum. Þannig er kerfið bara. Ég treysti á það að ef að sjúklingur er farinn að hringja í tíma og ótíma í heilsugæslulækninn og biðja um einhver lyf að þá sér heilsugæslulæknirinn hvað er í gangi og ég treysti því að heilsugæslulæknirinn láti vita af því til okkar. Svo eru alltaf brotalamir í öllum kerfum. Flest fólk er heiðarlegt og það er í raun ekkert mál að skrifa upp á lyf fyrir aðra lækna, maður vill vera hjálpsamur. Sumir reyna að spila á svona. Ég skrifa til dæmis mjög sjaldan uppá verkjalyf vegna þess að ég er ekkert að meðhöndla verki dags daglega. Það á að vísa á þann lækni sem sér um þau mál.

Sum lyf eru eftirritunarskyld. Þá heldur landlæknir yfirlit um það hverjir fái þau lyf. Þetta eru ákveðin róandi og ávanabindandi lyf eins og t.d. ritalin, flunitrazepam og parkodin. Ef ég tek upp á því að skrifa uppá ritalin fyrir þig á hverjum degi þá má ég búast við því að fá símhringingu frá landlækni þar sem hann mun spyrja mig hvað væri í gangi.

Það er líka þannig að þetta er tiltölulega þröngur hópur einstaklinga sem er að reyna að plata lyf út úr læknum. Af því að þegar þú ert farin að misnota lyf og notar þau mikið meira, þá til að viðhalda því þá þarftu að vera að hafa samband við hina og þessa lækna svo að það sést yfirleitt mjög fljótlega hverjir það eru. Það er svindlað á þessu eins og öllu öðru, svo verður líka að passa að það bitni ekki á þeim sem eru heiðarlegir. Þeir sem eru að reyna að verða sér út um ávanabindandi lyf hafa yfirleitt allar klær úti. Við erum orðnir stífir að skrifa þetta ekki út á vöktum sem þýðir að menn forðast það að vera að skrifa út ávanabindandi lyf sem vaktlæknir á til dæmis laugardegi. Það er allt reynt í þessu.

Sumir vilja vel en eiga erfitt með að taka ekki of stóra skammta af lyfjunum sem þeir eru að nota.

Árni segir að lækarnir eigi ráð við því en oft fá sjúklingar að geyma lyfin sín uppá geðdeild og fá þá úthlutaðan viku skammt í einu eða eftir samkomulagi. Hann segir að apótekin bjóði líka uppá þá þjónustu að afgreiða út skammta fyrir sjúklinga eftir því hvernig hentar best. Dæmi eru um það að einstaklingar fari jafnvel á hverjum degi niður í apótek að sækja dagskammt. Þannig er hægt að koma til móts við fólk sem á sögu um lyfjamisnotkun.

En eru geðlæknar meðvitaðir um það að vímuefnaneitendur séu að selja lyfin sín?

Já, við erum meðvitaðir um það. Við vitum að eitthvað af því sem við skrifum út geti gengið kaupum og sölum. Þetta er oft mjög snúið með þá sem hafa ofvirkni og athyglisbrest og hafa verið í einhvers konar glæpastarfsemi, hvort sem það er innbrot, neysla, sala. Við vitum að margir þeirra eiga sögu frá því þeir eru börn um að ritalin hafi hjálpað þeim. Við vitum það að ef þeir taka lyfin eins og þeir gera þá getur það haft áhrif til þess að þeir lendi ekki í vandræðum. Á sama tíma er það forsenda að menn sem eru með ritalin eða skyld lyf séu ekki í neyslu. Örugglega er maður plataður en maður er aldrei plataður til eilífðar. Oft eru teknar þvagprufur. Hjá sumum sem eru í ritalinmeðferð er það skilyrði að þeir skili þvagprufu reglulega. Og það er mikið notað enda einföld rannsóknaraðferð. Við gerum það nánast undantekningarlaust við alla þá sem að leggjast inn á geðdeild að taka þvagprufu og vímuefnaleit er gerð. Þetta er rúttina hjá okkur og ódýr rannsókn.

