

Med meditation som motivation

Jonas drack inte varje dag, men när han väl drack blev det lätt för mycket. Genom företagshälsovården fick han så småningom kontakt med Respons alkoholrådgivning och metoden medveten närvaro.

– Jag fick en harmoni i kroppen som jag inte upplevt på många år, säger Jonas.

I DAG ÄR JONAS 40 år och jobbar som civilingenjör. Alkoholproblemen påverkade aldrig hans arbete eller familj, men han hade inte full kontroll, berättar han.

– Hade jag väl tagit ett glas öl eller vin, ville jag ha ett till och ett till... och ett till. Det var tecken på att jag inte mätte bra någon annanstans. Till slut kände jag att om jag inte stoppar det nu kommer jag att få problem framöver, säger Jonas, som egentligen heter nåt annat.

Vändningen kom när han blev sjukskriven för utbrändhet. Då började han också reflektera över sina alkoholvanor och våren 2008 gick han med i Respons alkoholrådgivnings tio veckor långa AHA-program, vilket förändrade hans liv på många sätt.

– Jag höll upp med alkoholen i tre månader, det var första gången i mitt liv som jag gjorde det.

HAN BÖRJADE OCKSÅ meditera 30 minuter varje dag, i enlighet med programplanen. Tekniken kallas medveten närvaro och ska hjälpa deltagarna att känna sig närvarande i nuet, registrera känslor och motstå alkoholsuget.

– Det är svårt att förklara, men man får ett lugn inom sig. Medveten närvaro är så mycket mer än att bara sluta ha ett begär efter något. Det handlar också om att få en stund med sig själv bort från alla impulser och intryck från samhället.

Och de flesta som deltagit i AHA-programmet har ver-

kat nöjda, det intygar Christer Andersson, enhetschef på Respons alkoholrådgivning.

– Vi har ju lämnat utvärderingar efter varje grupp, och vår upplevelse är att alla hittat något i programmet som är bra för dem, säger han och poängterar att man medvetet undvikit ordet ”mindfulness”, som metoden heter på engelska, eftersom det så lätt får en flumstämpel.

Vad säger du till dem som tycker att det verkar flummigt?

Jonas gör en lång paus och funderar.

– Att det är det mest naturliga vi har inom oss. Det är något vi gjorde när vi var små, men när vi växte upp tappade vi kontakten med oss själva genom allt som händer runt oss. Vi är ständigt i tankar någon annanstans.

Jonas berättar att han i dag hanterar den dagliga stressen på jobbet bättre och att oron över att inte hinna är borta. Dessutom har han fått en mycket bättre kontakt med sina barn.

– Det är nog den största effekten. Jag var rädd för att möta mina känslor och att uppleva saker, det är jag inte längre.

Hur är din relation till alkohol då?

– Den är bra, jag dricker. Men rädslan över att inte ha kontroll har försvunnit. Nu kan jag ta ett glas vin eller en whisky, och så är det bra med det. Suget efter själva alkoholen är borta, säger Jonas som i dag mediterar en halvtimme varannan dag.

Fakta

AHA-programmet – Att hantera alkoholproblem

Programmet sträcker sig över tio veckor och under tiden måste deltagarna helt avstå från alkohol. Det baseras på kognitiv psykologi och består av både grupp- och individuella handledningstillfällen. Deltagarna får lära sig en meditationsteknik som kallas medveten närvaro – mindfulness, som handlar om att man ska vara i kontakt med nuet och acceptera det man känner. Metoden har bland annat visat sig effektiv mot depression, stress, smärta och rökning. Hösten 2007 genomförde åtta göteborgare programmet på Respons alkoholrådgivning. 2008 var de 29 stycken.

Några meditationsövningar i Medveten närvaro

Viktigt under samtliga övningar är att vara uppmärksam på andningen.

► **Liggande – kroppsscanning:** Går ut på att man ska komma i kontakt med sin kropp. Lagg dig på golvet och

känn efter hur de olika kroppsdelarna mår. Hur känns fötterna och vaderna? Är de spända? Gör det ont någonstans?

► **Sittande:** Här fokuserar du inte bara på kroppen utan också på ljud och tankar. Gå först igenom hur kroppen känns. Registrera sedan de ljud som finns runt dig. Lägg sluttligen märke till dina tankar och känslor. Hur mår jag? Är jag glad eller arg? Känns något jobbigt? Registrera tankarna och känslorna – låt dem komma men låt dem också gå. Döm inte.

► **Sugsurfing:** Är en meditationsövning som man kan göra när man känner ett sug efter alkohol. Tanken är att suget fungerar som en väg som byggs upp, kulminerar och sedan avtar. Fokusera på själva suget. Hur känns det? Vilka delar av din kropp påverkar det? Känn hur det intensifieras och hur det sedan minskar. Metoden hjälper dig att registrera känslan utan att agera på den.

Lugn. Meditation handlar om att få en stund med sig själv bort från alla impulser.
– Du lär dig fokusera och acceptera tillvaron som den är och dig själv, säger Jonas som testat medveten närvaro på Respons alkoholrådgivning.