

Att slappna av med ett glas rödvin!

By Åsa Holmgren on mars 2015

Många älskar ett fylligt rödvin med en god ost och anser att en måltid kan få en ytterligare dimension när det serveras med ett omsorgsfullt utvalt vin till. Det har jag också tyckt och kanske tycker jag så fortfarande.

Alkoholkulturen i vårt land har förändrats rejält de senaste 25 åren. Med bag-in-box intåg på marknaden finns vin hemma hos Svensson tillgängligt när än vi känner oss manade. I Morgonsoffan ges tips på alternativ i alla prislägen. Det skålas i både vin, sprit och öl på bästa sändningstid med allehanda delikatesser. Tidningar tipsar om prisvärda alternativ. Sakta blir normen att konsumera mer alkohol. Vi ska njuta, unna oss, mysa, och alkoholen blir en del av det. Ska vi ha kul ska det vara alkohol. Vi firar, vi belönar oss, vi tröstar oss med alkohol.

Sedan sensommaren 2014 har jag valt att avstå alkohol. Jag vill berätta lite varför o hur jag tänker kring det. Det var inget lätt beslut och jag funderade länge. Egentligen har jag aldrig druckit särskilt mycket och på senaste år har det bara varit ett par gånger per år. Varför var det då något som kändes viktigt. Det var ett beslut som växte fram.

Kanske var en del av orsaken min medvetenhet om beroenden och det faktum att jag själv har en beroendehjärna. Det faktum att jag skulle kunna utveckla alkoholism. Vem är egentligen alkoholist? Du kan ha ett bra jobb, sköta det men ändå vara alkoholist. Beroende är en skamfylld och känslig fråga. När vi pratar om alkoholism tänker vi ofta på de som sitter på parkbänken med flaskan. Den osynliga alkoholismen är mycket mer utbredd och det är bara den absoluta misären vi ser. De som fungerar på jobbet ser vi inte. Det som sker bakom stängda dörrar vet vi inget om. Men om vi ser en vän dricka för mycket vågar vi ta upp det? Jag själv är dålig på det än fast jag ser rödljuset blinka.

Att få slappna av på fredagkväll med några glas vin är idag en norm. Vi dukar upp chips och godis, barnen får läsk o de vuxna några glas vin. Alkoholen har blivit en del av helgmyset. Ger vi då oss själva det bästa?

Mitt sockerfria liv har inneburit att jag är mycket mer lyhörd för min kropps signaler och uppmärksam på mönster. Det började egentligen med att jag upptäckte att om jag druckit ett par glas rödvin en lördag kväll, fick jag ett ökat sug dagen efter. Sug efter att äta mer o gärna kolhydrater. Jag strävar efter att endast stoppa i mig det som jag vet är bra för mig. Men om jag då alltid väljer sockerfri lågkolhydratskost är då alkohol ett bra val? Såklart inte men det är ju bara ibland. Men jag äter ju inte socker ibland och är inte alkohol socker? Jag väljer ekologiskt i stor utsträckning som att ge mig och familjen det bästa. Men om jag sköljer ned den ekologiska spenaträtten med vin hur blir det? Jo jag gillar känslan av avslappning som vinet ger o smaken är utmärkt. Men är det bra för mig? Jag som har en beroendehjärna är det smart att fylla på med en dryck jag vet är beroendeframkallande? Jag har också vid enstaka tillfällen då jag varit ur balans upplevt en längtan efter att ta ett par glas vin.

Jag började också att se mig omkring. Vi samlas ofta i sociala sammanhang kring alkohol. Om jag då skulle avstå från även alkohol skulle jag bli ännu mer udda. Hon äter inte som andra och nu dricker hon inte alkohol heller! En riktigt trist typ! Det blev lite av ett sorgearbete innan jag väl bestämde mig. Trots allt har jag alltid haft en kritisk inställning till alkohol. Den äter sig in i människors liv o dödar själen. Hamnar någon i klorna på beroendet börjar man ljuga gömma och smyga. Våld och trasiga familjer är inte ovanligt. I sämsta fall skapar den misär. Men jag har ju inte varit i det, men eftersom jag är en beroendepersonlighet skulle jag kunna hamna där. Kan jag inte slappna av och ha kul utan alkohol är något allvarligt fel. Där vill jag inte vara.

När jag väl bestämt mig landade jag i att jag måste göra mina val. Jag kan ha lika kul utan alkohol och jag vill mig själv det bästa. Tycker någon jag är udda är det deras problem. Jag vill må bra. Jag mår bäst utan alkohol. Mina måltider är fantastiska utan vin. Men jo jag är udda, men udda är rätt för mig. Är jag nykterist resten av livet? Jag har ingen aning jag tar en dag i taget. Det funkar för mig. Jag vet dock att alkoholen aldrig kommer att få min själ att sjunga.

Jag skriver inte det här för att du ska göra som jag. Vi gör alla våra egna val.