## 5. Vettvangsrannsókn á meðal háskólanemenda í vísindaferð

Við fórum alls sextíu nemendur til Reykjavíkur eina helgi í Vísindaferð. Vísindaferðir hafa þann upplýsta tilgang að einn dagur er notaður til þess að fara á nokkra vinnustaði sem tengjast náminu, svo hefur fólk einn frjálsan dag til að gera það sem því sýnist.

Nemendurnir byrjuðu að drekka áður en rútan lagði af stað og var rútan full af bjór ef svo má að orði komast. Það var ekki pláss fyrir úlpuna mína í geymsluhólfunum vegna þess að þau voru troðin af bjórkössum. Það þótti bara sjálfsagt að ég sæti með úlpuna mína frekar en að færa bjórkassana eitthvert annað. Fólk var spennt, hresst og kátína réði ríkjum. Það var almennt viðhorf hjá nemendum að nú ætluðu þeir að skemmta sér um helgina en það þýddi mikla drykkju. Það virðist líka vera þannig í samfélaginu og ég sá það svo vel þarna, að þegar fólk hugsar um skemmtun þá hugsar það fyllerí um leið. Ég er reglumanneskja í dag eða ég nota ekki hugbreytandi efni svo ég fylgdist bara með, nýtti ferðina sem vettvangsrannsókn fyrir þetta verkefni mitt í leiðinni. Öll hegðun fólksins virtist breytast er komið var inn í rútuna. Siðmenningin flaug út um gluggann. Í byrjun ferðarinnar þá var hávaðinn svo mikill að engin leið var að tala við sætisfélaga minn sem var einnig edrú. Ég var komin með hausverk eftir klukkutíma og fannst ég vera lokuð inná litlum stað þar sem mörg partí voru í gangi og keppst var um að tala sem mest og eiga bestu sögurnar. Á Blöndósi var sérstaklega komið við í ríkinu til að kaupa meira áfengi. Margir hegðuðu sér illa og voru til skammar á þeim stöðum sem við stoppuðum. Þetta voru allir hugsanlegir staðir þar sem hægt var að fara á klósett á leiðinni til Reykjavíkur. Bjór flæddi um gólfið sem lá undir sætunum en það var sem betur fer dúkur á gólfinu svo að auðveldara var að þrífa hann eftir ferðina. Fólk vappaði um rútuna eins og það væri sjálfsagt og að minnsta kosti tveir flugu á hausinn í rútunni. Mér leið alls ekki vel á leiðinni, bjórlykt og líkamslykt var mikil og hávaðinn yfirgnæfði tónlistina í mp3 spilaranum mínum en ég var með tónlistina á hæstu stillingu. Eins og ég sagði, þá virtist sem siðmenningin hafi verið skilin eftir heima og fyrir augum blasti skritin helgi. Um helgina var reykt á hótélherbergjunum þar sem mestu partíin voru þó það væri bannað að reykja þar, það var ælt á gólfin og ekki var hægt að sofa fyrir

