



www.iMoCoaching.se



Alkoholbruk

När det drar upp och jag drar ner. Medveten kontroll parat med förluster

Jag blev intervjuad för **M magasin** (nr 14/2022, sid 83-84) "*Många kriser blev många glas*" av en coachkollega som också är journalist. Och fotad mitt i 31°. Maria är också hälsointresserad och har följt mig ett antal år, så jag fick ett samtal. Hon visste att 2015 & 2021 var skitår, av många olika orsaker. Under **2015** var jag 60+ och långtidsarbetslös, sammanlagt 2,5 år. Försäkringskassans bidrag är INTE högt. Då nyligen separerad från sambon (han kom tillbaka senare) skaffade jag en inneboende och har hittills haft tre urdåliga och fyra bra – alla utom en har varit unga män. Fick ett bra jobb till slut 61 år fyllda. 2018 blev vi (jag, sambo, hyresgäst och två hittekatter) evakuerade pga ett rasande hus (inte ilsket, men höll på att falla i bitar.) Katterna dog alldeles för tidigt av sjukdomar (stor saknad), så våren 2020 skaffade vi en ny äldre, ytterst skygg dam och hon har överlevt inkl flytten. Stort sällskap trots oklappbar.

Det började igen hösten 2019. Träffade min kusin som jag vuxit upp med, typ lillebror och vi hade det lika trevligt ett par dagar som vanligt. Han mådde utmärkt som nyligen 50-år fyllda. Jag var på klassfest och åkte hem. Veckan efter blev han biten av en fästing, sjuk i Borrelia, som trots två penicillinkurer (den senare hård och förstörande) övergick i neuroborrelia. Då slog möglet till i huset med full kraft mot hans kropp, till slut också blyförgiftning (jägare.) Han blev väldigt allvarligt sjuk och togs på allvar av företagsläkaren, dock INTE den närmaste familjen som ansåg att det bara var psykiskt. Jag hjälpte till i massor då jag kunde en del om dessa områden och han läste på det jag skickade (kanske lite för mycket.) Han förlorade ALLT på sex månader. Jobb, hobby, eget företag, trädgården, jakten, det stora egenbyggda huset, inkomst, familj, investering, jakthund.

Han tog livet av sig augusti 2021. Jag förlorade 16 släktingar pga kusinens syster, en lång och ytterst sorglig historia. Därmed ingen begravning för mig. Joo, jag slogs också! Man hotar INTE mig, inte två gånger! Samma år som vår evakuering skulle ta slut efter fyra år, vägglöss i typ 10 månader pga alkoholiserad granne som också tände eld på sig/lägenheten och till slut blev mördad/dog. Åtta poliser utanför vår dörr, kort förhör i köket av mig och hans lägenhet avstängd under 6-8 veckors utredning. Till slut kunde Anticimex komma in andra gången och sanera hos honom, femte gången hos oss och vi blev äntligen av med dem. Och malinvasion i källarförråden, till slut flytt i februari i år. Dyrt och oändligt mycket jobb och stress.

Så alkoholmängden drogs upp. Inte så mycket, men väl alldeles för ofta för min smak, hälsa, sömn, ork och framtid. Från mina max 3A per vecka (1A = en alkoholenhet = ett glas vin, en nubbe, en drink med många isbitar och stort glas då den ska räcka länge.) Har tvärkoll med kalender sedan 2015 och öppen till närmaste omgivningen. Inget smusslande, gömmande av flaskor, lögner m m. Tänker INTE bli alkoholist, men samtidigt så händer det saker långt utanför min kontroll och påverkan. Ingen huvudvärk nästa dag (ytterst, ytterst sällan fest – Covid), sällan fler än 1A, men 5-6A/vecka är för ofta. För mig.



www.iMoCoaching.se



Sover inte lika bra (dåligt annars också) – kan se detta från Ouran, behöver min hälsa & energi för att göra det jag tycker är kul, så jag drog igen kraftigt ner efter den sex veckor långa "hemestern" på fyra olika platser inkl väninna och hårt utearbete, långa promenader, närmaste familjen i norr, hundvakt och hönsskötsel m m.

Tillbaka till och helst stanna på max 3A är ett system som fungerar för mig. Och att jag skriver in vartenda ett glas. ALDRIG bag-in-a-box (lång diskussion med frissan om risken med dessa boxar, framför allt kvinnor 60+, hänt en väninna och läst tillräckligt för att akta mig noggrant.) Jag är medveten, påläst, har kontroll (åtminstone över detta) och drar ner. Jag tänker INTE sluta med alkohol vilket ibland är uppmaningen när jag berättar, gillar det alldeles för mycket, MEN ... under strikt uppsikt.

Och bruk, riskbruk och missbruk är olika saker. Jag är från Finland, en nära var periodare med leverpåverkan, genetiskt är jag i riskzonen, MEN ... är 68, inte trillat dit, inte haft suget/behovet/återställaren. Smakpreferenser – en BRA G&T, ett GOTT glas vin, 1-2 nubbar på kräftsivan, en öl ute med sambon (har är konnässör ang stout), ett glas ren GOD mörk rom och känslan är urviktiga, INTE fyllan. För mig! Vi har många flaskor (Silja Line i 45 år & andra resor) och de kan stå och få skinn på sig då vi inte dricker, förutom favoriterna. Ibland.

Alla dokument jag lagt upp på LinkedIn+++ finns nedladdningsbara på mina hemsidor. Jag skriver / #onsdagsdokument och nu också tre e-böcker. Narcissism. Härskartekniker samt Signalsubstanser.

Inge-Mo Haraldh - www.imocoaching.se

ICF-Associate Certified Coach, ACC;

Specialiserad inom:

- När Ego og Sjæl danser tæt - <https://egosjael.trueliving.dk/>, DK
- Diplomerad Hypnos- och Suggestionsterapeut - HypnosCoaching, SE
- Certified Solution Focused BRIEF Coach, DK
- PQ Coach – Mental & Emotional Fitness, USA
- Certifierad Hälsocoach & ACT-ALP, SE
- Diplomerad Kost- och Näringsrådgivare, SE
- Certifierad handledare i **Sorgbearbetning**, SE



Livserfaren, empatisk, inlyssnande och mycket mån om klienten. En skriftlig överenskommelse samt egenskrivna återanvändningsbara dokument enligt klientens behov ingår alltid. Boka tid eller hör av dig om du har frågor En investering i din egen utveckling, framtid, hälsa, samt fysiska och psykiska mående.

iMo Coaching – min coachinggrupp på Facebook –
<https://www.facebook.com/groups/206375779486588/>