hávaða nemendanna. Sumir mættu fullir í morgunmat og ég man sérstaklega eftir að hafa vaknað um sex leytið einn morguninn við læti. Konurnar sem sáu um hreingerninguna blótuðu í sand og ösku. Ég fór í þessa ferð meðal annars til að hitta félagi mína í Reykjavík og hafði ekki löngun til að skemmta mér á sama hátt og samnemendur mínir. Það sem mér fannst einnig merkilegt var að það vakti áhyggjur hjá sumum að ég vildi ekki taka þátt í þessu hávaðasama skemtanamynstri. Þessir nemendur sem ég hefði haldið að væru jafnvel til fyrirmyndar komu mér á óvart. Sagan var þó önnur á heimleiðinni, það var eins og það væri ekki sama fólkið með mér í rútunni. Hegðunarmynstrið var allt annað. Fólk var þreytt eftir erfiða helgi og hljóðlát. Það vakti mig enn til umhugsunar um hugbreytandi áhrif áfengisins. Af hverju gat fólk ekki bara verið það sjálft? Af hverju getur fólk ekki bara verið sátt við sjálft sig og skemmt sér án ofdrykkju? Þetta hávaðasama fólk breyttist aftur í viðkunnanlegar manneskjur á heimleiðinni. Eftir þessa ferð þá fór ég enn meir að velta fyrir mér hve áfengi er mikill stjórnandi í íslensku menningarlífi eða hve fólkið er í raun miklir þrælar áfengis. Margir þola ekki áfengi en átta sig oft ekki á því fyrr en allt er komið í tóma vitleysu. Einkennin eru oft svo dulin og stundum flókin að jafnvel þeir sem eru búnir að viðurkenna sinn alkóhólisma og eru edrú, ná ekki að vara fólk við. Ræða tímanlega við það fólk sem það þekkir að neyslumynstur þess sé ef til vill athugasvert. Neyslumynstur margra virðist þykja 'töff' og fáir virðast sjá neitt athugasvert við það að eyða einum til tveimur dögum í þynnku eftir fylleri þó að það sé mikið merki um hve illa hefur verið farið með líkamann. Ég myndi halda að íslenskt samfélagsmynstur hvetji undir alkóhólisma með jákvæðri styrkingu á neikvæðu atferli í þessum málum. Félagslegt nám hvað varðar skemmtanalíf hér á landi mætti telja frekar hvetjandi fyrir ofdrykkjuhegðun.

## 6. Samantekt og umræður

### 6.1 Vímuefni sem flóttaleið

Rósa, Bjarni og Guðrún eiga það sameiginlegt að hafa notað vímuefni sem flóttaleið. Í fyrstu var þetta gaman hjá þeim öllum en fljótt þróaðist alkóhólisminn hjá þeim á þann veg að þau misstu stjórn. Eftir skamman tíma var áfengið eða eiturfyllið eins og farmiði yfir í annan heim þar sem þau töldu sig geta horfið frá raunveruleikanum og firrt sig ábyrgð frá skyldum hins almenna borgara. Þegar þau voru komin á botninn og höfðu góðan vilja og góðan ásetning að hætta neyslu þá var þörfin fyrir efnið sterkari. Í viðtölum mínum sögðu þau öll frá því að í þau skipti sem þau reyndu að vera edrú þá bara hreinlega gátu þau það ekki. Að hluta til var það vegna þess að þau kunnu ekki að lifa lífinu edrú, kunnu ekki að takast á við lífið án vímugjafa. Þau tala líka öll um að efnið þeirra hafi verið einskonar deyfilyf. Hvort sem það var deyfilyf fyrir innri sársauka eða fyrir erfiðleikum lífsins þá notuðu þau efnið sitt sem deyfilyf fyrir raunveruleikanum. Þá vaknar upp sú spurning hvort að raunveruleikinn og umhverfið í dag sé hreinlega of harður heimur fyrir viðkvæma neytendur og sér í lagi í ljósi þess frelsis sem við á Íslandi búum við.

### 6.2 Vonleysi/uppgjöf

Þegar líður á neysluna þá örlar á uppgjöf gagnvart lífinu og lífskrafturinn þverr. Viðmælendur mínir orða það svo að þegar neyslan er sem mest þá er betra að vera dauður heldur en lifandi. Lífsviljinn er lítill sem enginn og það er heldur engin skýring á því hvers vegna þau halda lífi miðað við það líferni sem þau lifa. Á einhverjum tímamarki hjá neytendum kemur þessi uppgjöf. Fólki fer að verða meir og meir sama um lífið sitt, allt snýst um að fá sinn skammt, bara að fá næsta skammt, eins og ekkert geti bjargað því frá slæmum aðstæðum. Á þessum tímamarki snýr fólk annað hvort við blaðinu eða að það sekkur dýpra, jafnvel deyr úr ofneyslu eins og tvær vinkonur mínar hafa gert. Það er oft vegna þess að því er orðið alveg sama, það orkar ekki að leita sér hjálpar eða að takast á við þennann vítahring sem neytendur er komnir í.

### 6.3 Örvænting/hugljómun

Þegar vonleysið er í hámarki hjá fíklum þá kemur oft yfir þá örvænting. Til lukku þá gerðist það hjá viðmælendum mínum. Eins og Bjarni segir frá þá fékk hann eitthvert kall, það kviknaði á einhverri innri ljósaperu þegar allt var sem svartast. Rósa fékk jákvætt þungunarpróf og þegar hún hélt að hún gæti ekki meir þá fékk hún einhverskonar hugljómun. Guðrún lenti í slæmu *blackout* og því fylgdi svo mikil örvænting að örvæntingin breyttist í styrk. Það virðist þurfa þessa örvæntingu hjá vímuefnaneytendum til þess að blaðið geti farið að snúast við. Því miður er óþægileg hugsun að þurfa að treysta á það að fólk verði örvæntingarfullt. Það sem ég á við er að það lítur út eins og lítið sé hægt að gera til að hjálpa vímuefnaneytendum nema að treysta bara í von og óvon um að hann eða hún verði fyrir örvæntingu og sjái sér ekki fært annað en að hætta. Eins og kom fram í viðtali við Rósu þá var ýmislegt gert fyrir hana, allt reynt en ekkert virkaði fyrr en hún sjálf varð fyrir einhvers konar hugljómun eftir 12 ár í harðri neyslu.

### 6.4 Andlegur og félagslegur stuðningur

Guðrún, Bjarni og Rósa þurftu öll andlega eftirfylgni til að ná bata í edrúmennsku. Rósa talar jafnvel um að Guð hafi gripið inní. Hvort sem leitað er styrks til trúarbragða, AA-samtakanna, æðri máttar eða til foreldra, það skiptir ekki máli. Það sem skiptir máli er að öll leituðu þau stuðnings annarra, þau leituðu sáluhjálpur eða eftir styrk til annarra. Þau öðluðust von og trú um að þau gætu öðlast bata en jafnframt urðu þau að viðurkenna að þau þurftu stuðning frá öðrum. Það virðist því eins og það virki best að alkóhólistinn hafi helst sterkan aðstandanda sér við hlið. Í engum þessara tilvika sem ég hef nefnt hefur alkóhólistinn séð sér fært um að hætta á eigin vegum. Þau reyndu öll að hætta sjálf án stuðnings annarra en allar tilraunir mistókust. Það þurfti eitthvað meira til. Öll þurftu þau að vera fús til að hætta neyslu og að leita stuðnings til annarra.

## **6.5 Vogur og AA samtökin.**

Þegar ég byrjaði vinnuna við þessa ritgerð þá hélt ég að fólk gæti orðið edrú bara af því að fara á Vog. En eins og Rósa segir frá þá er hennar álit að innlögn á Vog sé lítill partur af því hvað neytendur þurfa að gera til að öðlast edrúmennsku. Samkvæmt frásögnum viðmælenda minna er Vogur stoppistöð fyrir fikilinn á meðan líkaminn afeitrast, sérstaklega fyrir fólk sem er langt leitt í fikniefnamisnotkun. Fyrir marga er Vogur sennilega góður kostur en það fer allt eftir ástandi fikilsins eða eftir því hve djúpt hann er sokkinn í neyslu og hvert hegðunarmynstur hans er. Það getur verið stórhættulegt að hætta eiturfjaneyslu eða óhóflegri áfengisneyslu einn síns liðs, þar spilar Vogur stórt hlutverk enda er hann sjúkrahús fyrir vímuefnaneytendur. Það er mælt með því að fólk fari svo í eftirmeðferð á vegum SÁÁ en þar er lögð meiri áhersla á andlega vinnu. Þar er þó einungis hægt að vera tímabundið. Því þarf fikillinn að finna sér sálhjálp annars staðar líka, andlegan og félagslegan stuðning eins og minnst er á hér að ofan.

### **6.5.1 AA-samtökin.**

Sú stofnun sem gegnir veigamesta hlutverkinu við að hjálpa vímuefnaneytendum að vera edrú eru AA-samtökin. Þau bjóða uppá eftirfylgni alla daga, allan ársins hring. Rósa, Bjarni og ég höfum öll nýtt okkur stuðning þeirra með góðum árangri. Fólkið sem myndar AA samtökin veit að andlegur stuðningur er mikilvægur. Þess vegna eru allir boðnir og búnir til að vera trúnaðarmanneskjur fyrir fikilinn því að hann þarf á þannig manneskju að halda til að komast í gegn um fyrstu skrefin í sinni edrúmennsku. AA-samtökin virðast því uppfylla þá liði sem þarf til að fikillinn geti náð bata sé hann fús til þess.

## **6.6 Aðstandendur**

Það er erfitt að vera aðstandandi vímuefnaneytanda. Viðmælendur mínir hafa allir lýst því yfir að hafa verið grimmir og óheiðarlegir við aðstandendur sína. Þau gripu til þeirrar leiðar að ýmist loka á

## Heimur vímuefnaneitenda

aðstandendur, takmarka samband sitt við þá eða hreinlega reyna að fegra sig eins og þau gátu.

Aðstandendur vímuefnaneitenda dragast óneitanlega inni óheilbrigðar aðstæður og samskipti. Þeir þurfa því að vera mjög varkárir í sinni stöðu. Margir aðstandendur leita sér einhvers konar hjálpar því að það er erfitt að reyna að hjálpa manneskju sem þiggur ekki hjálpina. Eins og mamma Rósu sagði frá, þá tók það hana langan tíma að læra að það væri í lagi að hún gerði eitthvað fyrir sjálfa sig og sinn mann í staðinn fyrir að vera alltaf á vaktinni yfir því hvenær Rósa þyrfti á henni að halda.

### 6.7 Þjóðfélagslegt umhverfi

Umhverfið á Íslandi er að mínu mati svolítið snúið hvað varðar alkóhólisma. Þá er ég að vísa í drykkjuhegðun Íslendinga vegna þess að það virðast vera óskrifuð lög í samfélaginu að það sé allt í lagi að fá sér vín allar helgar. Hvað unga fólkið varðar þá virðast skilaboðin sem viðgangast í þeim samfélagshóp þau að það sé í lagi að fá sér mikið í glas allar helgar og vera jafnvel dauðadrukkin. Þetta kom skýrt og greinilega fram í vettvangsrannsókn minni. Þá vísa ég til dæmis í það að háskólanemendunum þótti alveg sjálfsagt að drekka bjór alla leiðina til Reykjavíkur vegna þess að þeir voru að fara að skemmta sér. Það var sterk tenging á milli þess að skemmta sér og að drekka sig fullann. Þetta getur maður séð á mörgum stöðum í samfélaginu, þessi vettvangsferð mín er ekki eina dæmið um hegðunarmynstur Íslendinga þegar verið er að skemmta sér. Þetta er erfitt fyrir þann sem er veikur af alkóhólisma og á erfitt með stjórn og vill jafnvel hætta neyslu. Það getur verið erfitt að þurfa til dæmis að segjast vera í AA samtökunum bara til þess að fólk hætti að bjóða viðkomandi áfengi á skemmtunum. Þá er ég að vísa í mína eigin reynslu og annarra óvirkra alkóhólista. Fólk virðist ekki hætta að bjóða öðrum áfengi á skemmtunum nema það hafi gilda afsökun fyrir því að þiggja það ekki. Ég tel að umhverfið og það hegðunarmynstur sem er á skemmtanálífi Íslendinga sé mjög varasamt og ýti undir þróun alkóhólisma eða þann kvilla að geta ekki hætt að neyta áfengis þegar skynsemin segir að nú sé komið nóg og það að þurfa alltaf að drekka sig kófdrukkin.



## 7. Lokaorð

Vímuefnaheimurinn er stór og stærri en marga grunar. Því verður ekki neitað að fólk sem þjáist af vímuefnafíkn er allstaðar og vandinn er stór. Vísindamenn telja að veikleikinn fyrir áfengi og fíkniefnum sé ekki bara sprottinn frá félagslegu námi heldur að hann sé einnig genetískur (Erla Björg Sigurðardóttir, 2006). Ég fékk ekkert ríkulegt svar við því hvers vegna viðmælendur mínir byrjuðu að neita fíkniefna og hvers vegna þau misstu stjórn. Þau byrjuðu öll að neyta vímuefna vegna þess að það var spennandi og það var gaman í fyrstu. Þetta er ekkert öðruvísi en hjá þeim sem er ekki alkóhólisti. Hins vegar áttu þau öll sameiginlegt að vera fljót að læra að nota efnin sem ákveðið deyfilyf fyrir raunveruleikanum. Þau lærðu fljótt að nota efnin mikið og oft. Ég hugsa því um það hvort alkóhólistar séu hugsanlega viðkvæmari fyrir röskunum í daglegu lífi, viðkvæmari fyrir almennum erfiðleikum sem allir lenda í, eigi hugsanlega erfiðara með að takast á við vandamál. Því er ég hins vegar ekki fær um að svara.

Þegar fíknin eða alkóhólisminn sem sjúkdómur tekur völdin virðist mest allt siðferði dvína. Ekkert skiptir meira máli en vímuefnin. Guðrún talaði um að það var orðið mikilvægara fyrir hana að fara í áfengisverslanir en að kaupa mat. Rósa var farin að selja líkama sinn fyrir efni og Bjarni var búinn að missa allt frá sér nema neysluvini. Vinna, skóli, vinir og ástvinir mega allir eiga sig á meðan efnið er í forgangi. Jafnvel þótt Rósa hafi búið á götunni þá var það ekki það sem fékk hana til að hætta að neyta, ekki heldur það að hafa fengið hjartastopp tvisvar og bæði lifrabólgu B og C. Það var ekki það sem fékk hana til að hætta heldur örvænting og hugljómun sem kom í kjölfar þungunarprófs.

Af hverju hættu þau og gerðust edrú? Ég finn ekkert ákveðið mynstur í því heldur hjá þeim en á einhverjum tímapunkti í neyslunni þá bara gerðist eitthvað. Þetta eitthvað virðist vera eins misjafnt og neytendur eru margir, það er ekki hægt að spá því fyrirfram hvað það er sem fær neytandann til að hugsa og ákveða að hætta eigin neyslu. Því miður þá er þetta eitthvað sem veldur örvæntingu og hugljómun algjörlega ósljóst í mínum huga. Samkvæmt frásögnum viðmælenda minna þá fékk

## Heimur vímuefnaneitenda

Bjarni einhvers konar eldingu í hausinn, Rósa varð ólétt og Guðrún fékk hugarfarsbreytingu í kjölfar *blackouts* Bandaríkjunum. Það virðist ekki vera hægt að segja fyrir um það hvern og hvers vegna fólk hættir nema að einn daginn þá fær það bara nóg, þá gerist eitthvað, það finnur botninn eins og AA félagar orða það. Þetta skilur eftir óþægilega tilfinningu um það að við hin getum ekkert gert nema beðið. Beðið eftir að ástvinir okkar sem eiga við vímuefnafíkn að stríða sjái ljósið eins og sagt er. Það eina sem virðist geta verið árangursríkt eru forvarnir. Að leggjast á eitt að börnin byrji ekki að drekka né neyta vímuefna. Þá spilar umhverfið inni vegna þess að áfengismenning er sterk hér á Íslandi og eins og ég kom inná í vettvangsrannsókn minni og í umræðum þá virðist þurfa hugarfarsbreytingu í íslensku samfélagi vegna þess að það læra börn sem fyrir þeim er haft. Vandinn er því stór sem við glímum við og þörf er á sterkum forvörnum gegn vímuefnum sem og hugarfarsbreytingu hjá allri þjóðinni.

## Heimildaskrá

AA bókin (2006). Reykjavík: AA útgáfan.

AA samtökin á Íslandi (á.á.). Skoðað 1. ágúst 2009 á <http://www.aa.is/>

Erla Björg Sigurðardóttir (2006). *Hvað er alkóhólismi?*. Skoðað 24. Nóvember 2009 á <http://visindavefur.is/?id=5569>.

Hjalti Björnsson (á.á.). *Aðdragandinn að fæðingu AA samtakanna*. Skoðað 27. Júlí 2009 á <http://www.mmedia.is/~helenar/bati.html>

Narcocon, drug rehab center (á.á.). *Amphetamines (speed)*. Skoðað 20. Nóvember 2009 á <http://www.narcocon.ca/speed.htm>

Narcocon, drug rehab center (á.á.). *Marijuana facts*. Skoðað 20. Nóvember 2009 á <http://narcocon.ca/Marijuana.htm>

Narcocon, drug rehab center (á.á.). *What is cocain?*. Skoðað 20. Nóvember 2009 á <http://www.narcocon.ca/Cocaine.htm>

Reinhold Niebuhr (á.á.). *Hvítasunnukirkjan á Selfossi*. Skoðað 27. Júlí 2009 á <http://selfossgospel.123.is/blog/record/283627/>

Sölvína Konráðs. (2001). *Sálfræðilegar skýringar á alkóhólisma*. Í Árne Einarsson og Guðni R. Björnsson (Ritstj.), Fíkniefni og forvarnir (bls. 91-104). Fræðslumiðstöð í fíknivörnum.

SÁÁ-samtök áhugafólks um áfengis-og vímuefnavandann (á.á.).

Skoðað 27.júlí 2009 á <http://www.saa.is/islenski-vefurinn/samtokin/>

SÁÁ-samtök áhugafólks um áfengis-og vímuefnavandann (á.á.). *Áfengi*. Skoðað 15.nóvember 2009 á <http://saa.is/islenski-vefurinn/fraedsluefni/afengi/>

SÁÁ-samtök áhugafólks um áfengis-og vímuefnavandann (á.á.). *Fyrir alkóhólista*. Skoðað 27.júlí 2009 á <http://www.saa.is/islenski-vefurinn/medferd/fyrir-alkoholista/>

SÁÁ-samtök áhugafólks um áfengis-og vímuefnavandann (á.á.). *Kannabis*. Skoðað 15.nóvember 2009 á <http://www.saa.is/islenski-vefurinn/fraedsluefni/kannabis/>

Heimur vímuefnaneitenda

SÁÁ-samtök áhugafólks um áfengis-og vímuefnavandann (á.á.). *Róandi ávanalyf*. Skoðað

15.nóvember 2009 á <http://saa.is/islenski-vefurinn/fraedsluefni/roandi-avanalyf/>

SÁÁ-samtök áhugafólks um áfengis-og vímuefnavandann (á.á.). *Starfsemin*.

Skoðað 27.júlí 2009 á <http://www.saa.is/islenski-vefurinn/samtokin/starfsemi/>

Upplýsingavefur um geðheilsu barna og ungmenna (2008). *Dulin einkenni vímuefnaneyslu*. Skoðað

5.ágúst 2009 á <http://www.umhuga.is/Pages/1300>

Viðtal við Árna Jóhannesson um vímuefnamisnotkun, tekið í júlí 2009 á Akureyri.

Viðtal við Bjarna um eigin vímuefnaneyslu, tekið í júlí 2009 á Akureyri.

Viðtal við Guðrúnu um eigin vímuefnaneyslu, tekið í október 2009 á Akureyri.

Viðtal við móður Rósu um reynslu sem aðstandandi vímuefnaneytanda, tekið í Ágúst 2009 á Akureyri.

Viðtal við Rósu um eigin vímuefnaneyslu, tekið í júní 2009 á Akureyri.

